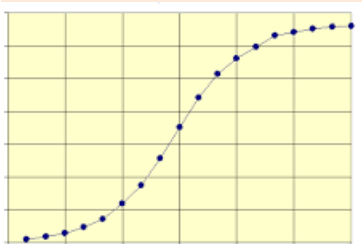


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طراحی تمرین



دکتر سید رضا عطارزاده حسینی

استاد دانشگاه فردوسی مشهد













فرایندی سازمان یافته است

فعالیتی هدف دار

فعالیتی دارای اصول

ویژگی تمرین

فعالیتی مستمر و مداوم

فعالیتی انعطاف پذیر

فرایندی قابل ارزشیابی است



اجرا یا عملکرد

شخصیت و تجربه مربی

دانش و تخصص مربی

کیفیت تمرین

امکانات و وسایل

مسابقات

وراثت

قابلیت های ورزشکار

انگیزش



تقویت توانایی جسمی و حرکتی

بهبود توانایی روانی

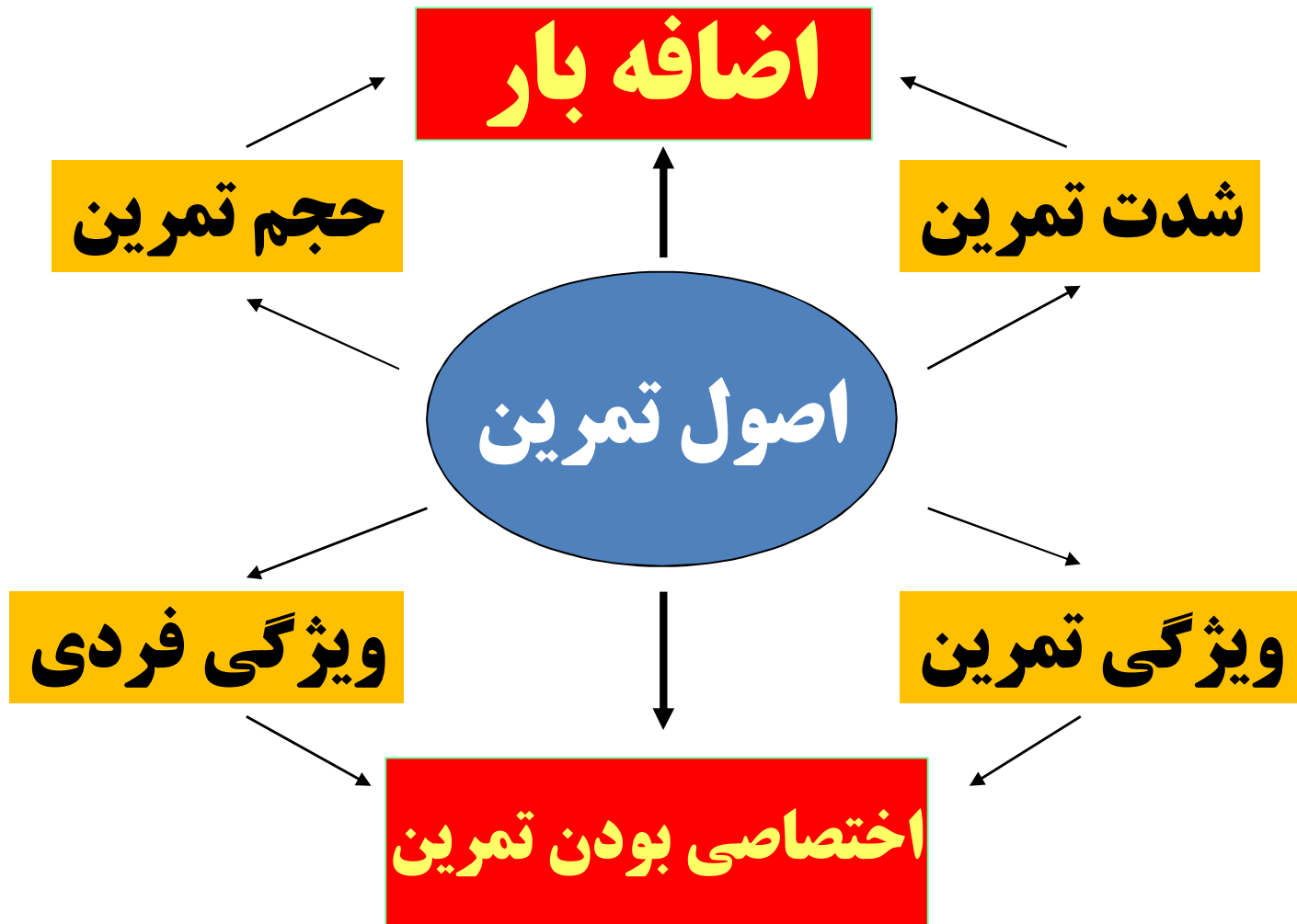
بهبود توانایی ادراکی

اهداف تمرین

توسعه مهارت های اجتماعی

توسعه مهارت های فردی

تقویت توانایی تکنیکی و تاکتیکی



یک شیوه مربیگری

نیازهای اجرا

تجزیه و تحلیل توانایی ورزشکار

انتخاب شیوه اجرایی تمرین

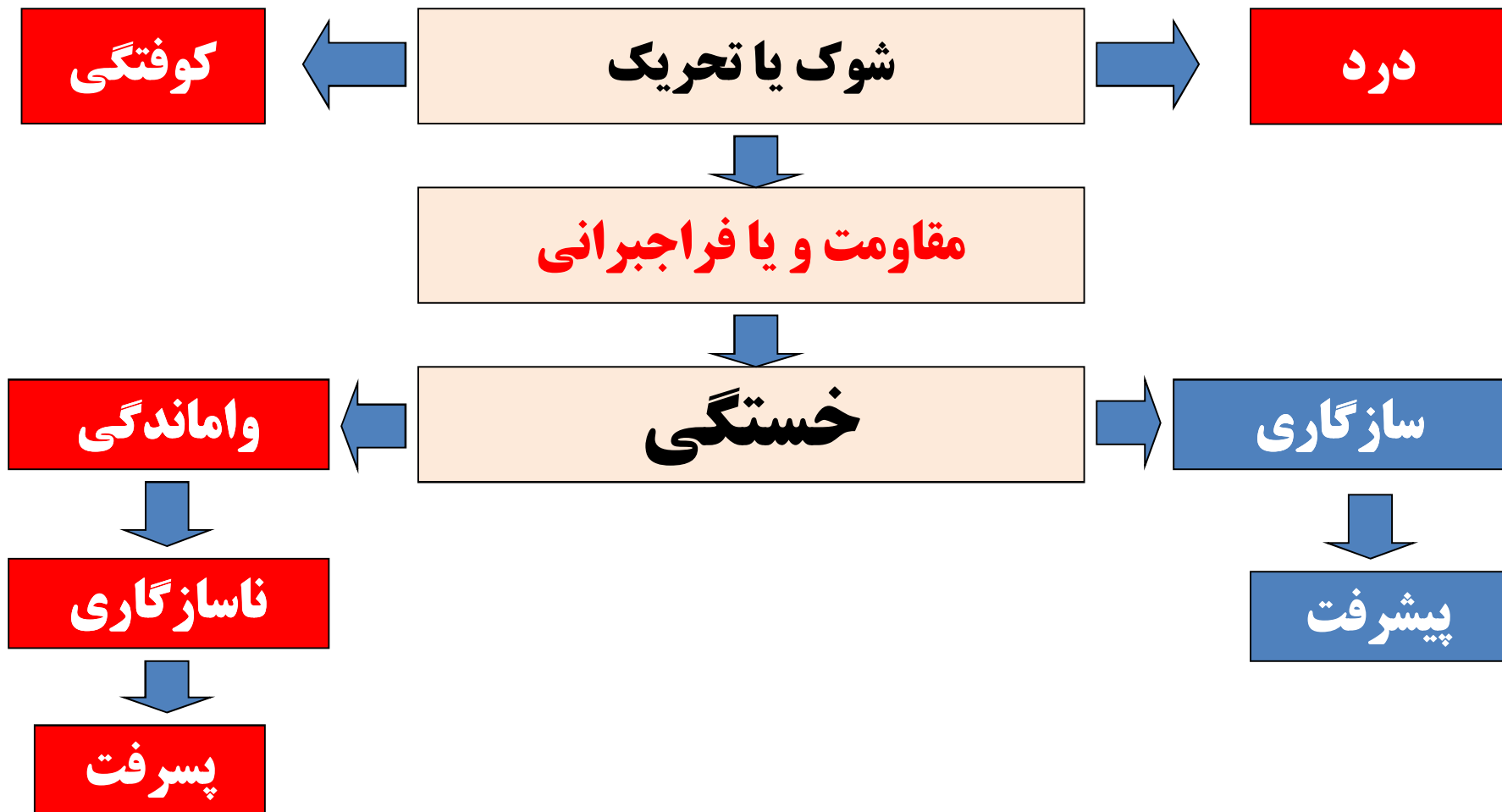
انتخاب وسایل تمرین

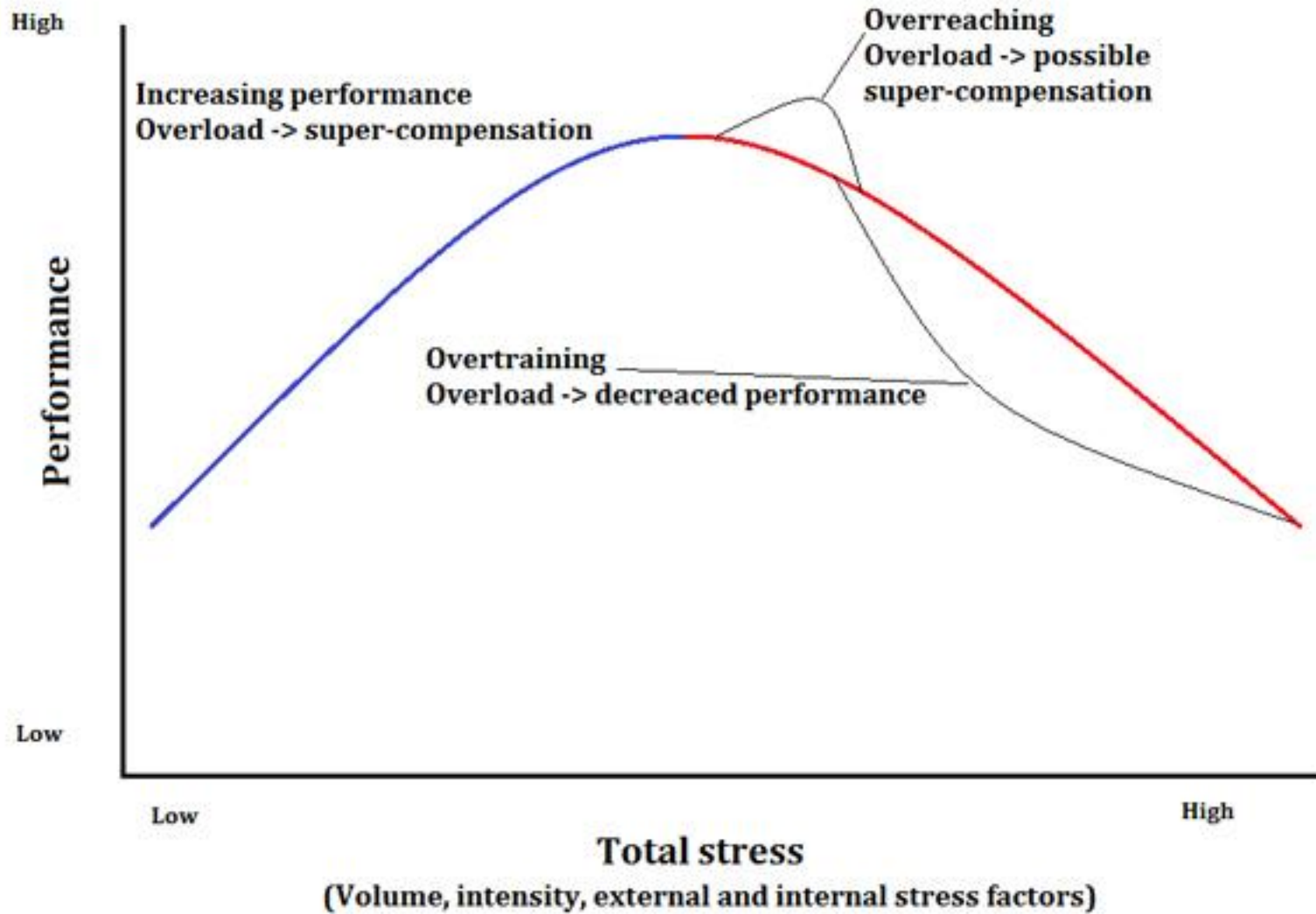
توسعه برنامه تمرینی

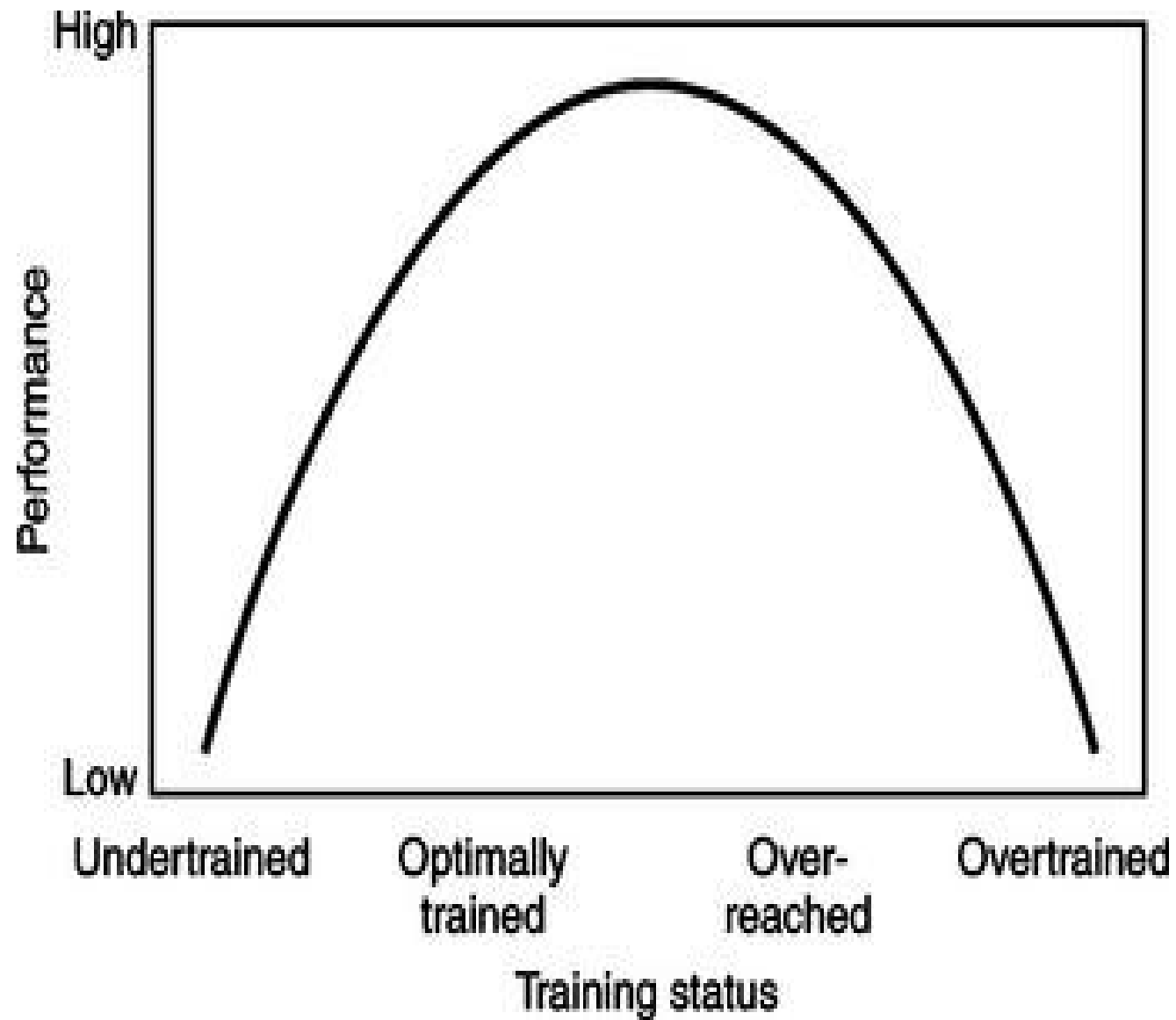
کنترل سازگاری ها



مراحل سازگاری پس از تحریک تهرینی

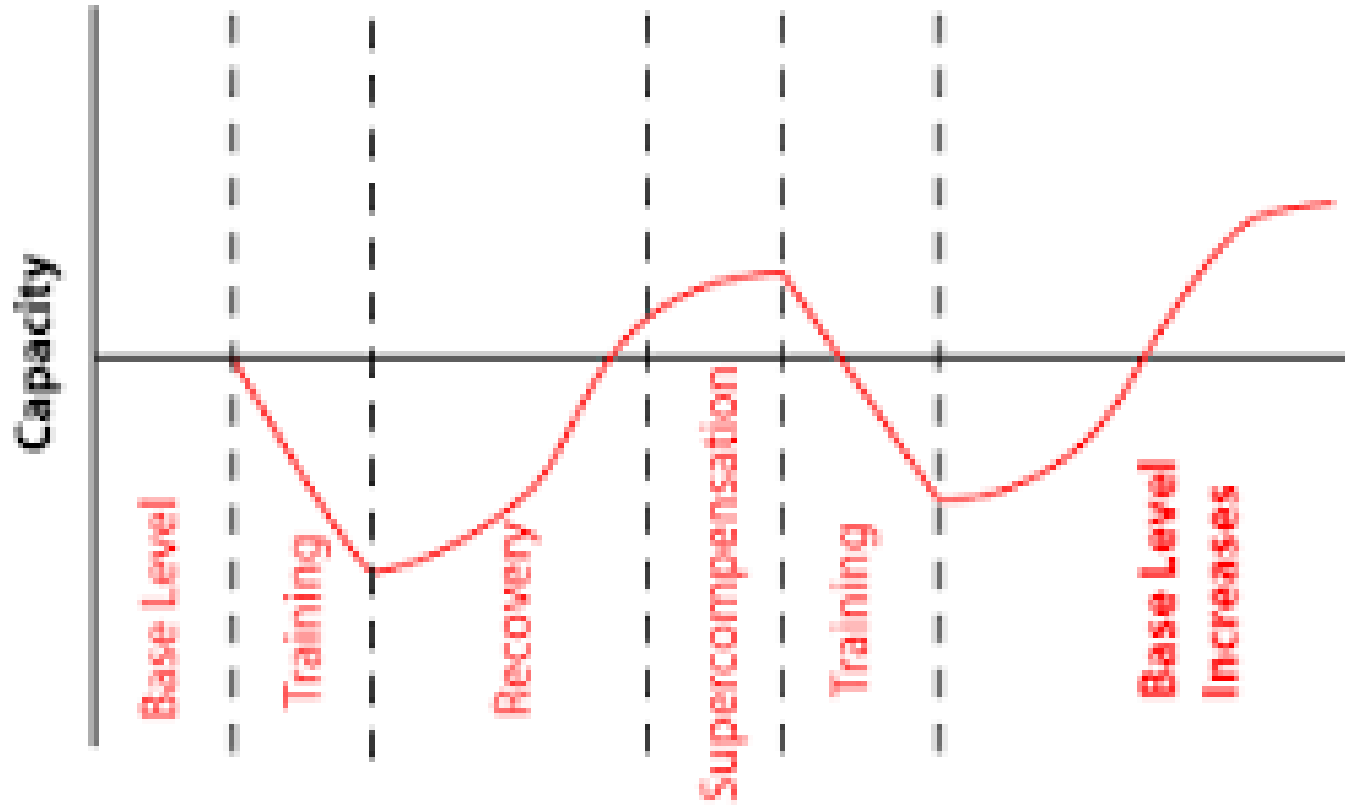








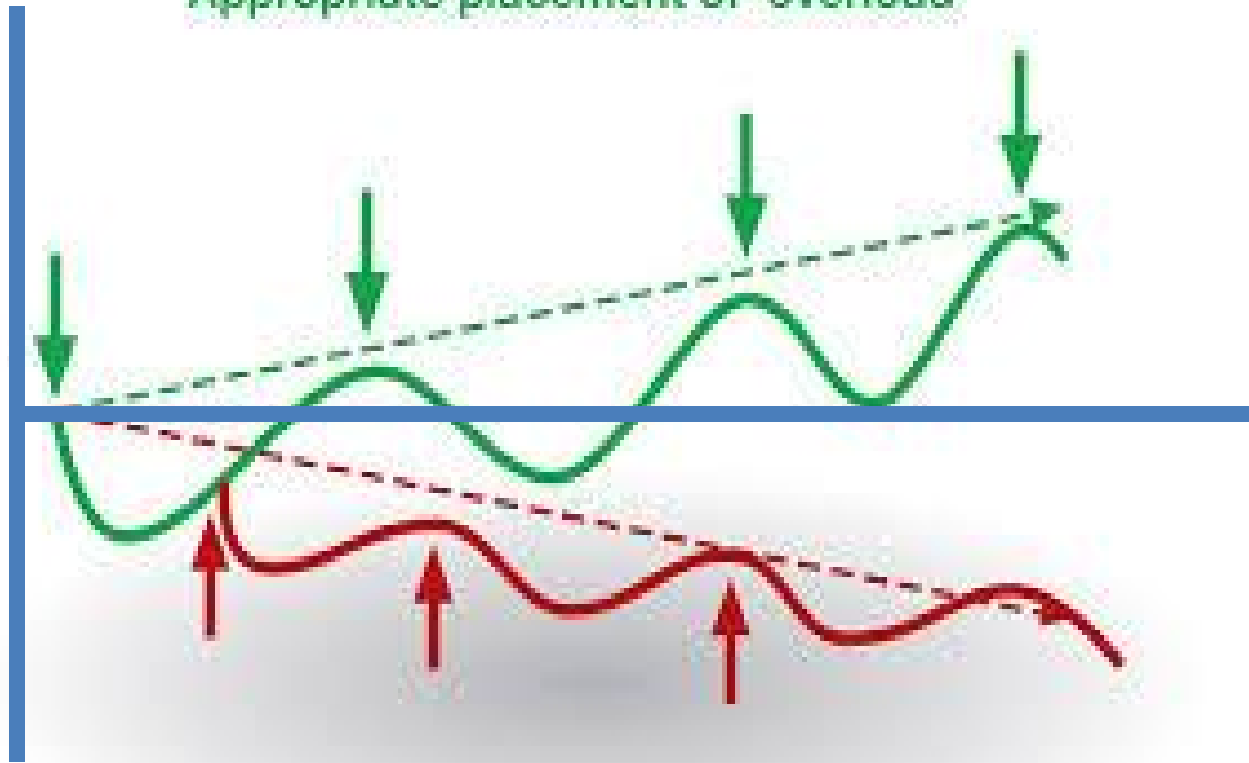
Progressive Training programs





Progressive Training programs

Appropriate placement of 'overload'



Inappropriate placement of 'overload'



اهداف دوره بندی تمرین

ممانعت از بی تمرینی و پُر تمرینی

تعادل تمرینی

بی تمرینی

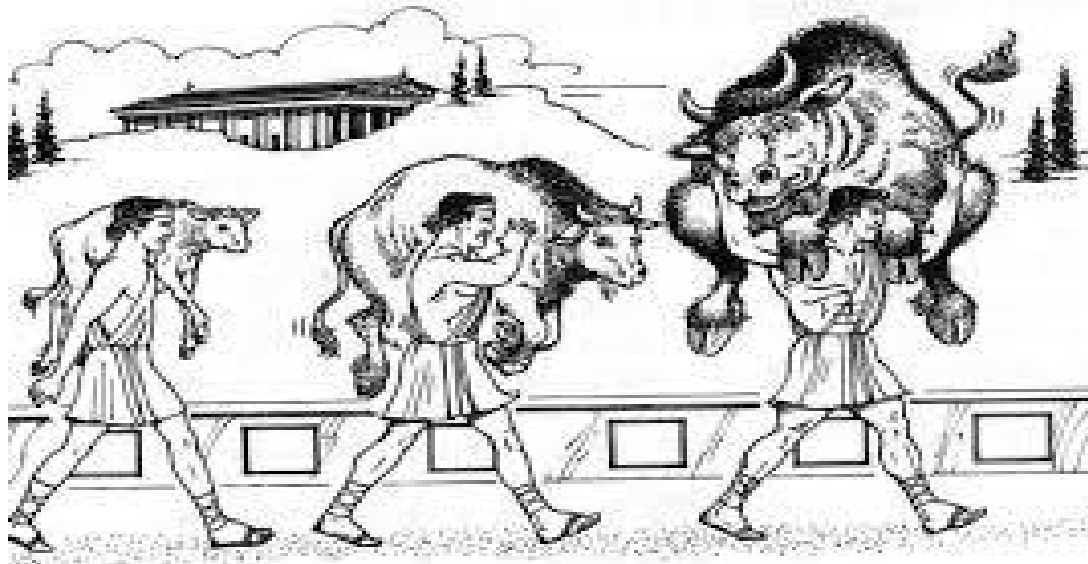
پُر تمرینی

اصول دوره بندی تمرین

بار اضافی تدریجی و فزاینده

تنظیم حجم و شدت تمرین

استراحت / ریکاوری



دوره ورزشی



طرح چهار ساله یا المپیک



طرح سالانه



ماکروسیکل



مزوسیکل

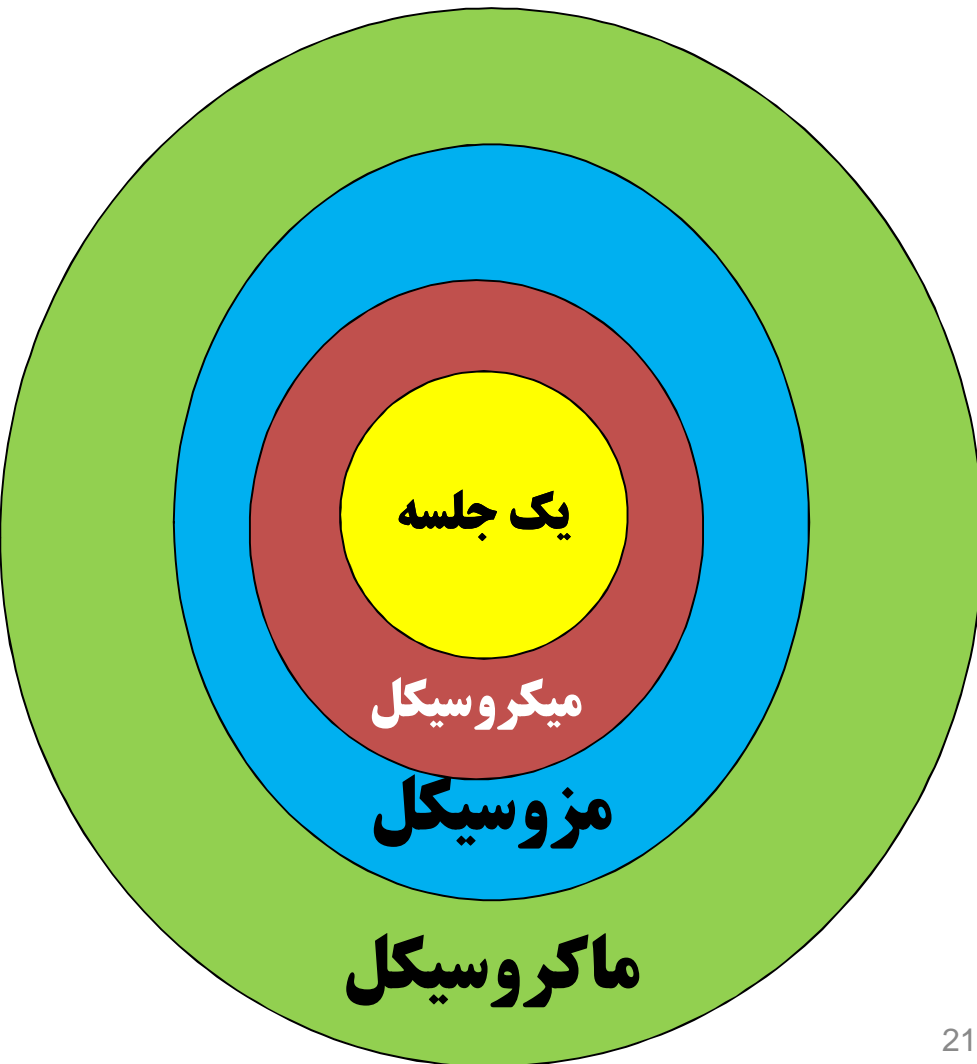


میکروسیکل



جلسه تمرین

بخش های دوره بندی تمرین



- یک جلسه تمرین
- میکروسیکل
- مزوسیکل
- ماکروسیکل

یک جلسه تمرین

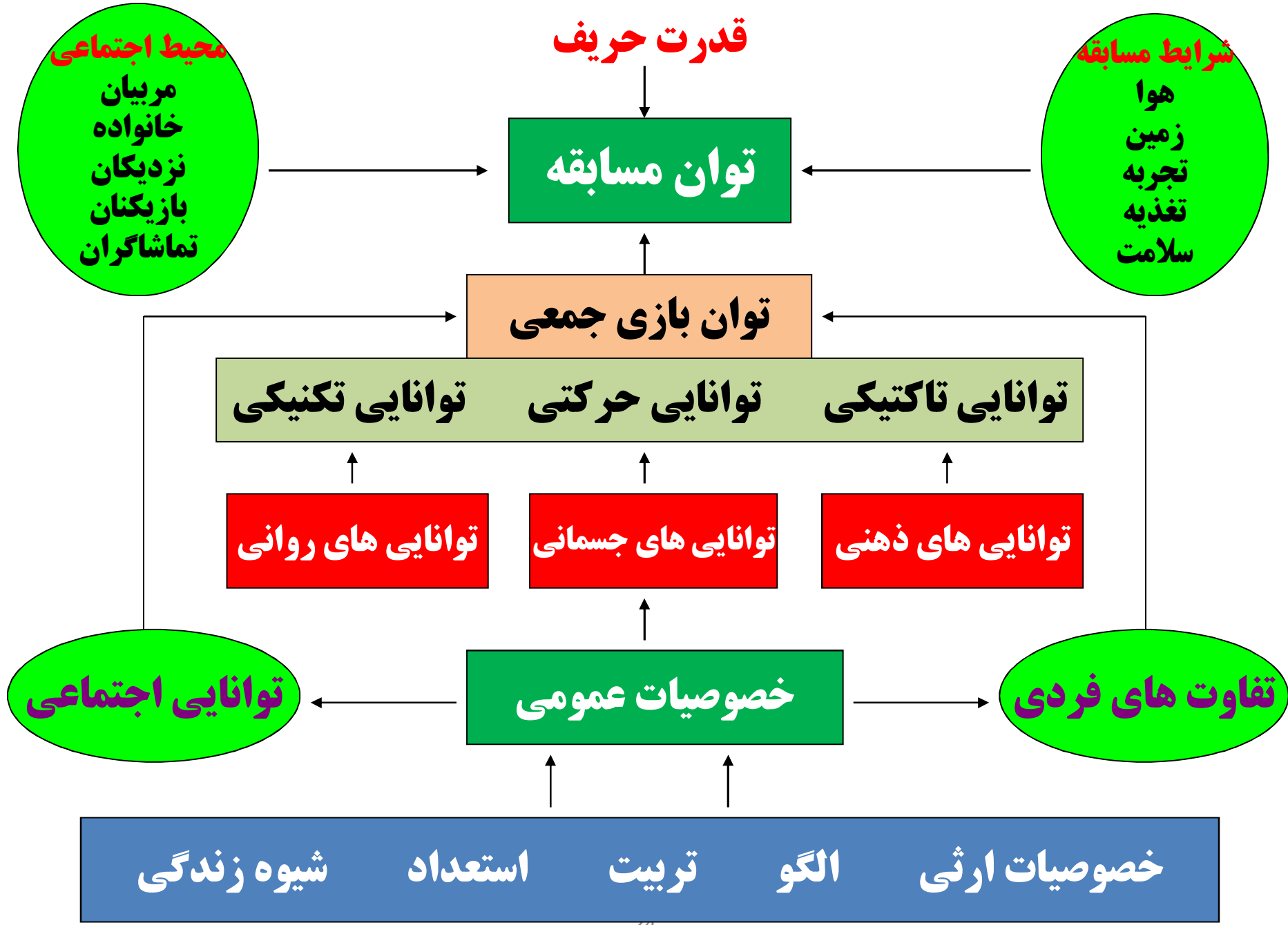
هدف هر جلسه
تمرین روزانه در
راستای هدف
میکروسیکل است

هدف هر جلسه تمرین روزانه
فعالیت های یک جلسه تمرین
مدت زمان تمرین
امکانات و وسایل

یک جلسه تمرین

طراحی تمرین

- 1 - شناخت ورزش و نیازهای مسابقاتی
- 2 - شناخت ورزشکار
- 3 - ارزیابی برنامه های گذشته
- 4 - تبیین اهداف عمومی
- 5 - تنظیم برنامه عمومی
- 6 - تعیین نوع دوره بندی
- 7 - تعیین مدت مسابقات
- 8 - تعیین مدت انتقال
- 9 - تعیین مدت آماده سازی
- 10 - تعیین مزوسیکل های دوره مسابقات
- 11 - تعیین مزوسیکل های دوره انتقال
- 12 - تعیین مزوسیکل های دوره آماده سازی
- 13 - تعیین میکروسیکل های دوره مسابقات
- 14 - تعیین میکروسیکل های دوره انتقال
- 15 - تعیین میکروسیکل های دوره آماده سازی



ارزشیابی ورزشکار

Sandor varga
Technical department

THE FRANCE NATIONAL TEAM
TECHNICAL- TACTICAL PEFORMANCE
FRANCE- BRAZIL 3-0 WORLD CUP 98 FINAL
12.7.1998 PARIS 21.00

UEFA

PLAYERS NAME	POSITION	Passes			Run with ball	Dribbling	Win the ball	Interceptio n	Head work	Shot at Goal		Contact With Ball	Mistake In %	notes	Per.FMax10
		Act.	Pas.	Lon.						Foot	Head				
		+ -	+ -	+ -						+ -	+ -				
Thuram	R.b.90	19 2	5 0	4 4	8 0	5 3	7 1	4 1	10 1	0 0	0 0	64	19%	Yel.	8
Lizarazu	L.b.90	21 2	3 0	3 1	2 0	1 0	8 2	7 0	5 1	0 0	0 0	56	11%		8
Desailly	Def.. 69	11 0	4 0	3 1	2 0	2 0	7 2	6 1	3 2	0 0	0 0	44	14%	2 goals	7
Lebouf	Def.. 90	5 0	2 0	5 2	0 0	0 0	4 2	8 1	3 1	0 0	0 0	33	18%	Poor.f.	8
Petit	Mid. 90	11 1	6 0	2 1	2 0	2 2	5 1	4 0	6 3	1 1	0 0	48	19%		9
Karembeu	Mid. 90	8 3	5 1	1 2	4 0	1 3	3 3	3 3	0 0	0 1	0 0	41	39%		4
DESCHAMPS	Mid. 90	19 1	9 0	2 2	3 0	8 1	0 7	3 0	2 0	1 0	0 0	65	17%	Yel.	8
DJORKAEFF	Mid. 75	21 3	5 3	3 1	11 0	8 6	5 1	3 0	0 0	0 2	0 1	70	20%		8
ZIDANE	Mid. 90	29 2	7 0	0 0	10 0	15 1	4 1	4 1	5 0	0 0	2 0	81	6%	2 goals	10
GUIVARCH	Str. 65	2 2	3 0	1 1	1 0	2 2	0 1	1 1	1 7	0 4	0 0	29	62%	Poor.f.	3
BOGHOSSIAN	Mid. 33	4 0	2 0	2 0	1 0	2 2	3 1	2 1	2 2	0 1	0 0	23	22%		7

برنامه های گذشته

توانایی جسمانی

نقاط ضعف

علل پیروزی

سلامت

توانایی تکنیکی

توانایی حرکتی

توانایی تاکتیکی

توان مسابقاتی

توانایی روانی

توانایی اجتماعی

علل باخت

تغذیه

توانایی ذهنی

توان بازی جمعی

نقاط قوت

نتایج مسابقات



تحصیل

تمرین

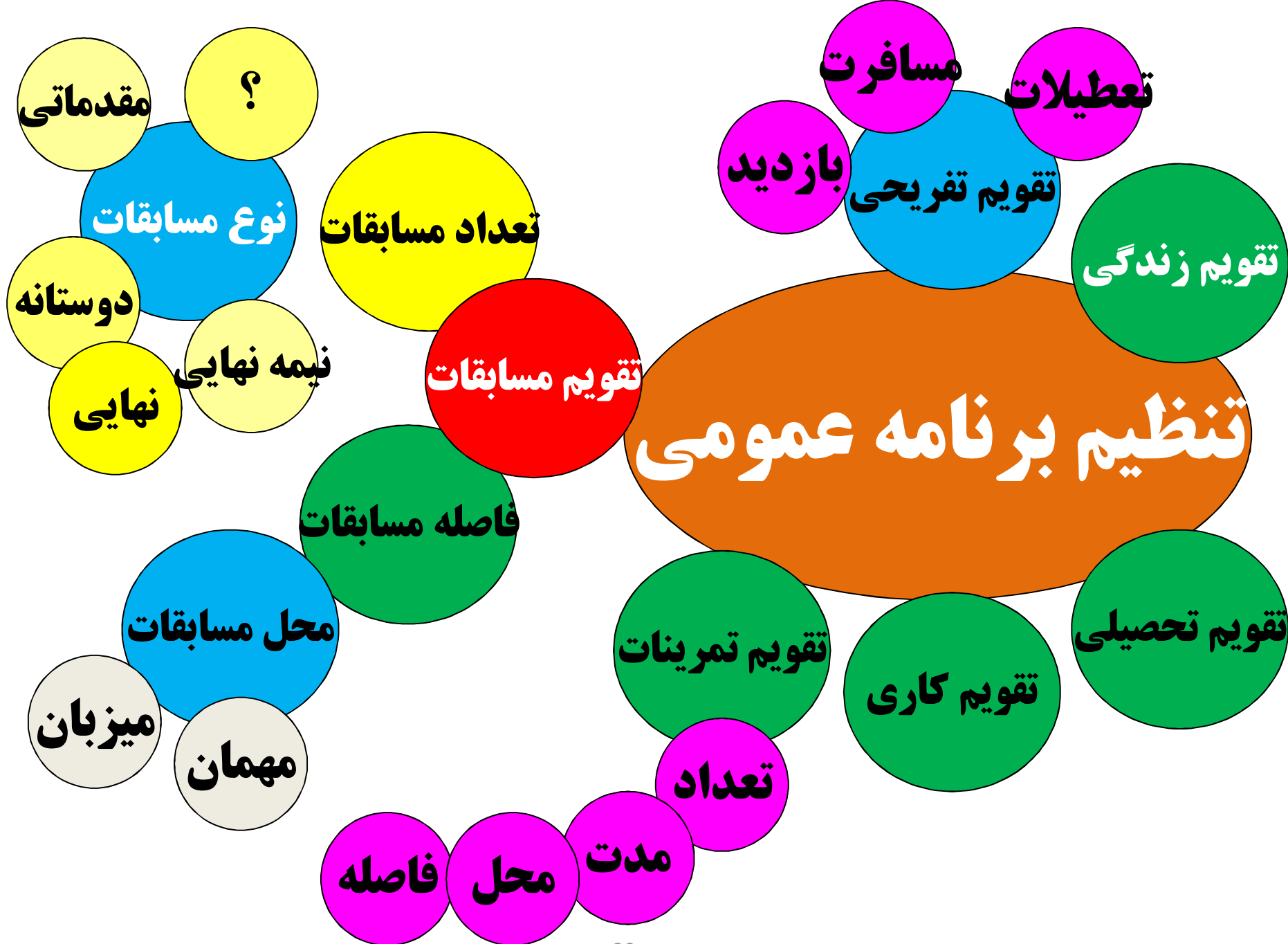
تفریح

تبيين اهداف عمومي

مسابقه

زندگی

کار



توزیع درصدی ماهیت فعالیت های جلسات تمرین در طی یک ماکروسیکل

Attributes	GPP	SPP	PCP	CP	T
Stamina	40	35	20	15	
Strength	20	15	10	10	
Speed	10	10	10	10	
Skill	20	30	50	55	
Suppleness	10	10	10	10	
sum	100	100	100	100	

تعیین مدت مسابقات

بستگی دارد :

➤ **به تعداد مسابقات**

➤ **به فاصله مسابقات**

➤ **هدف :**

حجم تمرین کم تا متوسط

شدت زیاد

حفظ آمادگی اختصاصی

هماهنگی تمرینات تکنیکی و تاکتیکی

تعیین مدت انتقال

➤ استراحت فعال

➤ یک هفته تمرینات سبک

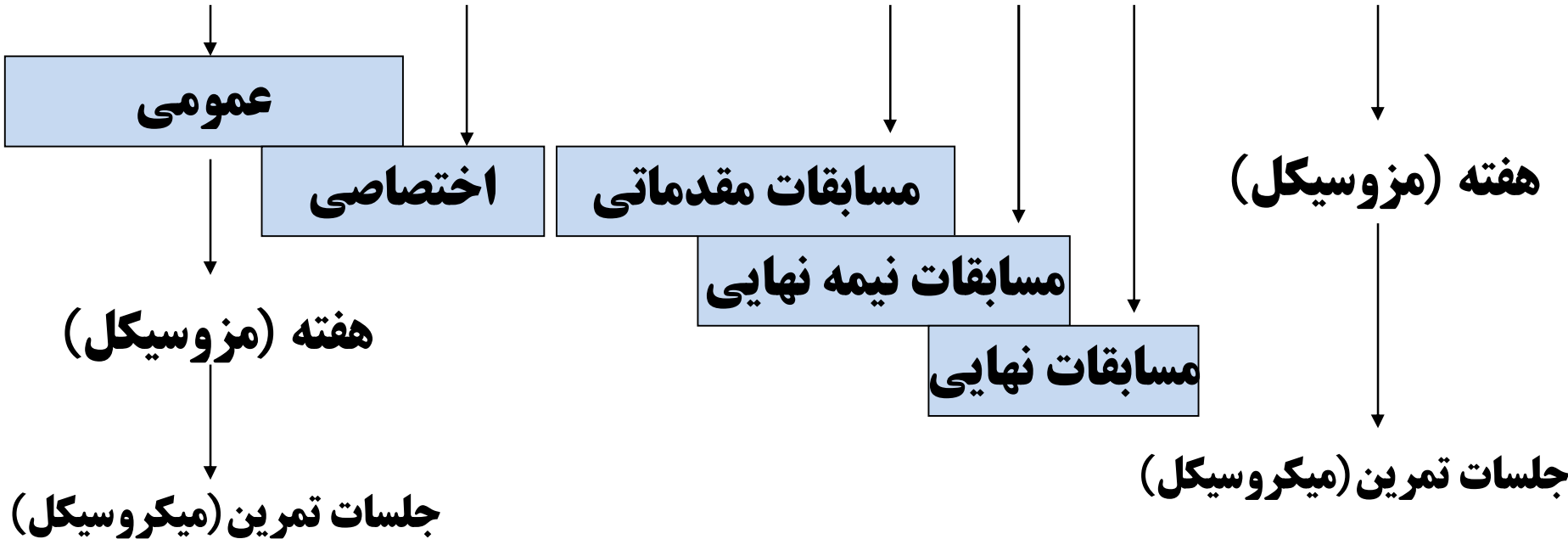
➤ بلا فاصله پس از مسابقات

➤ پرهیز از استراحت کامل

جدول ...

شهریور

بهمن



تعیین مدت آماده سازی

(فاز عمومی)

- بلافاصله پس از دوره انتقال شروع می شود.
- 6 تا 8 هفته به طول می انجامد.
- برای ورزشکاران نخبه زمان کمتر است.
- در دوره بندی دو تایی زمان بیشتر است.
- **اهداف :**

افزایش حجم تمرین

پرهیز از پر تمرینی

بهبود ضعف های شناخته شده

توسعه آمادگی عمومی

تعیین مدت آماده سازی

(فاز اختصاصی)

➤ مقدم بر فاز قبل از مسابقات است.

➤ 4 تا 6 هفته به طول می انجامد.

➤ اهداف :

هماهنگی مناسب با برگزاری بازی های مختلف

افزایش شدت تمرین در سطح نزدیک مسابقه

انجام تمرینات بسیار اختصاصی

کمیت های کنترل تمرین

● حجم تمرین:

مسافت دویدن (کیلومتر)

مسافت پیموده شده (کیلومتر)

زمان تمرین (ساعت / دقیقه)

● شدت تمرین:

70% یک تکرار حداکثر

50% حداکثر اکسیژن مصرفی

80% حد نصاب یا رکورد مشخص

● استراحت / برگشت به حالت اولیه



حجم تمرین

رتبه	طبقه بندی	حجم تمرین (دقیقه)
1	حداقل	30 - 59
2	کمتر از متوسط	60 - 79
3	متوسط	80 - 99
4	بیشتر از متوسط	100 - 119
5	حداکثر	120 - 150



شدت تمرین

ضربان نبض (دقیقه)	طبقه بندی	رتبه
125 - 139	حداقل	1
140 - 154	کمتر از متوسط	2
155 - 169	متوسط	3
170 - 184	بیشتر از متوسط	4
185 - 200	حداکثر	5



برنامه هفتگی تیم لیگ حرفه ای آماده سازی اختصاصی

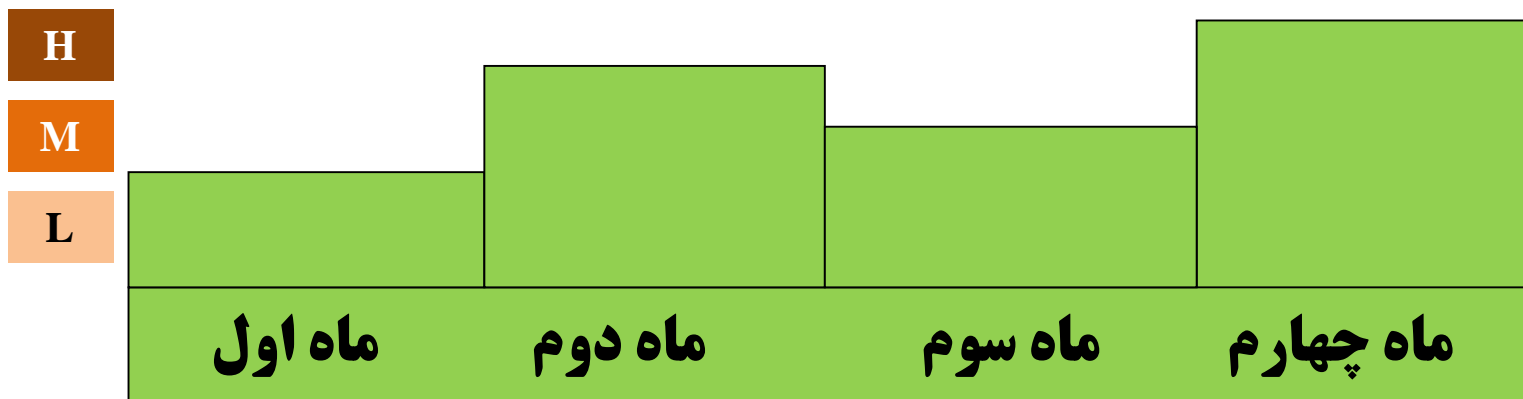
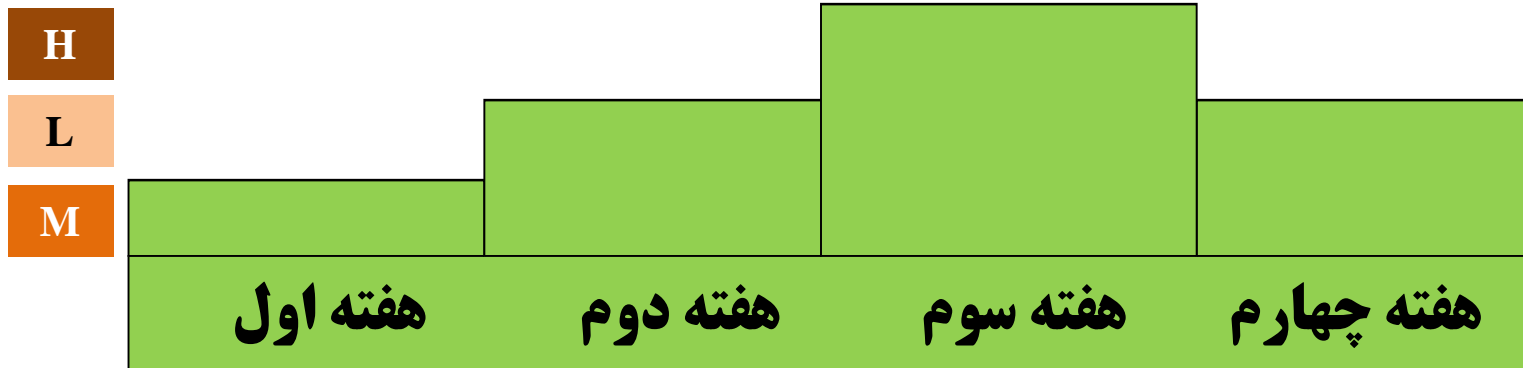
جلسه عصر		جلسه صبح		روزها
شدت تمرین	حجم تمرین	شدت تمرین	حجم تمرین	
3	3	2	3	شنبه
3	4	2	2	یکشنبه
5	3	استراحت	استراحت	دوشنبه
3	3	2	2	سه شنبه
3	5	2	3	چهارشنبه
5	3	استراحت	استراحت	پنج شنبه

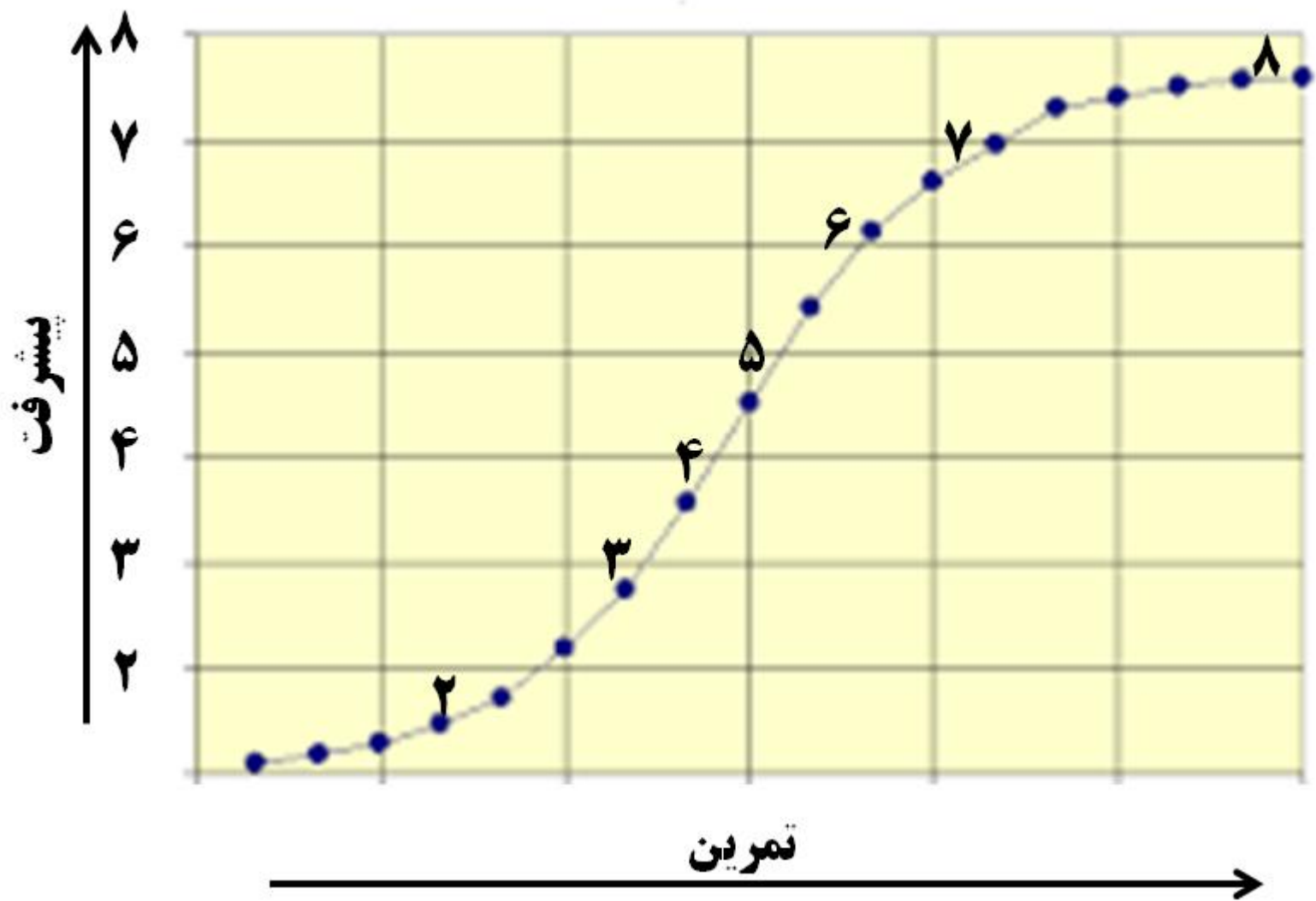
حجم تمرین

حجم تمرین (دقیقه)	طبقه بندی	رتبه
۳۰-۵۹	حداقل	۱
۶۰-۷۹	کمتر از متوسط	۲
۸۰-۹۹	متوسط	۳
۱۰۰-۱۱۹	بیشتر از متوسط	۴
۱۲۰-۱۵۰	حداکثر	۵

شدت تمرین

ضربان نبض (دقیقه)	طبقه بندی	رتبه
۱۲۵-۱۳۹	حداقل	۱
۱۴۰-۱۵۴	کمتر از متوسط	۲
۱۵۵-۱۶۹	متوسط	۳
۱۷۰-۱۸۴	بیشتر از متوسط	۴
۱۸۵-۲۰۰	حداکثر	۵





									
									
									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	





شدت و حجم تمرین

شدت تمرین	حجم تمرین	هدف	ماکروسیکل
2 - 3	3 - 4	1 - آماده سازی عمومی	آماده سازی
3 - 4	3 - 5	2 - آماده سازی ویژه	
4	3 - 5	3 - آماده سازی رقابتی	
4 - 5	3 - 2	حفظ آمادگی	مسابقه
1 - ؟	2 - 3	برگشت به حالت اولیه	استراحت فعال

ماکروسیکل																						
		آمادگی														مسابقه		انتقال				
دوره	عمومی				اختصاصی						رقابتی				کاهش تمرین		مسابقه	استراحت / فعال				
ماه	اول				دوم						سوم				چهارم		پنجم					
مزوسیکل	1				2						3				4		5-35		36			
میکروسیکل	1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	1	2	30	1	2	3	4	
		حجم		5																		
				4																		
				3																		
				2																		
		گرم کردن آموزش و مرور				تکنیک مرور فن			تکنیک تاکتیک			هماهنگی تکنیک تاکتیک				تکنیک تاکتیک		مرور ذهنی		فعالیت جنبی		
بدنسازی		استقامت انعطاف پذیری هماهنگی				انعطاف پذیری / هماهنگی استقامتی قدرتی / سرعتی / چابکی						قدرت سرعت / توان چابکی				سرعت توان چابکی		گرم کردن سرد کردن		انعطاف پذیری		

**خدایا چنان کن سرانجام کار
تو خشنود باشی و ما رستگار**