فرمول کلی تمرینات life kinetic :

**افزایش عملکرد = فعالیت بدنی و جسمانی + آمادگی و تمرینات ذهنی + مشاهده و ادراک**

**مفهوم کلی life kinetic :**

در مفهوم کلی تمرینات life kinetic عبارت است از مهارت ها ، انرژی ها و تمرینات مفرح ذهنی و بدنی که در تمامی ورزش ها کاربرد دارد .

**Life kinetic و کاربرد آن :**

Life kinetic در واقع نوعی تمرین مفرح و شاد است با هدف افزایش توانایی ذهنی که بر پایه تحرک برنامه ریزی شده است ( **بدون محدودیت سنی از 8 تا 80 سال** )

یکی از مزیت های جالب این تمرینات ، فعال سازی تمامی قسمت های مغز است . این فعال سازی با تمرینات پویا و متحرک انجام می شود و چالش هایی ذهنی به وجود می آورد.

تمرین عملی life kinetic بسیار ساده است و با ترکیب کردن چند نوع تمرین متفاوت ذهنی و حرکتی صورت می پذیرد که توانایی انجام چند کار مختلف در یک زمان را برای ذهن آسان می کند .

Life kinetic شرایطی را مهیا می کند تا ذهنی پویا و خلاق داشته باشیم که با افزایش شدت تمرینات life kinetic ذهن هم به همان میزان خلاق می شود .

**فواید life kinetic :**

- ذهن خلاق می شود

- توانایی تمرکز را بالا می برد

- فهم و درک بازیکن توسعه یافته و حرکتهایش نیز موثر می شود

- باعث می شود بازیکن تحت فشار و استرس کارایی بهتری داشته باشد

- درک و بازیخوانی بازیکن را توسعه می دهد تا در شرایط سخت موثر ظاهر شود

**تاثیرات واضح life kinetic :**

- نوعی از تمرینات جدید است که باعث توسعه ذهنی و بدنی در تمامی اوقات می شود

- با life kinetic توانایی شما کاملا متمرکز می شود و عکس العمل شما در چالش های مختلف بطور قابل ملاحظه ای بهبود می یابد

**نظرات برخی از مربیان و ورزشکاران در رابطه با life kinetic :**

- روسی میتیر مایر ( اسکی باز زن آلمانی ) :

این دقیقا همان چیزی است که همه به آن احتیاج دارند

- سرمربی تیم دورتمند آلمان :

به جرات می گویم یکی از هیجان انگیزتری و جالب ترین نوع تمریناتی که در دوران حرفه ای خود دیده ام life kinetic می باشد

**چرخه life kinetic :**

**Life kinetic**

**تمرینات مفرح ، انرژیک و مهارتی**

**بهبود عملکرد**

**تمرینات بدنی و جسمانی**

**ادراک**

**تمرینات ذهنی**

**حجم تمرین life kinetic با توجه به ظرفیت تیم :**

با توجه به اینکه تمامی ورزش ها با حرکتهایی با شدت کم و زیاد روبرو است ، life kinetic نیز از این قائله مستثنا نیست . با توجه به پیشرفت تیم شدت تمرینات نیز زیاد می شود .

برای شروع در هفته 4 جلسه نیم ساعته کافی است ، به محض پیشرفت در بازیکنان حجم و شدت تمرینات نیز باید زیاد شود ( شادابی و مفرح بودن تمرینات فراموش نشود ).

**برخی از تمرینات life kinetic :**

1. تمرین برای سرعت در تغییر حرکت ( تغییر مسیر )
2. ترکیب حرکات مختلف
3. تغییر سریع مسیر
4. توسعه محدوده دید ( آگاهی محیطی )
5. تمرین فعالیت ذهنی
6. برقراری ارتباط چشمی همزمان با ارسال و دریافت توپ

**تاثیر life kinetic بر گروه های سنی مختلف :**

**(a کودکان ( نونهالان و نوجوانان )**

**a.1 – اعتماد بنفس**

**a.2 – مستقل شدن ( توانایی انجام کارها )**

**a.3 – شادی و لذت از ورزش**

**a.4 – تمرکز بهتر و قوی تر**

**a.5 – انجام مطمئن تر کارها**

**a.6 – توسعه عزم و اراده**

**(b بزرگسالان**

**b.1 – افزایش قوه یادآوری ( عدم فراموشی )**

**b.2 – افزایش توانایی بخاطر آوردن مسایل**

**b.3 – افزایش توانایی انجام چند کار در یک زمان**

**b.4 – افزایش توانایی غلبه بر مشکلات**

**b.5 – خلاقیت و سازماندهی**

**b.6 – ایجاد مقاومت در برابر استرس و ثبات در کنترل آن**

**b.7 – افزایش کارایی در فعالیت های بدنی**

**برخی از تمرینات رایج جهت استعدادیابی بازیکن در این زمینه :**

برای شروع تمرینات life kinetic در تیم خود می بایست ابتدا استعداد و توانایی بازیکنانتان را در این زمینه بشناسید .

برخی از این تمرینات عبارتند از :

**a –** دو نفر را روبروی هم با فاصله 2 متر بگذارید ، سپس برای هم یک توپ تنیس پرتاب می کنند . اگر نفر اول با دست راست پرتاب کرد نفر دوم با دست مخالف ( چپ ) دریافت کند .

**b –** هر نفر در زمان حمل توپ با پا ، یک توپ تنیس نیز دست بگیرد و آن را به بالا ( نیم متر بالاتر از سر و گردن خود ) پرتاب کند و سپس بگیرد ( دقت کنید توپ از پای بازیکن جدا نگردد )

**با آرزوی مفید بودن این مطلب برای شما مربیان و ورزشکاران عزیز**

**مدرس کنفدراسیون فوتبال آسیا**

**ناصر جانی خانی**