

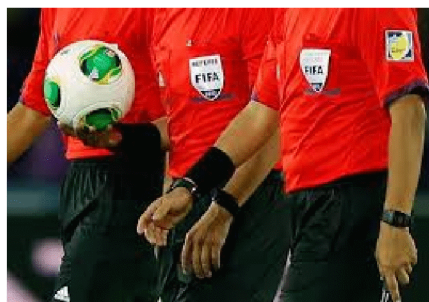


11 Ref

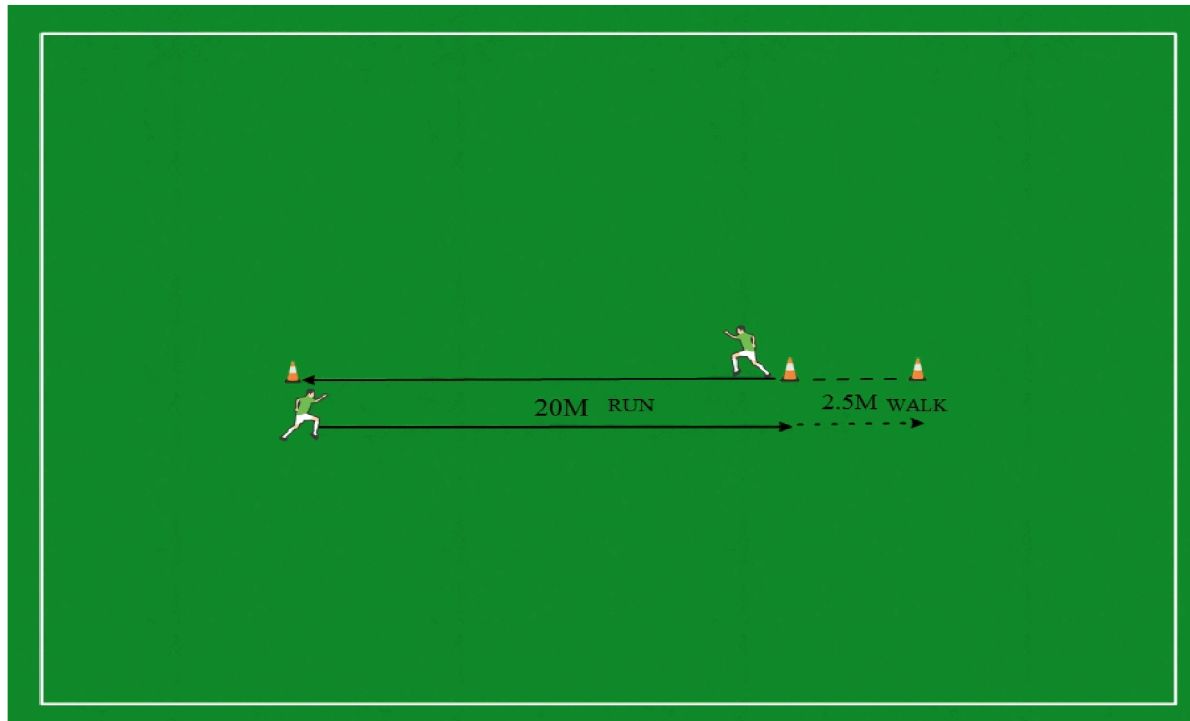
تمرینات آمادگی تست یویو برای داوران

دکتر بهزاد نوشادی

دپارتمان داوری فدراسیون فوتبال



تمرین ۱: یویو چند تکه Split Yo-yo



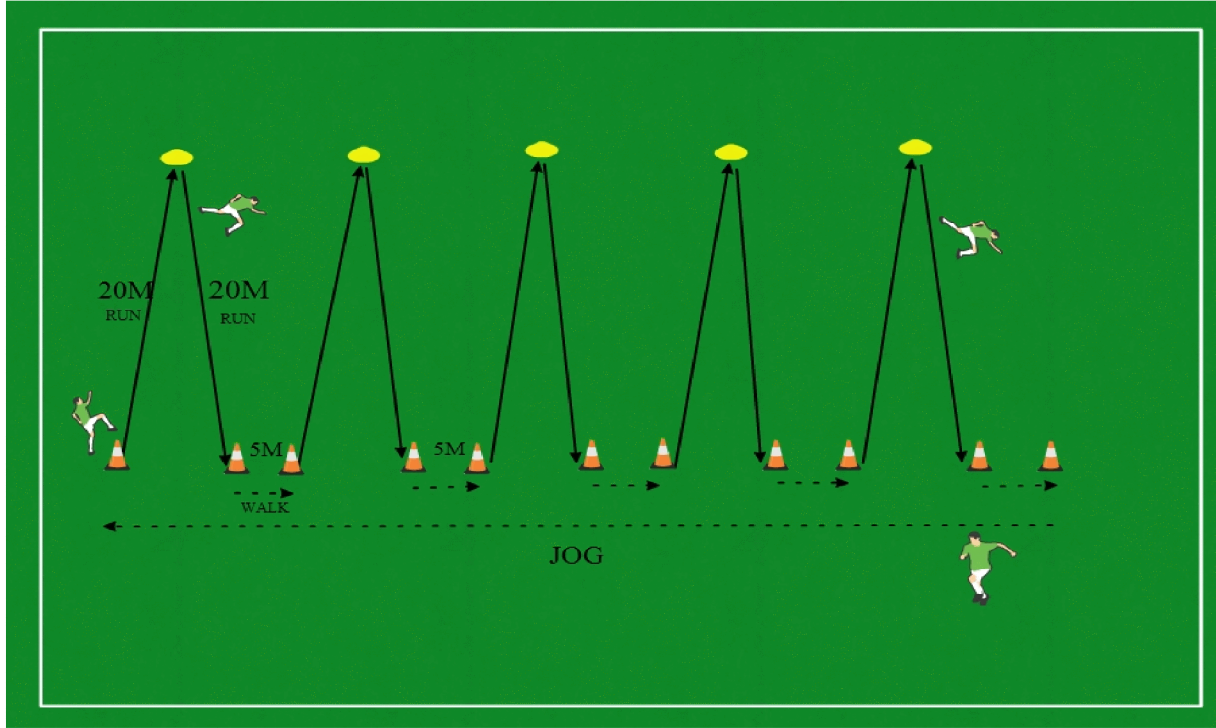
Workout 1: Split YOYO

- Each set has: 25 rep
- Set: 4
- Time of each set: 4 min
- Rest between sets: 45 sec
- Total running distance: 4000 m
- Total walking distance: 500 m
- Note: this workout can perform in 25×5 m space

- هر ست: ۲۵ تکرار
- ست: ۴
- زمان هر ست: ۴ دقیقه
- استراحت بین ست‌ها: ۴۵ ثانیه
- جمع مسافت دویدن: ۴۰۰۰ متر
- جمع مسافت راه رفتن: ۵۰۰ متر

توضیح: این تمرین در فضای ۲۵×۵m اجرا شود

تمرین ۲: یو یو موجی



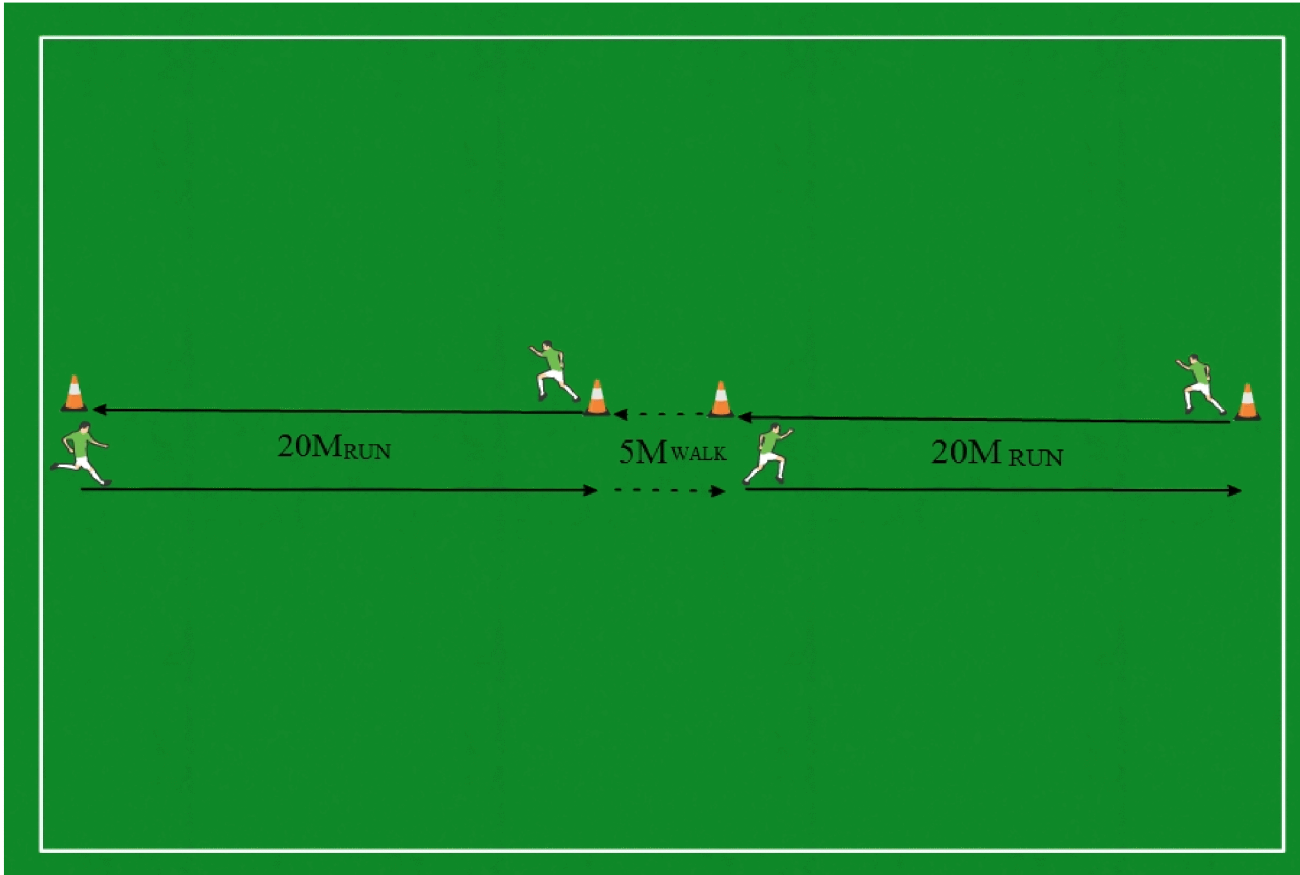
- هر ست: ۵ موج
- ست: ۲۴
- زمان هر ست: ۵۰ ثانیه
- استراحت بین هر ست: jog
- جمع مسافت دویدن: ۳۰۰۰ متر
- جمع مسافت نرم دوی: ۱۵۰۰ متر

Workout 2: Sinate

- Each set has: 5 wave
- Set: 24
- Time of each set: 50 sec
- Rest between sets: jog
- Total running distance: 3000 m
- Total jogging distance: 1500 m

تمرین ۳: یویو طولی

- هر ست: ۱۶ تکرار (۱۲۸۰ متر)
- ست: ۳
- زمان هر ست: ۶ دقیقه
- استراحت بین هر ست: ۲ دقیقه
- جمع مسافت دویدن: ۳۸۴۰ متر
- جمع مسافت راه رفتن: ۵۰۰ متر



Workout 3: Long YOYO

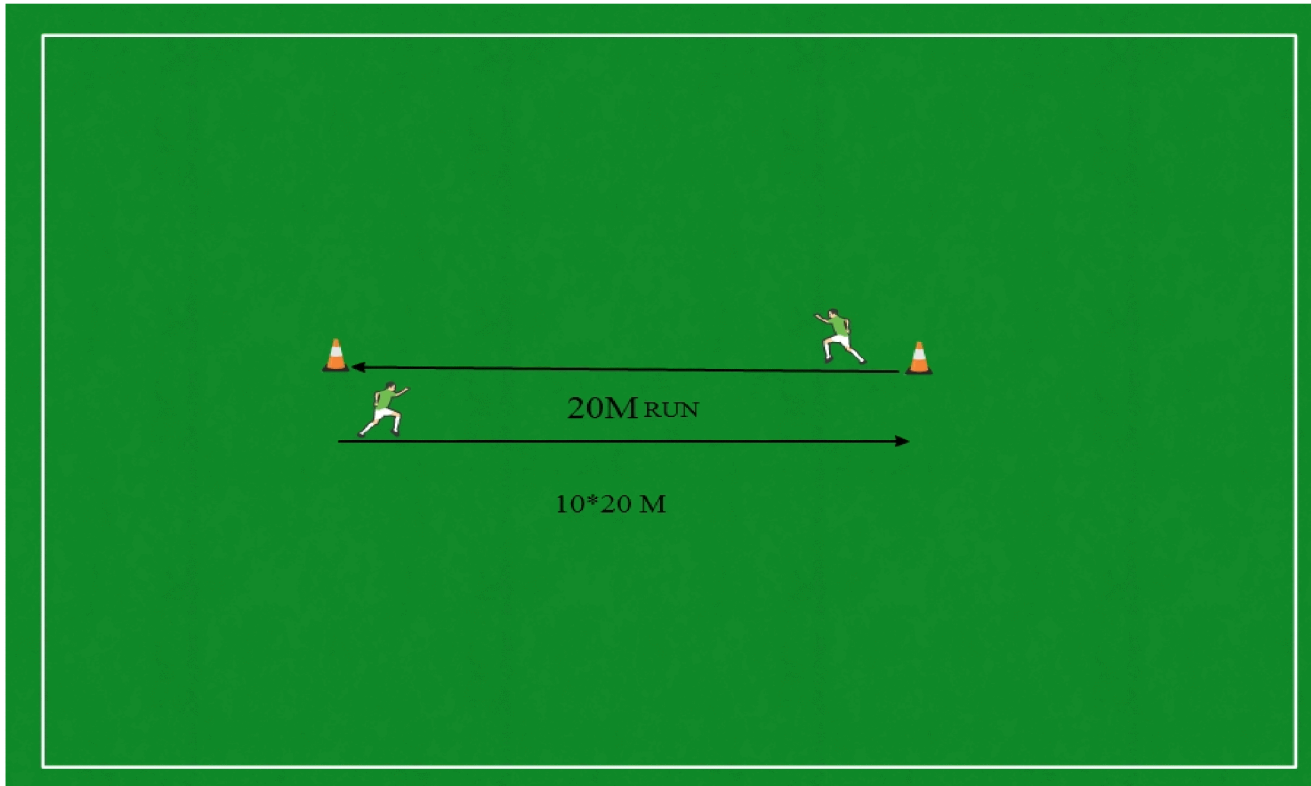
- Each set has: 15 rep
- Set: 3
- Time of each set: 5 min
- Rest between sets: 1 min
- Total running distance: 3600 m
- Total walking distance: 350 m

تمرین ۴: رفت و برگشت ۲۰۰ متر

Shuttle run

- هر ست: ۱۰ تکرار
- ست: ۲۰
- زمان هر ست: یک دقیقه
- استراحت بین ست: یک دقیقه
- جمع مسافت دویدن: ۴۰۰۰ متر

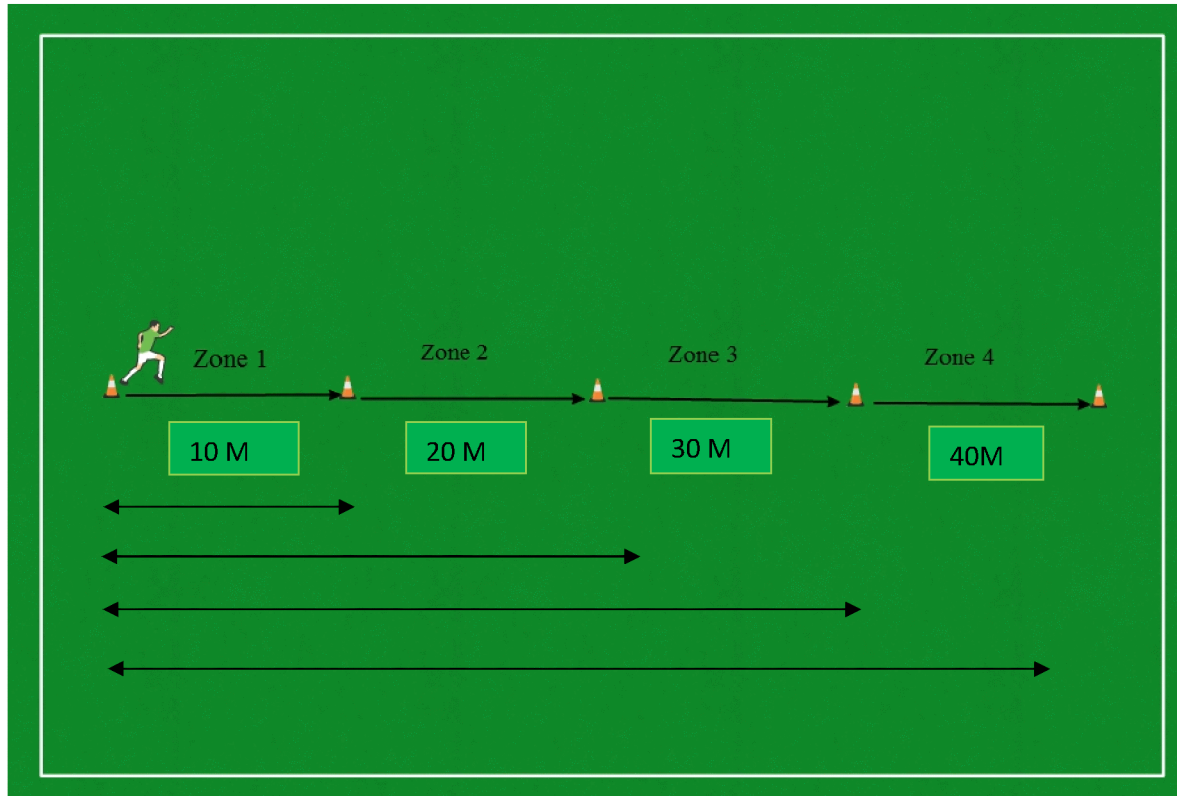
توضیح: این تمرین در فضای ۲۵×۵m اجرا
شود



Workout 4: Shuttle Run 200 m

- Each set has: 10 rep
- Set: 20
- Time of each set: 1 min
- Rest between sets: 1 min
- Total running distance: 4000 m
- Note: this workout can perform in 25×5 m space

تمرین ۵: رفت و برگشت پلکانی



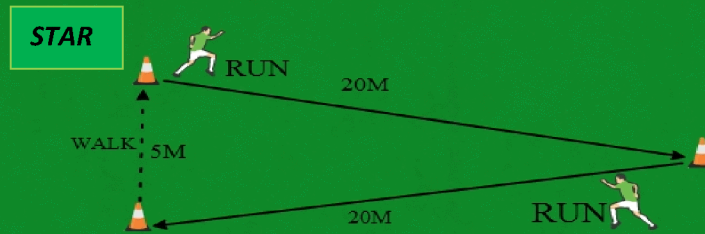
- هر ست: از استارت به منطقه ۱ - به ۲ - به ۳ - به ۴
- ست: ۲۰
- زمان هر ست: یک دقیقه
- استراحت بین هر ست: یک دقیقه و ۱۵ ثانیه
- جمع مسافت: ۴۰۰۰ متر

توضیح: این تمرین را می‌توانید در سالن فوتسال اجرا نمایید.

Workout 5: Stair Shuttle Run

- Each set : from start to 1, to 2, to 3, to 4
- Set: 20
- Time of each set: 1 min
- Rest between sets: 1 min and 15 sec
- Total running distance: 4000 m
- Note: this workout can perform in futsal field

تمرین ۶: یو یو مثلث



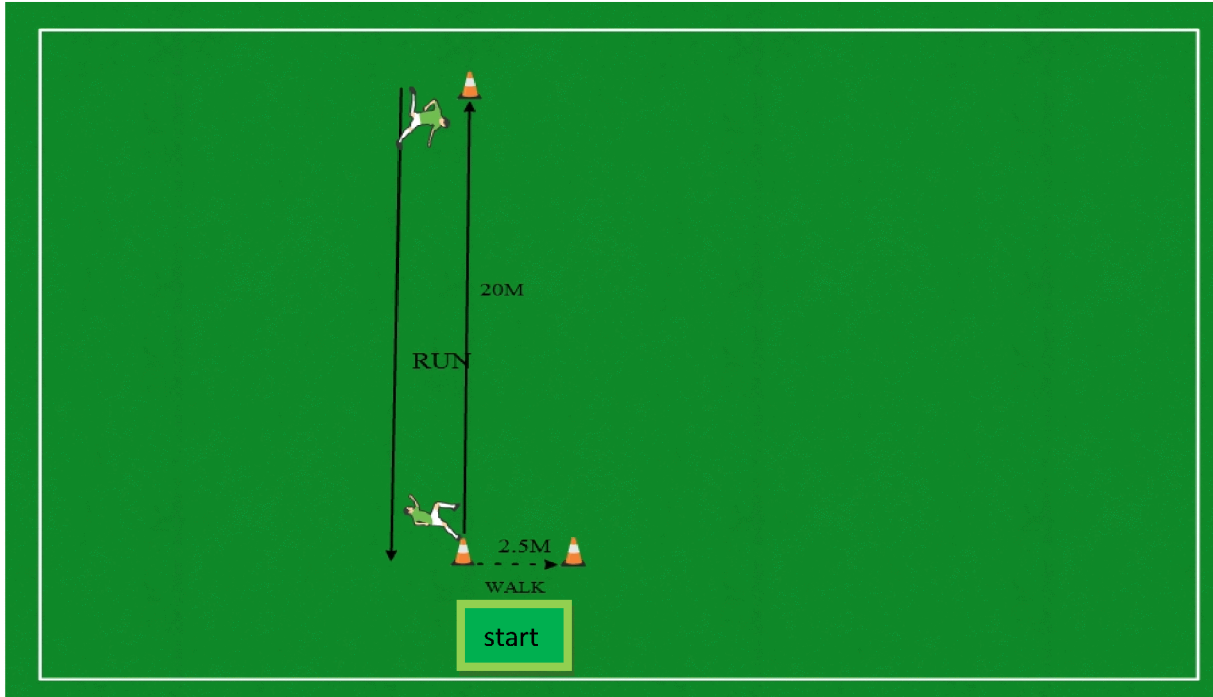
- هر ست: ۲۵ تکرار
- ست: ۴
- زمان هر ست: ۴ دقیقه
- استراحت بین هر ست: ۴۵ ثانیه
- جمع مسافت دویدن: ۴۰۰۰ متر
- جمع مسافت راه رفتن: ۵۰۰ متر

توضیح: این تمرین را در مسافت ۲۵×۵m اجرا نمایید.

Workout 6: Triangle

- Each set has: 25 rep
- Set: 4
- Time of each set: 4 min
- Rest between sets: 45 sec
- Total running distance: 4000 m
- Total walking distance: 500 m
- Note: this workout can perform in 25×5 m space

تمرین ۷: یو یو L



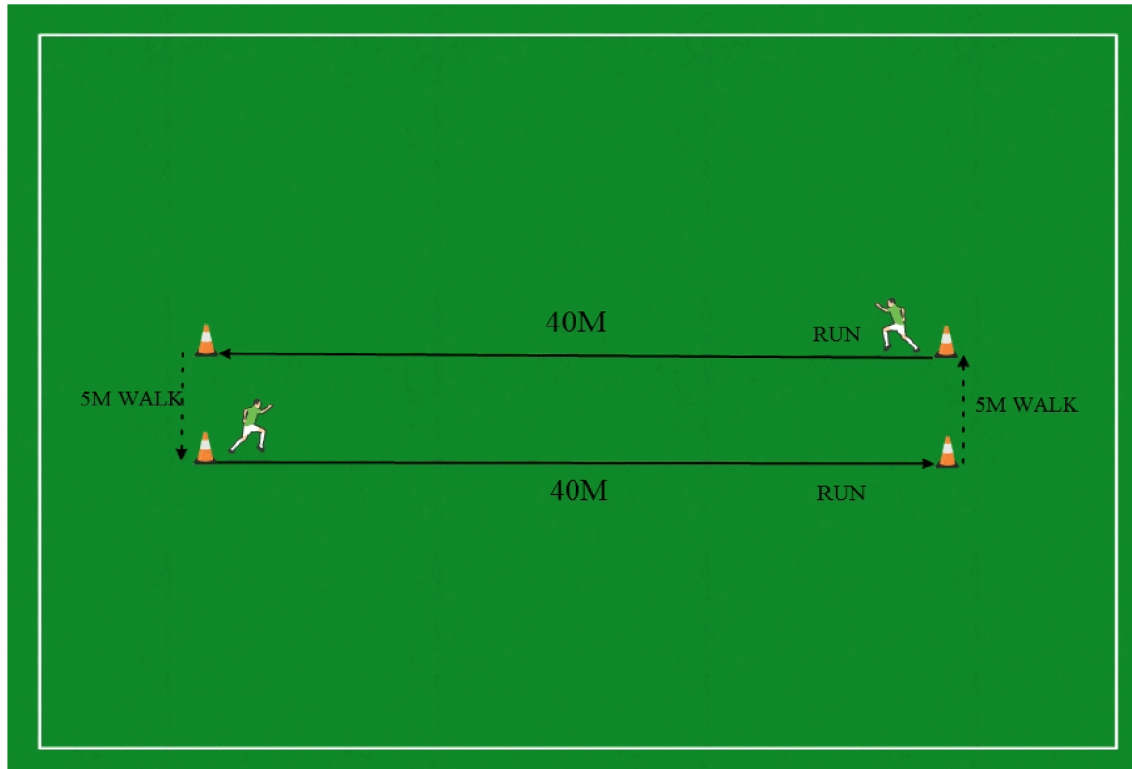
- هر ست: ۲۵ تکرار
- ست: ۴
- زمان هر ست: ۴ دقیقه
- استراحت بین هر ست: ۴۵ ثانیه
- جمع مسافت دویدن: ۴۰۰۰ متر
- جمع مسافت راه رفتن: ۵۰۰ متر

توضیح: این تمرین را در مسافت ۲۵×۵m اجرا نمایید.

Workout 7: L

- Each set has: 25 rep
- Set: 4
- Time of each set: 4 min
- Rest between sets: 45 sec
- Total running distance: 4000 m
- Total walking distance: 500 m
- Note: this workout can perform in 25×5 m space

تمرین ۸: یو یو مستطیل (یک مایل)



- هر ست: ۱۵ تکرار
- ست: ۳
- زمان هر ست: ۶ دقیقه
- استراحت بین ست: یک دقیقه
- جمع مسافت دویدن: ۳۶۰۰ متر
- جمع مسافت راه رفتن: ۱۷۵ متر

توضیح: این تمرین را می توان در سالن فوتسال اجرا کرد.

Workout 8: Rectangular (one mile)

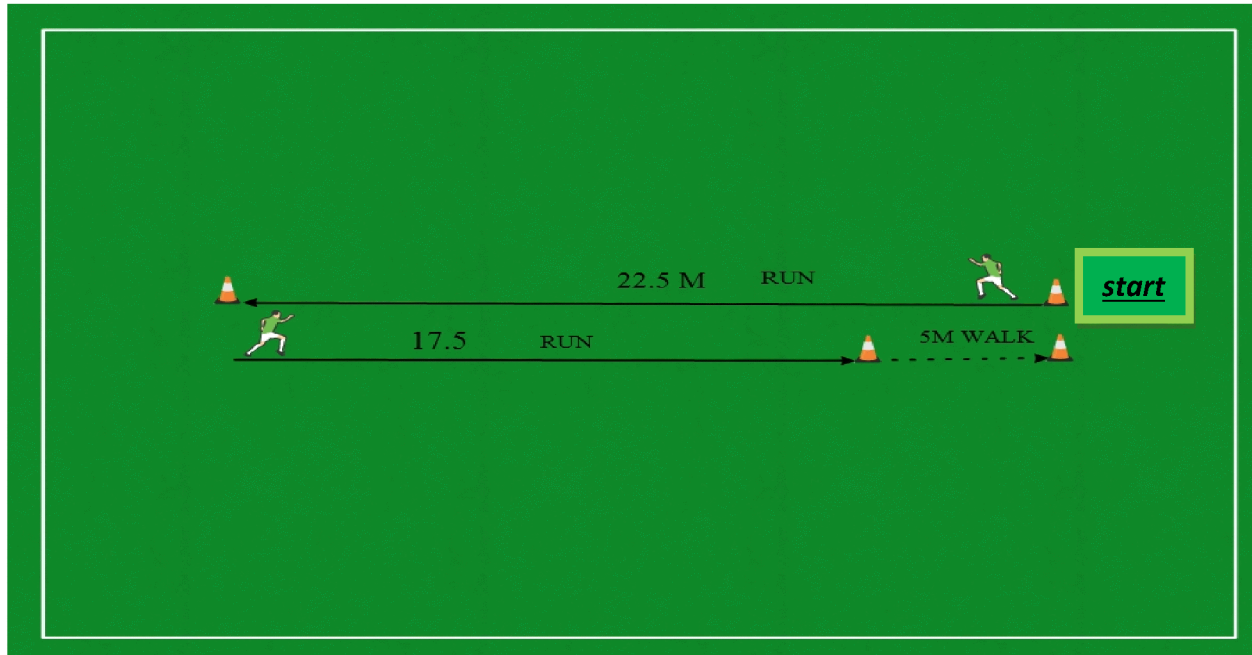
- Each set has: 15 rep
- Set: 3
- Time of each set: 6 min
- Rest between sets: 1 min
- Total running distance: 3600 m
- Total walking distance: 175 m
- Note: this workout can perform in futsal field

تمرین ۹: ۴۰ متر شکسته

- هر ست: ۱۵ تکرار
- ست: ۳
- زمان هر ست: ۶ دقیقه
- استراحت بین ست: ۱ دقیقه
- جمع مسافت دویدن: ۳۶۰۰ متر
- جمع مسافت راه رفتن: ۲۲۵ متر

توضیح: این تمرین در مسافت

25×5 m اجرا شود.



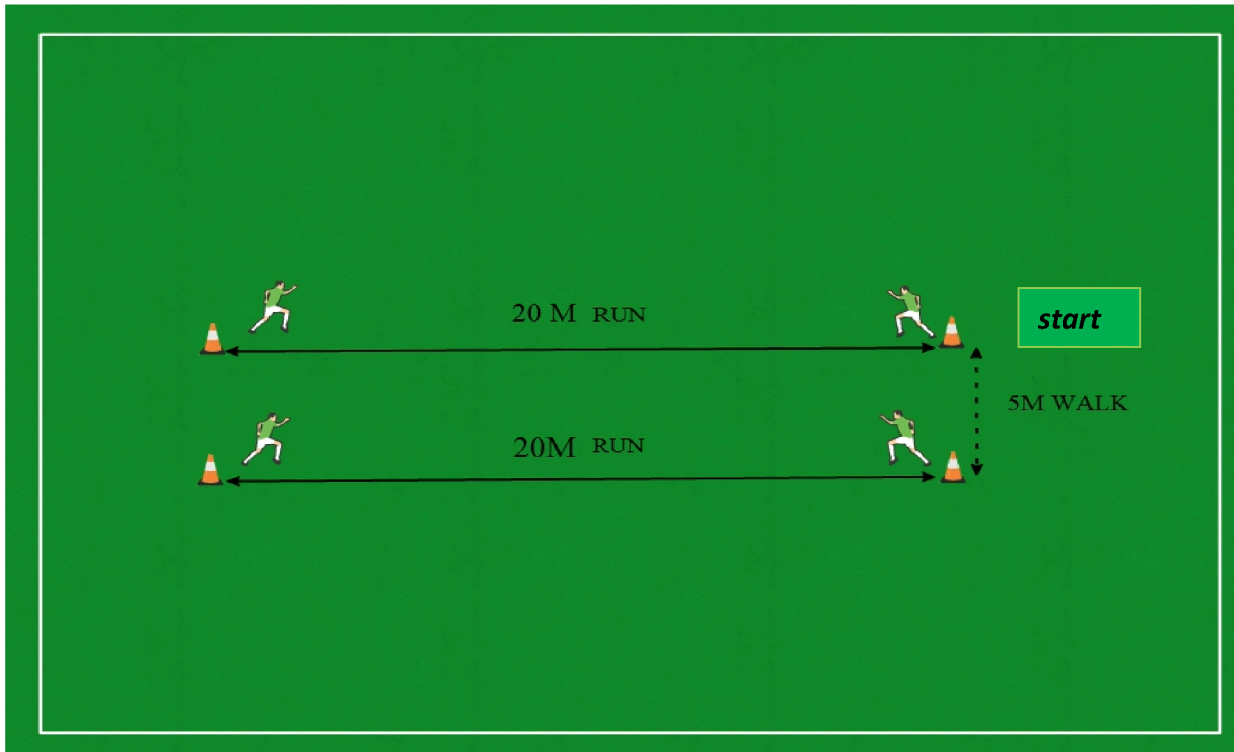
Workout 9: Broken 40 m

- Each set has: 15 rep
- Set: 3
- Time of each set: 6 min
- Rest between sets: 1 min
- Total running distance: 3600 m
- Total walking distance: 225 m
- Note: this workout can perform in 25×5 m space

تمرین ۱۰: یویو دوقلو

- هر ست: ۱۶ تکرار (۱۲۸۰ متر)
- ست: ۳
- زمان هر ست: ۶ دقیقه
- استراحت بین هر ست: ۲ دقیقه
- جمع مسافت دویدن: ۳۸۴۰ متر
- جمع مسافت راه رفتن: ۵۰۰ متر

توضیح: این تمرین در مسافت ۲۵×۵m اجرا شود.



Workout 10: Twin YOYO

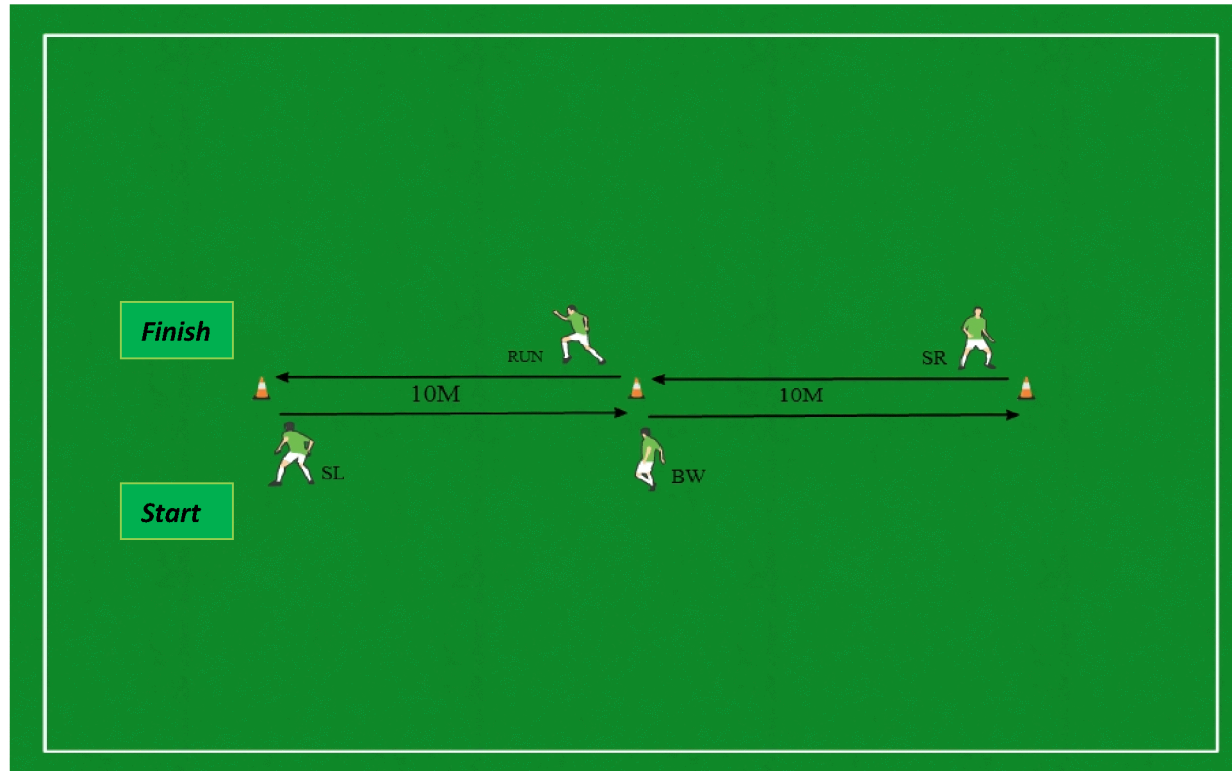
- Each set has: 16 rep
- Set: 3
- Time of each set: 6 min
- Rest between sets: 2 min
- Total running distance: 3840 m
- Total walking distance: 500 m
- Note: this workout can perform in 25×5 m space

تمرین ۱۱: حرکت کمک داوران

- هر ست: ۱۰ تکرار
- ست: ۹
- زمان هرست: ۲ دقیقه
- استراحت بین هر ست: ۳۰ ثانیه
- مسافت: ۳۶۰۰ متر

توضیح:

این تمرین در مسافت 25×5 m اجرا شود



Workout 11: movement of assistant referee

- Each set has: 10 rep
- Set: 9
- Time of each set: 2 min
- Rest between sets: 30 sec
- Total running distance: 3600 m
- Note: this workout can perform in 25×5 m space