

طراحی جلسات تمرینی

محمد فشی

هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی
عضو کمیته سنجش و ارزیابی پارالمپیک
عضو دپارتمان ارتقا عملکرد پارالمپیک
رئیس کمیته آموزش انجمن آمادگی جسمانی ایران



@dr.fashi

@daneshtan_center

جلسات تمرین روزانه

• ارزیابی ابتدای روز

ضربان قلب استراحتی

رنگ ادرار

وزن بدن

محیط

برنامه ریزی شدت تمرین

ارزیابی پایان جلسه تمرین

درک فشار

ریکاوری ضربان قلب

جلسات تمرین روزانه

۱- مقدمه ۳-۵ دقیقه (جمع کردن ورزشکاران، حضور و غیاب، توضیح اهداف و ایجاد انگیزه)

۲- گرم کردن

۳- قسمت اصلی تمرین

الف) ابتدا تمرین اجزاء تکنیکی و مهارتی

ب) سرعت و هماهنگی

ج) قدرت

د) استقامت

۴- سرد کردن

معیار تنظیم ترتیب برنامه یک جلسه تمرین بر اساس قابلیت های زیست حرکتی ویژه ورزشی (از نظر اوزولین)

- ۱- یادگیری تکنیک کامل با شدت متوسط
- ۲- یادگیری تکنیک کامل با شدت زیر بیشینه و بیشینه
- ۳- توسعه سرعت کوتاه مدت
- ۴- توسعه استقامت بی هوازی
- ۵- توسعه قدرت با استفاده از اضافه بار ۹۰-۱۰۰ درصد
- ۶- توسعه استقامت عضلانی با اضافه بار متوسط و کم
- ۷- توسعه استقامت عضلانی با شدت بالا و بیشینه
- ۸- توسعه استقامت قلبی تنفسی با شدت بیشینه
- ۹- توسعه استقامت قلبی تنفسی با شدت متوسط

بومپا ضمن تایید این ترتیب و با داشتن شباهت هایی در این مورد معتقد است:

- ۱- تکنیک یا تاکتیک
- ۲- توسعه سرعت یا توان
- ۳- توسعه قدرت
- ۴- توسعه استقامت عمومی

مربی.....
اهداف: تکمیل استارت، استقامت ویژه،
تمرین توان
تجهیزات: تخته استارت، دمبل

جلسه تمرین شماره:.....

تاریخ:

مکان:

بخش	تمرین ها	مقدار	ملاحظات
۱	۱- توضیح اهداف تمرین ۲- تمرکز ورزشکار بروی چه چیزی باشد؟	۳ دقیقه	توجه به کار دست
۲	- گرم کردن - دوی نرم و سبک - نرمش - چرخش بازو - چرخش بالا تنه - انعطاف پذیری - تمرینات جهشی - سرعت های موجی	۲۰ دقیقه ۱۲۰۰ متر ۸ بار ۱۲ بار ۸-۱۰ بار ۸-۱۰ بار ۴×۲۰ متر ۴×۴۰-۶۰ متر	تاکید بر دو مرحله گرم کردن تاکید بر انعطاف پذیری تاکید بر پای ضعیف
۳	استارت ها استقامت ویژه تمرین های توان	۱۲×۳۰ متر - استراحت ۲ دقیقه ۸×۱۲۰ متر - (۱۴ ثانیه) ۴×۸-۱۰ تکرار ۶۰ کیلوگرمی	تاکید بر روی حرکت دست ها حفظ سرعت شل کردن دست ها و پاها بین تمرین
۴	دوی نرم و سبک ماساژ	۸۰۰ متر ۵ دقیقه	کارهای سبک و آرام بخش با یار کمکی

جلسه تمرینی روزانه

برنامه تمرینی روزانه با سه جلسه تمرین	
نوع فعالیت	ساعت
بیدار شدن	۶/۳۰
اولین جلسه تمرین (کم شدت)	۸ - ۷
صبحانه	۹ - ۸/۳۰
استراحت	۱۰ - ۹
دومین جلسه تمرین	۱۲ - ۱۰
بازگشت به حالت اولیه	۱۳ - ۱۲
ناهار	۱۴ - ۱۳
استراحت	۱۶ - ۱۴
سومین جلسه تمرین	۱۸ - ۱۶
بازگشت به حالت اولیه	۱۹ - ۱۸
شام	۱۹/۳۰ - ۱۹
برنامه آزاد	۲۰ - ۱۹/۳۰
خوابیدن	۲۲

برنامه تمرینی روزانه با چهار جلسه تمرین	
نوع فعالیت	ساعت
بیدار شدن	۶/۳۰
اولین جلسه تمرین (کم شدت)	۸ - ۷
صبحانه	۹ - ۸/۳۰
استراحت	۱۰ - ۹
دومین جلسه تمرین	۱۲ - ۱۰
بازگشت به حالت اولیه	۱۳ - ۱۲
ناهار	۱۴ - ۱۳
استراحت	۱۶ - ۱۴
سومین جلسه تمرین	۱۷ - ۱۶
بازگشت به حالت اولیه	۱۸/۳۰ - ۱۷/۳۰
چهارمین جلسه تمرین	۱۹/۳۰ - ۱۸/۳۰
بازگشت به حالت اولیه	۲۰ - ۱۹/۳۰
شام	۲۰/۳۰ - ۲۰
برنامه آزاد	۲۲ - ۲۰/۳۰
خوابیدن	۲۲

• شرایط گرم کردن

- سرد کردن - مسابقه
- شرایط
- تبریز: سرما - مدت زمان گرم کردن طولانی مدت: جلیقه حرارتی
- اهواز: گرما - سرد کردن - چندتا حرکت ریتمیک یا کشش
- تهران - آلودگی هوا - کپسول اکسیژن
- مبتدی: ۲۰ دقیقه گرم کردن
- میانی: ۱۵ دقیقه گرم کردن - پس از میانی: ۱۰ دقیقه
- نخبه: ۵ دقیقه
- فعالیت های کوتاه مدت - بلند مدت
- ۱۰۰ متر سرعت گرم اثر گزار - - - - ۱۰۰۰۰ گرم کردن بدون اثر
- عضله نه گرم کردن بدن

طراحی تمرینات هوازی

• اکسیژن مصرفی روزانه

Zone	Name	% FTP Power	% Threshold HR	% Max HR
One	Active recovery	<55%	<68 [^]	50-60%
Two	Endurance	55-75%	68-83%	60-70%
Three	Tempo	76-90%	84-94%	70-80%
Four	Threshold	91-105%	95-105%	80-90%
Five	VO2	106-120%	>106%	90-100%
Six	Anaerobic	121-150%	n/a	n/a
Seven	Neuromuscular power	>150%	n/a	n/a

تمرینات مقاومتی

Estimation of 1RM

If can bench press 60kg for 10 Reps

$$10 \text{ reps} \times 2.5 = 25$$

$$100 - 25 = 75$$

(% that 60kg represents of my theoretical 1RM)

$$75 / 100 = 0.75$$

Estimated 1 RM= 60 kg / 0.75 = **80kg**

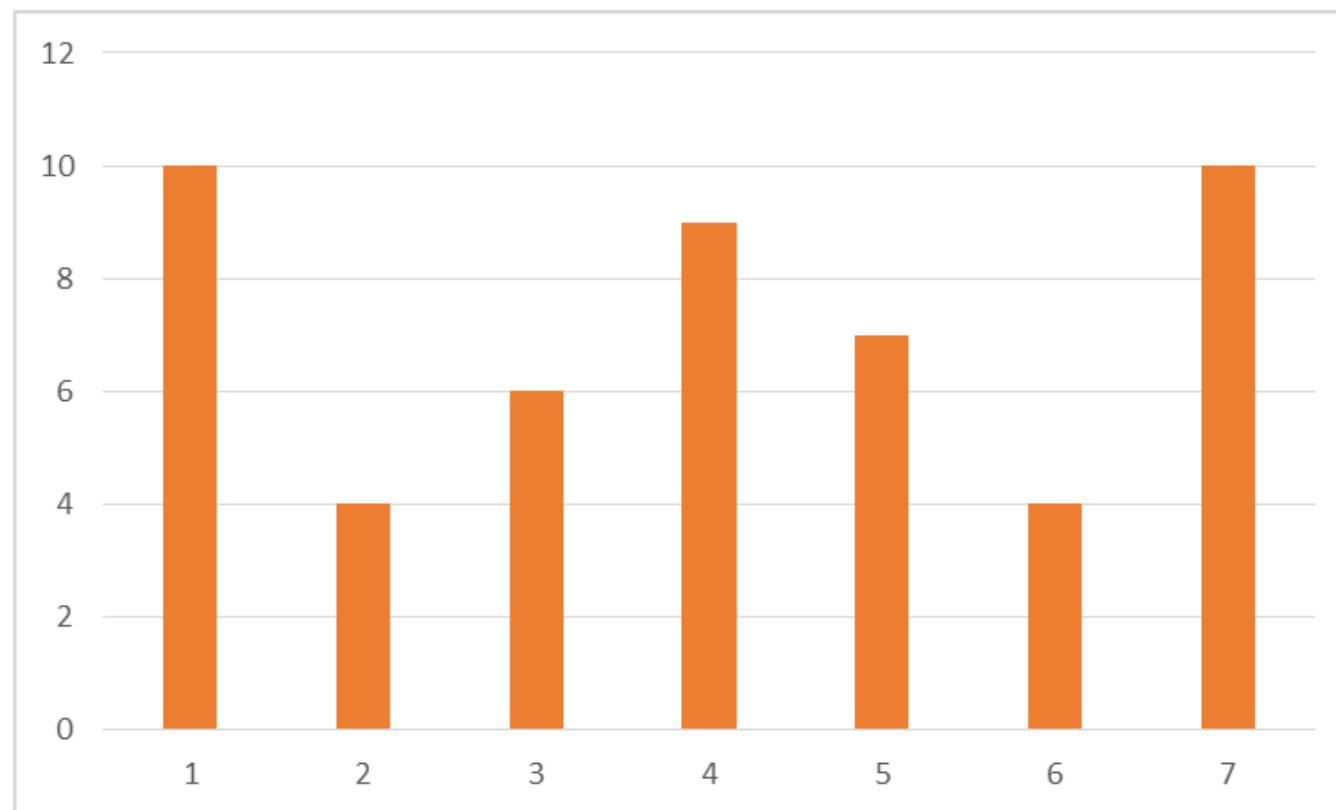
• ارزیابی یک تکرار بیشینه روزانه

• ارزیابی خستگی پایین تنه و بالا تنه

RESISTANCE TRAINING PROGRAMMING GUIDANCE

TRAINING GOAL	STRENGTH	HYPERTROPHY	ENDURANCE
INTENSITY	HIGH	MODERATE	LOW
LOAD AS % OF 1 RM	> 85%	67 - 85%	< 67%
REPS / DURATION	1 - 5	6 - 12	12+
RECOVERY BETWEEN SETS	3 - 5 MINS	1 - 2 MINS	30 - 60 SECS
SETS PER EXERCISE	2 - 6	3 - 6	2 - 3
FREQUENCY PER MUSCLE GROUP	1 - 2 X PER WEEK	1 - 2 X PER WEEK	2 - 3 X PER WEEK

طراحی جلسات روزانه بر پایه رقابت اصلی هفتگی

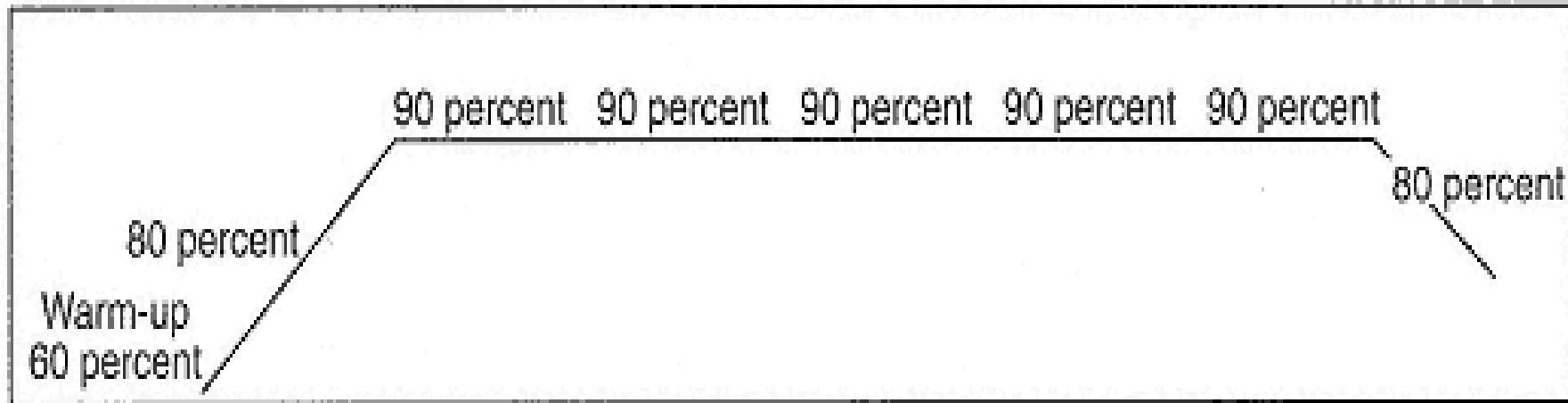


شاخص درک فشار

	جلسه سوم	جلسه دوم	جلسه اول
	مجموع:	مجموع:	مجموع:
	کیفیت =	کیفیت =	کیفیت =

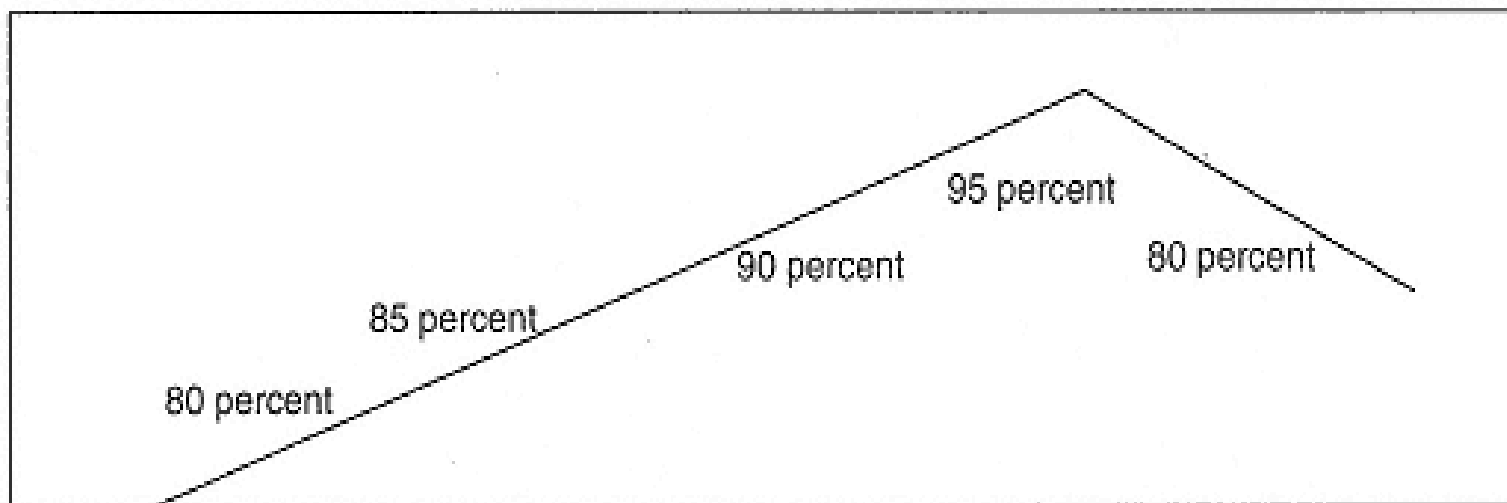
الگوی غیر خطی روزانه

هرمی: مسطح



الگوی غیر خطی روزانه

هرمی: مورب



زمان بندی غیر خطی روزانه

ردیفی: براساس ویژگی تمرین

تمرین کل بدن (توان) - پایین تنه (قدرت) - بالا تنه (هایپرتروفی)	شنبه
پایین تنه (توان) - بالا تنه (قدرت) - تمرین کل بدن (هایپرتروفی)	دوشنبه
بالا تنه (توان) - تمرین کل بدن (قدرت) - پایین تنه (هایپرتروفی)	چهارشنبه