
زمان بندی تمرین سالانه

مدرس : عماد فرجی

انواع برنامه ریزی تمرین

برنامه های استراتژیک (برنامه های استراتژیک توسط دولت و سازمانهای مربوطه در زمانهایی حدود ۸ تا ۱۰ سال و حتی بیشتر برنامه ریزی میشود).

برنامه های طولانی مدت (زمان آن بین ۲ تا ۴ سال است که عمده ترین آنها بازیهای المپیک میباشد).

برنامه سالانه (هدف از آن دستیابی به بهترین اجرا در زمان رقابتهای اصلی است که ۲ تا ۴ بار در سال میتواند باشد).

مراحل اصلی برنامه ریزی تمرین

تجزیه و تحلیل موقعیت واقعی

تعیین اهداف برنامه جدید

تنظیم مراحل و چرخه ها

تعیین فشار و حجم تمرینات

کنترل و ارزیابی اثرات تمرینات

بازنگری و تنظیم مجدد برنامه تمرین

عوامل مورد نیاز برای زمانبندی تمرین

زمان مسابقات

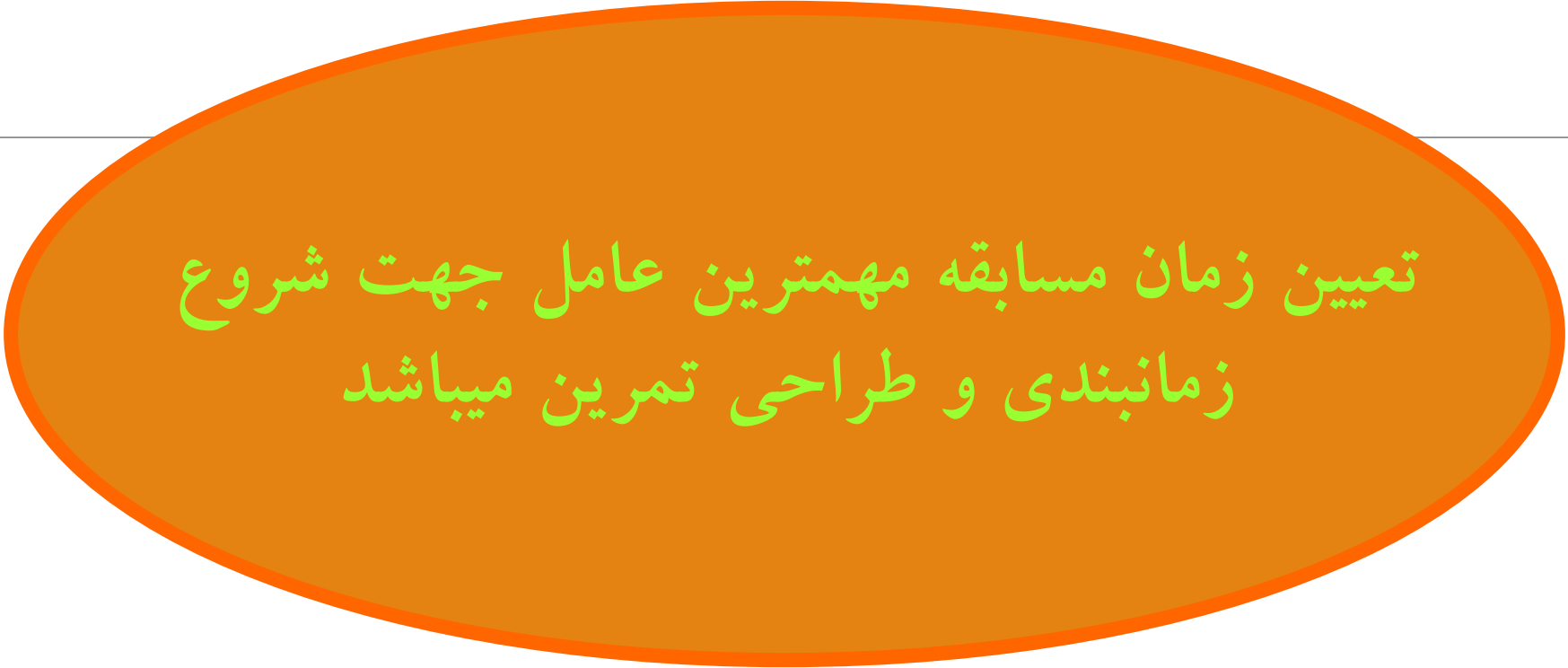
شناخت نوع ورزش و تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقات

ارزیابی و شناخت ورزشکار یا تیم

ارزیابی برنامه سال گذشته

تنظیم اهداف برنامه جدید

تعیین زمان مسابقه مهمترین عامل جهت شروع
زمانبندی و طراحی تمرین میباشد



شناخت نوع ورزش و تعیین عوامل مورد نیاز در مسابقه (وضعیت مورد انتظار)

تعیین نوع و الویت سیستم های انرژی در مسابقه

تعیین نوع انقباضات عضلانی درگیر

تعیین الویت فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد نیاز

سطح تکنیکی و تاکتیکی مورد نیاز ورزشکار یا تیم در مسابقه

میزان آمادگی روانی مورد نیاز در مسابقه

شرایط محیطی محل مسابقه

امکانات مورد نیاز برای مسابقه

ارزیابی و شناخت ورزشکارها تیم (وضعیت موجود)

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 نتایج و اهداف بدست آمده در سال گذشته

ارزیابی امکانات سال گذشته

تنظیم اهداف برنامه جدید

تنظیم اهداف اجرایی (شرکت در ۴ 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 و مدت تمرین

تاریخ ارزیابی های پزشکی

تاریخ ارزیابی های ورزشی

تعیین زمان برنامه های تحصیلی و تعطیلات

انواع مسابقات

مسابقات دوستانه

مسابقات منطقه ای

مسابقات استانی

مسابقات کشوری

مسابقات قاره ای

مسابقات جهانی

مسابقات جام جهانی

بازیهای المپیک

اهمیت مسابقات

مسابقات مقدماتی یا تدارکاتی

مسابقات اصلی

ویژگی مسابقات مقدماتی یا تدارکاتی

باید با توجه به اهداف تمرین انتخاب شود

ورزشکار را برای رسیدن به اوج اجرا در مسابقه اصلی آماده کند

آزمون ورزشکار در شرایط واقعی است

محور فعالیت های ورزشکار در دوره آماده سازی میباشد

مسابقات مکرر با حریفان ضعیف یا خیلی قوی توصیه نمی شود

مسابقات خیلی زیاد موجب ممکن است موجب خستگی روانی و افزایش احتمال آسیب دیدگی شود

بازیهای المپیک

مسابقات سالانه

دوره

مرحله یا فاز

ماکروسیکل

میکروسیکل

جلسات تمرین

نوع فعالیت

تکرار

دوره های زمانبندی تمرین

دوره آماده سازی (هفته های بین شروع تمرین تا دوره مسابقات)

دوره مسابقات (هفته های بین اولین و آخرین مسابقه)

دوره انتقال (هفته های بلا فاصله بعد از آخرین مسابقه)



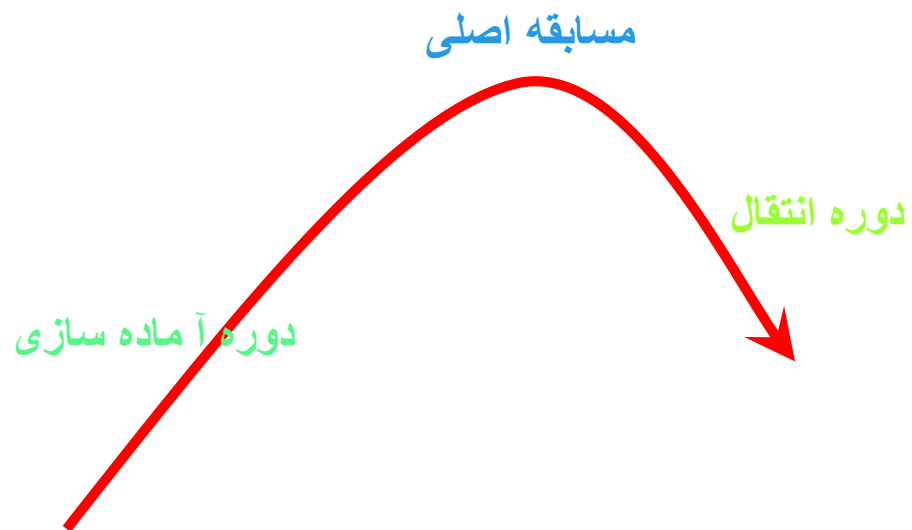
نوع زمانبندی تمرین

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)

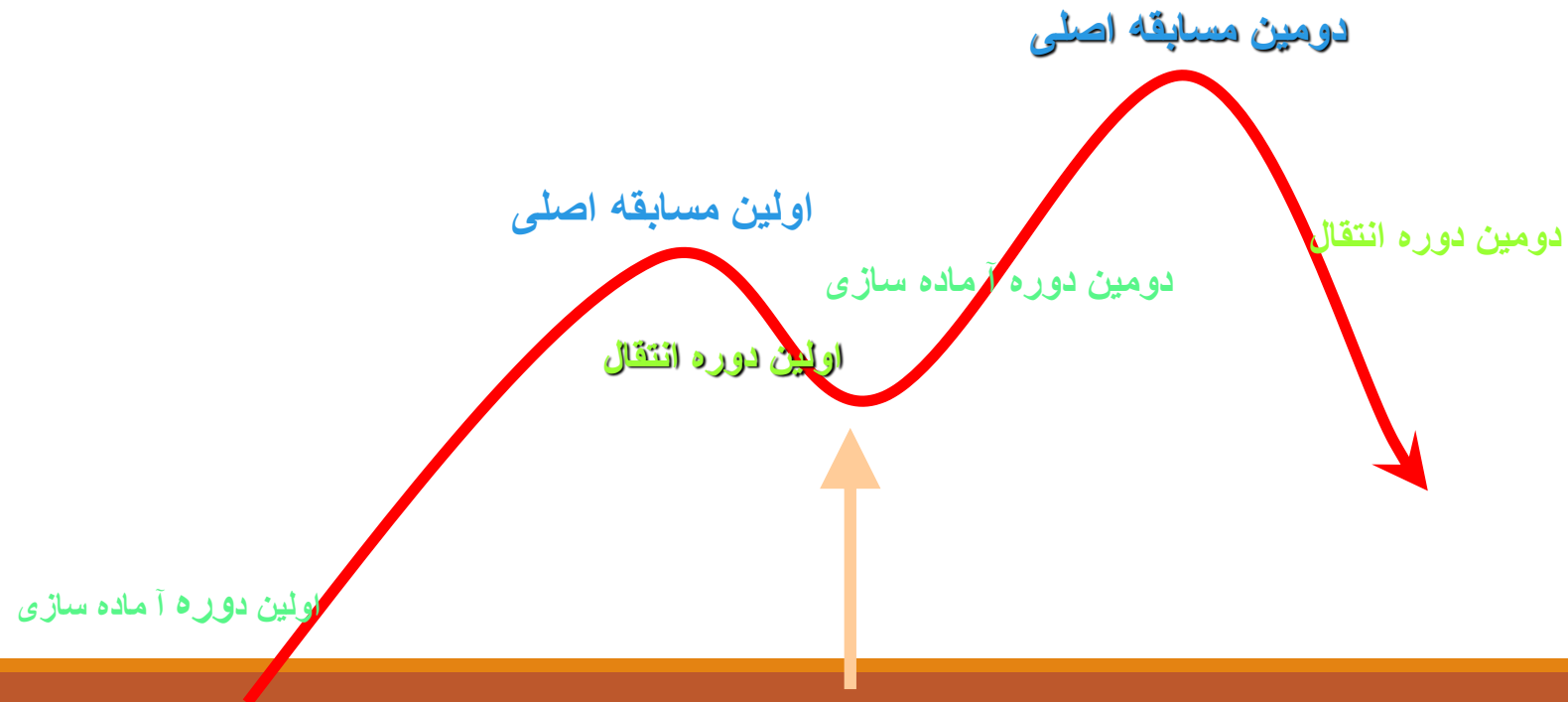
زمانبندی دوتایی (برای ورزشکاران حرفه ای)

دوره آماده سازی (۲ تا ۴ ماه)

دوره انتقال اول (۲ تا ۳ هفته کاهش شدت و حجم تمرین)

دوره کوتاه آماده سازی

دوره انتقال دوم (۲ تا ۴ هفته)

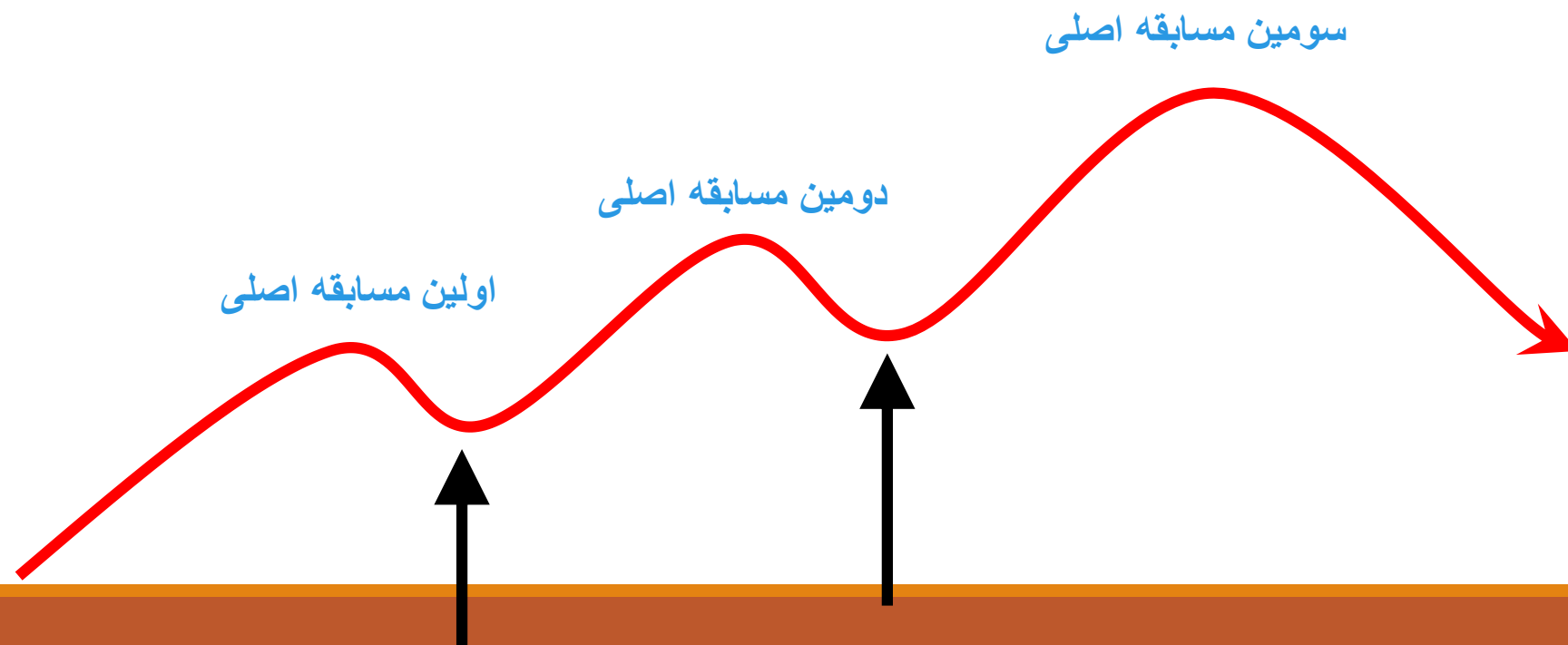


زمانبندی چند تایی (برای ورزشکاران حرفه ای)

دوره آماده سازی کوتاه

دوره های انتقال با کاهش شدت و حجم تمرین

دوره های انتقال آخر (۴ تا ۶ هفته)



فازهای دوره آماده سازی

فاز عمومی تمرین (بلافاصله بعد از دوره انتقال قبلی)

- زمانبندی تکی (۸ تا ۱۲ هفته یا بیشتر)
- زمانبندی دوتایی وچندتایی (۲ تا ۴ هفته یا کمتر)

فاز اختصاصی تمرین (مقدم بر فاز قبل از مسابقات)

- زمانبندی تکی (۶ تا ۸ هفته)
- زمانبندی دوتایی وچندتایی (طولانی تر)

فاز قبل مسابقات

- زمانبندی تکی (۳ تا ۵ هفته)
- زمانبندی دوتایی وچندتایی (۲ تا ۳ هفته)



اهداف فاز عمومی دوره آمادہ سازی

توسعه آمادگی جسمانی عمومی

افزایش حجم تمرین بصورت پیشرونده

حفظ فاکتورهای اصلی تمرین و پرهیز از تمرین زیاد

ارائه مهارتهای جدید

بهبود ضعفهای شناخته شده

آموزش مهارت روانی

آمادہ کردن ورزشکار برای پذیرش فشار تمرینات فاز اختصاصی تمرین

اهداف فاز اختصاصی تمرین

بهبود فاکتورهای اختصاصی آمادگی جسمانی

حفظ فاکتورهای عمومی آمادگی جسمانی

افزایش شدت تمرین

بهبود مهارتهای تخصصی

ارتقاء سطح تاکتیکی

تمرین مهارتهای روانی

اهداف فاز قبل از مسابقات

ترکیب تکنیک، تاکتیک و آمادگی جسمانی در شرایط مسابقه

هماهنگی مناسب با برگزاری بازیهای مختلف و دوستانه

انجام تمرینات بسیار اختصاصی

حفظ آمادگی تاکتیکی

افزایش شدت تمرین در سطح نزدیک به سطح مسابقات

آشنایی با شرایط مسابقه و افزایش تجربه مسابقه ای

کاهش فشار تمرین (Tapering)

حداقل ۳ تا ۶ روز رابرای 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

ویژگی تمرین در دوره مسابقات

حجم تمرین کم تا متوسط

شدت زیاد

فازهای دوره انتقال

یک هفته تمرینات سبک

ورزشهای متفرقه (چند هفته)

عدم انجام تمرین رقابتی

اهداف فاز انتقال

زمان استراحت فعال

بهبود آسیبهای ورزشی

حفظ آمادگی جسمانی نسبی (با تمرینات بازگشت به حالت اولیه فعال)

مرور فاکتورهای اختصاصی آمادگی جسمانی (کاهش حجم و شدت تمرین)

جلوگیری از بی تمرینی کامل

ماکروسیکل برابر است با تعدادی از میکروسیکل ها (۲ تا ۶ هفته)

دوره آماده سازی (طولانی تر)

دوره مسابقات (کوتاهتر)

ماکروسیکل برای کنترل بار تمرین و سطح خستگی مورد استفاده قرار می گیرد

در هر ماکروسیکل یکی از متغیرهای تمرین سیر صعودی دارد

میکرو سیکل

کوچکترین واحد نشان داده شده در برنامه تمرین سالانه است که شامل تعدادی از جلسات تمرین در طی چند روز یا معمولاً یک هفته می باشد

روش تکمیل 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 کرده و به سمت تاریخ فعلی حرکت کنید

حداقل ۳ تا ۶ روز را برای کاهش فشار تمرین در نظر بگیرید (Tapering)

شدت تمرین را بر حسب درصد بتدریج تا تاریخ فعلی کاهش دهید

حجم تمرین را بر حسب درصد بتدریج تا تاریخ فعلی افزایش دهید

همیشه روزهایی را در هفته برای کاهش حجم و شدت در نظر بگیرید

شدت تمرین را بعد از تمرینات پر فشار کاهش دهید

روش تکمیل جدول تمرینات سالانه (ادامه)

دریک میکروسیکل از روشهای بازگشت به حالت اولیه بهره بگیرید

برنامه هایی را برای استراحت و تفریح ورزشکاران در برنامه تمرین در نظر بگیرید

زمانی را برای ارزیابی ورزشی و پزشکی مشخص کنید

در هر میکروسیکل طرح پیشرونده فشار تمرین را رعایت کنید

ابتدا فاکتورهای اختصاصی را در جدول مشخص کنید

فاکتورهای عمومی آمادگی جسمانی را در جدول مشخص کنید

دریک میکروسیکل بیش از ۲ بار تمرینات شدید و لاکتیکی انجام ندهید

پیش بینی های لازم را برای تغییرات احتمالی برنامه تمرین در نظر بگیرید

زمان شروع فعالیتهای تکنیکی و تاکتیکی را مشخص کنید

[illegible]

میکروسیکل

ماهها					فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور				
هفته ها					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	2	
مسابقه اصلی																																		
تورنمنت بین المللی																																		
مسابقات داخلی و لیگ																																		
کاهش فشار تمرین																																		
به اوج رسانیدن																																		
فاز قبل از مسابقه																																		
آماده سازی اختصاصی																																		
آماده سازی عمومی																																		
دوره انتقال																																		
ارزیابی پزشکی																																		
ارزیابی جسمانی																																		
رکورد گیری																																		
ارزیابی روانی																																		
اردوهای تدارکاتی(خارجی)																																		
تعداد نفرات در اردو																																		
تعداد جلسات تمرین در هفته																																		
ملاحظات																																		
عنوان و تاریخ مسابقه اصلی :								عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی :								محل اردوی تدارکاتی:								محل اردوی داخلی:										

شهریور				مرداد				تیر				خرداد				اردیبهشت				فروردین				ماهها			
25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	هفته ها		
																									مسابقه اصلی		
																									تورنمنت بین المللی		
																									مسابقات داخلی و لیگ		
																									کاهش فشار تمرین		
																									به اوج رسانیدن		
																									فاز قبل از مسابقه		
																									آماده سازی اختصاصی		
																									آماده سازی عمومی		
																									دوره انتقال		
																									ارزیابی پزشکی		
																									ارزیابی جسمانی		
																									رکورد گیری		
																									ارزیابی روانی		
																									اردوهای تدارکاتی (خارجی)		
																									تعداد نفرات در اردو		
																									تعداد جلسات تمرین در هفته		
ملاحظات																											
عنوان و تاریخ مسابقه اصلی : قهرمانی آسیا 85/6/24 عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی : آزاد فرانسه 85/3/26 محل اردوی تدارکاتی: محل اردوی داخلی: آزادی																											

ماهها					فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر				مرداد				شهریور						
هفته ها					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	25	26
مسابقه اصلی																																		
تورنمنت بین المللی																																		
مسابقات داخلی و لیگ																																		
کاهش فشار تمرین																																		
به اوج رسانیدن																																		
فاز قبل از مسابقه																																		
آماده سازی اختصاصی																																		
آماده سازی عمومی																																		
دوره انتقال																																		
ارزیابی پزشکی																																		
ارزیابی جسمانی																																		
رکورد گیری																																		
ارزیابی روانی																																		
اردوهای تدارکاتی(خارجی)																																		
تعداد نفرات در اردو																																		
تعداد جلسات تمرین در هفته																																		
ملاحظات																																		
عنوان و تاریخ مسابقه اصلی : قهرمانی آسیا 85/6/24 عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی : آزاد فرانسه 85/3/26 محل اردوی تدارکاتی: محل اردوی داخلی: آزادی																																		

ماهها					فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور				
هفته ها					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	25	26
مسابقه اصلی																																		
تورنمنت بین المللی																																		
مسابقات داخلی و لیگ																																		
کاهش فشار تمرین																																		
به اوج رسانیدن																																		
فاز قبل از مسابقه																																		
آماده سازی اختصاصی																																		
آماده سازی عمومی																																		
دوره انتقال																																		
ارزیابی پزشکی																																		
ارزیابی جسمانی																																		
رکورد گیری																																		
ارزیابی روانی																																		
اردوهای تدارکاتی(خارجی)																																		
تعداد نفرات در اردو																																		
تعداد جلسات تمرین در هفته																																		
ملاحظات																																		
عنوان و تاریخ مسابقه اصلی : قهرمانی آسیا 85/6/24 عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی : آزاد فرانسه 85/3/26 محل اردوی تدارکاتی: محل اردوی داخلی: آزادی																																		

ماهها					فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور				
هفته ها					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	25	26
مسابقه اصلی																																		
تورنمنت بین المللی																																		
مسابقات داخلی و لیگ																																		
کاهش فشار تمرین																																		
به اوج رسانیدن																																		
فاز قبل از مسابقه																																		
آماده سازی اختصاصی																																		
آماده سازی عمومی																																		
دوره انتقال																																		
ارزیابی پزشکی																																		
ارزیابی جسمانی																																		
رکورد گیری																																		
ارزیابی روانی																																		
اردوهای تدارکاتی(خارجی)																																		
تعداد نفرات در اردو																																		
تعداد جلسات تمرین در هفته																																		
ملاحظات																																		
عنوان و تاریخ مسابقه اصلی : قهرمانی آسیا 85/6/24 عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی : آزاد فرانسه 85/3/26 محل اردوی تدارکاتی: محل اردوی داخلی: آزادی																																		

ماهها					فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور				
هفته ها					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	25	26
مسابقه اصلی																																		
تورنمنت بین المللی																																		
مسابقات داخلی و لیگ																																		
کاهش فشار تمرین																																		
به اوج رسانیدن																																		
فاز قبل از مسابقه																																		
آماده سازی اختصاصی																																		
آماده سازی عمومی																																		
دوره انتقال																																		
ارزیابی پزشکی																																		
ارزیابی جسمانی																																		
رکورد گیری																																		
ارزیابی روانی																																		
اردوهای تدارکاتی (خارجی)																																		
تعداد نفرات در اردو																																		
تعداد جلسات تمرین در هفته																																		
ملاحظات																																		
عنوان و تاریخ مسابقه اصلی : قهرمانی آسیا 85/6/24					عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی : آزاد فرانسه 85/3/26					محل اردوی تدارکاتی:					محل اردوی داخلی: آزادی																			

پایان