

# زمان بندی تمرینات ورزشی

periodization of sport  
training

# تمرین چیست ؟

- تمرین فرایندی منظم و سازمان یافته است که طی آن تمرینات ورزشی به صورت مکرر ، تدریجی و فزاینده انجام می شود و توانایی فرد را برای رسیدن به عملکردی مطلوب و بهینه افزایش می دهد .

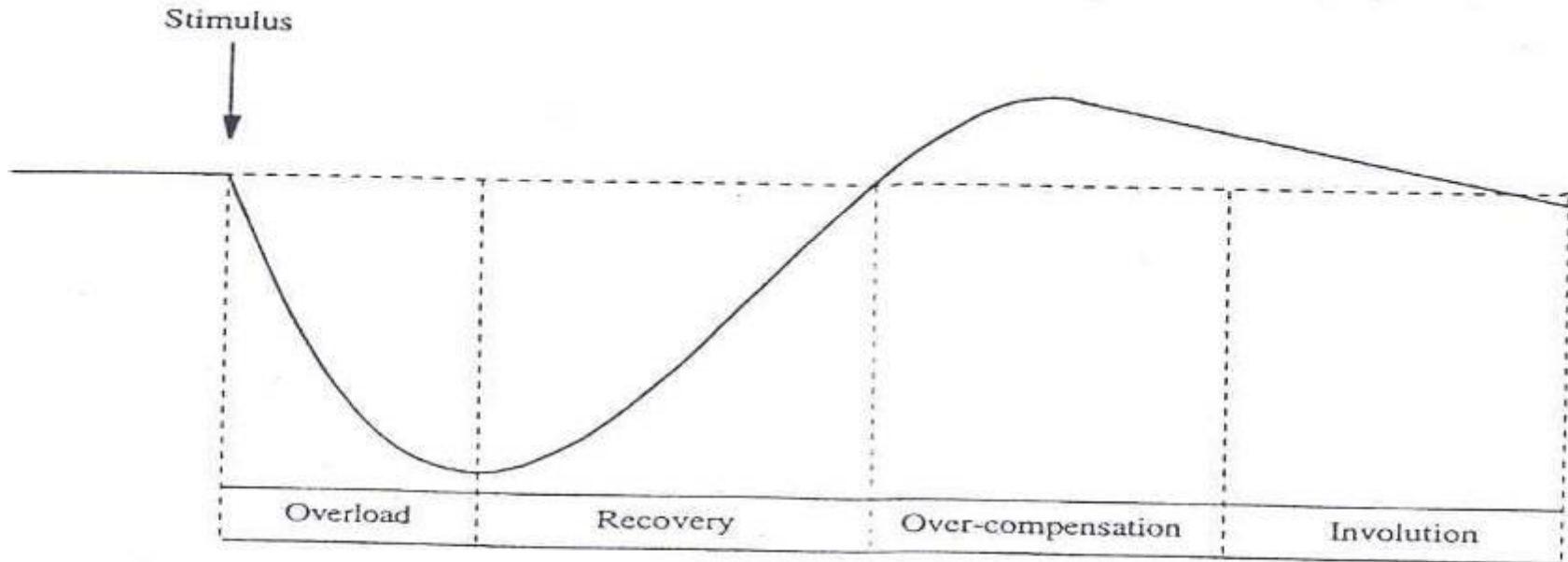
# اهداف تمرین

## • اهداف کلی تمرین عبارتند از :

- ۱- رشد جسمانی و همه جانبه : توسعه قدرت ، استقامت ، سرعت ، انعطاف پذیری ....
- ۲- رشد جسمانی ویژه ورزش
  - عوامل تکنیکی
  - عوامل تاکتیکی
  - جنبه های روانشناختی
  - قابلیت تیمی
  - عوامل مربوط به سلامتی
  - پیش گیری از آسیب دیدگی

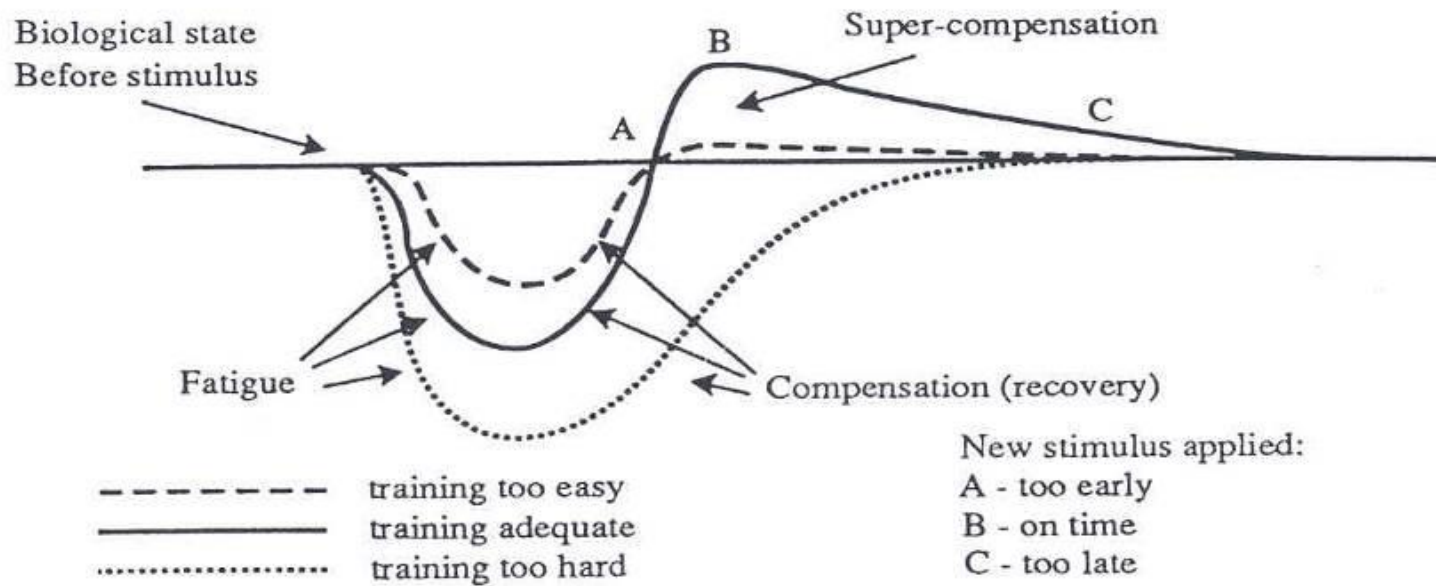
## چرخه فرا جبرانی در تمرین

- تمرین باعث بر هم خوردن هموستاز بدن و افزایش خستگی می شود
- پس از تمرین ، و در بین جلسات تمرین منابع بیوشیمیایی بدن نه تنها باز سازی بلکه به فراتر از سطوح طبیعی میرسند .
- در صورت عدم وارد کردن محرک دیگر در زمان مناسب سود مندیهای بدست آمده کاهش می یابد



شکل ۴. شکل بیش جبرانی پس از تمرین (منبع ۷)

- تغییر در بیش جبرانی بستگی به نوع و شدت تمرین دارد ( پس از تمرین هوازی ۶ تا ۸ ساعت ، پس از تمرین شدید قدرتی ۳۶ تا ۴۸ ساعت )
- قدرت محرک های مختلف تاثیر مستقیمی بر واکنش بدن به تمرین دارد .



شکل ۵. بارهای تمرینی موثر و غیرموثر (منبع ۸)

# برنامه ریزی برای تمرین و رقابت

## • اصول پایه برنامه ریزی در تمرین

- برنامه ریزی باید با تجزیه و تحلیل موقعیت واقعی ، نتایج ورزشکار ، ارزیابی ها و ... انجام شود .
- **مدون و بر اساس حقایق کمی**
- اهداف و مقاصد روشن و مشخص
- **در نظر گرفتن نیاز ها و منابع ( تعداد ورزشکار ، وسایل ، زمینه قبلی )**
- داشتن مبنای علمی ( فیزیولوژی ، روانشناسی ، بیومکانیک و ... )
- **انعطاف پذیری و تغییرات مداوم بر اساس بازخورد ( کنترل و ارزیابی )**
- هماهنگی چرخه های کوتاه مدت با اهداف بلند مدت تمرین

# انواع برنامه های تمرینی

- برنامه استراتژیک ( ۸ تا ۱۰ سال )
- برنامه طولانی مدت ( ۲ تا ۴ سال ، آمادگی برای المپیک )
- برنامه سالانه ( Annual Training Plane )
  - مرحله انتقال ( خارج از فصل )
  - مرحله آمادگی
  - مرحله رقابت

# طراحی برنامه تمرین

• مهمترین مسئله برای مربی فرایند طراحی برنامه تمرین است .

- مربی چگونه تمرینات سالانه را طرح ریزی کند ؟

- چه عواملی اهمیت تمرین را تعیین می کنند ؟

- اصول طراحی جلسات تمرین چگونه است ؟

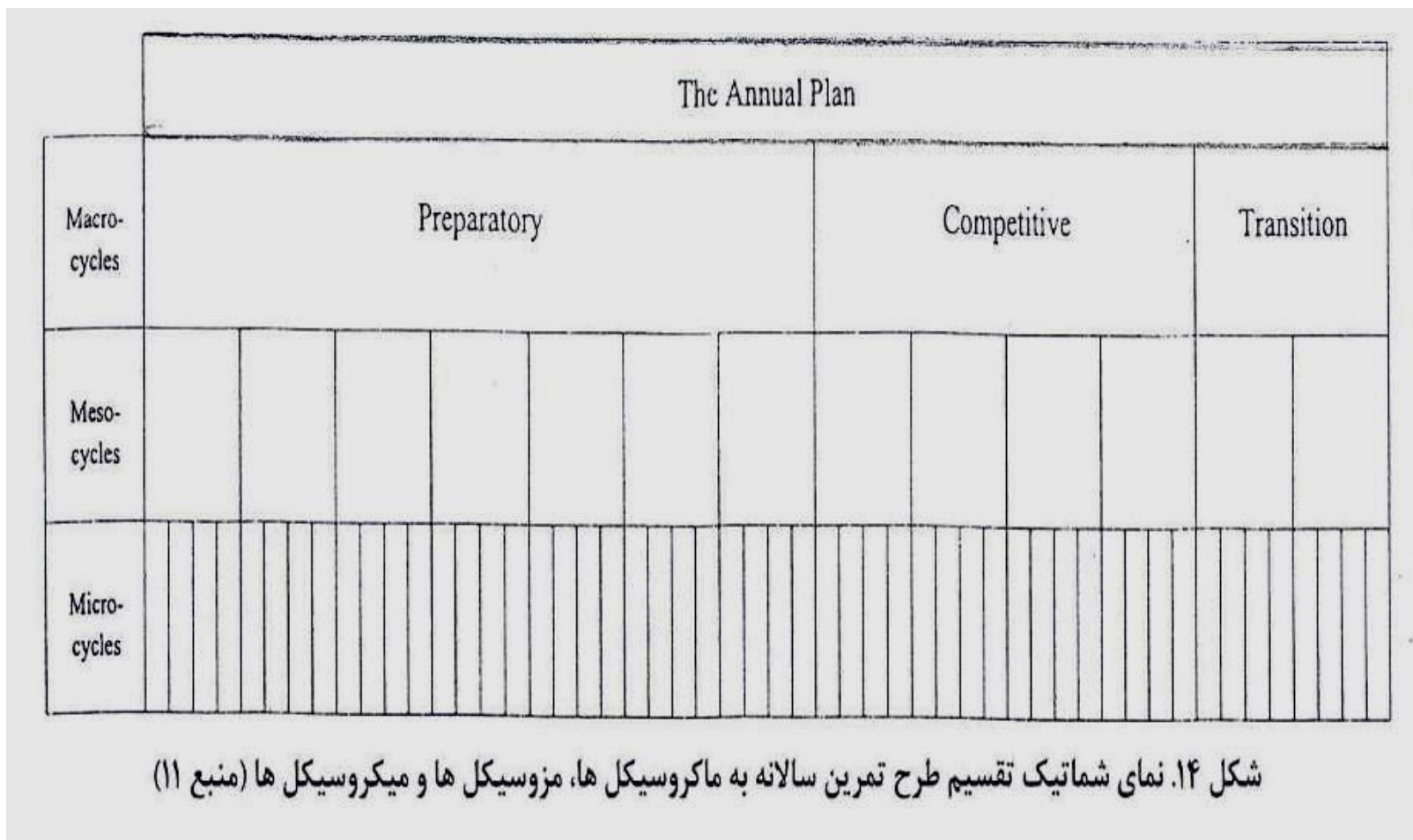


# دوره بندی ( زمان بندی ) تمرین ( Periodization )

- تقسیم فرایند تمرین به دوره های زمانی با مدت ، اهداف و فشارهای تمرینی متفاوت برای رساندن ورزشکار به اوج آمادگی

- دوره بندی تلاشی برای کمی کردن تمرین به صورت معنا دار به شکل جداول و نمودارها است

# مشخصات طرح سالانه تمرین



# مفاهیم واژه ها در دوره بندی

- دوره های تمرینی در دوره بندی چرخه ( سیکل) نامیده میشود
- یک سال تمرینی در برگیرنده ۷ گروه از چرخه ها می باشد ( از بزرگترین به کوچکترین )

## ۱- ماکروسیکل

۲- مزوسیکل : چرخه متوسط ، به طور ثابت استفاده نمی شود

۳- دوره ( Period ) : یک ماکروسیکل عادی ۲ تا ۳ دوره دارد

۴- مرحله ، فاز ( Phase ) هر دوره می تواند یک مرحله یا بیشتر داشته باشد ،  
۲ تا ۴ ماه

۵- میکروسیکل : هر مرحله می تواند ۲ تا ۶ میکروسیکل داشته باشد

۶- جلسه تمرین : ورزشکار می تواند از ۰ تا ۳ جلسه تمرین در روز داشته باشد

۷- واحد تمرینی : بخشی از جلسه تمرین ، یک جلسه تمرین معمولی ۱ تا ۵ واحد تمرینی

# اهداف و مراحل تمرین

جدول ۲. اهداف مراحل

دوره	مرحله	هدف
آمادگی	۱ آمادگی عمومی	۱. تشخیص مشکلات مسابقه
		۲. توسعه استقامت، قدرت و تحرک پذیری
		۳. الگوی تکنیکی مناسب
		۴. آمادگی برای مرحله ۲
رقابت (مسابقه)	۳ پیش از مسابقه	۱. توسعه آمادگی جسمانی ویژه مسابقه
		۲. توسعه الگوی تکنیکی پیشرفته
		۳. آمادگی برای مرحله ۳
انتقال	۴ رقابت عمومی	۱. تجربه کردن شدت فزاینده دیدارها
		۲. بهبود عملکرد مسابقه ای
		۳. انجام ارزیابی تکنیکی و دیدارهای تنظیم شده
		۴. افزایش تجربه رقابتی
		۵. افزایش کیفیت برای دیدارهای مشکل تر
انتقال	۵ رقابت ویژه	۱. اصلاح (پالایش کردن) الگوی تکنیکی پیشرفته
		۲. آمادگی برای اوج عملکرد
انتقال	۶ انتقال	۱. کسب اوج عملکرد در دیدار مهم
		۱. داشتن بازیافت فعال
		۲. آمادگی برای مرحله ۱

# انواع طرح های تمرینی

- طرح یک جلسه تمرین
- میکرو سیکل (طرح تمرین هفتگی)
- ماکروسیکل ( طرح تمرین ماهانه و فصلی )
- طرح تمرین سالانه
- طرح تمرین چند سالانه ( ۴ - ۸ - ۱۶ ساله )

# انواع جلسات تمرین

۱ - جلسه تمرین با هدف یادگیری : کسب مهارت‌های جدید یا کارهای تاکتیکی

۲ - جلسه تمرین با هدف تکرار : یادگیری بیشتر در مهارت‌ها

۳ - جلسه تمرین با هدف تکمیل مهارت : تکمیل کارهای تکنیکی یا تاکتیکی ، ورزشکاران پیشرفته

۴ - جلسه تمرین با هدف ارزیابی: اجرای ازمون یا رقابت تدارکاتی

# اشکال جلسات تمرینی

• جلسات تمرین گروهی

• جلسات تمرین انفرادی

• جلسات تمرین ترکیبی

• جلسات تمرینی آزاد

# مدت زمان جلسات

## تمرین

جلسات تمرین کوتاه مدت ( ۳۰ تا ۹۰ دقیقه ای )

جلسات تمرینی میان مدت یا متوسط ( ۲ تا ۳ ساعت )

جلسات تمرینی بلند مدت یا طولانی ( بیشتر از ۳ ساعت )



# عوامل تعیین کننده مدت زمان یک جلسه تمرین

- تکالیف تعیین شده برای ورزشکاران

- نوع و چگونگی فعالیت

- آمادگی جسمانی ورزشکار

- تکرار اجرا

- مدت استراحت بین تکرارها

# ساختار جلسات تمرین

۱- ساختار سه بخشی ( ویژه ورزشکاران پیشرفته و حرفه

ای و مرحله رقابتی ) شامل :

- آماده سازی ( گرم کردن )

- بدنه اصلی تمرین

- پایان جلسه تمرین و نتیجه گیری

# ساختار چهار بخشی ( ویژه جلسات تمرینی گروهی، افراد مبتدی و مرحله آماده سازی ) شامل :

❖ مقدمه

❖ آماده سازی

❖ بدنه اصلی تمرین

❖ پایان جلسه تمرین و نتیجه گیری

# بخش پایانی و نتیجه گیری

- تاکید بر بازیافت
- جلوگیری از اثرات روانی و فیزیولوژیکی در اثر قطع ناگهانی تمرین
- اجرای فرایند سرد کردن و کاهش تجمع اسید لاکتیک
- نحوه کاهش فعالیت بستگی به نوع ورزش و کار انجام شده در بخش بدنه اصلی دارد .
- ارزیابی اهداف تعیین شده

# مدت زمان هر بخش از جلسه تمرین

## • تمرین ۴ بخشی

۱- مقدمه - ۵ دقیقه

۲- آمادگی - ۳۰ دقیقه

۳- بدنه اصلی - ۷۵ دقیقه

۴- پایان و نتیجه گیری - ۱۰ دقیقه

## • تمرین ۳ بخشی

۱- آمادگی - ۲۵ تا ۳۵ دقیقه

۲- بدنه اصلی - ۷۵ تا ۸۵ دقیقه

۳- پایان و نتیجه گیری - ۱۰ دقیقه

# جلسه تمرین مکمل

- موثر ترین روش افزایش حجم تمرین
- تمرینات مکمل اغلب صبح زود انجام می شوند
- افزایش استقامت عمومی
- افزایش انعطاف پذیری
- افزایش قدرت عمومی و اختصاصی در گروههای خاص عضلانی
- مدت زمان جلسه تمرین مکمل ، آمادگی ۵ تا ۱۰ دقیقه ، قسمت اصلی ۲۰ تا ۴۵ دقیقه و نتیجه گیری ۵ دقیقه ، مجموعاً ۳۰ و ۶۰ دقیقه

# نکات قابل توجه در برنامه اصلی جلسه تمرین

- توسعه مهارتها ، حرکات تاکتیکی و توانایی های زیست حرکتی
- به دلیل تاثیر خستگی ، یادگیری اجزای تکنیکی و تاکتیکی باید در ابتدای بخش بدنه اصلی باشد .
- **تمرینات سرعتی زمانی انجام شود که ورزشکار سر حال و آماده است**
- تمرینات سرعتی چون با شدت بالا و زمان کوتاه انجام می شود بر تمرینات استقامتی و قدرتی مقدم است
- وقتی هدف هماهنگی است ، برخی تمرینات در شروع بخش اصلی تمرین قرار می گیرند
- **در قسمت آخر بخش اصلی تمرین ، تمرینات ویژه توسعه استقامت عمومی و اختصاصی انجام می شود**
- تمرینات قدرتی ، به دنبال تمرینات اختصاصی برای توسعه تکنیک و سرعت انجام می شوند
- در هر جلسه تمرین بیش از ۲ یا ۳ هدف برای بخش اصلی تمرین در نظر گرفته نمی شود

## نمونه طرح جلسه تمرین

### طرح جلسه تمرین شماره ۱۸

مربی: .....  
تاریخ: ۱۴ اردیبهشت  
مکان: ورزشگاه انقلاب

اهداف: انجام تمرینات استارت، استقامت ویژه و تمرین توانی

وسایل مورد نیاز: تخته استارت، هالتر

بخش	تمرین	مقدار	ساختار	نکات ویژه
I	توضیح اهداف تمرین و چگونگی بدست آوردن اهداف	۳ دقیقه		توجه به حرکات بازو
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>- گرم کردن</li> <li>- جاگینگ</li> <li>- نرمش</li> <li>- چرخش بازو</li> <li>- چرخش بالاتنه</li> <li>- انعطاف پذیری ران</li> <li>- انعطاف پذیری مچ پا</li> <li>- تمرینات جهشی</li> <li>- جایجایی های سریع</li> </ul>	۲۰ دقیقه <del>۱۲۰۰ متر</del> ۸×۸ بار ۱۲ بار ۸ تا ۱۰ بار ۸ تا ۱۰ بار ۴ تا ۲۰ متر ۴ تا ۶۰ متر	تاکید بر انعطاف پذیری ران  تاکید بر پای ضعیف	
III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- استارتهای</li> <li>- استقامت ویژه</li> <li>- تمرین توانی</li> </ul>	۱۲×۳۰ متر استراحت ۱ تا ۲ دقیقه  ۸×۱۲۰ متر ۳/۴ (۱۴ ثانیه)  ۴×۶۰ کیلوگرم ۸ تا ۱۰ تکرار	تاکید بر حرکت دست  حفظ یک سرعت ثابت در کل تکرارها	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- جاگینگ</li> <li>- ماساژ</li> </ul>	۸۰۰ متر ۵ دقیقه		سبک و آرام انجام کار با یک فرد کمکی



## نمونه تمرین روزانه با جلسات متعدد

■ نمونه برنامه روزانه با سه جلسه تمرین

۶/۳۰ : بیدار شدن از خواب  
۷/۰۰-۸/۰۰ : اولین جلسه تمرین (شدت کم)  
۸/۳۰-۹/۰۰ : صبحانه  
۹/۰۰-۱۰/۰۰ : استراحت  
۱۰/۰۰-۱۲/۰۰ : دومین جلسه تمرین  
۱۲/۰۰-۱۳/۰۰ : تکنیک های بازیافت و استراحت  
۱۳/۰۰-۱۴/۰۰ : نهار  
۱۴/۰۰-۱۶/۰۰ : استراحت  
۱۶/۰۰-۱۸/۰۰ : سومین جلسه تمرین  
۱۸/۰۰-۱۹/۰۰ : تکنیک های بازیافت و استراحت  
۱۹/۰۰-۱۹/۳۰ : شام  
۱۹/۳۰-۲۲/۰۰ : برنامه آزاد  
۲۲/۰۰ : خواب

■ نمونه برنامه تمرینی روزانه با چهار جلسه تمرین

۶/۳۰ : بیدار شدن از خواب  
۷/۰۰-۸/۰۰ : اولین جلسه تمرین  
۸/۳۰-۹/۰۰ : صبحانه  
۹/۰۰-۱۰/۰۰ : استراحت  
۱۰/۰۰-۱۲/۰۰ : جلسه دوم تمرین  
۱۲/۰۰-۱۳/۰۰ : تکنیک های بازیافت و استراحت  
۱۳/۰۰-۱۴/۰۰ : نهار  
۱۴/۰۰-۱۶/۰۰ : استراحت  
۱۶/۰۰-۱۷/۳۰ : جلسه سوم تمرین  
۱۷/۳۰-۱۸/۳۰ : تکنیک های بازیافت و استراحت  
۱۸/۳۰-۱۹/۳۰ : جلسه چهارم تمرین  
۱۹/۳۰-۲۰ : تکنیک های بازیافت  
۲۰/۳۰-۲۲/۰۰ : برنامه آزاد  
۲۲/۰۰ : خواب

# میکروسیکل Microcycle

- در روش شناسی تمرین ، میکروسیکل یک برنامه تمرین هفتگی است که در طول یک برنامه سالانه با توجه به نیاز ورزشکاران برای رسیدن به اوج به منظور هدف اصلی ( مسابقه ) در سال تکرار می شود .
- میکروسیکل بهترین ابزار کاربردی برنامه ریزی در تمرین محسوب می شود زیرا ساختار و محتوی آن است که کیفیت فرایند تمرین را مشخص می سازد .
- همه جلسات تمرینی یک میکروسیکل دارای ماهیت یکسانی نیستند .
- جلسات تمرینی یک میکروسیکل با توجه به هدف جلسه تمرین ، حجم و شدت تمرین ، شیوههای تمرین ، نیازهای فیزیولوژیکی و روانی ورزشکار ، ظرفیت کاری ورزشکاران ، نیاز به برگشت به حالت اولیه و برنامه مسابقه تغییر می کنند .

# نکات مورد توجه در طراحی یک میکروسیکل تمرینی

- معیار اصلی میکروسیکل برگرفته از هدف عمومی تمرین است .
- معیار ترتیب دادن جلسات تمرینی در یک میکروسیکل شامل عوامل غالب یا توانایی های زیست حرکتی خاص رشته ورزشی است.
- برخی اوقات لازم است یک تمرین با اهداف و محتوی مشابه را ۲ تا ۳ بار در یک میکروسیکل تکرار نمود.
- باید به گونه ای برنامه ریزی نمود که کار شدید تا سر حد واماندگی بیشتر از ۲ روز در هفته نباشد .
- تکرار می تواند در مورد میکروسیکل هم صادق باشد ، عبارتی در یک ماکروسیکل می تواند یک میکروسیکل را با همان ماهیت یعنی محتوی و شیوه ها ۲ تا ۳ بار تکرار کنید ولی حجم و شدت آنها افزایش می یابد .

# ملاحظات ساختاری در طراحی میکروسیکل تمرینی

- با وجودی که مربی از طرحهای بلند مدت استفاده می کند ، نباید جزئیات برنامه تمرینی را برای بیش از ۲ میکروسیکل آتی آماده کند .
- مربی بایستی ماکروسیکل را تدوین کرده ولی در کاربرد آن انعطاف داشته باشد.
- اهداف میکروسیکل ( عوامل تمرینی غالب ) و نیاز های تمرینی ( مقدار جلسات ، حجم ، شدت پیچیدگی ) باید مشخص باشد .
- سطح شدت میکروسیکلها باید مشخص باشد .
- میکروسیکل با جلسات تمرینی کم شدت یا شدت متوسط شروع شود و به تدریج شدت آن افزایش یابد .
- تعداد جلسات تمرینی در یک روز و نیز زمان و محتوی هر جلسه باید تعیین شود .

# طبقه بندی میکروسیکلها

• میکروسیکلها را می توان با در نظر گرفتن جلسات تمرینی در هر هفته طبقه بندی کرد

۱- میکروسیکل با ۸ جلسه تمرین

۲- میکروسیکل با ساختار ۱+۳ ( ۳ نیم روز تمرین ، روز ۴ نصف روز استراحت )

۳- میکروسیکل با ساختار ۱+۵ ( ۵ جلسه تمرین + نیم روز استراحت )

۴- میکروسیکل با ساختار ۱+۱+۵ ( ۵ جلسه تمرین + نیم روز استراحت و نیم روز تمرین )

# شكل انواع ميكروسيكلها

	M	T	W	Th	F	Sat	Sun
A.M.	/	/	/	/	/	T	T
P.M.	T	T	T	T	T	T	/

Figure 7.1 Microcycle with 8 training lessons

	M	T	W	Th	F	Sat	Sun
A.M.	T	T	T	T	T	T	/
P.M.	T	/	T	/	T	/	/

Figure 7.2 Microcycle with a 3 + 1 structure

	M	T	W	Th	F	Sat	Sun
A.M.	T	T	T	T	T	T	/
P.M.	T	T	/	T	T	/	/

Figure 7.3 Microcycle with a 5 + 1 structure

	M	T	W	Th	F	Sat	Sun
A.M.	T	T	T	T	T	T	T
P.M.	T	T	/	T	T	/	/

Figure 7.4 Microcycle with a 5 + 1 + 1 structure

## انواع میکروسیکل بر اساس هدف کلی تمرین و مرحله تمرین

۱- میکروسیکل توسعه تدریجی (ویژه مرحله آمادگی)

۲- میکروسیکل شوک (افزایش بار ناگهانی)

۳- میکروسیکل بازیافت (از بین بردن خستگی و

تجدید انرژی)

۴- میکروسیکل های کاهش بار و اوج گیری (تسهیل

فراجبرانی پیش از مسابقه اصلی)

# میکروسیکلها و تناوب

## سیستم های انرژی

جدول ۳ - ۵. جایگزینی متناوب دستگاه‌های انرژی و انواع تمرین قدرتی برای ورزش‌هایی که سرعت و توان در آنها توانایی‌های غالب هستند (مراحل پیش از مسابقه و اوایل مسابقه)

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه
- تمرینات تکنیکی	- تمرینات سرعتی	- تمرینات سبک	- تمرینات تکنیکی	- تمرینات سرعتی	- تمرینات سنگ
- تمرینات قدرتی	- تمرینات توان	- تمرینات تاکتیکی	- تمرینات قدرتی پیشینه	- تمرینات توان	- تمرینات تاکتیکی
پیشینه	واستقامت در توان			واستقامت در توان	

جدول ۴ - ۵. جایگزینی متناوب دستگاه‌های انرژی و انواع تمرین قدرتی برای ورزش‌هایی که استقامت هوازی در آنها غالب است (مراحل پیش از مسابقه و مسابقه)

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه
- تمرینات استقامت هوازی	- تمرینات استقامت بی‌هوازی	- تمرینات استقامت هوازی	- تمرینات ترکیبی	- تمرینات استقامت هوازی	- تمرینات استقامت هوازی
- تمرینات استقامت عضلانی	- تمرینات استقامت در توان	- جبران ذخایر	- تمرینات استقامت در توان	- تمرینات استقامت عضلانی	- جبران ذخایر

جدول ۵ - ۵. جایگزینی متناوب دستگاه‌های انرژی و انواع قدرت برای ورزش‌های گروهی (مراحل آماده‌سازی و پیش از مسابقه)

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه
- تمرینات تکنیکی	- تمرینات تاکتیکی	- تمرینات تکنیکی	- تمرینات تکنیکی	- تمرینات تکنیکی	- تمرینات تکنیکی
- تمرینات سرعتی	- تمرینات استقامت در سرعت	- تمرینات تاکتیکی	- تمرینات بی‌هوازی	- تمرینات سرعتی	- تمرینات تاکتیکی
- تمرینات قدرت	- تمرینات استقامت در توان		- تمرینات قدرت	- تمرینات استقامت در توان	- تمرینات هوازی
پیشینه و توان			پیشینه و توان		



# ماکروسیکل

• در روش شناسی تمرین ماکروسیکل شامل یک دوره ۲ تا

۶ هفته ای ( میکروسیکل ) است.

زمان مسابقه تعیین کننده طول مدت ماکروسیکل است .

# ملاحظات ساختاری در طراحی ماکروسیکل

- ساختار ماکروسیکل بر اساس اهداف ویژه هر مرحله تمرینی و برنامه مسابقات استوار است. با توجه به موارد فوق ۳ نوع ماکروسیکل داریم :

۱- ماکروسیکل دوره آمادگی

۲- ماکروسیکل دوره مسابقه ( تقویم مسابقات پویایی و انعطاف ماکروسیکل را تعیین می کند )

۳- ماکروسیکل دوره انتقال

# طرح تمرین سالانه Annual Training Plan

- در طراحی سالانه تمرینی ، هدف اصلی رسیدن به بالاترین سطح اجرا در یک زمان خاص است که از طریق تقسیم آن به فازهای تمرینی و رعایت اصول تمرین بدست می آید.
- نداشتن برنامه دقیق ممکن است باعث اوج گیری جلوتر از زمان اصلی و یا دیرتر از زمان مورد نظر شود.
- در طراحی برنامه سالانه مربی می تواند از ورزشکاران با تجربه کمک بگیرد و از بازخوردهای ورزشکاران استفاده نماید.
- طرح تمرینی سالانه دارای سه فاز ( مرحله ) اصلی است:
  1. مرحله آماده سازی ( عمومی ، اختصاصی )
  2. مرحله رقابت ( پیش از مسابقه ها هنگام مسابقه )
  3. مرحله انتقال

# انواع طرحهای تمرینی سالانه

- ارسال سال ۱۹۶۵ فردی به مدل **Matveyev** مدلی از یک برنامه تمرینی سالانه ارائه نمود.
- طرحهای تمرینی سالانه بر اساس تعداد فازهای مسابقه در طول یک سال دارای انواع زیر
  1. تک دوره ای (**Monocycle**)
  2. دو دوره ای (**Bi - cycle**)
  3. سه دوره ای (**Tri - cycle**)

# عوامل مورد نیاز برای زمانبندی تمرین

- زمان مسابقات
- شناخت نوع ورزش و تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقات
- ارزیابی و شناخت ورزشکار یا تیم
- ارزیابی برنامه سال گذشته
- تنظیم اهداف برنامه جدید

# شناخت نوع ورزش و تعیین عوامل موردنیاز در مسابقه

- تعیین نوع و الویت سیستم های انرژی درگیر
- تعیین نوع انقباضات عضلانی درگیر
- تعیین الویت فاکتورهای آمادگی جسمانی موردنیاز
- سطح تکنیکی و تاکتیکی ورزشکار یا تیم
- میزان آمادگی روانی مورد نیاز
- شرایط محیطی محل مسابقه
- امکانات مورد نیاز برای مسابقه

# ارزیابی و شناخت ورزشکار یا تیم

- ارزیابی آمادگی جسمانی ورزشکار یا تیم
- ارزیابی آمادگی روانی ورزشکار یا تیم
- ارزیابی سطح تکنیکی و تاکتیکی ورزشکار یا تیم
- ارزیابی هماهنگی های تیمی و انفرادی
- ارزیابی امکانات موجود ورزشکار یا تیم

# ارزیابی برنامه سال گذشته

- ارزیابی برنامه سال گذشته
- ارزیابی نتایج بدست آمده در سال گذشته
- ارزیابی امکانات سال گذشته



# تنظیم اهداف برنامه جدید

- تنظیم اهداف اجرایی ( شرکت در مسابقه )
- تنظیم اهداف تمرینی ( بهبود آمادگی یا سطح مهارت تیم یا ورزشکار )

# تنظیم مراحل برنامه جدید

- تعیین تاریخ تمام مسابقات فصل جدید
- انتخاب مسابقات متناسب با سطح آمادگی ورزشکاران
- الویت بندی مسابقات
- محل ومدت تمرین
- تاریخ ارزیابی های پزشکی
- تاریخ ارزیابی های ورزشی
- تعیین زمان برنامه های تحصیلی و تعطیلات

# نوع زمانبندی تمرین

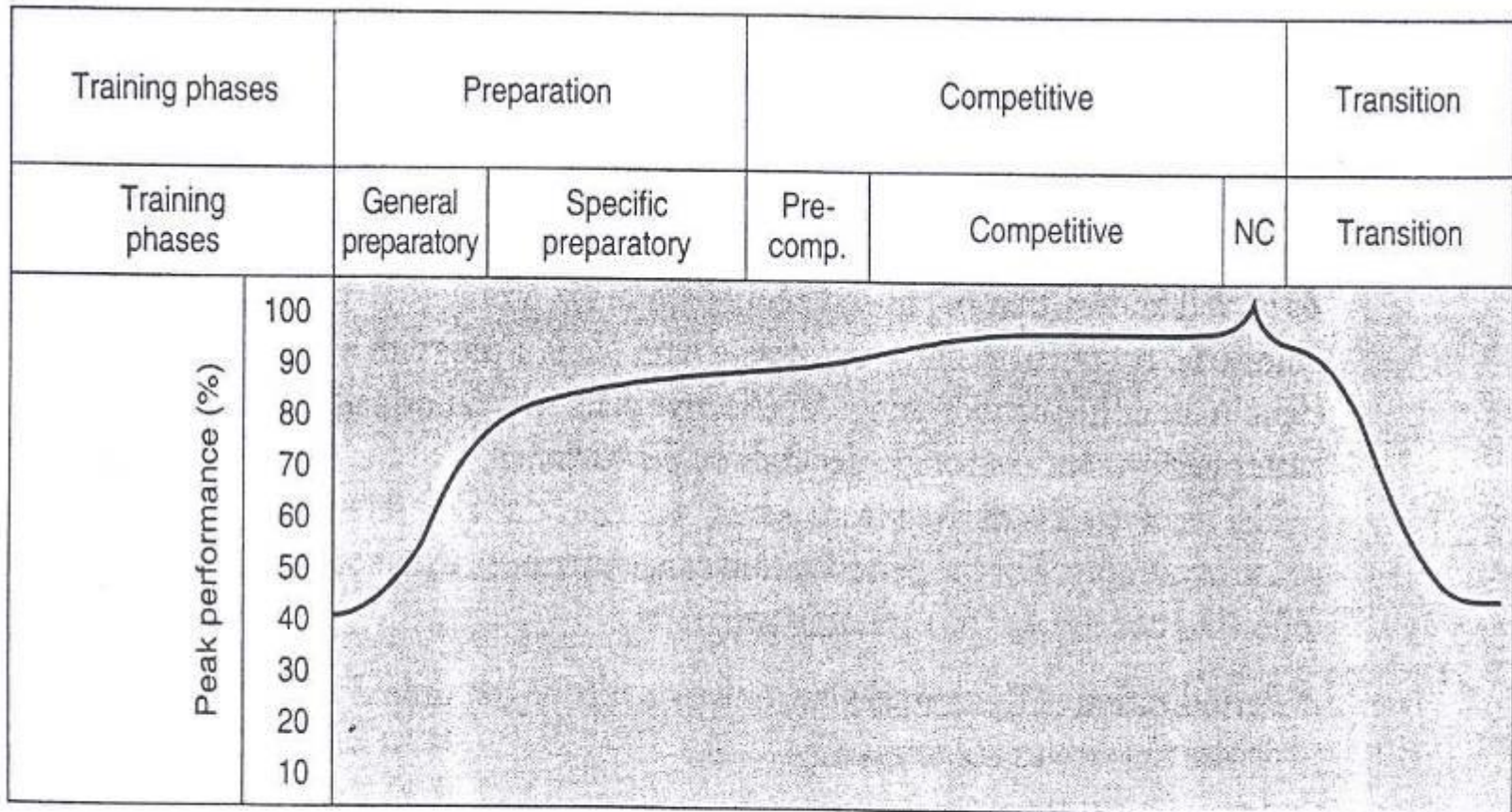
- زمانبندی تکی
- زمانبندی دوتایی
- زمانبندی چند تایی

# زمانبندی تکی ( برای ورزشکاران مبتدی )

دوره آماده سازی ( ۴ تا ۶ ماه )

دوره انتقال ( ۳ تا ۵ هفته )

# زمان بندی تکی

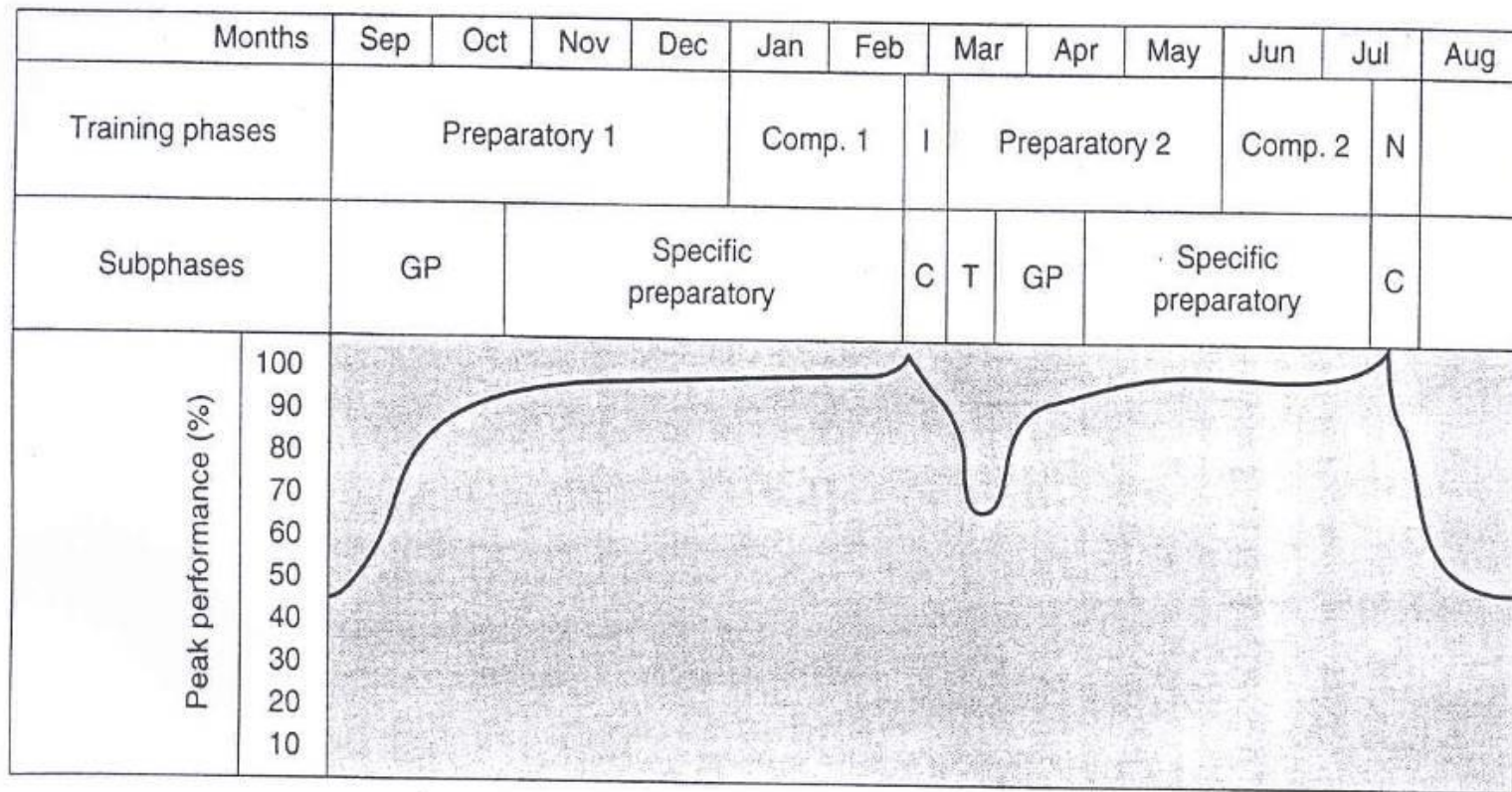


شکل ۱۷. طرح سالانه برای دوره بندی

# زمانبندی دو تایی ( برای ورزشکاران حرفه ای )

- دوره آماده سازی ( ۲ تا ۴ ماه )
- دوره انتقال اول ( ۲ تا ۳ هفته کاهش شدت تمرین )
- دوره کوتاه تمرین
- دوره انتقال دوم ( ۲ تا ۴ هفته )

# زمان بندی دو تایی



شکل ۱۸. ساختار دو دوره ای که قابل کاربرد در دو میدان می باشد

# زمانبندی چند تایی (برای ورزشکاران حرفه ای)

- دوره آماده سازی کوتاه

- دوره های انتقال با کاهش شدت تمرین

- دوره های انتقال ( ۴ تا ۶ هفته )



# زمانبندی چند تایی (ورزشکار حرفه ای)

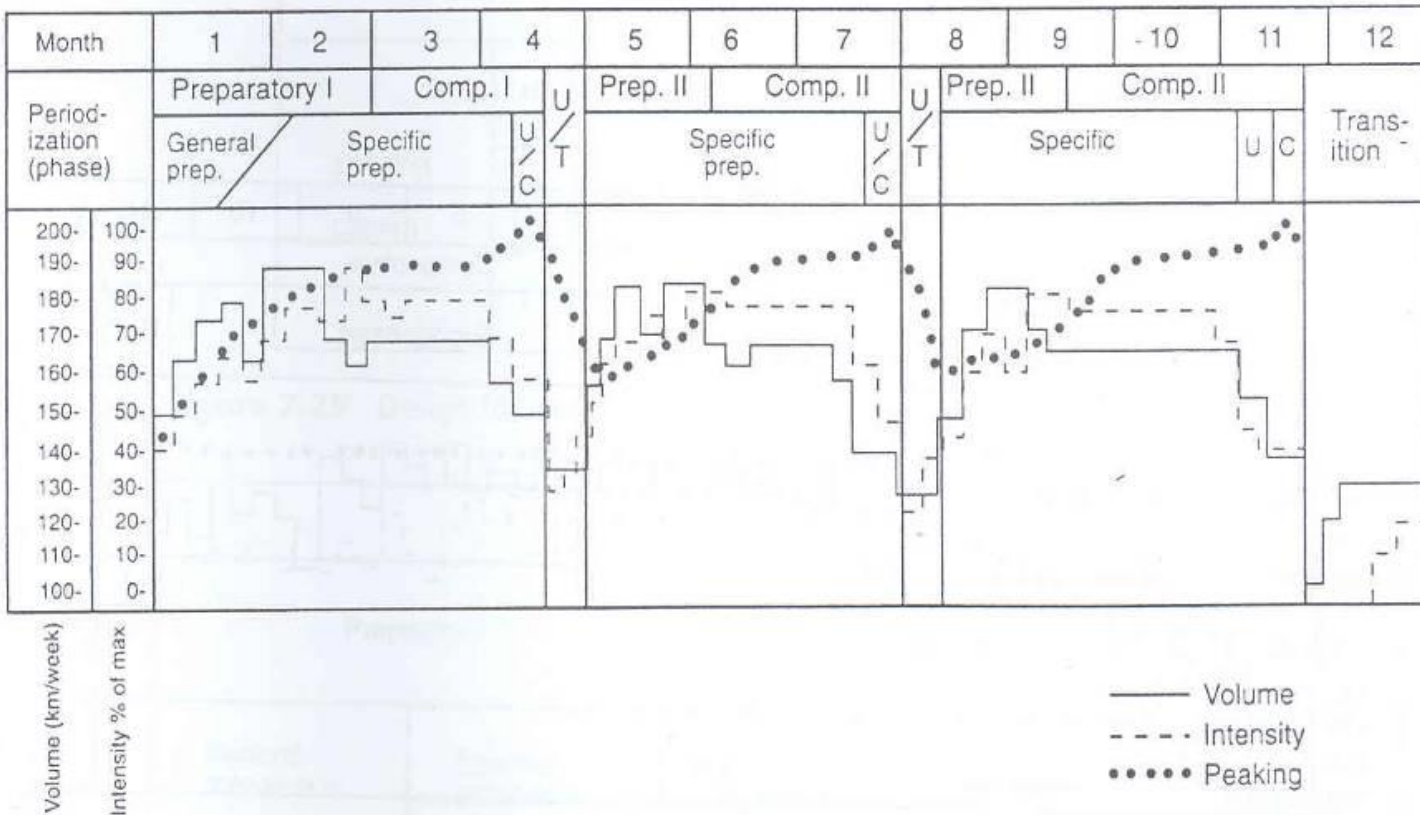


Figure 8.9 Tri-cycle or triple periodization

**دوره آماده سازی عمومی برای**

**ورزشکاران مبتدی طولانی تراز**

**ورزشکاران حرفه ای است**

# نکاتی که باید در هنگام برنامه ریزی تمرین به آن توجه کرد

- تاریخ مسابقات مورد نظر را مشخص کنید
- نسبت بین شدت و حجم تمرین را در طول برنامه ریزی مدنظر قرار دهید
- حجم تمرین از آخرین و مهمترین مسابقه به سمت عقب زیادتر می شود
- شدت تمرین از آخرین و مهمترین مسابقه به سمت عقب کم می شود
- همیشه روزهایی را در هفته برای کاهش حجم و شدت در نظر بگیرید
- برنامه هایی را برای استراحت ورزشکاران در برنامه تمرین در نظر بگیرید
- زمانی را برای ارزیابی ورزشی و پزشکی در نظر بگیرید
- در برنامه تمرین بیشتر از ۲ تا ۴ بار ورزشکاران را تحت فشار شدید قرار ندهید
- شدت تمرین را بعد از تمرینات پر فشار کاهش دهید

# ویژگی تمرین در دوره مسابقات

• حجم تمرین کم تا متوسط

• شدت زیاد

# مراحل دوره آماده سازی

- مرحله آمادگی عمومی تمرین ( بلافاصله بعد از دوره انتقال قبلی )
  - زمان بندی تکی ( ۸ تا ۱۲ هفته یا بیشتر )
  - زمان بندی دوتایی وچندتایی ( ۲ تا ۴ هفته یا کمتر )
- مرحله آمادگی اختصاصی تمرین ( مقدم بر فاز قبل از مسابقات )
  - زمان بندی تکی ( ۶ تا ۸ هفته )
  - زمان بندی دوتایی وچندتایی ( طولانی تر )
- مرحله قبل از مسابقات
  - زمان بندی تکی ( ۳ تا ۵ هفته )
  - زمان بندی دوتایی وچندتایی ( ۲ تا ۳ هفته )

# فازهای دوره انتقال

- یک هفته تمرینات سبک

- ورزشهای متفرقه ( چند هفته )

# اهداف فاز انتقال

- بهبود آسیبهای ورزشی
- حفظ آمادگی جسمانی نسبی ( با تمرینات بازگشت به حالت اولیه فعال )
- مرورفاکتورهای اختصاصی آمادگی جسمانی ( کاهش حجم و شدت تمرین )
- جلوگیری از بی تمرینی کامل

# روش طراحی جدول تمرینات سالانه

- تاریخ شروع دوره تمرینات را مشخص کنید
- تاریخ مسابقات اصلی و مقدماتی را در جدول مشخص کنید
- برنامه ریزی را از آخرین فاز قبل از مسابقات شروع کنید
- حداقل ۳ تا ۶ روز را برای کاهش فشار تمرین در نظر بگیرید ( **tapering** )
- در هر ماکرو سیکل طرح پیشرونده فشار تمرین را رعایت کنید
- ابتدا فاکتورهای اختصاصی را در جدول مشخص کنید
- فاکتورهای عمومی آمادگی جسمانی را در جدول مشخص کنید
- در طول یک میکروسیکل حداقل یک روز را برای کاهش تمرین در نظر بگیرید
- در یک میکرو سیکل بعد از جلسات تمرینات شدید بار تمرین را کاهش دهید
- در یک میکروسیکل بیش از ۲ تا ۴ بار تمرینات شدید و لاکتیکی انجام ندهید



# عنوان هر ماکروسیکل را مشخص کنید ( مقدماتی، در حال توسعه، کاهش بار تمرین )

- زمان شروع فعالیتهای تکنیکی و تاکتیکی را مشخص کنید
- روزهایی را برای ارزیابی پزشکی و آمادگی جسمانی در نظر بگیرید
- در یک میکروسیکل از روشهای بازگشت به حالت اولیه بهره بگیرید
- نمودار شدت و حجم تمرینات را مشخص کنید
- پیش بینی های لازم را برای تغییرات احتمالی برنامه تمرین در نظر بگیرید

# متغیرهایی که می توان از آنها برای کاهش فشار تمرین استفاده کرد

- مدت کاهش تدریجی فشار تمرین
- حجم تمرین
- شدت تمرین
- تکرار تمرین
- زمان بازگشت به حالت اولیه ( بین تمرین و جلسات )
- نوع فعالیت تمرینی

# کاهش فشار تمرین (tapering)

- حداقل ۳ تا ۶ روز را برای کاهش فشار تمرین در نظر بگیرید
- حجم تمرین را بطور مشخص کاهش دهید
- شدت تمرین را در هر جلسه بتدریج کاهش دهید
- تعداد جلسات تمرین را کاهش دهید
- فعالیتهای انجام شده در این دوره برای مسابقات بسیار اختصاصی هستند
- ورزشکاران مسن به زمان بیشتری برای کاهش فشار تمرین نیاز دارند
- ورزشکاران سرعتی و قدرتی به زمان بیشتری برای کاهش فشار تمرین نیاز دارند
- زنان به زمان بیشتری برای کاهش فشار تمرین نیاز دارند

از توجه شما متشکرم