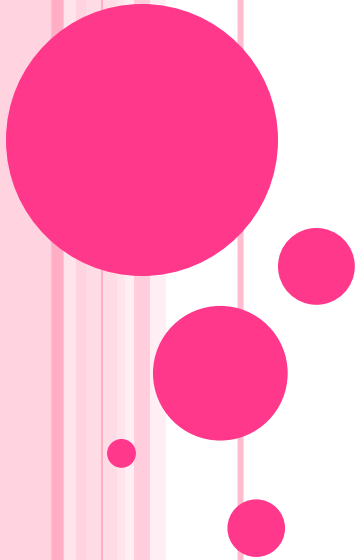


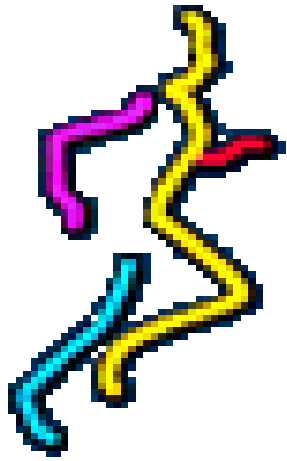


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# اصول طراحی یک جلسه تمرین

ویژه مربیان ورزشی استان آذر بایجانشرقی  
گروه برنامه ریزی تحقیقات و آموزش استان  
تیر ماه 1390- بهمن مددی





# اهمیت و ضرورت طراحی تمرین

- طراحی و برنامه ریزی کلید موفقیت است.
- طراحی تمرین از پشتوانه علمی برخوردار است
- کارآیی برنامه را بالا میبرد.
- اثر شانس و تصادف را کم میکند.
- به واکنش های فیزیولوژیکی و روانی ورزشکار توجه میکند.
- به تسهیلات ؛ تجهیزات و امکانات توجه میکند.
- به پیشرفت ورزشکار توجه میکند.



# انواع طراحی تمرین



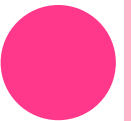
○ طرح جلسه تمرین روزانه

○ طرح تمرین هفتگی

○ طرح تمرین ماهیانه

○ طرح تمرین سالانه

○ طرح تمرین چند ساله (4، 8، 16 ساله)



# جلسه تمرین ورزشی

جلسه تمرین سازمان یافته ترین ابزار در دست مربی است که در

آن اهداف برنامه های تمرین جنبه عملی و واقعی پیدا میکند.



# انواع جلسه تمرین



○ با هدف یادگیری

○ با هدف تکرار (ورزشکاران مبتدی)

○ با هدف تکمیل مهارت (ورزشکاران پیشرفته)

○ با هدف ارزشیابی (ارزشیابی دوره ای)





# اشکال جلسه تمرین



○ گروهی

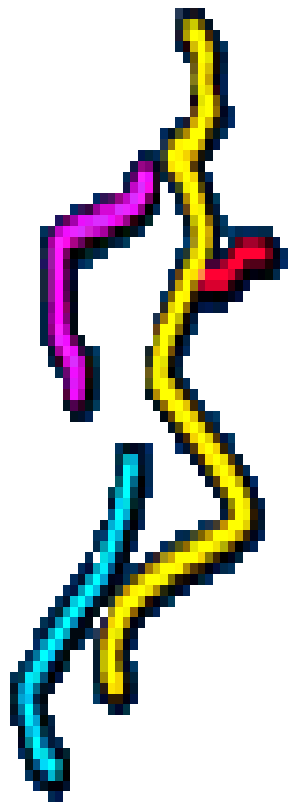
○ انفرادی

○ ترکیبی

○ آزاد (ورزشکاران پیشرفته)



# مدت جلسه تمرین



✓ کوتاه مدت (30 الی 60 دقیقه)

✓ میان مدت (60 الی 120 دقیقه)

✓ طولانی مدت (بیش از 120 دقیقه)





# عوامل موثر در مدت زمان جلسه تمرین

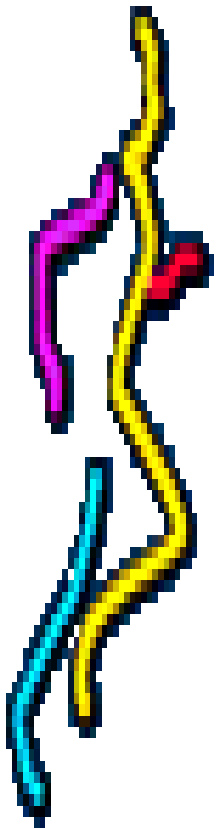
○ برنامه تمرین: تکلیف در نظر گرفته شده برای ورزشکار

○ نوع و چگونگی فعالیت و تمرین

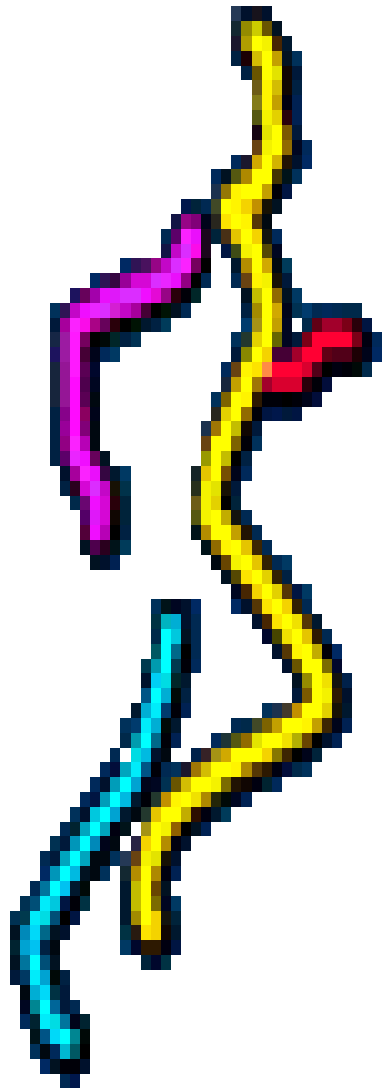
○ آمادگی جسمانی ورزشکار

○ نیاز به تکرار و اجرای تمرینات

○ مدت استراحت بین تکرارها



# اهداف طراحی یک جلسه تمرین



- افزایش سطح سلامت
- افزایش عادات ورزشی
- افزایش آمادگی جسمانی
- کاهش خطر بروز بیماری ها
- درمان بعضی از بیماریها
- افزایش سطح ایمنی
- بهبود شرایط روانی
- آموزش و تمرین مهارتهای ورزشی



# عوامل تعیین کننده سازماندهی هر جلسه تمرین

□ سن

□ جنس

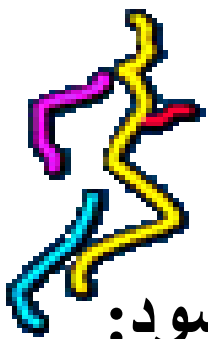
□ سطح عملکرد ورزشی

□ تجربه ورزشکار

□ ویژگی های ورزش

□ مرحله تمرین

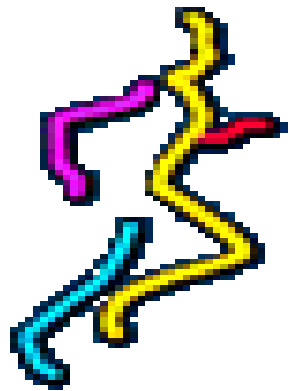




# طراحی یک جلسه تمرین

- برای طراحی یک جلسه تمرین عوامل زیر باید مشخص شود:
- عنوان هر جلسه تمرین (تمرین، مسابقه، تست)
  - مدت هر جلسه تمرین
  - مکان تمرین
  - اهداف جلسه تمرین (توسعه یا حفظ فاکتورها، کاهش فشار تمرین یا...)
  - نوع فعالیت (تداومی یا متناوب)
  - شیوه تمرین (دو، شنا، دوچرخه، ترد میل،...)
  - حجم و شدت تمرین
  - مدت گرم کردن و سرد کردن





# مراحل یک جلسه تمرین

اجزاء یک جلسه تمرین عبارت است از:

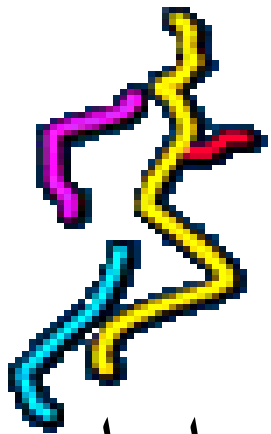
❖ مقدمه و سازماندهی (3-5 دقیقه): شامل جمع کردن ورزشکاران، حضور و غیاب آنها، اطلاع از وضعیت جسمی و روحی، توضیح اهداف و ایجاد انگیزه و ...

❖ گرم کردن (20-30 دقیقه): گرم کردن عمومی و اختصاصی

❖ قسمت اصلی تمرین:

❖ سرد کردن یا برگشت بحالت اولیه (قبل از تمرین) (5-10 دقیقه):

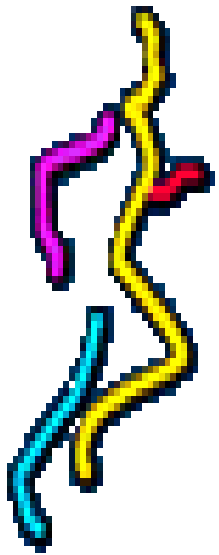




# گرم کردن

- قبل از شروع تمرین لازم است که بدن آمادگی لازم را برای اجرای تمرینات کسب نماید.
- گرم کردن بدن در شروع تمرین یا مسابقه در بهبود کارایی بدن موثر است.
- کشش معادل گرم کردن نیست بلکه بخشی از فرآیند گرم کردن است.





# مدت گرم کردن

○ گرم کردن عمومی (10 الی 15 دقیقه)

○ گرم کردن اختصاصی (10 الی 15 دقیقه)





# فواید گرم کردن

استفاده از روش خوب و منطقی در گرم کردن ورزشکار را از نظر فیزیولوژیکی و روانی برای تمرین یا مسابقه آماده میسازد.

➤ اثرات فیزیولوژیک

➤ اثرات روانی



# اثرات فیزیولوژیک

○ افزایش متابولیسم و دمای بدن (افزایش 1 درجه دما 13% متابولیک بدن را بالا میبرد)

○ خون رسانی و اکسیژن رسانی بهتر به عضلات و بافت های فعال بدن.

○ آمادگی بیشتر جهت رسیدن به مرحله پایدار و نفس دوم ( **steady state-second wind**)

○ افزایش منابع تولید انرژی درون عضله

○ افزایش سرعت و نیروی انقباض عضلات (2درجه -20%)

○ افزایش سرعت انتقال جریانهای عصبی (8 برابر)

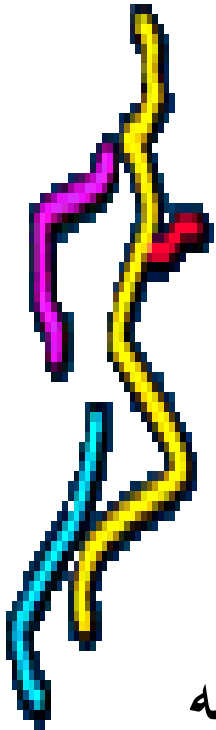
○ افزایش هماهنگی عصبی عضلانی

○ افزایش هورمونهای بدن (رشد؛ اپی نفرین؛ نور اپی نفرین)

○ کاهش احتمالی بروز آسیب های ورزشی و...

○ افزایش دامنه حرکتی مفاصل

○ افزایش احتمال اجراهای بهتر در مراحل ابتدایی تمرین یا مسابقه



# اثرات روانی



○ افزایش تمرکز جهت اجرای تمرین  
و فعالیت های ورزشی

○ کاهش فشارهای روانی

○ افزایش عزم و اراده ورزشکار جهت اجرای بهتر

○ افزایش اعتماد بنفس





# انواع گرم کردن

□ **گرم کردن عمومی:** شامل عضلات عمومی و بزرگ بدن بوده و بدون توجه به رشته ورزشی انجام میشود.

○ شامل راه رفتن و دوی نرم برای افزایش دمای عمومی بدن در ابتدای فعالیت بوده و سپس حرکات کششی و نرمشی جهت افزایش دامنه حرکت مفاصل و جلوگیری از آسیب ها انجام میشود.

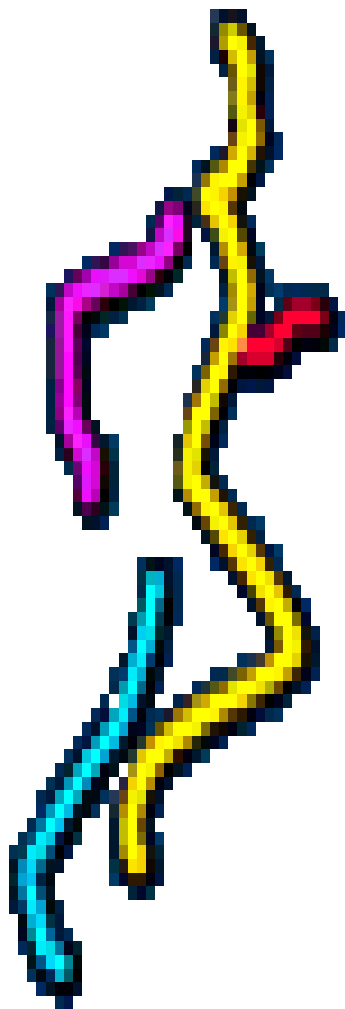
□ **گرم کردن اختصاصی:** بعد از اتمام گرم کردن عمومی با توجه به رشته ورزشی یا مرتبط با قسمت اصلی تمرین انجام میشود.

○ شامل حرکاتی مشابه فعالیت های رشته ورزشی مورد نظر میباشد.

○ مرور فن و فعالیت هایی است که ورزشکار باید در تمرین یا مسابقه باید انجام دهد.

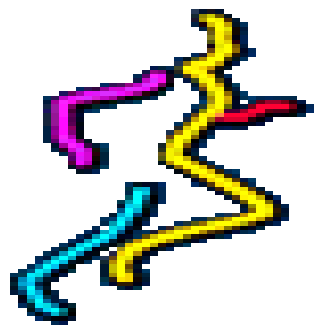


# عوامل موثر بر گرم کردن



- وضعیت هوا
- سن ورزشکار
- آمادگی ورزشکار
- تجارب ورزشکار
- محل تمرین (سرپوشیده یا روباز)
- لباس ورزشکار
- هدف جلسه تمرین
- شدت قسمت اصلی (تمرین یا مسابقه)
- وضعیت سلامتی ورزشکار

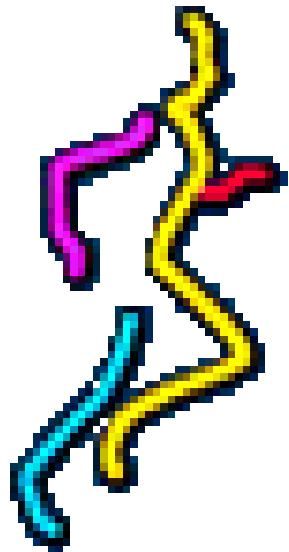




# شدت گرم کردن

- تعریق نسبی: تمرینات مقدماتی گرم کردن باید در حدی باشد که باعث تعریق نسبی ورزشکار شود ولی این کافی نیست.
- شدت مناسب برای گرم کردن ورزشکاران رسیدن به ضربان قلب مناسب (110-120 ضربه) میباشد.
- اثرات گرم کردن معمولا بین 15 الی 40 دقیقه در بدن باقی میماند.
- بهتر است فاصله بین گرم کردن تا شروع قسمت اصلی از 15 دقیقه تجاوز نکند.





# ویژگی های گرم کردن

- گرم کردن باید آرامی و بتدریج انجام شود.
- شدت گرم کردن باید مناسب باشد. (تا ضربان قلب مناسب)
- از انجام حرکات شدید در اول گرم کردن خودداری شود.
- گرم کردن باید شامل حرکات ایستاتیک (ابتدا) و دینامیک (انتهای) باشد
- . از حرکات سرعتی و قدرتی شدید در گرم کردن پرهیز شود.
- زمان گرم کردن صبح ها بیشتر از بعد از ظهرها میباشد.
- بتدریج فعالیت های گرم کردن باید مشابه فعالیت های رشته ورزشی باشد.





# روش پیشنهادی گرم کردن فعال

○ کشش ملایم 1الی 2 دقیقه - هر کشش 4-5 ثانیه (نوع کشش استاتیک).

○ 3الی 5 دقیقه راه رفتن ؛ دوی نرم و جاگینگ

○ کشش اصلی شامل کشش های فعال و غیر فعال

□ هدف: کاهش تون عضلات ؛ تولید حرارت و افزایش دمای بدن ؛ افزایش دامنه حرکتی مفاصل ؛ تاندون ها و لیگامنت ها

□ محدودیت ها: استارت سریع و انفجاری؛ کشش دینامیک سریع

○ تذکر: بعد از هر 3 الی 4 حرکت کششی فعالیت هایی برای حفظ ضربان قلب انجام میشود.

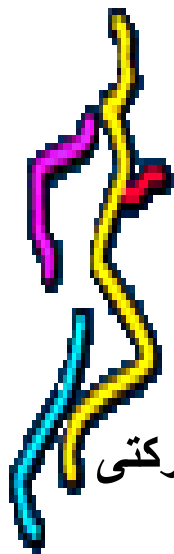
○ 2 الی 3 دقیقه دوی فعال (دویدن در مسیبرهای متفاوت ؛ با سرعت متوسط تا سریع و اجرای بعضی حرکات تخصصی)

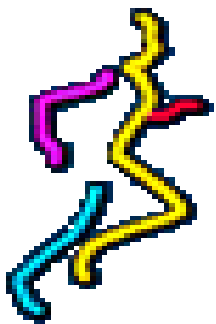
○ تمرینات دینامیکی با سرعت های مختلف و تکرار کم

□ هدف: تولید گرمای موضعی و افزایش خون رسانی

❖ گرم کردن اختصاصی

□ هدف: تکمیل مرحله گرم کردن با انجام فعالیت های اختصاصی و رسیدن به 40 الی 50 درصد حداکثر ضربان قلب

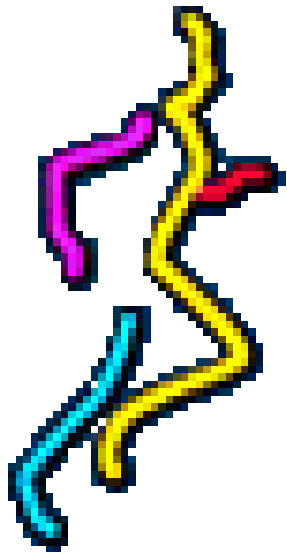




# ویژگی های قسمت اصلی تمرین

- آموزش مهارت یا حرکات جدید با توجه به هدف تمرین بعد از گرم کردن مناسب
- تمرین در سیستم بیهوازی (فسفاژن) و انجام فعالیت هایی برای افزایش سرعت ؛ قدرت و بهبود مهارت.
- انجام فعالیت های لاکتیکی
- انجام فعالیت های استقامتی در آخر قسمت اصلی تمرین
- ❖ تذکر: تمرینات برای سیستم بی هوازی بدون اسید لاکتیک قبل از سیستم بی هوازی لاکتیک انجام شود
- ❖ تمرینات برای سیستم بی هوازی بدون لاکتیک قبل از سیستم هوازی تمرین داده شود.
- ❖ تمرینات برای سیستم بی هوازی لاکتیک باید قبل از سیستم هوازی لاکتیک تمرین داده شود.





# سرد کردن

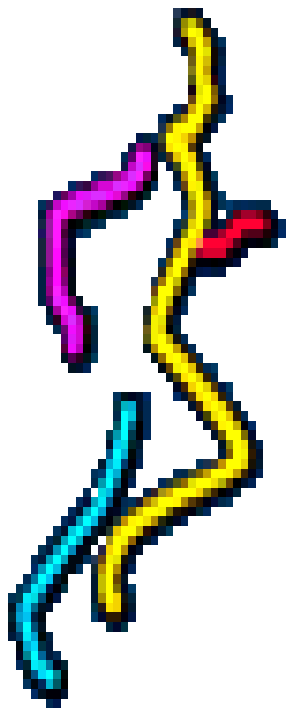
سرد کردن به حرکات و فعالیت های سبک بعد از تمرین یا مسابقه گفته میشود.

بعبارتی دیگر یعنی:

کاهش و قطع تدریجی تمرین جهت بازگشت عمومی بدن بحالت اولیه و قبل از تمرین.

○ سرد کردن بدن در جلسه بعدی تمرین موثر است.

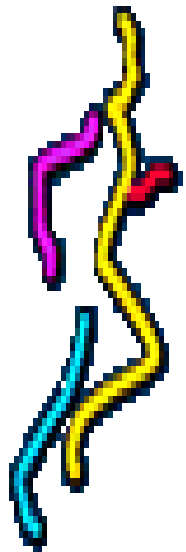




# فوآئء سرد كردن

- دفع مواد توليد شده متابوليسم بدن
- كاهش دماي عمومي بدن
- كاهش تدريجي ضربان قلب
- كاهش خطر عوارض قلبي-عروقي
- كاهش خطر سرگيجه؛ غش يا ضعف
- كاهش چسبندگي در بافت هاي عضلاني
- دفع سريع اسيد لاكتيك انباشته شده ناشي از تمرين در عضلات و خون

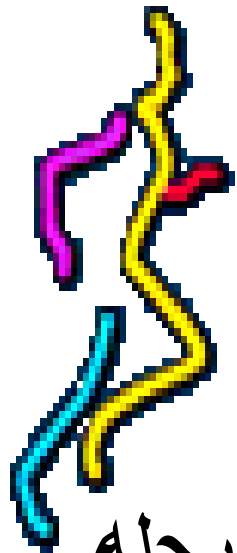




# عوامل موثر در سرد کردن

- سرد کردن فعال
- توانایی و آمادگی ورزشکار
- عوامل محیطی
- خصوصیات و تغییرات شخصی ورزشکار
- فصل و دوره تمرینی
- عواملی مثل مسافرت و...

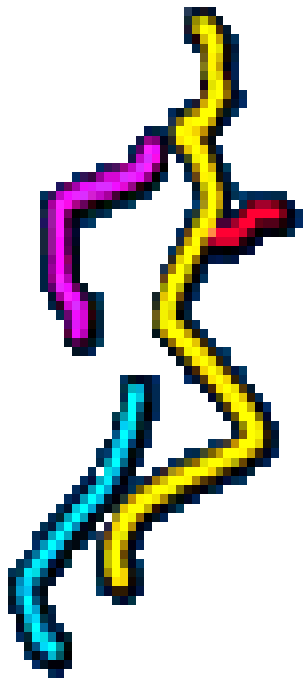




# اصول سرد کردن

- سرد کردن باید با شدت کم ( بدون رسیدن به مرحله غیر هوازی) صورت گیرد.
- شدت فعالیت باید کمتر از ضربان قلب فعالیت باشد و بتدریج بحالت اولیه برسد.





# انواع سرد کردن

○ دو نوع سرد کردن وجود دارد :

## فعال و غیر فعال

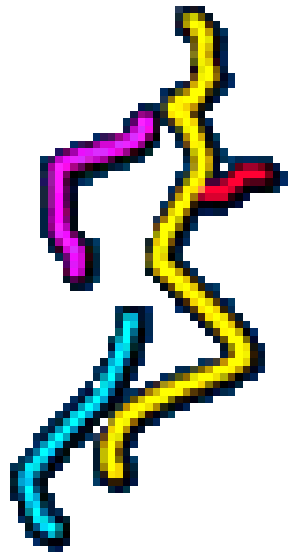
فرق آنها در شدت آنهاست :

**فعال** : دارای شدت بیشتر و شامل دوی آهسته و پیوسته است.

**غیر فعال** : دارای شدت کمتر شامل حرکات کششی و نرمشی در جاست.







# مراحل سرد کردن

○ سرد کردن عمومی بدن

شامل دویدن ؛ جاکینگ ؛ راه رفتن

○ سرد کردن اختصاصی بدن

شامل کشش عضلات بزرگ بدن و تحت فشار

در قسمت اصلی تمرین





موفق و کامیاب باشید

بهمن مددی

[madadi.bh@gmail.com](mailto:madadi.bh@gmail.com)