

پسره تعالی

تمرینات دایره ای
دانیال تیماجی
کارشناس سنجش تیم های ملی

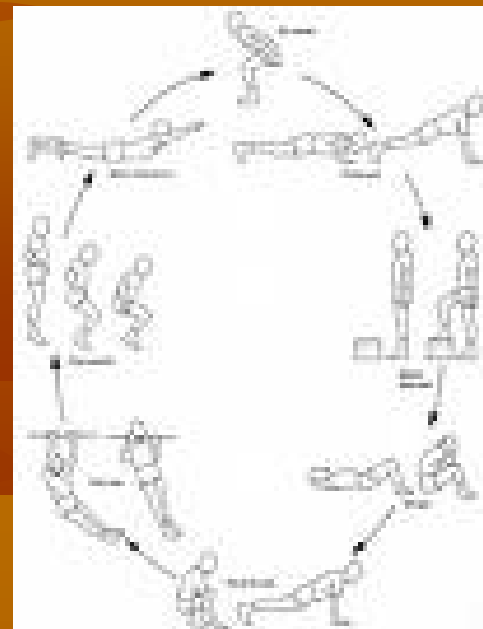
تمرینات دایره ای

■ تمرینات دایره ای نخستین بار توسط مورگان و آدامسون از دانشگاه آیدز به عنوان روشی برای افزایش آمادگی عمومی معرفی شد.

■ اولین طرح تمرین آنها شامل چندین ایستگاه بود که به صورت دایره ای چیده شده بود و گروه‌های عضلانی از یک ایستگاه به ایستگاه بعدی به صورت متناوب فعال می شدند.



■ در برنامه ریزی یک تمرین
دایره ای معمولی انواع گسترده
ای از حرکات و وسایل
سبک دمبل ها هالترها
و دستگاهای تمرین قدرتی می
توانند به کار گرفته شوند.



- دایره ممکن است کوتاه مدت (۶ تا ۹ ایستگاه). میان مدت (۹ تا ۱۲ ایستگاه). و یا بلند مدت (۱۲ تا ۱۵ ایستگاه) باشد. و با توجه به تعداد ایستگاهها ممکن است چندین بار تکرار شود



- برای تصمیم گیری در مورد تعداد دایره ها و تکرارها در هر ایستگاه و مقدار بار باید سطح آمادگی شخص را در نظر بگیریم.
- همزمان با پیشرفت در تمرینات دایره ای سعی کنید تمرینات قدرتی خاص رشته ورزشی خود را اجرا کنید



- حرکات تمرین دایره ای باید به گونه ای برنامه ریزی شوند
- که گروههای عضلانی مشابه به طور متناوب به کار گرفته شوند تا بازیافت بهتر انجام شود



- تمرینات دایره ای که ترکیبی از ورزشهای استقامتی و دستگاههای ایروبیک (دوچرخه ثابت .پاروژنی و....)می تواند تاثیر بسیار مفیدی بر قلب و عروق داشته باشد.
- با استفاده از تمرینات دایره ای می توان از فضای کم بهترین بهره را برای افراد زیادی برد.
- در تمرینات دایره ای تنوع طراحی تمرینات بسیار زیاد است.

■ از تمرینات دایره ای می توان برای تقویت تمام قابلیت های جسمانی و مهارت های خاص استفاده کرد.

■ زمان استراحت بین هر ایستگاه مطابق با اهداف تمرین و نیاز های آن می تواند انجام می شود.



■ به علت تفاوت های آنترپومتریکی بین ورزشکاران نباید از تمرین دایره ای به عنوان ابزاری برای آزمودنی ها مقایسه استفاده کرد.



- بهترین زمانی که می توان از تمرینات دایره ای استفاده کرد در مرحله سازگاری ساختاری است.
- قبل از تمرینات دایره ای بهتر است با آزمون یک تکرار پیشینه مقدار بار حرکت دهنده های اصلی را تعیین کنیم.
- برای ورزشکاران جوان تر که پیشینه تمرین قدرتی ندارند و یا پیشینه آنها کم است با حرکاتی شروع کنید که با استفاده از وزن بدنشان انجام می شود.

شاخصهای کلی تمرین دایره ای برای افراد مبتدی و با تجربه

متغیرهای تمرین	افراد مبتدی	ورزشکاران با تجربه
بار (اگر وزنه استفاده می شود)	۳۰-۴۰ درصد	۴۰-۶۰ درصد
تعداد ایستگاه در دایره	۹-۱۲ (۱۵)	۶-۹
تعداد دایره در هر جلسه	۲-۳	۳-۵
مجموع زمان جلسه تمرین	۲۰-۲۵ دقیقه	۳۰-۴۰ دقیقه
فاصله استراحتی بین ایستگاه ها	۹۰ ثانیه	۶۰ ثانیه
فاصله استراحتی بین دایره ها	۲-۳ دقیقه	۱-۲ دقیقه
تعداد جلسه در هفته	۲-۳	۳-۴

نمونه ای از تمرین دایره ای

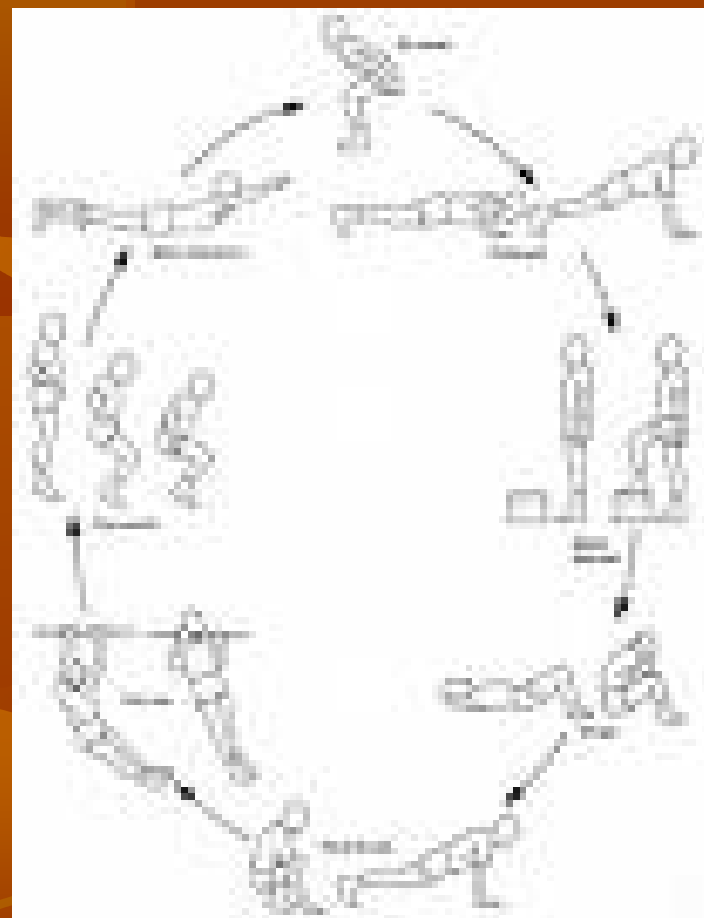
- ۱. پرس سینه
- ۲. درازونشست
- ۳. جلو پا
- ۴. کشش جانبی
- ۵. باز کردن پشت
- ۶. پرس پا ایستاده
- ۷. جلو بازو
- ۸. بلند شدن روی پنجه پا
- ۹. پشت پا
- ۱۰. پشت بازو
- ۱۱. پرس پا نشسته
- ۱۲. قایقی
- پیوست

- شدت: ۴۰ تا ۵۰ درصد
- تکرار: تا حد ممکن در ۳۰ ثانیه
- استراحت: ۱۵ ثانیه
- زمان هر دایره: ۹ دقیقه
- تعداد دایره در هر جلسه: ۳
- زمان در هر جلسه: ۲۷ دقیقه
- تعداد جلسات در هفته: ۳



چهار دایره با استفاده از انواع وسایل مختلف

- دایره ۱ (با استفاده از وزن بدن)
- ۱- نیم چمباتمه
- ۲- شنای روی دست
- ۳- درازونشست
- ۴- جهش های کوتاه
- ۵- باز کردن تنه
- ۶- کشش از بارفیکس
- ۷- حرکت جمع -باز





■ دایره ۲ (با استفاده از نردبان دیواری
و نیمکتهای سالن

■ ۱-بالا رفتن از پله

■ ۲-شنای روی دست به صورت
شیب دار

■ ۳-درازونشست با زانوی خمیده

■ ۴-بارفیکس با استفاده از نردبان

■ ۵-پرش زیکزاک روی نیمکت

■ ۶-بالا آوردن تته (ران ها روی
نیمکت پاها زیر اولین نرده نردبان)

■ ۷-پرش روی نیمکت و سپس به

پایین

■ دایره ۳ (با استفاده از دمبل و توپ طبی)

■ ۱- نیم چمباتمه

■ ۲- پرتاب توپ طبی از سینه

■ ۳- پرس ارتشی

■ ۴- درازونشست با زانوی خمیده با استفاده از توپ طبی

■ ۵- پرتاب توپ طبی به جلو (از بین پاها)

■ ۶- قوس دادن به کمر در حالی که توپ پشت گردن است

■ ۷- بلند شدن روی پنجه پا

■ ۸- چرخش تنه

■ ۹- پرتاب توپ طبی به پشت از بالای سر

■ ۱۰- پرس چمباتمه و پرتاب توپ طبی



■ دایره ۴ (با استفاده از دمبل و دستگاههای تمرین قدرتی)

■ ۱- پرس پا

■ ۲- پرس سینه

■ ۳- دراز و نشست شیب دار

■ ۴- حرکت صبح به خیر

■ ۵- حرکت پارویی

■ ۶- خم کردن پا از پشت

■ ۷- کشش جانبی به پایین

■ پرس سینه از حالت نشسته

■ بلند شدن روی پنجه

الگوی پیشنهادی برای افزایش بار تمرینات دایره ای

ورزشکاران مبتدی	هفته ۱ و ۲	هفته ۳ و ۴	هفته ۵ و ۶
بار	۳۰ درصد	۳۵ درصد	۴۰ درصد

الگوی پیشنهادی برای افزایش بار تمرینات دایره ای

ورزشکاران با تجربه	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴	هفته ۵	هفته ۶
بار	۴۰ درصد	۵۰ درصد	۶۰ درصد	۵۰ درصد	۶۰ درصد	۷۰ درصد

الگوی پیشنهادی برای افزایش بار تمرینات دایره ای

ورزشکاران	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴	هفته ۵	هفته ۶
زمان	۳۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	۶۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه

تمرین دایره ای قلبی - تنفسی

- ۱. دویدن ۴۴۰ یارد ■
- ۲. شنای سوئی ■
- ۳. درازونشست ■
- ۴. الپتیکال ■
- ۵. پرس بالای سر ■
- ۶. دوچرخه سواری ■
- ۷. کشش ران ■
- ۸. طناب زدن ■
- ۹. حرکت پارویی ■
- ۱۰. کشش همسترینگ ■
- ۱۱. دویدن ۶۶۰ یارد ■

Sample program for circuit resistance training

- 1.chest press ■
- 2.curl –up ■
- 3.leg extension ■
- 4.front pull –down ■
- 5.kneeling trunk ■
extension
- 6.overhead press ■
- 7.dumbbell curl ■
- 8.heel raise ■
- 9.leg curl ■
- 10.triceps extension ■
- 11.leg press ■
- 12.upright row ■

EXERCISE PRESCRIPTION

intensity:40-60 1RM ■

Repetitions:10-15 ■

Stations per circuit :12 exercise station ■

Time per circuit: 12 min ■

Circuit per session: 1-3 ■

Frequency: 2-3 days-week ■

Equipment: weight machines and body weight ■

استقامت عضلانی کوتاه مدت

- بار: ۵۰-۶۰
- تعداد حرکت: ۳-۶
- مدت فعالیت: ۳۰-۶۰ ثانیه
- تعداد دورها در هر جلسه: ۳-۶
- فاصله استراحت: ۶۰-۹۰ ثانیه
- تعداد جلسات در هفته: ۲-۳

استقامت عضلانی میان مدت

- بار: ۴۰-۵۰
- تعداد حرکت: ۴-۸
- تعداد دورها در هر جلسه: ۲-۴
- فاصله استراحت بین دورها: ۲ دقیقه
- فاصله استراحت بین دایره ها: ۵ دقیقه
- تعداد جلسات در هفته: ۲-۳

استقامت عضلانی بلند مدت

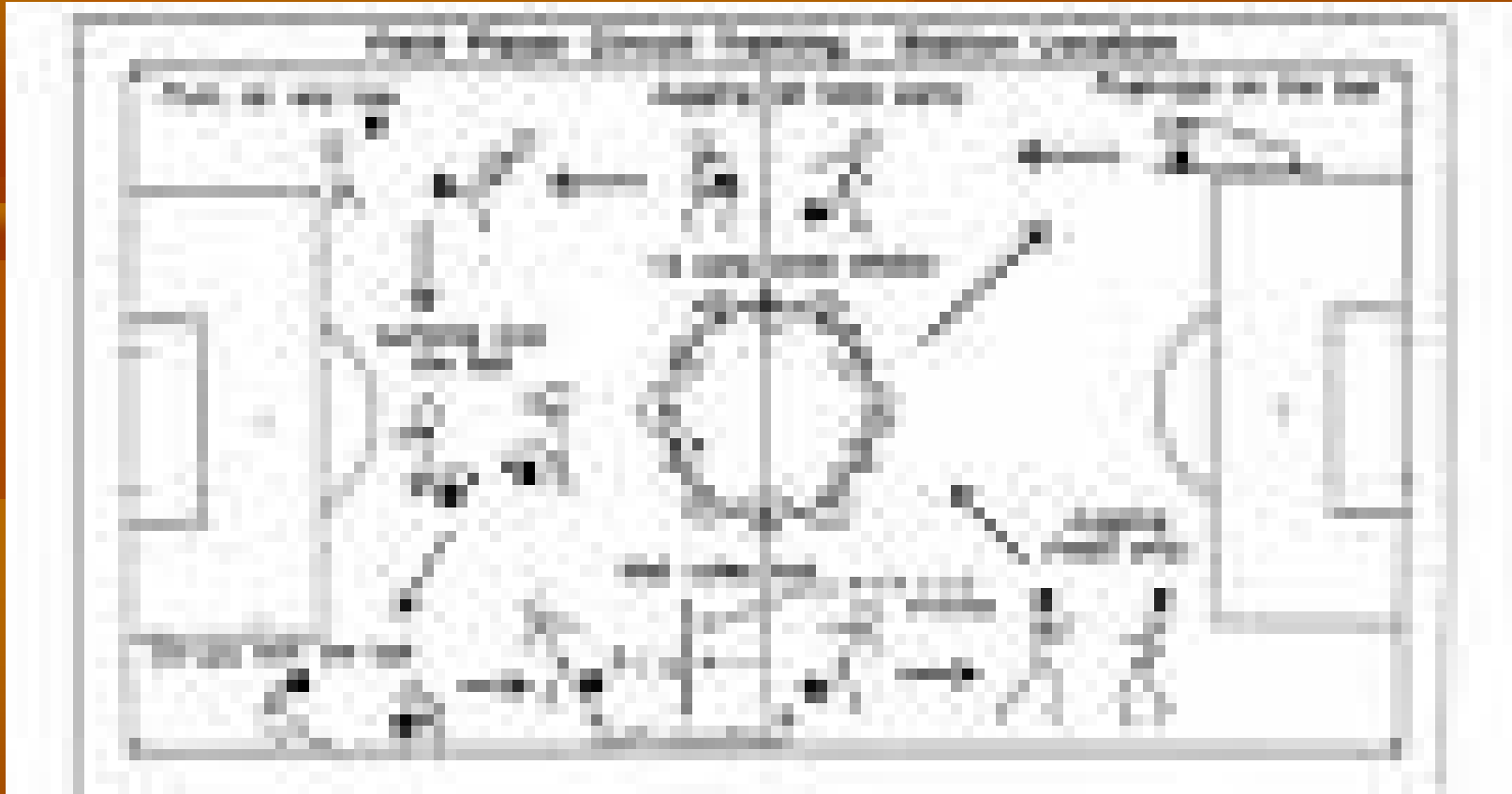
■ بار: ۳۰-۴۰ درصد

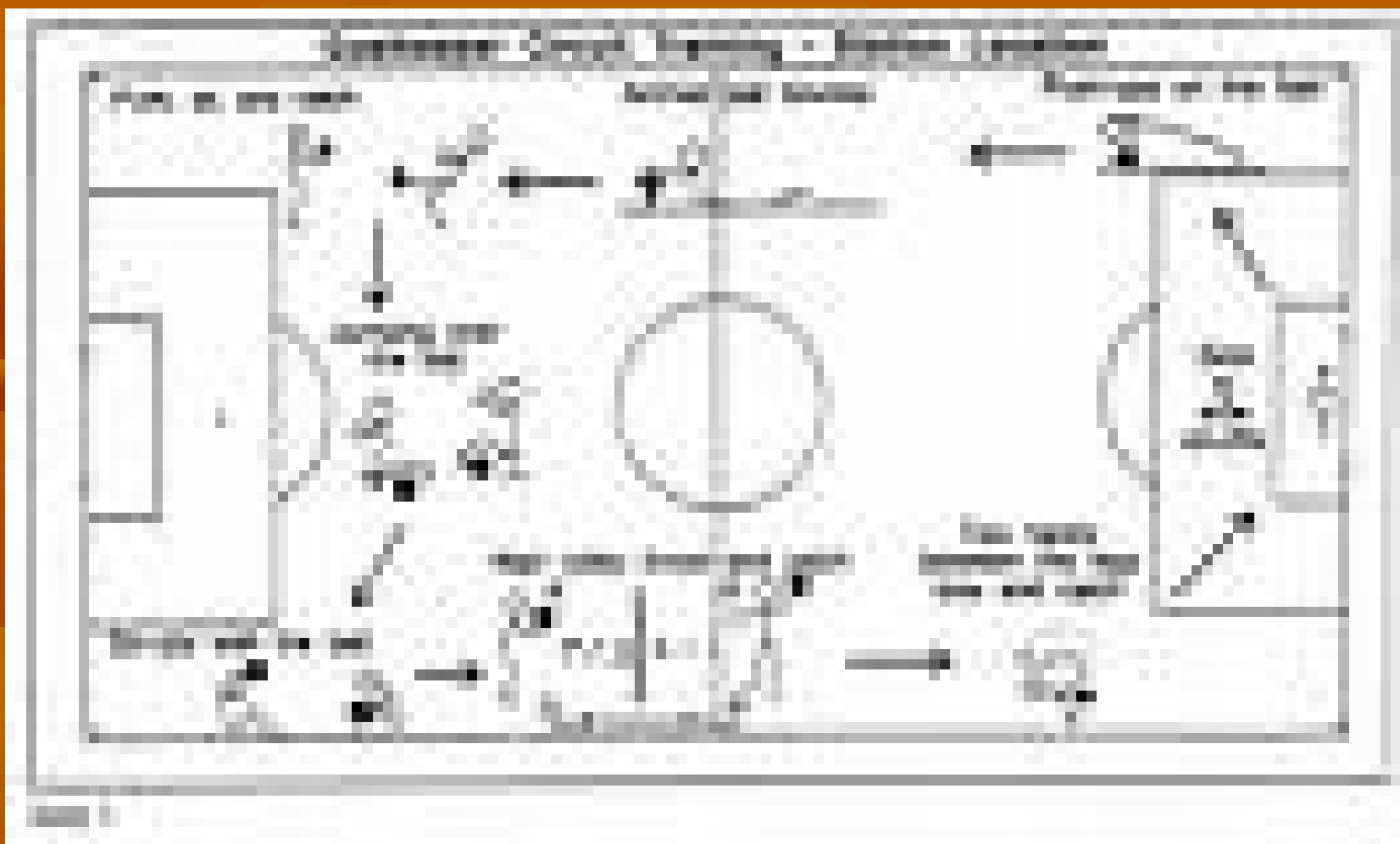
■ تعداد حرکت: ۴-۶

■ تعداد دور ها در هر جلسه: ۲-۴

■ فاصله استراحت: ۲ تا ۵

■ تعداد جلسات در هفته ۲-۳





■ موفق باشید