



دکتر مرتضی بهرامی

Email: [dr.bahrami@gmail.com](mailto:dr.bahrami@gmail.com)

[www.drbahrami.ir](http://www.drbahrami.ir)



# زماٲبندی تمرین سالانه

## Annual Periodization



# تعریف زمانبندی

زمانبندی تلاشی است به منظور کمی کردن و تقسیم فرآیند تمرین به دوره های زمانی با مدت زمان ،اهداف و تاکید تمرینی متفاوت جهت هد فمند کردن تمرین و سریع تر شدن ، قوی تر شدن، افزایش استقامت، رفع خستگی و به اوج رساندن ورزشکار در زمان مسابقه اصلی است

زمانبندی برای تنظیم چرخه فشار- استراحت جهت به حداکثر رساندن عملکرد مورد استفاده قرار می گیرد

# تاریخچه

- اصطلاح میکروسیکل به سال ۲۰۲ میلادی بر می گردد
- نخستین بار به شکل مدرن توسط مربیان آلمانی در المپیک ۱۹۳۶ مورد استفاده قرار گرفت
- زمانبندی تمرین به طور عمده در کشورهای بلوک شرق در طول جنگ سرد ( ۱۹۷۰-۱۹۵۰ ) توسعه یافت
- شکل نوین زمانبندی تمرین توسط Peter Tschiene ,Charles Poliquing Istvan Baly ,Vern Gambetta ,Tudor Bompa

# انواع برنامه ریزی تمرین

- برنامه های استراتژیک (برنامه های استراتژیک توسط دولت و سازمانهای مربوطه در زمانهایی حدود ۸ تا ۱۰ سال وحتى 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 موردنیاز در مسابقه (وضعیت مورد انتظار)

- تعیین نوع و الویت سیستم های انرژی در مسابقه
- تعیین نوع انقباضات عضلانی درگیر
- تعیین الویت فاکتورهای آمادگی جسمانی موردنیاز
- 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 ورزشکار یا 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 )



# تاکید تمرین (چه نوع تمرینی در چه موقع از سال باید انجام شود)

- تمرینات ذهنی
- تمرینات فیزیکی
- تمرینات تکنیکی
- تمرینات تاکتیکی
- تعادل بین آنها به فاز و نوع رشته ورزشی وابسته است

تاکید تمرین در رشته های استقامتی ( در حالتی که فاز آماده سازی عمومی ۶-۵ ماه قبل از فاز مسابقه است)

تمرینات ذهنی ۱۰%

تمرینات فیزیکی ۸۵%

تمرینات تکنیکی ۵%

تمرینات تاکتیکی ۰%

# 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

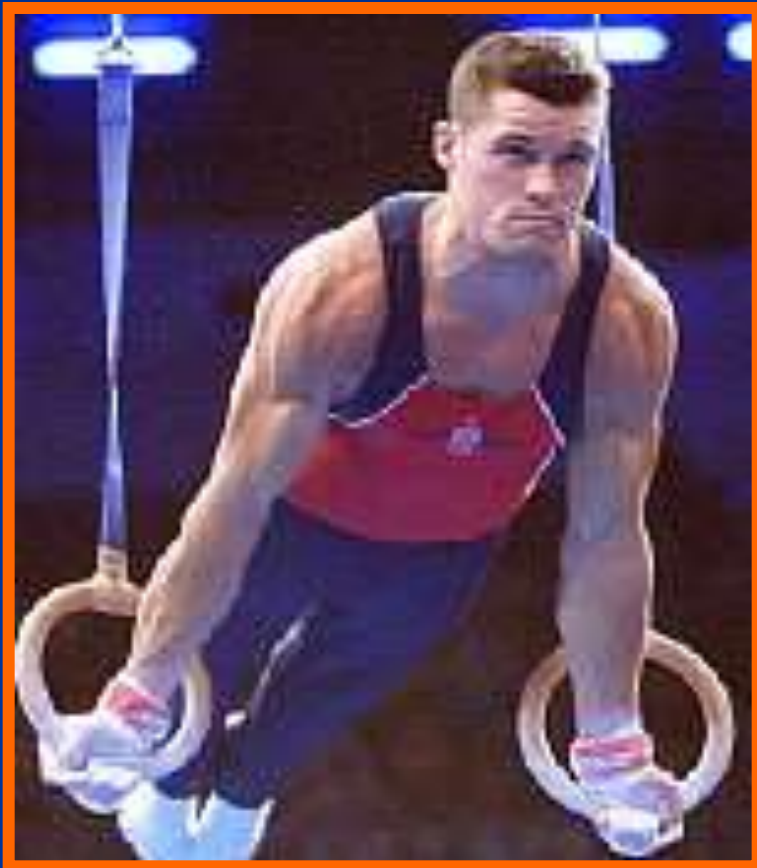
■ مسابقات کشوری

■ 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

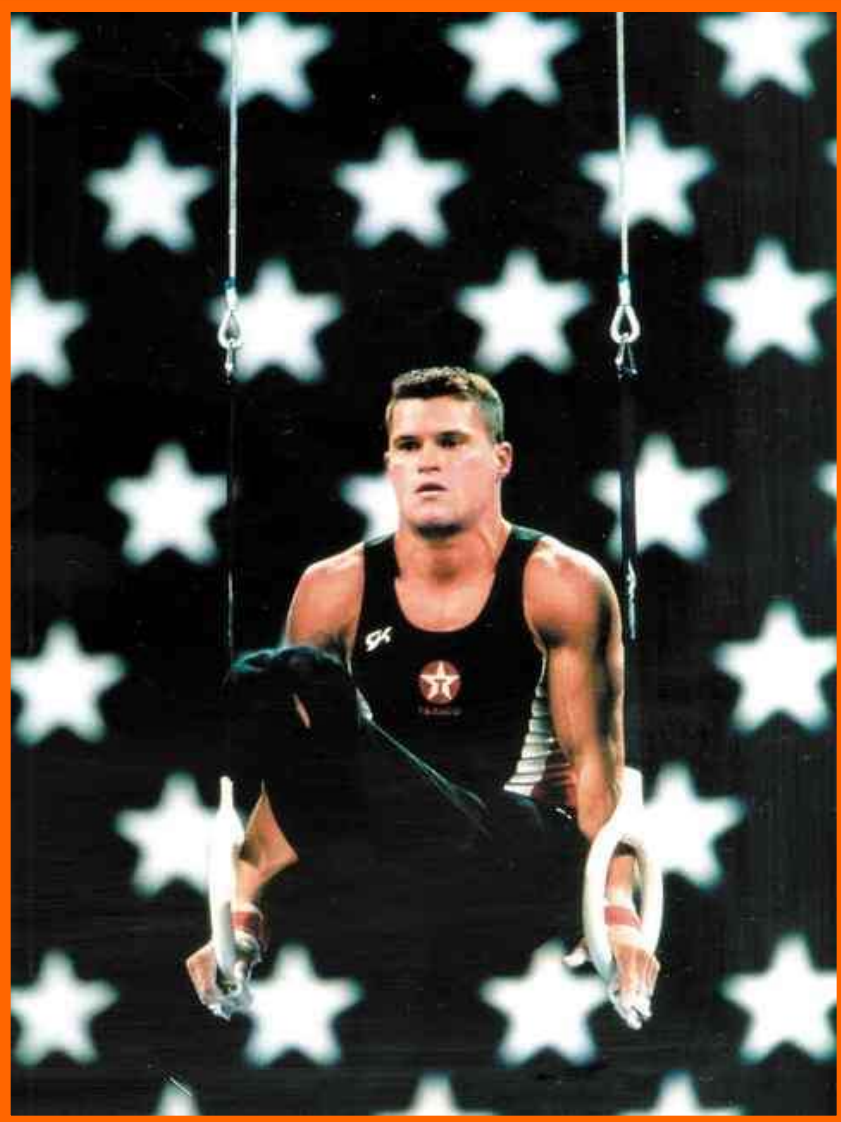
ماکروسیکل

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 بلافاصله بعد از آخرین مسابقه )



# نوع زمانبندی تمرین



■ زمانبندی تکی

■ زمانبندی دوتایی

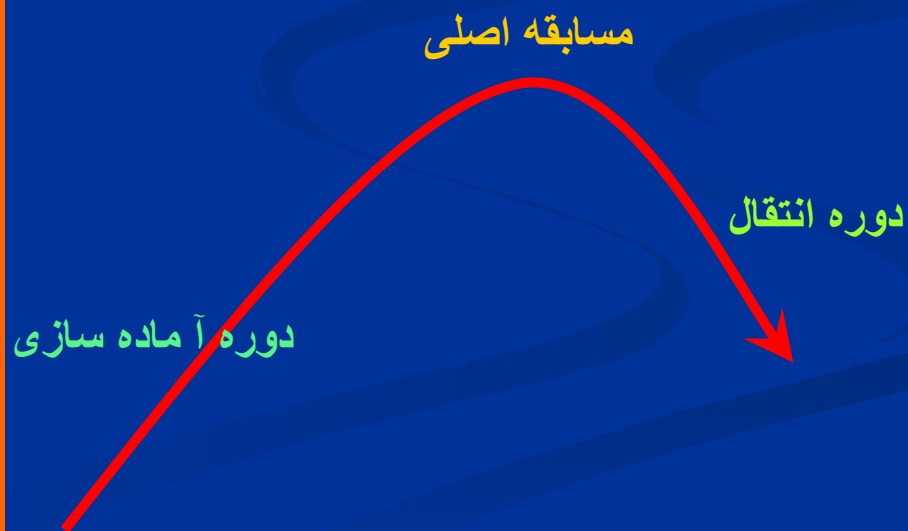
■ زمانبندی چند تایی

نوع زمانبندی تحت تاثیر رشته ورزشی ، ویژگی های فیزیولوژیکی مورد نیاز و سن تمرین ورزشکار قرار می گیرد

# زمانبندی تکی ( برای ورزشکاران مبتدی )



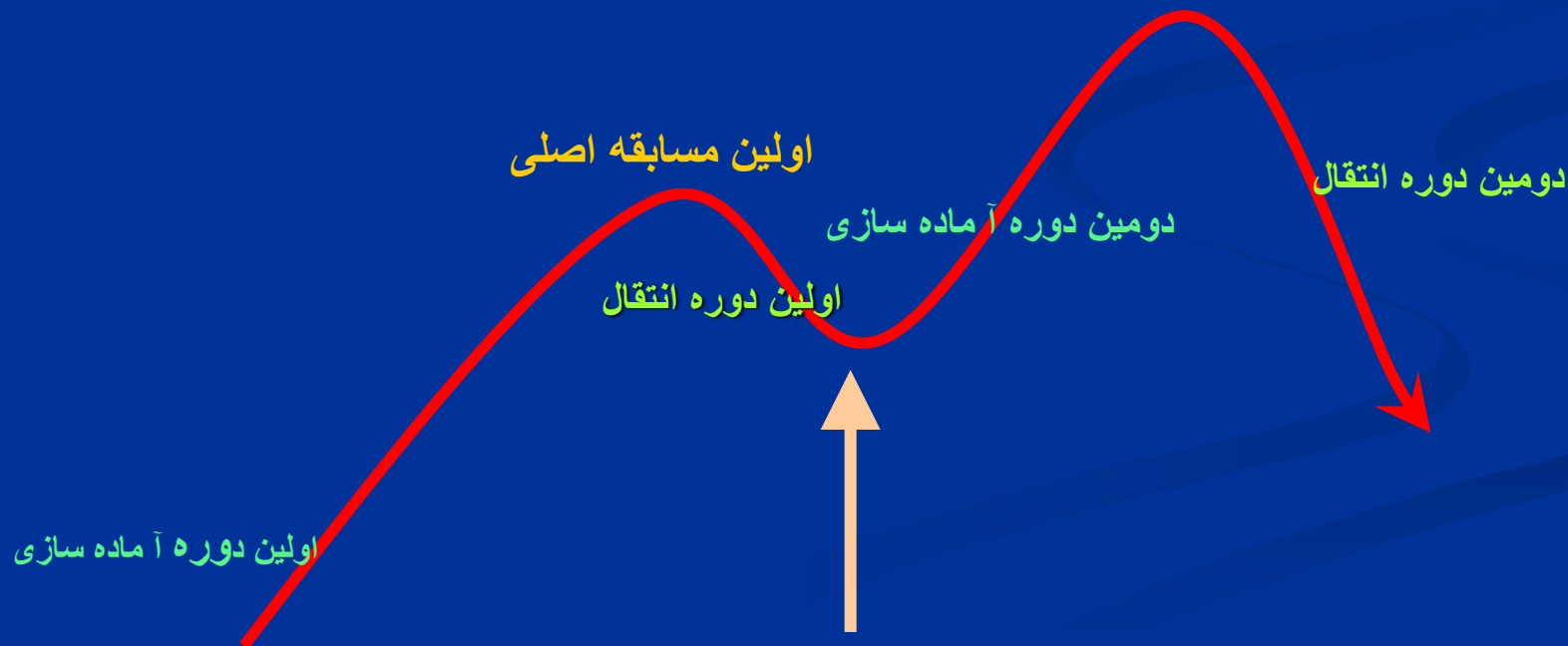
- دوره آماده سازی ( ۴ تا ۶ ماه )
- دوره انتقال ( ۳ تا ۵ هفته )



# 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 )

دومین مسابقه اصلی



# 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 )

سومین مسابقه اصلی

دومین مسابقه اصلی

اولین مسابقه اصلی



# ویژگی های فاز

- هر فاز از چندین هفته تشکیل شده است
- ویژگی ها و هدف هر فاز برابر است
- گرایش بار تمرین ( افزایش ، کاهش و حفظ) در طول فاز ثابت است
- فازها به واحدهای کوچکتر به نام ماکروسیکل تقسیم می شوند





# 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 آماده سازی

- تمرین بر ایجاد توسعه پایه مورد نیاز برای عملکرد ورزشی تمرکز دارد
- تمرینات بر توسعه آمادگی جسمانی عمومی تاکید دارند
- روند توسعه حجم در طول این فاز افزایش دارد
- حفظ فاکتورهای اصلی تمرین و پرهیز از تمرین زیاد مد نظر است
- مهارتهای جدید ارائه می شود
- ضعفهای شناخته شده بهبود یابد
- مهارت روانی آموزش داده شود
- تمریناتی مانند تمرین سیستم هوازی ، افزایش قدرت و حجم عضلانی که نیاز به زمان زیادی برای تغییر دارند در این فاز انجام می شوند
- تمرین برای توسعه تکنیکی ورزشکاران نیازمند و یا آشنایی با ابزارهای جدید بیشتر در این فاز انجام می شود
- آماده کردن ورزشکار برای پذیرش فشار تمرینات فاز اختصاصی در این مرحله انجام میشود

# اهداف فاز اختصاصی تمرین

- مرحله انتقال به تمرینات و نیازهای اختصاصی و بهبود فاکتورهای اختصاصی هر رشته ورزشی است
- در این فاز، تمرین در سیستم های بی هوازی اهمیت زیادتری پیدا می کند (افزایش شدت تمرین)
- حفظ فاکتورهای عمومی آمادگی جسمانی
- بهبود مهارت های تخصصی
- ارتقاء سطح تاکتیکی
- تمرین مهارت های روانی



# اهداف فاز قبل از مسابقات

- در این فاز ورزشکار به طور همه جانبه و اختصاصی برای شرکت در مسابقه آماده می شود (ترکیب تکنیک ، تاکتیک و آمادگی جسمانی در شرایط مسابقه)
- حجم تمرین از دو فاز قبلی کمتر است و بیشتر به رشته ورزشی ، طول فاز مسابقات و سابقه تمرین ورزشکار وابسته است
- فشار مناسب با کاهش حجم تمرین و افزایش شدت تمرین ایجاد می شود ( شدت تمرین نزدیک به سطح مسابقات )
- هماهنگی مناسب با برگزاری بازیهای مختلف و دوستانه ایجاد می شود
- تمرینات برای هر رشته ورزشی بسیار اختصاصی است
- آمادگی تاکتیکی حفظ می شود
- آشنایی با شرایط مسابقه و افزایش تجربه مسابقه ای از اهداف مهم میباشد
- ماکروسیکل در این فاز کوتاه تر بود ه و بصورت ۱:۳ ، ۱:۲ و گاهی ۱:۱ می باشند

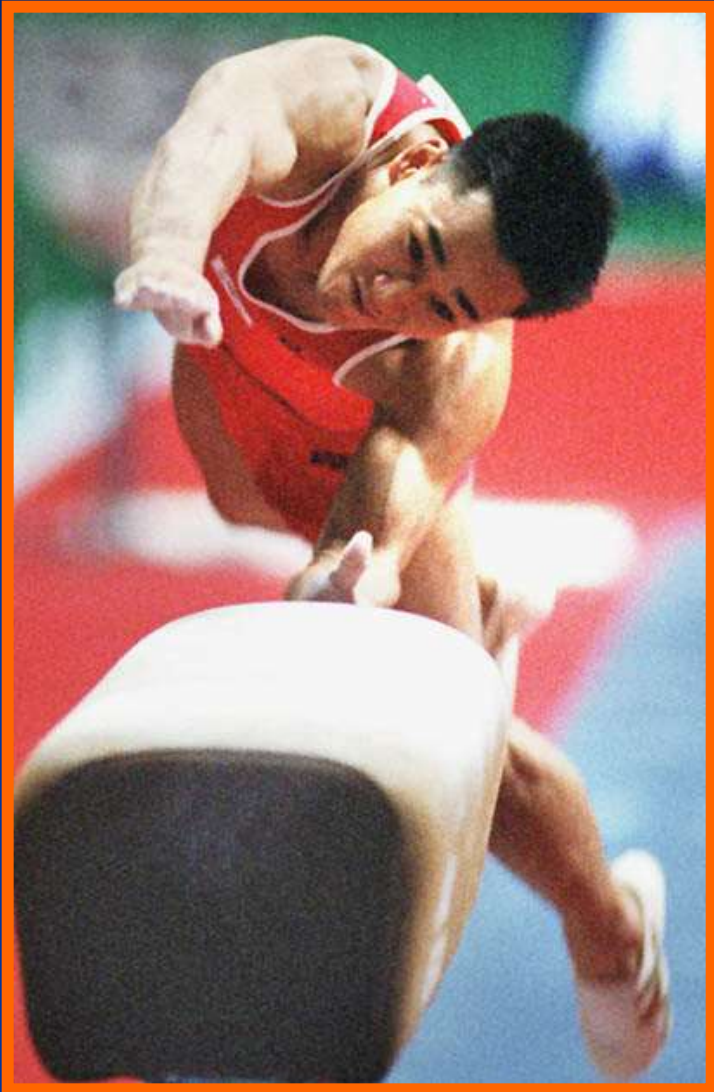
# کاهش فشار تمرین (Tapering)

- این فاز برای کاهش میزان خستگی ایجاد شده طراحی می شود
- حداقل ۳ تا ۶ روز رابرای کاهش فشار تمرین در نظر بگیرید
- حجم تمرین به تدریج در طول این فاز کاهش یافته (۲۵ تا ۳۰ درصد حداکثر) و تمرین بر فعالیت های شدید و کوتاه مدت و به دنبال آن فعالیت هایی جهت ریکاوری ذهنی و جسمی تاکید دارد
- جهت ریکاوری کامل سیستم های انرژی و ترمیم بافت های عضلانی شدت تمرین نیز نزدیک مسابقات کاهش می یابد
- تعداد جلسات تمرین را کاهش دهید
- فعالتهای انجام شده در این دوره برای مسابقات بسیار اختصاصی هستند
- طول فاز کاهش فشار تمرین تحت تاثیر سن تمرینی ورزشکار و رشته ورزشی قرار می گیرد
- 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
- رشته های ورزشی کوتاه مدت به دلیل کمتر بودن مدت میزان خستگی ایجاد شده نیاز به فاز کاهش فشار تمرین کوتاه تری دارند
- ماکروسیکل ها در یک فاز کاهش فشار تمرین دو هفته ای به صورت ۱:۱ می باشد

# ویژگی تمرین در دوره مسابقات

- سطح خستگی ایجاد شده در طول تمرین در این فاز کاهش پیدا می کند
- حجم تمرین تا ۵۰٪ نسبت به قبل کاهش یافته و دارای شیب صفر است
- در رشته هایی که فاز مسابقات آنها طولانی است تمرین بین مسابقات بر حفظ و ارتقا نیازهای تخصصی رشته ورزشی تاکید دارد
- در رشته هایی که فاز مسابقات طولانی است اهمیت زیادی باید به فعالیت هایی جهت ریکاوری ورزشکاران داده شود
- با توجه به جدول مسابقات میکروسیکل های تمرین بصورت ۲:۱ یا ۱:۱ طراحی می شوند

# فازهای دوره انتقال



■ يك هفته تمرينات سبك

■ 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 )
- مرورفاکتورهای 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 )

- هر فاز به یک یا چندین ماکروسیکل و آن هم به واحدهای کوچکتر به نام میکروسیکل تقسیم می شود تقسیم می شود
- معمولاً ماکروسیکل ها در دوره آماده سازی طولانی تر و در دوره مسابقات کوتاهتر است
- ماکروسیکل برای کنترل بار تمرین و سطح خستگی مورد استفاده قرار می گیرد
- در طول هر ماکروسیکل یکی از متغیرهای تمرین (حجم یا شدت) سیر صعودی دارد
- چند هفته تمرین در یک ماکروسیکل می تواند با یک هفته استراحت جهت کاهش سطح خستگی دنبال شود
- طول هر ماکروسیکل توسط سیستم های تمرین و مرحله تمرین در سال تعیین می شود
- یک ماکروسیکل در آماده سازی عمومی می تواند با ۳ هفته افزایش بار تمرین و یک هفته تمرین سبک تر دنبال شود ( ماکروسیکل ۱-۳ )
- برای ورزشکاران استقامتی ماکروسیکل های ۳ به ۱ یا ۴ به ۱ مناسب هستند
- در فاز قبل از مسابقه که شدت تمرین اهمیت پیدا می کند ماکروسیکل های کوتاهتر مانند ۲ به ۱ یا حتی ۱ به ۱ مناسبتر هستند
- تقسیم هفته ها در هر فاز بستگی به تعداد هفته ها و هدف هر فاز ( افزایش یا کاهش بار تمرین ، حفظ ، مسابقه ، ریکاوری و....) دارد
- به ندرت ماکروسیکل ها بیشتر از ۵ هفته می باشند زیرا ۴ تا ۵ هفته افزایش بار تمرین بدون استراحت می تواند منجر به آسیب یا ایجاد Over Training شود
- فاز های آماده سازی معمولاً بیش از ۵ هفته هستند که می توان مثلاً یک فاز ده هفته ای را بصورت سه ماکروسیکل ۲:۴:۴ یا دو ماکروسیکل ۵:۵ تقسیم کرد
- ماکروسیکل های بارگیری معمولاً به دوره های بارگیری و به دنبال آن دوره های استراحت تقسیم می شود ( مثلاً ماکروسیکل ۵ هفته ای به ۱:۴ تقسیم می شود)

# مدل های ماکروسیکل

ماکروسیکل ۱:۱ ( یک هفته تمرین سنگین و به دنبال آن یک هفته تمرین سبک ) در فاز مسابقات و در فاز کاهش فشار تمرین مورد استفاده قرار می گیرد

ماکروسیکل ۲:۱ ( دو هفته افزایش فشار تمرین و سپس یک هفته ریکاوری ) در فازهایی که شدت تمرین بسیار بالاست مفید می باشد

ماکروسیکل ۳:۱ ( سه هفته افزایش فشار تمرین و سپس یک هفته ریکاوری ) در فازهای آماده سازی مورد استفاده قرار می گیرد

ماکروسیکل ۴:۱ ( چهار هفته افزایش فشار تمرین و سپس یک هفته ریکاوری ) معمولاً در فاز آماده سازی ورزشهای استقامتی که حجم تمرینات هوازی بالا می باشد مورد استفاده قرار می گیرد

یک ماکروسیکل ۵ هفته ای را می توان به دو هفته افزایش ، یک هفته کاهش ، یک هفته افزایش و یک هفته کاهش فشار تمرین تقسیم کرد

ماکروسیکل ۰ - ۱ برای یک فاز یک هفته ای مانند فاز کاهش فشار تمرین یا به اوج رساندن عملکرد مورد استفاده قرار می گیرد

ماکروسیکل ۱-۲ در زمان حفظ می تواند شامل دو هفته افزایش و یک هفته کاهش فشار تمرین باشد

ماکروسیکل ۲-۱ در زمان کاهش فشار می تواند شامل دو هفته کاهش و یک هفته افزایش تمرین باشد ( کاهش تدریجی حجم تمرین )

# 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
- تعداد هفته ها را از زمان شروع تمرینات تا مسابقات تعیین 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
- 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 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
- دریک میکروسیکل بیش از ۲ بار تمرینات شدیدو 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





کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران  
 برنامه زمانبندی تمرین و مسابقات سالانه تیم ملی....  
 سال ۱۳۸



شهریور					مرداد					تیر					خرداد					اردیبهشت					فروردین					ماهها
۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هفته ها			
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳													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			

محل اردوی داخلی:

محل اردوی تدارکاتی:

عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی :

عنوان و تاریخ مسابقه اصلی :

ملاحظات



کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران  
 برنامه زمانبندی تمرین و مسابقات سالانه تیم ملی جودو  
 سال ۱۳۸۵



شهریور			مرداد				تیر				خرداد				اردیبهشت				فروردین					ماهها							
۲	۱	۲۵	۲	۲	۲	۲	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	هفته ها	
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱				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

محل اردوی داخلی: آزادی

محل اردوی تدارکاتی:

عنوان و تاریخ مسابقه اصلی: قهرمانی آسیا ۲۴ / ۶ / ۸۵ عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی: آزاد فرانسه ۲۶ / ۳ / ۸۵



# کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

## برنامه زمانبندی تمرین و مسابقات سالانه تیم ملی جودو

سال ۱۳۸۵



شهریور		مرداد				تیر				خرداد				اردیبهشت				فروردین					ماهها				
۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	هفته ها	
																										مسابقه اصلی	
																											تورنمنت بین المللی
																											مسابقات داخلی و لیگ
																											کاهش فشار تمرین
																											به اوج رسانیدن فشار تمرین
																											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 ۸۵ / ۶ / ۲۴ عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی : آزاد فرانسه ۸۵ / ۳ / ۲۶ محل اردوی تدارکاتی: محل اردوی داخلی: آزادی





# کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

## برنامه زمانبندی تمرین و مسابقات سالانه تیم ملی جودو

سال ۱۳۸۵



ماهها		فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور		
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶		
هفته ها																													
مسابقه اصلی																													
تورنمنت بین المللی																													
مسابقات داخلی و لیگ																													
کاهش فشار تمرین																													
به اوج رسانیدن فشار تمرین																													
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 ۲۴/۶/۸۵ عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی: آزاد فرانسه ۲۶/۳/۸۵ محل اردوی تدارکاتی: محل اردوی داخلی: آزادی





# کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

## برنامه زمانبندی تمرین و مسابقات سالانه تیم ملی جودو

سال ۱۳۸۵



ماهها		فروردین					اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور		
		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶		
هفته ها																													
مسابقه اصلی																													
تورنمنت بین المللی																													
مسابقات داخلی و لیگ																													
کاهش فشار تمرین																													
به اوج رسانیدن فشار تمرین																													
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

محل اردوی داخلی: آزادی

محل اردوی تدارکاتی:

عنوان و تاریخ مسابقه اصلی: قهرمانی آسیا ۲۴/۶/۸۵ عنوان و تاریخ تورنمنت بین المللی: آزاد فرانسه ۲۶/۳/۸۵



# برنامه سالانه ورزشکاران تیم

نام مربی: \_\_\_\_\_

رشته: \_\_\_\_\_

تاریخ	ماه		فروردین		اردیبهشت		خرداد		تیر		مرداد		شهریور		مهر		آبان		آذر		دی		بهمن		اسفند					
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
عنوان و محل مسابقات	مسابقه																													
	داخلی																													
	بین المللی (خارجی)																													
	محل برگزاری																													
دوره بندی و تمرینات	آمادگی عمومی																													
	آمادگی تخصصی																													
	مسابقات	فصل زمستانه																												
		بازی فشار عمومی																												
		مسابقات تخصصی																												
		انتقال																												
دوره آماده سازی - داخلی																														
آمادگی مسابقه	انطباق هوازی																													
	قدرت حداکثر																													
	توان و قدرت انفجاری																													
	سرعت و چابکی																													
	مهارت‌های																													
	دقتی																													
	دقتی																													
	آمادگی روانی																													
	زمان سنجی قابلیت جسمانی																													
	زمان سنجی قابلیت روانی																													
کار	۰۱۰۰۰																												۳	بار
	۰۱۰۰																												۳	کار
	۰۱۰۰																												۳	کار
	۰۱۰۰																												۳	کار
	۰۱۰۰																												۳	کار
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																												۳	کار	
																														۰۱۰۰
۰۱۰۰																														

# پایان

