



آنالیز بدنی و پایش پیشرفت
آمادگی برای مسابقات حرفه ای

مدرس دوره : عماد فرجی



مهارت‌های مربیگری و ساخت برند شخص

برند شخصی



۱. روان‌شناسی ورزشکاران و انگیزش

شناخت رفتار و شخصیت ورزشکاران برای طراحی تمرینات مؤثر.
شناسایی عوامل انگیزشی در ورزشکاران و ایجاد انگیزه پایدار.
مدیریت فشار و استرس مسابقه و تمرین برای حفظ عملکرد بالا.
نحوه بازخورد مثبت و اصلاحی برای افزایش اعتماد به نفس ورزشکار.



۲. مهارت ارتباط مؤثر و زبان بدن مربی



اهمیت ارتباط چشمی، لحن صدا و حالات بدنی در انتقال پیام.
خواندن زبان بدن ورزشکار برای درک احساسات و نیازها.
استفاده از ارتباط کلامی و غیرکلامی برای ایجاد انگیزه و تمرکز.
حل تعارض و مدیریت ارتباط در گروه‌های تمرینی.



اصول جذب شاگرد آنلاین و حضوری



تعریف مخاطب هدف و شناسایی نیازهای شاگردان.
طراحی برنامه‌ها و جلسات جذاب برای حفظ وفاداری شاگردان.
ایجاد پروفایل حرفه‌ای و اعتمادساز برای شاگردان جدید.
استفاده از روش‌های معرفی، تبلیغات و بازاریابی مؤثر.



برندسازی شخصی در شبکه‌های اجتماعی



ساخت تصویر حرفه‌ای و منسجم از خود به عنوان مربی.
انتخاب پلتفرم مناسب (اینستاگرام، تلگرام، لینکدین و غیره).
تولید محتوای آموزشی، انگیزشی و نمونه تمرینات برای جذب مخاطب.
حفظ تعامل مداوم با دنبال‌کنندگان و پاسخگویی فعال.



آموزش جذب ورزشکار در فضای مجازی

ایجاد کمپین‌های تبلیغاتی و مسابقات آنلاین برای جلب توجه.
آموزش روش‌های فروش غیرمستقیم خدمات ورزشی و دوره‌های آنلاین.
استفاده از ویدئو، لایو و استوری برای نمایش مهارت‌ها و نتایج شاگردان.
تحلیل بازخورد کاربران و بهبود استراتژی جذب.



۶. راهنمایی جهت ساخت برند شخصی
تعریف ارزش‌ها، مأموریت و سبک مربیگری شخصی.
طراحی لوگو، شعار و رنگ‌بندی مشخص برای برند شخصی.
نمایش موفقیت‌ها و تجربیات در قالب محتواهای آموزشی و انگیزشی.
استمرار و ثبات در ارائه پیام و سبک برند در تمامی کانال‌ها.



آمادگی برای مسابقات حرفه‌ای



۱. نوع تغذیه دوران مسابقه

تنظیم مصرف کالری بر اساس شدت و مدت مسابقه.

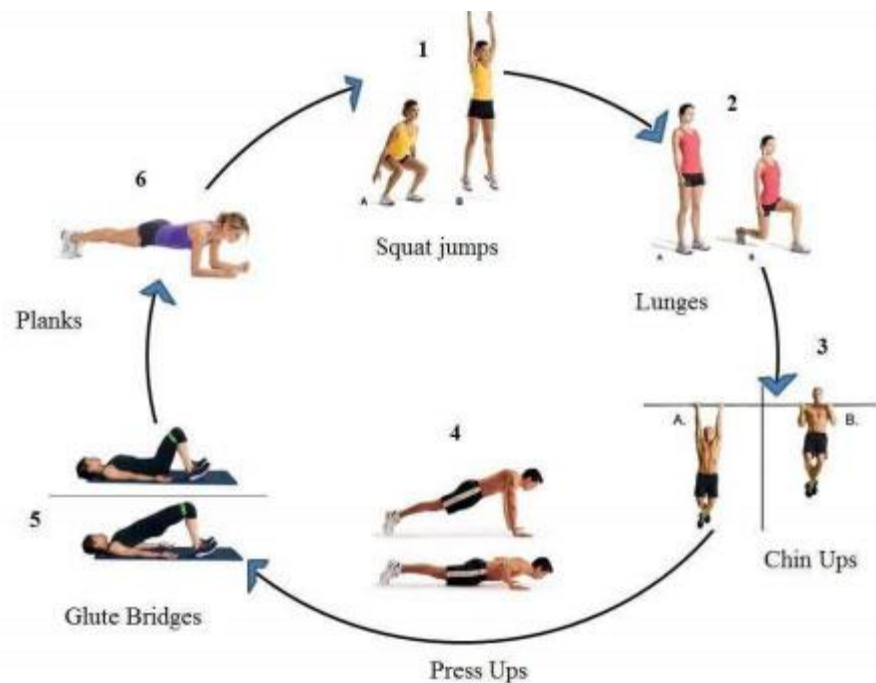
انتخاب منابع پروتئینی، کربوهیدراتی و چربی سالم متناسب با نیاز بدن.

مصرف وعده‌های سبک و قابل هضم قبل از مسابقه برای جلوگیری از ناراحتی گوارشی.

تأکید بر هیدراتاسیون مناسب قبل، حین و بعد از مسابقه.

۲. تمرینات ویژه

طراحی تمرینات تخصصی و هدفمند برای افزایش قدرت، استقامت و سرعت.
تمرینات شبیه‌سازی مسابقه برای آماده‌سازی بدن و ذهن.
دوره‌بندی تمرینات و استراحت‌ها برای رسیدن به اوج عملکرد در روز مسابقه.
تمرین تکنیک‌ها و مهارت‌های حرکتی مخصوص رشته ورزشی.





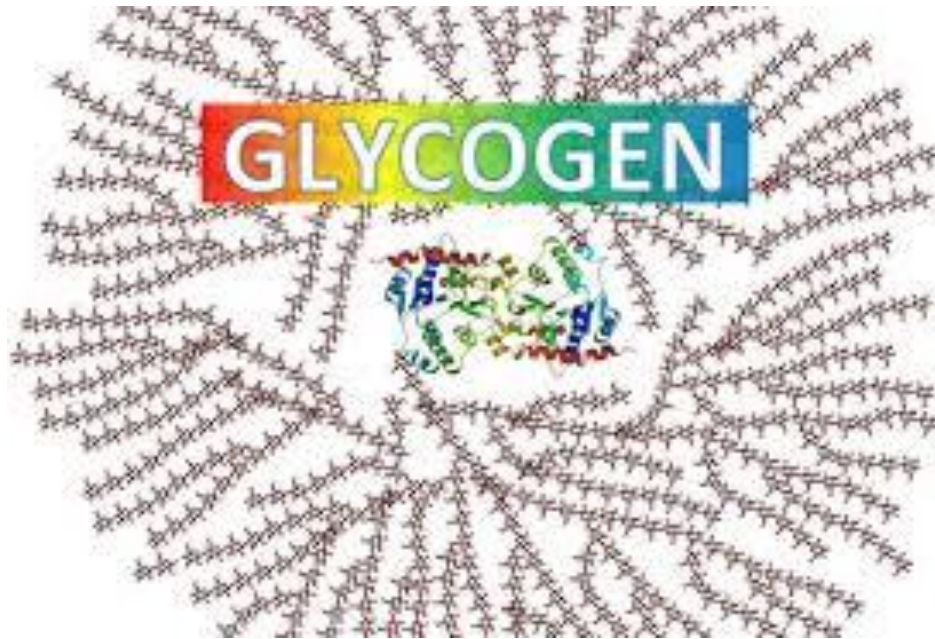
بارگیری و آبگیری



روش‌های کنترل وزن بدن پیش از مسابقه برای رسیدن به شرایط ایده‌آل.
بارگیری کربوهیدرات و تخلیه گلیکوژن برای افزایش حجم عضلانی در فیتنس.
مدیریت مصرف آب و الکترولیت‌ها برای جلوگیری از کم‌آبی یا افزایش وزن ناخواسته



تخلیه گلیکوژن



برنامهریزی برای کاهش ذخایر گلیکوژن قبل از بارگیری مجدد.

تمرینات و رژیم غذایی مناسب برای تخلیه مؤثر و کنترل سطح انرژی بدن.

آمادهسازی بدن برای بهرموری کامل از کربوهیدرات‌های بارگیری شده.



آماده‌سازی روانی



تکنیک‌های مدیریت استرس و اضطراب قبل از مسابقه

تمرین تمرکز و تصویرسازی ذهنی از اجرای مسابقه.

ایجاد اعتماد به نفس و انگیزه بالا برای عملکرد بهتر.

استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس برای حفظ تعادل روانی.

آنالیز بدنی و بهبود پیشرفت



آنالیز بدن چیست؟

یک. آموزش کامل آنالیز دستی و دیجیتال

اندازه‌گیری نسبت کمر به لگن برای ارزیابی چاقی و توزیع چربی بدن.

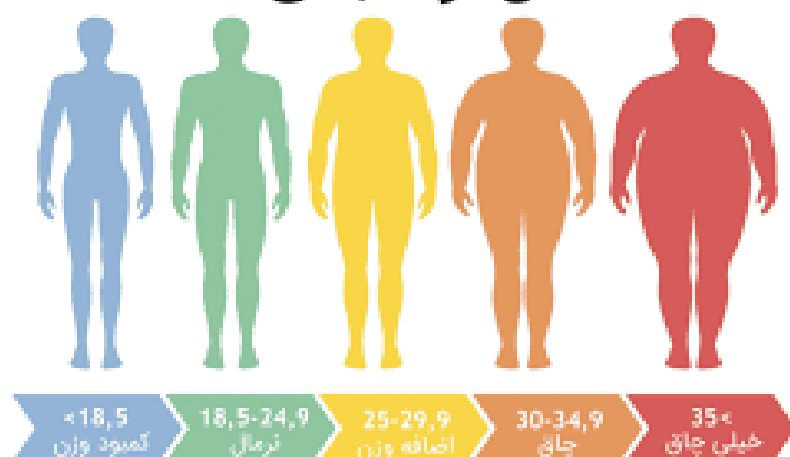
تعیین درصد چربی بدن با روش‌های دستی مانند کالیپر و روش‌های دیجیتال مانند دستگاه‌های جریان الکتریکی.

محاسبه شاخص توده بدنی و تفسیر آن بر اساس استانداردهای جهانی.

محاسبه میزان سوخت و ساز پایه بدن برای برنامه‌ریزی کالری مصرفی و تمرینی.

دو. فرمول ارزیابی بدنی و اختلالات حرکتی

شاخص توده بدنی BMI



استفاده از فرمول‌ها و استانداردهای علمی برای ارزیابی ترکیب بدن و تناسب اندام.

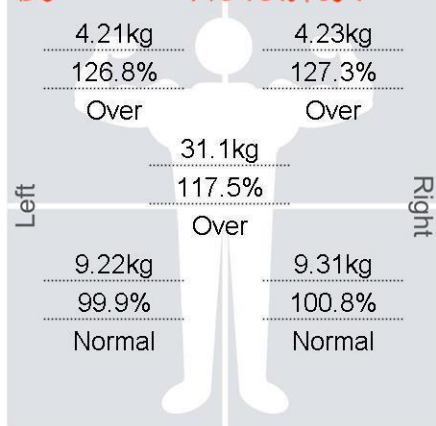
شناسایی اختلالات حرکتی، ضعف عضلانی و محدودیت دامنه حرکت.

بررسی نقاط ضعف و عدم تعادل عضلانی برای پیشگیری از آسیب و بهبود عملکرد.

سه. طراحی فرمول تجزیه و تحلیل پیشرفت به طور کلی

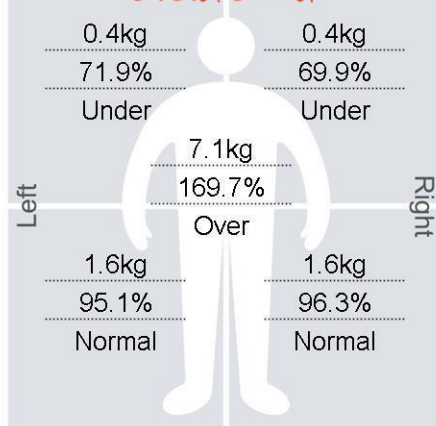
Segmental Lean Analysis

قسمت بدون چربی بدن (آب، عضله، استخوان)



Segmental Fat Analysis

پراکندگی چربی بدن



* Segmental fat is estimated.

تعیین شاخص‌های کلیدی برای ارزیابی پیشرفت شاگرد یا ورزشکار.

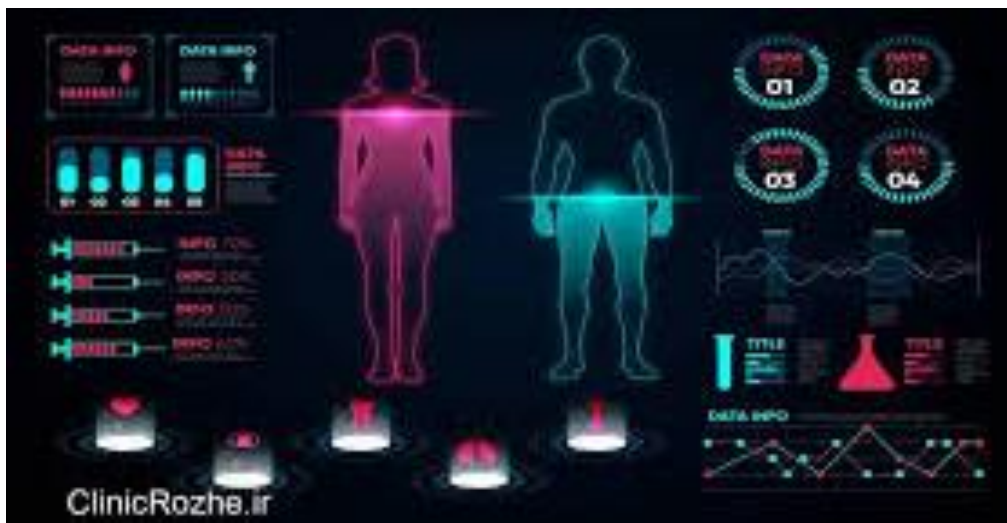
طراحی فرمول شخصی برای محاسبه تغییرات وزن، درصد چربی، توده عضلانی و قدرت.

مقایسه داده‌های اولیه و دوره‌ای برای تحلیل روند پیشرفت.

استفاده از نمودارها و جداول برای نمایش تغییرات و انگیزه‌بخشی به شاگرد.

چهار. نحوه گزارش‌گیری از شاگرد و بررسی برنامه

ثبت داده‌ها به صورت دقیق و مستمر در هر جلسه تمرینی.



تهیه گزارش‌های هفتگی و ماهانه شامل وضعیت وزن، درصد چربی، شاخص توده بدنی و عملکرد ورزشی.

تحلیل نقاط قوت و ضعف و ارائه توصیه‌های تغذیه‌ای و تمرینی.

اصلاح برنامه تمرینی بر اساس داده‌های آنالیز و بازخورد شاگرد.

جلسه پنجم پایان

