

به نام خدا

" کارگاه آموزشی زمان بندی تمرینی "

• ورزشکار استقامتی شما پس از اتمام مسابقات لیگ باشگاه‌های کشور در تابستان، خود را برای حضور در مسابقات دهه مبارک فجر آماده می‌نماید. در صورتی که مدت زمان برنامه ریزی تمرینی برای این ورزشکار جهت حضور موفق در این دوره از مسابقات، شش ماه در نظر گرفته شود:

الف - با در نظر گرفتن ۱۰ جلسه تمرین در هفته (متوسط زمان هر جلسه ۶۰ دقیقه)، شما به عنوان یک مربی، در هفته آخر از ماه اول تمرینی، چند جلسه و چند ساعت به تمرینات استقامتی، قدرتی، سرعتی و مهارتی این ورزشکار اختصاص خواهید داد؟

ب - کدام فاکتور آمادگی جسمانی در این میکروسیکل از اهمیت بیشتری برخوردار است؟

ج - بر اساس منحنی تغییرات بار در هفته، چگونه ۱۰ جلسه تمرین را برای این ورزشکار در طی این میکروسیکل تقسیم بندی می‌نمایید.

د - اگر قرار بر این باشد که ورزشکار در طی یک جلسه، از تمرینات LSD (دوهای طولانی مدت با شدت پایین) برای بهبود استقامت پایه، تمرینات هایپرتروفی برای بهبود حجم عضلات، تمرینات تناوبی بی هوازی کوتاه مدت (۴ ست، ۱۰ تکراره، مسافت ۶۰ متر با حداکثر شدت) برای بهبود سرعت و همچنین تمرینات تکنیکی برای بهبود مهارت استفاده کند ترتیب بکارگیری آن‌ها در طی یک جلسه تمرین چگونه است؟

ه - اگر هدف شما به عنوان یک مربی، افزایش حجم عضلانی در این میکروسیکل باشد، بر اساس نتایج رکوردگیری‌های به عمل آمده، برنامه تمرینی پیشنهادی شما در طی این هفته برای این ورزشکار چیست؟ (تصور بر این باشد که جلسات تمرینی هایپرتروفی به صورت مجزا و بدون ترکیب با سایر عناصر آمادگی جسمانی برگزار می‌گردد)

و - برنامه پیشنهادی شما برای تیپرینگ قبل از مسابقه اصلی چیست؟

موفق باشید

معلمدی