

The
Educational
& News
Journal
Of

I.R.IRAN
National

Soccer Academy



فوتبال

آکادمی ملی

مجله علمی فیزی آموزشی ۱



صاحب امتیاز: آکادمی ملی فوتبال ج.ا.ا.
مدیر مسئول: مهندس علی کفایشیان
سر دبیره: دکتر محمد مسین علیزاده
دبیر تمرینیه: شتاره مویدی
مدیر هنری و طراح گرافیک: لیلا دلفان



فهرست

صفحه در این شماره می‌خوانیم:

۱ سفن سردبیر

آکادمی

۲ فعالیتهای عمرانی آکادمی در سال ۱۳۹۰

سنجش و آمادگی جسمانی

۳ معرفی و آشنایی با مرکز سنجش آمادگی جسمانی

آشنایی با آزمونهای تفصیلی آمادگی جسمانی بازیکنان

فوتبال (بخش اول) ۴

نیمرخ فیزیولوژیک بازیکنان فوتبال جوان نخبه ایرانی ۶

مقالات علمی پذیرفته شده مرکز سنجش آمادگی

جسمانی ۸

مدارس فوتبال

۹ معرفی و آشنایی با بخش مدارس فوتبال پایه ۹

همایشهای علمی

۱۰ همایش فیزیولوژی فوتبال پایه

۱۱ آکادمی باشگاههای لیگ برتر

آسیا ویزن و ایران ویزن

۱۲ معرفی و آشنایی با بخش آسیا ویزن و ایران ویزن

۱۳ اخبار

سخن سردبیر

فرسندیم که انتشار نشریه الکترونیکی آکادمی ملی فوتبال را به اطلاع علاقه مندان برسانیم. هدف از انتشار این نشریه انعکاس فعالیت های علمی - پژوهشی، فنی و اجرایی آکادمی ملی فوتبال می باشد تا از این طریق علاوه بر ارتباط با مخاطبان، مهم ترین فعالیت های انجام شده درخصوص مدارس فوتبال، آسیا ویزن و ایران ویزن، مرکز اطلاع رسانی و کتابخانه، مرکز سنجش قابلیت های جسمانی و مهارتی و موزه فوتبال را به اطلاع علاقه مندان برساند. در همین راستا مطالب و مقالات علمی پیرامون فوتبال بویژه بازیکنان سطوح پایه با هدف ارتقاء سطح دانش مربیان و مدرسان مدارس فوتبال و انتقال جدیدترین یافته های علمی به مخاطبان ارائه می گردد.

بدیهی است این اقدام بدون حمایت های شما عزیزان کامل نخواهد بود و نیاز به آن داریم که از نظرات و پیشنهادات ارزشمند شما بهره مند باشیم. بدینوسیله از کلیه پژوهشگران، اساتید و سایر علاقه مندان دعوت می گردد مطالب علمی و مقالات خود را در این زمینه به آکادمی ملی فوتبال ارسال نمایند تا در شماره های بعدی منتشر گردد. امید است آکادمی ملی فوتبال بتواند با حمایت شما عزیزان گام مؤثر دیگری در زمینه رشد و ارتقاء فوتبال پایه کشور بردارد.

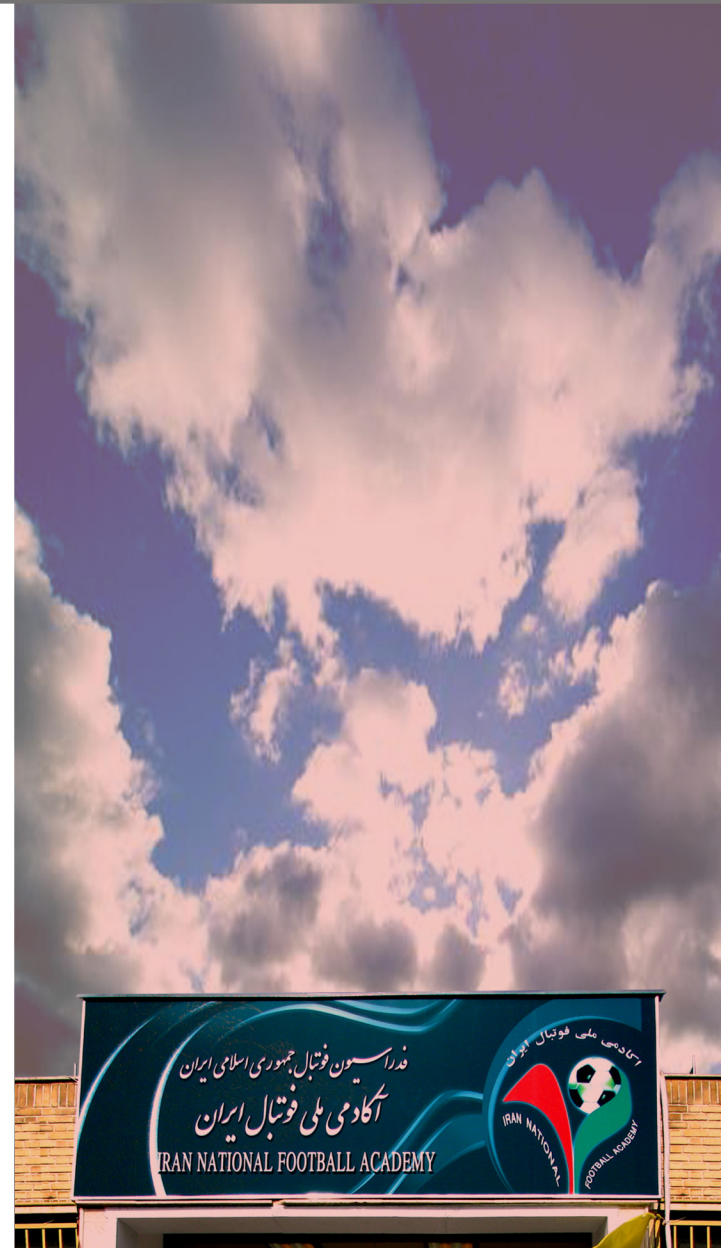
محمّد مسین علیزاده
رئیس آکادمی ملی فوتبال



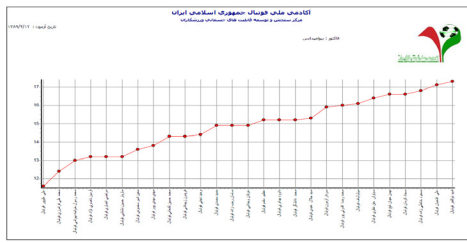
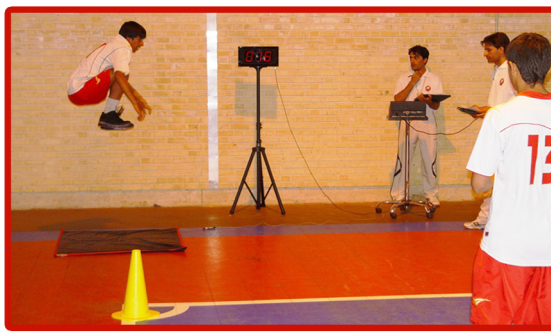
فعالیت های عمرانی آکادمی در سال ۱۳۹۰

زیربنا: ۵۰۰۰ مترمربع
تاریخ آغاز: فرورد ۱۳۹۰
- امداد سافتمان آمادگی جسمانی آکادمی ملی فوتبال:
اعتبار: ۴ میلیارد ریال
منابع مالی: فدراسیون فوتبال
زیربنا: ۸۰۰ مترمربع
تاریخ آغاز: فرورد ۱۳۹۰
- امداد سافتمان نگهداری:
اعتبار: ۲۴۰ میلیون ریال
منابع مالی: فدراسیون فوتبال
زیربنا: ۴۰ مترمربع
تاریخ آغاز: فرورد ۱۳۹۰

- آغاز عملیات امداد فوابگاه بانوان:
اعتبار: ۴۰ میلیارد ریال
منابع مالی: فیفا، سازمان تربیت بدنی، فدراسیون فوتبال
زیربنا: ۴۵۰۰ مترمربع
تاریخ آغاز: اردیبهشت ۱۳۹۰
- امداد انبار وسایل ورزشی تیم های ملی:
اعتبار: ۴۰ میلیون ریال
منابع مالی: فدراسیون فوتبال
زیربنا: ۱۰۰ مترمربع
تاریخ آغاز: فرورد ۱۳۹۰
- تعمیرات و بازسازی سافتمان اداری و سالن جلسات آکادمی ملی فوتبال:
اعتبار: یک میلیارد و پانصد میلیون ریال
منابع: فدراسیون فوتبال
زیربنا: ۵۶۰ مترمربع
تاریخ آغاز: ۱۳۸۹/۱۲/۲۵
- امداد رفتن زمین فوتبال ساحلی و چمن مصنوعی:
اعتبار: ۴۰۰ میلیون ریال
منابع مالی: فدراسیون فوتبال
زیربنا: ۸۰ مترمربع
تاریخ آغاز: بهار ۱۳۹۰
- امداد مرکز پزشکی ورزشی با همکاری باشگاه سایپا:
اعتبار: ۵۰ میلیارد ریال
منابع مالی: باشگاه سایپا از طریق تسهیلات سازمان تربیت بدنی



معرفی و آشنایی با مرکز سنجش آمادگی جسمانی



آکادمی ملی فوتبال جمهوری اسلامی ایران
مرکز سنجش و توسعه آمادگی جسمانی ورزشکاران

تاریخ آزمون: ۱۳۹۷/۱۲/۱۲

حجم مصدق:
رتبه ورزشی: ۱ فوتبال
جنسیت: ۱ مرد
رده نخبی: ۱ نوجوانان

آزمون	میانگین	استاندارد	تفرقه	افتتاح
توان بین فوتبال - لگوماس ۱۵ ثانیه	45	43	-1	
جانکن - الیمپو	16.3	17.37	-5.35	
اندکس تپش - پوهولمانس	12	14.9	-4.45	
توان بین فوتبال - پرش صعودی	50	58	-2.67	
سرعت - دو ۴۰ یارد	5	5.05	-1	
توان بین فوتبال - پرست ۱ جانکن توان	8	0.38	0.76	
سرعت - سرعت تریپلینگ	14	14.68	-3.4	
آزمون بین فوتبال - ششمن سنجش (پرست)	0	6.13		
ششمن - ششمن ۵ یارد	0	3.6		
ششمن - ششمن مجموع ۴۰ یارد	0	1.43		
توان فوتبال - ۳۰ یارد	50	61.64	5.82	
امتیاز کل			-2.95	

تجزیه آمادگی جسمانی: تعیین حدت

مستوی عمل بدنسازی: با توجه به اینکه نتایج آزمون الیمپو و سرعت تریپلینگ نامبره کمتر از میان استاندارد می باشد این نوبه می شود در مورد تغییرات از تمرینات عملی، توپ و دیپلینگ و جانکن استفاده شود.

مستوی سنجش آمادگی جسمانی: مستوی سنجش آمادگی جسمانی

مرکز سنجش آمادگی جسمانی آکادمی ملی فوتبال ایران در تیر ماه سال ۱۳۸۹ فوتبال افتتاح گردید. این مرکز هم اکنون آماده ارزیابی از تیم های ملی در رده های مختلف و کلیه تیم های باشگاهی لیگ برتر، دسته یک، دو، و سه می باشد. در این مرکز از دستگاه های آزمایشگاهی مدرن و آزمون های جسمانی معتبر استفاده می شود که در نهایت با استفاده از نرم افزار های تخصصی، نتایج در غالب ارزیابی فردی، گروهی و مقایسه با نتایج سایر باشگاه های معتبر دنیا و تیم های ملی در اختیار مربیان قرار خواهد گرفت. آزمون های بکار گرفته در این مرکز عملکردی و تخصصی فوتبال هستند که توسط کار گروه علمی فیزیولوژی فوتبال آکادمی ملی تهیه شده اند. در سال ۱۳۸۹ تست های ارزیابی شافص های آمادگی جسمانی تیم های ملی فوتبال نوجوانان و ملی فوتبال بانوان بزرگسالان انجام گردید. لازم به ذکر است که نتایج آزمون های به صورت تیمی، انفرادی و خاص هر آزمون در جداول و نمودار ها تهیه و در اختیار مربیان تیم های قرار می گیرد.

آکادمی ملی فوتبال جمهوری اسلامی ایران
مرکز سنجش و توسعه آمادگی جسمانی ورزشکاران

تاریخ آزمون: ۱۳۹۷/۱۲/۱۲

ردیف	نام ورزشکار	تیم	رتبه	امتیاز	تفرقه	میانگین	استاندارد	تفرقه	افتتاح
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

تجزیه آمادگی جسمانی: تعیین حدت

آشنایی با آزمون های تخصصی آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال

بخش اول

متناوب یو یو (Yo Yo) یکی از این دسته آزمون های عملکردی است که به هدف ارزیابی توان هوازی بازیکنان فوتبال بکار می رود.

این تست با استفاده از سیگنال شنیداری (با بکار گیری CD یا نوار کاست) به طور متناوب مین ۴۰ متر (۲۰ متر رفت و ۲۰ متر برگشت) انجام می شود (تصویر ۱). پخش صدا می تواند توسط یک دستگاه پخش صوت در استادیوم بازی فوتبال یکی از طرفدارترین ورزش های دنیا به شمار می آید که در آن ، بازیکنان نیازمند به اجرای فعالیت های گوناگون مثل دویدن های آرام و سریع، دویدن های به جلو و عقب و طرفین، ضربه زدن با پا و سر در زمین و هوا ، چرخیدن به اطراف ، تکل زدن و پرتاب می باشند.

نیازمندی های بازیکنان فوتبال مرفه ای و سطح بالا بسیار زیاد و متنوع هستند. آنان الزاماً باید از ظرفیت و توانایی هوازی بالایی برخوردار باشند تا زمینه فعال بودن خود را در طول ۹۰ دقیقه بازی فوتبال و یا در شرایط مواجه شدن با وقت اضافی یعنی ۱۲۰ دقیقه فراهم نمایند. در طول ۹۰ دقیق بازی ۶۰ دقیقه توپ در جریان بازی است و ۳۰ دقیقه باقی مانده، به دلیل آسیب دیدگی، فطاهای احتمالی بازیکنان و بیرون رفتن توپ از زمین جریان بازی متوقف می باشد.

بی شک یکی از مهمترین شافص های آمادگی جسمانی تاثیر گذار بر کیفیت بازیکنان فوتبال توان هوازی می باشد. روش ها و آزمون های گوناگونی برای سنجش توان هوازی بازیکنان فوتبال معرفی شده اند. آزمون های میدانی عملکردی از جمله تست های هستند که به هدف اندازه گیری توان هوازی بکار می روند. آزمون دویدن متناوب یو یو (Yo Yo) یکی از این دسته آزمون های

مرکز سنجش آمادگی ملی فوتبال در سال ۱۳۸۹ اقدام به تهیه یک مجموعه از آزمون های تخصصی آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال نمود. این مجموعه از آزمون ها با استفاده از اطلاعات علمی موجود در زمینه فیزیولوژی فوتبال و نظر کار گروه علمی آکادمی فوتبال متشکل از اساتید برجسته و صاحب نظر دانشگاه های کشور آماده شده است. در ادامه هر یک از این آزمون ها به اختصار توضیح داده خواهند شد.

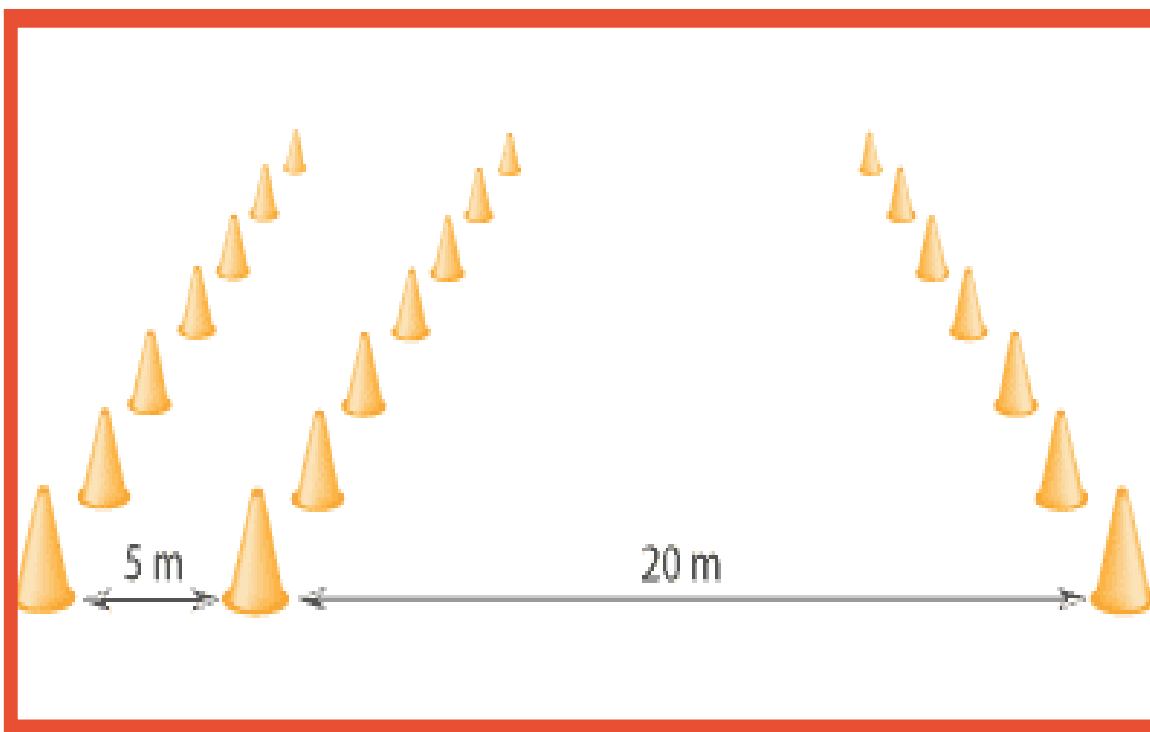
بخش اول: آشنایی با آزمون دویدن متناوب یو یو

بازی فوتبال یکی از پر طرفدارترین ورزش های دنیا به شمار می آید که در آن ، بازیکنان نیازمند به اجرای فعالیت های گوناگون مثل دویدن های آرام و سریع، دویدن های به جلو و عقب و طرفین، ضربه زدن با پا و سر در زمین و هوا ، چرخیدن به اطراف ، تکل زدن و پرتاب می باشند.

نیازمندی های بازیکنان فوتبال مرفه ای و سطح بالا بسیار زیاد و متنوع هستند. آنان الزاماً باید از ظرفیت و توانایی هوازی بالایی برخوردار باشند تا زمینه فعال بودن خود را در طول ۹۰ دقیقه بازی فوتبال و یا در شرایط مواجه شدن با وقت اضافی یعنی ۱۲۰ دقیقه فراهم نمایند. در طول ۹۰ دقیق بازی ۶۰ دقیقه توپ در جریان بازی است و ۳۰ دقیقه باقی مانده، به دلیل آسیب دیدگی، فطاهای احتمالی بازیکنان و بیرون رفتن توپ از زمین جریان بازی متوقف می باشد.

بی شک یکی از مهمترین شافص های آمادگی جسمانی تاثیر گذار بر کیفیت بازیکنان فوتبال توان هوازی می باشد. روش ها و آزمون های گوناگونی برای سنجش توان هوازی بازیکنان فوتبال معرفی شده اند. آزمون های میدانی عملکردی از جمله تست های هستند که به هدف اندازه گیری توان هوازی بکار می روند. آزمون دویدن





تصویر ۱. مسیر پیشروی در آزمون دویدن متناوب یو یو

عملکردی است که به هدف ارزیابی توان هوازی بازیکنان فوتبال بکار می رود.

این تست با استفاده از سیگنال شنیداری (با بکار گیری CD یا نوار کاست) به طور متناوب مین ۴۰ متر (۲۰ متر رفت و ۲۰ متر برگشت) انجام می شود (تصویر ۱). پفش صدا می تواند توسط یک دستگاه پفش صوت در استادیوم یا زمین انجام شود یک فاصله ۲۰ متری می بایست با یک قط شروع و بازگشت مشخص شود.

وسایل مورد نیاز برای انجام این آزمون عبارتند از : CD آزمون، دو عدد کونز ، و دستگاه پفش CD قابل حمل. این تست به یک CD تست Beep نیاز دارد تا سیگنال شنیداری جهت پیشرفت تست توسط آزمودنی ها شنیده شود.

فرایند اجرای آزمون : تست با یک سیگنال شروع Beep آغاز می شود بازیکن با شنیدن صدا ۲۰ متر را می دود، می ایستد و قبل از اینکه بوق بعدی را بشنود می بایست به سمت قط شروع حرکت کند و در آن نقطه بایستد. سرعت دویدن در هر سطح افزایش می یابد. یک دوره استراحت کوتاه (۱۰ ثانیه) پس از هر تناوب وجود دارد. در صورتی که بازیکن نتواند قبل از شنیدن صدای بوق از قط عبور کند یک هشدار توسط آزمونگر دریافت می کند هشدار دوم بازیکن را از ادامه تست مذف خواهد کرد.

ارزیابی : مسافت کلی طی شده به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود . بازیکنان فوتبال مرد فوب تمرین کرده می توانند مسافت های ۲۱۰۰ تا ۲۳۰۰ متر را طی کنند . برزی از فوتبالیست های زن سطح بالا مسافت بیش از ۱۸۰۰ را طی می کنند که یک سطح آمادگی استثنایی را نشان می دهد. حداقل استاندارد برای بازیکنان سطح بالا می بایست مدوده ۱۰۰۰ متر باشد.

نیمرخ فیزیولوژیک بازیکنان فوتبال جوان نخبه ایرانی

روش شناسی: ۲۲ بازیکن فوتبال نخبه عضو تیم ملی زیر ۱۷ سال (قد $۷/۵۶ \pm ۱۷۴/۴۳$ سانتی متر، وزن $۶/۵۴ \pm ۴۵/۳۴$ کیلوگرم، سن $۰/۶۱ \pm ۱۶/۱۸$ سال) در آزمون های زیر شرکت کردند:

پرش عمودی، آزمون دریل کردن، آزمون یو یو، آزمون پرش توان بی هوازی، آزمون چابکی ایلینویز، آزمون دیویدن های متناوب بی هوازی، و آزمون سرعت ۴۰ یارد. درصد چربی بازیکنان با استفاده از دستگاه ترکیب بدن (TANITA, BC-۴۱۸) اندازه گیری شد.

نتایج:

میانگین و انحراف استاندارد متغیر های فیزیولوژیک اندازه گیری شده در جدول ۱ گزارش شده اند.

نتیجه گیری:

مقایسه نتایج این تمقیق با بازیکنان اروپایی و آفریقایی نشان داد که بازیکنان ایرانی داری طول قد کمتر و میزان پرش عمودی (توان بی هوازی اندام تکتانی) کمتری بود. در قیاس با بازیکنان هم سن در دیگر کشورها (تونس، اسکاتلند و چین) میزان ظرفیت هوازی تممین زده شده از آزمون یو یو در بازیکنان ایرانی ۱-۵/۸ درصد کمتر بود. بنابراین بنظر می رسد که مربیان ایرانی با توجه بیشتری به افزایش ظرفیت هوازی و توان انفجاری اندام تکتانی بازیکنان جوان ایرانی داشته باشند.

یکی از وظایف مرکز سنجش آکادمی ملی فوتبال ایران ارزیابی مولفه های آمادگی جسمانی تیم های ملی فوتبال می باشد. در همین راستا این مرکز اقدام به انتشار نتایج حاصل از اندازه گیری ها در کنفرانس های بین المللی نموده است. به تازگی یکی از این گزارشات در چهارمین کنگره آسیایی پزشکی ورزشی در فوتبال پذیرفته شده است که ترجمه و اصل مقاله در این نشریه ارائه گردیده است.

مقدمه:

نشان داده شده است که بهبود توان هوازی بازیکنان فوتبال سطح اجرای آنها در زمین را ارتقاء می هد. علاوه بر این توان هوازی، سرعت، قدرت و توان نیز شافص های آمادگی جسمانی هستند که در عکس العمل های سریع بازیکنان در زمان رقابت و برافورد های بدنی هنگام بازی اهمیت دارند. آمادگی جسمانی یکی از عوامل مهم برای افتراق بازیکنان سطح بالا از دیگران بازیکنان است. مطالعات متعددی به منظور ارزیابی و تعیین نیمرخ فیزیولوژیک بازیکنان فوتبال و اثرات مدافله گر آن بر کیفیت بازی انجام گرفته است. با این وجود، اغلب این مطالعات به بررسی بازیکنان اروپایی، آفریقایی و آمریکایی پرداخته اند از طرفی افیرا نشان داده شده است که ویژگیهای بدنی بازیکنان کشورها و قاره های گوناگون با یکدیگر متفاوت است. بنابراین به نظر می رسد که تصمیم و بکار گیری نتایج این تمقیقات در رابطه با بازیکنان ایرانی بدون آگاهی از مشخصات فیزیولوژیک آنها مناسب نمی باشد.

هدف از تمقیق حاضر فراهم آوردن اطلاعاتی درباره ویژگیهای فیزیولوژیک بازیکنان جوان و نخبه ایرانی به منظور کمک به متفصصین علم تمرین و مربیان در طراحی برنامه های تمرینی بر اساس ویژگیهای فیزیولوژیک بازیکنان می باشد.

یکی از وظایف مرکز سنجش آکادمی ملی فوتبال ایران ارزیابی مولفه های آمادگی جسمانی تیم های ملی فوتبال می باشد. در همین راستا این مرکز اقدام به انتشار نتایج حاصل از اندازه گیری ها در کنفرانس های بین المللی نموده است. به تازگی یکی از این گزارشات در چهارمین کنگره آسیایی پزشکی ورزشی در فوتبال پذیرفته شده است که ترجمه و اصل مقاله در این نشریه ارائه گردیده است.





جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد های متغیر های اندازه گیری شده

	BF (%)	MVJ (CM)	DT (S)	YYT (M)	VO2MAX (ML/KG.MIN)	APJT (W/KG)	IART (S)	PAST (W)	ST (S)
Mean	14.99	51.95	14.07	1275.20	59.51	20.03	17.27	511.13	5.16
±SD	±1.61	±6.31	±1.48	±353.90	±4.81	±1.66	±0.82	±72.32	±0.31

Physiological Profile of Iranian Elite Youth Soccer Players

Samadi, H. *, Alizadeh, M.H.*, Zarei M.*, and Reisi, J.*

*Iran National Football Academy

Introduction: Improved aerobic running ability of soccer players has been shown to improve their field performances. Furthermore, aerobic ability, sprinting, strength, and power are also important for soccer players to react quickly and ready for any body contact. Physical fitness is also one of the important factors to differentiate players at the top level from those at the lower levels. Therefore, there have been numerous studies conducted to examine the physiological profiles and intervention effects among soccer players. However, most of these studies investigated European, African, and American players, but it has been recently shown that the physical characteristics of players from various confederations are very different. Therefore, it may not be appropriate to apply the findings of these previous studies on Iranian players without knowing their physiological characteristics.

The purpose of this study was to provide information about the physiological status of Iranian elite youth soccer players to enable strength and conditioning specialists to design training program based on players' physiological characteristics.

Methods: Twenty seven Iranian elite youth male soccer players (height: 174.43 ± 7.56 cm; weight: 65.34 ± 6.54 kg; and age: 16.18 ± 0.61 years) from the U-17 national team participated in the following tests in the current study: maximal vertical jump (MVJ), dribbling test (DT), Yo-Yo test (YYT), anaerobic power jump test (APJT), Illinois agility run test (IART), the running-based anaerobic sprint test (RAST), and 40 yards sprint test (ST). Body fat percent (BF %) measured using body composition analyzer (TANITA, BC-418). The results were analyzed using SPSS software (version 16; SPSS, Inc., Chicago, IL).

Results: The results shown in table 1 are the mean and the SD of measured physiological variables.

Table 1. Mean and the SD of physiological variables

	BF (%)	MVJ (CM)	DT (S)	YYT (M)	VO2MAX (ML/KG.MIN)	APJT (W/KG)	IART (S)	PAST (W)	ST (S)
Mean	14.99	51.95	14.07	1275.20	59.51	20.03	17.27	511.13	5.16
±SD	±1.61	±6.31	±1.48	±353.90	±4.81	±1.66	±0.82	±72.32	±0.31

Conclusion: Compared with European and African players, Iranian youth players have less jump height and shorter body height. Compared with players of similar age in other countries (Tunis, Scotland and China) the vo2max (ml/kg.min) among Iranian players was 1- 5.8 % lower. Iranian national players jumped vertically 32% higher than the Chinese soccer players. Therefore, it seems that Iranian coaches should pay more attention to increase aerobic capacity and explosive power of lower extremity of youth soccer players.

Key Words: soccer, physiological profile, youth player

مقالات علمی پذیرفته شده مرکز سنجش و آمادگی جسمانی در چهارمین گنجره علم و پزشکی کنفدراسیون فوتبال آسیا - کوالالامپور ۱۸ الی ۲۰ مارچ ۲۰۱۱



Physiological Profile of Iranian Elite Youth Soccer Players

Samadi, Hadi. *, Alizadeh Mohammad Hossein*, Zarei Mostafa*, and Reisi Jalil.*
*Iran National Football Academy

Introduction

* Important factor in assessing ability of soccer players has been ability to improve their performance. Performance involves ability, technique, strength, and power and also requires to recover player to reach quickly ability for next training. Physical fitness is also one of the important factors to differentiate players at the top level from those at the lower level. Therefore, there have been numerous studies conducted to evaluate the physiological profile and determine the effect of training on soccer players. Some of these studies investigated the aerobic, anaerobic, and aerobic power, but it has been clearly shown that the physiological characteristics of players from various confederations are very different. Therefore, it is very important to apply the findings of these previous studies on Iranian elite youth soccer players to enable strength and conditioning specialists to design training programs based on player's physiological characteristics.

Sample

* Twenty elite Iranian elite youth soccer players (height 174.81 ± 7.56 cm, weight 67.24 ± 7.83 kg, and age 19.0 ± 0.63 years) from Iran National Football Academy were selected.

Methods

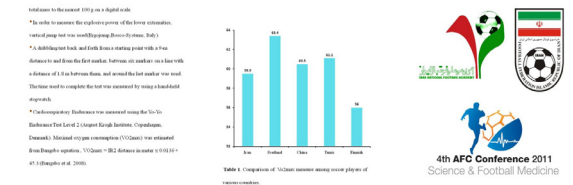
* A maximal 17 minute running test was performed prior to the active testing, and the consisted of four running, walking, dynamic drills, and aerobic drills, and maximal anaerobic power. Specific running and anaerobic drills took place before each of the subsequent tests. * Weight and total mass were measured with the subject wearing only shorts and a light t-shirt. Height was measured to the nearest 0.1 cm and resistance to the nearest 0.05 kg in a digital scale. * The active testing was the physiological profile of the Iranian elite youth soccer players was measured using the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2 (Yo-Yo IRT2), 30-second Shuttle Run Test (SRT), and 30-second Sprint Test (SST). * The Yo-Yo IRT2 test was performed using the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2 (Yo-Yo IRT2) protocol. * The SRT test was performed using the SRT protocol. * The SST test was performed using the SST protocol.

Results

* The results showed that the Iranian elite youth soccer players had a low aerobic power (17.50 ± 1.10 W/kg), a low anaerobic power (1.10 ± 0.10 W/kg), and a low maximum speed (1.10 ± 0.10 m/s). * The Yo-Yo IRT2 test was performed using the Yo-Yo IRT2 protocol. * The SRT test was performed using the SRT protocol. * The SST test was performed using the SST protocol.

Table 1. Mean and Standard Deviation of the physiological variables

Variable	Mean	Standard Deviation
Body fat percent (%)	14.00	1.00
Maximal aerobic power (W)	17.50	1.10
Maximal anaerobic power (W)	1.10	0.10
Maximal speed (m/s)	1.10	0.10
Yo-Yo IRT2 test (s)	175.20	10.00
30-second Shuttle Run Test (SRT) (s)	70.50	4.00
30-second Sprint Test (SST) (s)	20.00	1.00
Yo-Yo IRT2 test (s)	175.20	10.00
SRT test (s)	70.50	4.00
SST test (s)	20.00	1.00



Physiological Profile of Iranian Elite Female Futsal Players

Zarei Mostafa*, Alizadeh Mohammad Hossein*, Samadi Hadi* and Reisi Jalil*
*Iran National Football Academy

Introduction

* The female soccer player test (SFT) was assessed by using a 15-minute running test on a treadmill. The female soccer players were selected from the Iran National Football Academy and the number of players selected from each country was 10. * The Yo-Yo IRT2 test was performed using the Yo-Yo IRT2 protocol. * The SRT test was performed using the SRT protocol. * The SST test was performed using the SST protocol.

Sample

* Fifteen elite Iranian elite female futsal players (height 162.2 ± 4.4 cm, weight 52.2 ± 4.4 kg, and age 21.4 ± 1.1 years) from Iran National Football Academy were selected.

Methods

* A maximal 17 minute running test was performed prior to the active testing, and the consisted of four running, walking, dynamic drills, and aerobic drills, and maximal anaerobic power. Specific running and anaerobic drills took place before each of the subsequent tests. * Weight and total mass were measured with the subject wearing only shorts and a light t-shirt. Height was measured to the nearest 0.1 cm and resistance to the nearest 0.05 kg in a digital scale. * The active testing was the physiological profile of the Iranian elite female futsal players was measured using the Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2 (Yo-Yo IRT2), 30-second Shuttle Run Test (SRT), and 30-second Sprint Test (SST). * The Yo-Yo IRT2 test was performed using the Yo-Yo IRT2 protocol. * The SRT test was performed using the SRT protocol. * The SST test was performed using the SST protocol.

Results

* The results showed that the Iranian elite female futsal players had a low aerobic power (17.50 ± 1.10 W/kg), a low anaerobic power (1.10 ± 0.10 W/kg), and a low maximum speed (1.10 ± 0.10 m/s). * The Yo-Yo IRT2 test was performed using the Yo-Yo IRT2 protocol. * The SRT test was performed using the SRT protocol. * The SST test was performed using the SST protocol.

Table 1. Physiological characteristics of the Iranian elite female futsal players

Variable	Mean	Standard Deviation
Body fat percent (%)	17.00	1.00
Maximal aerobic power (W)	17.50	1.10
Maximal anaerobic power (W)	1.10	0.10
Maximal speed (m/s)	1.10	0.10
Yo-Yo IRT2 test (s)	175.20	10.00
30-second Shuttle Run Test (SRT) (s)	70.50	4.00
30-second Sprint Test (SST) (s)	20.00	1.00
Yo-Yo IRT2 test (s)	175.20	10.00
SRT test (s)	70.50	4.00
SST test (s)	20.00	1.00



References

* Samadi, Hadi. * Alizadeh Mohammad Hossein*, Zarei Mostafa*, and Reisi Jalil.*
*Iran National Football Academy

ACKNOWLEDGEMENTS

* The authors would like to thank to Islamic Republic of Iran National Football Academy and the Iranian National Football Academy for their support and assistance in the field of research and publication of this article.



معرفی و آشنایی با بخش مدارس فوتبال پایه

- برگزاری بیش از ۲۰ دوره کلاس تومیچی برای مربیان مدارس فوتبال توسط مدرسان آکادمی در ۱۷ استان

- اهداء پکیج زمزه شامل یک دست گرمکن، لباس تمرینی، تی شرت، ساک و کلاه به مدارس فوتبال ارزیابی شده

مدارس فوتبال در تاریخ اول فراداد ماه این نشست با حضور ۹۰ نفر از مسئولان استانی مدارس فوتبال در سه کارگروه نظارت و ارزشیابی مدارس فوتبال، کارگروه مدرسان دوره های تومیچی مربیان مدارس فوتبال و کارگروه روسای کمیته جوانان برگزار گردد.

- امضاء قرارداد با شرکت زمزه جهت اسپانسر مدرسه فوتبال کشور

- تدوین، تصویب و ابلاغ آیین نامه مدارس فوتبال در اردیبهشت

- چاپ و توزیع آیین نامه مدارس فوتبال در استان ها

- ارزیابی و نظارت مستمر بر مدارس فوتبال کشور

- در راستای ماده ۱۲ آیین نامه مدارس فوتبال ایران آکادمی ملی فوتبال وظیفه نظارت و ارزیابی مدارس فوتبال را بر عهده دارد. در این راستا آکادمی با تعیین ناظران و ارزیابان مجرب و آموزش آنها وضعیت مدارس فوتبال را در تمام نقاط کشور مورد نظارت قرار داد. با پیگیری های بعمل آمده ۶۰۰ مدرسه فوتبال از ۲۷ استان کشور توسط ناظران مدارس فوتبال مورد ارزیابی قرار گرفت.

- طراحی و پیاده سازی نرم افزار و سایت مدارس فوتبال

نرم افزار مدارس فوتبال ایران به منظور ایجاد ممیبا مناسب برای معرفی مدارس فوتبال ایران به وجود آمده است که این امکان را ایجاد می کند که تمام مراکز آموزش فوتبال در سایت نرم افزار مدارس صفه شفصی خود را داشته و علاوه بر معرفی کادر فنی خود و بازیکنان مدارس فوتبال مدرسه فوتبال خود را معرفی نمایند. این سایت با آدرس www.footballschool.ir هم اکنون قابل دسترسی می باشد.

به منظور آموزش و آشنایی مسئولان استانی مدارس فوتبال با این وبسایت نشست تومیچی نرم افزار و سایت مدارس فوتبال در تاریخ دوم بهمن ۸۹ با حضور ۴۰ نفر از مسئولان انفورماتیک و کمیته جوانان برگزار گردید.

- برگزاری جلسات شورای برنامه ریزی مدارس فوتبال به صورت ماهانه

جلسات شورای مدارس فوتبال با حضور رئیس آکادمی، معاون آکادمی، رئیس کمیته جوانان، دبیر شورا و مربیان تیم های ملی فوتبال پایه به صورت منظم و ماهیانه برگزار گردید.

- برگزاری پنجمین نشست مسئولان استانی



همایش فیزیولوژی فوتبال پایه



برگزاری همایش فیزیولوژی فوتبال پایه در ۱۱ و ۱۲ آبان ماه با حضور ۲۵۰ نفر که بخش عمده این افراد ا مربیان تیم های فوتبال پایه که مخاطبان اصلی این همایش بودند، تشکیل می دادند در این همایش ۲۲ مقاله به صورت سخنرانی و ۱۱ مقاله به صورت پوستر پذیرفته شد در کنار همایش کارگاه سنجش و اندازه گیری در فوتبال پایه برگزار گردید که مورد استقبال شرکت کنندگان قرار گرفت.



آکادمی باشگاه های لیگ برتر



• در راستای توسعه و گسترش فوتبال مدرن و ضرورت بکارگیری علم در کلیه فعالیت های مرتبط با این رشته پرطرفدار و جذاب ورزشی آکادمی ملی فوتبال ایران فراهم کردن زیر ساخت های نرم افزاری مرتبط با آئین نامه آکادمی باشگاه های لیگ برتر و تاسیس و توسعه آنها را در دستور کار خود قرار داد. از این رو، در تاریخ ۸۹/۵/۱۶ اولین گردهمایی مسئولین آکادمی باشگاه های لیگ برتر برگزار گردید. در این نشست آئین نامه پیشنهادی آکادمی باشگاه های لیگ برتر، تنظیم شده در آکادمی ملی فوتبال، به مسئولین باشگاه ها ارائه گردید.



• دومین نشست مسئولین آکادمی باشگاه های لیگ برتر با حضور علی کفاشیان، دکتر محمدمسین علیزاده، عزیزالله مممدی، فریدون معینی و نمایندگان باشگاه های لیگ برتر با محوریت بررسی آئین نامه پیشنهاد آکادمی فوتبال باشگاه های لیگ برتر در تاریخ ۱۷ اسفند ماه ۱۳۸۹ در محل آکادمی ملی فوتبال ایران برگزار گردید. در پایان این نشست آئین نامه آکادمی باشگاه های به تصویب رسید و مقرر شد این آئین نامه در سال ۱۳۹۰ به صورت آزمایشی به اجرا در آید.



معرفی و آشنایی با بخش آسیا ویژن و ایران ویژن



موفقیت استان های شرکت کننده در طرح ویژن آسیا و ایران

از وظایف دیگر ویژن برگزاری سمینار سالانه ویژن است که همه ساله در هتل آکادمی فوتبال برگزار می گردد. این همایش با حضور رئیس، دبیرکل و نایب رئیس فدراسیون، نمایندگان AFC، رئیس آکادمی، رؤسا، دبیران و مسئولین ویژن کلیه هیأت های شرکت کننده در طرح ویژن آسیا و ایران و رؤسای کمیته های فدراسیون و میهمانان دعوت شده به همایش برگزار می گردد که نتایج بسیار فوپی را تاکنون در برداشته است.

بازدید از استان های طرح ویژن به منظور بررسی مشکلات آن استان ها و شرکت در کارگاه های آموزشی استان ها که به عنوان مثال در سال ۸۹/۱۳۸ از استان های هرمزگان، تهران، مازندران، یزد، اردبیل، فوستان و زنجان بعمل آمد که گامی دیگر در راه رسیده به اهداف ویژن است.

طرح ویژن در سال ۲۰۰۶ توسط آقای محمد بن همام رئیس کنفدراسیون فوتبال آسیا ارائه شد. ابتدا استان های فارس و اصفهان به AFC معرفی شدند تا به برنامه ویژن آسیا بپیوندند.

در سال ۲۰۰۸ استان های همدان و قزوین به طرح اضافه شدند و با توجه به علاقمندی فدراسیون فوتبال کشورمان و استقبال استان ها، استان های تهران، هرمزگان، اردبیل، یزد و مازندران پس از گذراندن دوره آموزشی توسط استان های فارس و اصفهان به این طرح پیوستند.

هدف از اجرای طرح ویژن توسعه فوتبال از نظر ساختار و تشکیلات باشگاهی و مسابقات و سنین پایه می باشد. که این امر با توجه به حضور مستمر نمایندگان AFC در ایران و برگزاری کارگاه های آموزشی و جلسات بمت و گفتگو و استقبال بیش از حد استان های کشورمان از پیشرفت قابل ملاحظه ای داشته است و از آنجاییکه هم اکنون ایران در کنفدراسیون فوتبال آسیا در بخش ویژن بسیار فعال می باشد سعی و تلاش فدراسیون فوتبال فراگیری همه استان ها در شرکت در این طرح می باشد.

در سال ۲۰۱۰ استان های فوستان و زنجان و در سال ۲۰۱۱ استان های گیلان، کرمان و آذربایجان پس از گذراندن دوره آموزشی موفق به شرکت در طرح آسیا ویژن شده و به AFC معرفی گردیدند. مطمئناً در آینده ای بسیار نزدیک کلیه استان های کشورمان پس از گذراندن دوره آموزشی در سطوح ویژن ایران قادر فوهند بود که در طرح ویژن آسیا شرکت و تأثیر بسزایی در پیشرفت اهداف ویژن در استان های خود داشته باشند.

تشکیل جلسات ماهانه کمیته ویژن که با حضور رئیس فدراسیون، دبیرکل، رئیس آکادمی، رؤسای کمیته های داوران، جوانان، آموزش، بانوان و دبیر کمیته به منظور بررسی و رفع مشکلات کمیته در پیشبرد هرچه بهتر اهداف ویژن در آکادمی ملی فوتبال انجام می شود، این جلسه کمک بزرگی است در راه رسیدن به اهداف ویژن و



اخبار

۲. تعمیر و بازسازی سافتمان اداری آکادمی ملی فوتبال به منظور ایجاد سافتار مناسب اداری و آموزشی. این تغییرات شامل گسترش فضای اداری و آموزشی و امدات سالن کنفرانس می باشد.



۳. آزمون آمادگی جسمانی و قابلیت های مهارتی تیم های ملی فوتسال امید و فوتبال نونهالان در روزهای ۲۱ و ۲۲ فروردین ۱۳۹۰ در مرکز سنجش آکادمی ملی فوتبال برگزار گردید.

در ارزیابی ها و سنجش های صورت گرفته شافص های آمادگی جسمانی توان هوازی، توان بی هوازی، توان اندام تمثانی، استقامت در پرش، سرعت، چابکی، انعطاف پذیری بازیکنان حاضر در اردوی تیم ملی فوتسال امید و فوتبال نونهالان ارزیابی گردید. همچنین ویژگی های بدنی بازیکنان از قبیل قد، وزن و ترکیب بدنی نیز اندازه گیری گردید.

طی این ارزیابی ها از ۱۶ بازیکن تیم فوتسال و ۲۵ بازیکن تیم فوتبال نونهالان تست های ارزیابی شافص های آمادگی جسمانی انجام گردید. لازم به ذکر است که مرکز سنجش آمادگی جسمانی آکادمی ملی فوتبال در تیر ماه ۱۳۸۹ به هدف ارزیابی تیم های ملی افتتاح گردید که مجهز به دستگاه های آزمایشگاهی مدرن و آزمون های جسمانی معتبر و تخصصی فوتبال است.



۱. برگزاری همایش مدیریت و برنامه ریزی در فوتبال پایه در تاریخ ۱ و ۲ فرورداد ماه در ممل هتل آکادمی ملی فوتبال

آکادمی ملی فوتبال ایران به منظور کمک به توسعه فوتبال پایه بر اساس اصول علمی، با کمک سازمان ها و نهاد های دافلی در نظر دارد اولین همایش مدیریت و برنامه ریزی در فوتبال پایه را برگزار نماید. بدین منظور شورای علمی همایش در تاریخ ۹۰/۱/۲۰ با حضور آقایان: دکتر محمدمسین علیزاده، دکتر نصرالله سجادی، دکتر مهرزاد ممیدی، دکتر محمد امسانی، دکتر آقائی نیا و دکتر علیرضا الهی تشکیل و محورهای اصلی همایش، سفرانی های کلیدی و کارگاه ها همایش تعیین گردید. همچنین آقای کارلوس کیروش نیز در این همایش به ایراد سفرانی درزمینه فوتبال پایه خواهند پرداخت.

