

Theory And Methodology Of Training

H. Azarhazin

جایگاه درس علم تمرین

یکی از مهم ترین دروس کاربردی رشته تربیت بدنی است که ارتباط زیادی با دروس گذرانده شده قبلی دانشجو مانند: تغذیه ورزشی، بیومکانیک ورزشی، سنجش و اندازه گیری، آسیب شناسی ورزشی، زیست شناسی، به ویژه فیزیولوژی و روانشناسی ورزشی دارد.

فصل اول

• هدف کلی آشنایی و شناخت
ویژگی های مختلف علم تمرین
است.

علم تمرین

در علم تمرین از کاربرد همه علوم مربوط به تربیت

بدنی، به ویژه فیزیولوژی و ورزش، برای آماده سازی

ورزش کاران استفاده می شود. کاربرد همین علوم باعث

شده تا برنامه تمرینی مناسب ارائه گردد.

آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی مفهوم کلی است که به مجموعه ای از توانایی ها باز می گردد. این عبارت برای افرادی که با قهرمان های ورزشی سروکار دارند شاید عبارت دقیقی نباشد.

تمرین ورزشی

تمرین ورزشی به فعالیت با هدف منظم و برنا مه ریزی

شده ای گفته میشود که هدف آن بهبود عملکرد ورزشکاران

است.

اهداف تمرین

۱. تمرین باید به توسعه همه سویه بیانجامد.

۲. تمرین باید به توسعه بدنی خاص هر رشته ورزشی بیانجامد.



۳. تمرین باید توانایی اجرای همه تکنیک های
مورد نیاز را بالا برد.

۴. تمرین باید عامل تاکتیک رانیز فرا گیرد.

۵. تمرین باید ابعاد روانی رانیز در بر بگیرد.

۶. تمرین باید به توانایی گروهی توجه کند.



۷. تمرین باید ارتقای سطح بهداشت و سلامت
هر ورزشکار را شامل شود.

۸. تمرین باید مانع آسیب ورزشکار شود.

۹. تمرین باید موجب ارتقای سطح دانش
نظری ورزشکار شود.



دستگاه های انرژی و رابطه آنها با ورزش های مختلف:

• ۱. دستگاه فسفازن (ATP – PC).

• ۲. دستگاه گلیکولتیک (اسید لاکتیک).

• ۳. دستگاه هوازی

دستگاه فسفاژن

- ساده ترین دستگاه انرژی بدن دستگاه فسفاژن یا ATP-PC است. علاوه بر **ATP**، سلولها مولکول فسفات پرانرژی دیگری نیز دارند که انرژی را ذخیره می کند. این مولکول <<کراتین فسفات>> یا <<cp>> نامیده می شود.

دستگاه اسیدلاکتیک

روش دیگر تولید **ATP** تولید انرژی از تجزیه

مواد قندی یعنی گلوکز و گلیکوژن است. این

دستگاه به ((گلیکولیتیک)) نیز موسوم است .

دستگاه هوازی

- دستگاه پایانی تولید انرژی سلولی دستگاه هوازی

است. دستگاه هوازی بسیار پیچیده تراز دستگاه های

دیگر است. در این دستگاه انرژی **ATP** در اندامک های

ویژه سلول، موسوم به میتوکندری تولید می شود.



• درد دستگاه فسفاژن واسیدلاکتیک

انرژی **ATP** در سیتوپلاسم سلولی تولید می شود. در حالی که

درد دستگاه هوازی **ATP** در اندامک های ویژه سلول

موسوم به ((میتوکندری)) تولید میشود.



- در دستگاه هوازی ATP از اکسیداسیون دومنبع یعنی مواد

قندی و چربی ها تولید می شود و به ندرت برای تولید انرژی

از مواد پروتئینی استفاده میکند. مگر ذخایر این دومنبع تمام

شده باشد .

اکسیداسیون موادقندی

در اکسیداسیون موادقندی سه مرحله هست که عبارتند از:

۱. گلیکولیز

۲. چرخه کربس

۳. زنجیره انتقال الکترونی

فصل دوم

- هدف کلی این فصل آشنایی با اصول و مفاهیم
اساسی علم تمرین است.

آشنایی با اصول و مفاهیم اساسی علم تمرین

پیش از آنکه مربی بتواند یک برنامه تمرین ورزشی موثر

بلند مدت را ارائه کند ، با توجه به اینکه تمرین یک فرایند با نظام

است، باید برای بهره گیری از مزایای آن ،اصول معینی را رعایت

کند؛ که در این فصل این اصول به اجمال بررسی میشود.

۱. اصل اضافه بار:

بار تمرین ورزشی عبارت از مجموعه فعالیتها یا تمرینهایی

که ورزشکار در یک جلسه به انجام می‌رساند و تعیین بار

تمرینی به معنی تعیین مجموعه‌ای از فعالیت‌های مختلف تمرینی است

پس اضافه بار یعنی عضله با بیش از مقاومت‌های عادی تمرین کند.

۲. اصل اضافه بار تدریجی یا مقاومت فزاینده:

- ورزشکار هنگامی به سازگاری فیزیولوژیکی با اصل اضافه بار می‌رسند که افزایش تدریجی اضافه بار را رعایت کنند. اگر بار تمرین به سرعت اضافه شود، بدن نمیتواند با فشار تمرین سازگار شود.

۳. اصل انطباق

- به سازگارهایی اشاره می‌کند که نتیجه آنها بهبود قلبی تنفسی کسب قدرت و استقامت و همچنین تقویت استخوانها، رباطها، تاندون‌ها در ورزشکاران است.

۴. اصل ویژگی تمرین

از مهمترین اصول تمرین برای هر رشته ورزشی باید خاص آن رشته باشد که ابعاد مختلفی دارد:

الف. ویژگی دستگاه انرژی

ب. ویژگی ویژه تمرین

ج. ویژگی الگوهای حرکتی و گروههای عضلانی

۵. اصل برگشت پذیری

اگر تمرینات به طور منظم پیگیری نشود بسیاری از

سازگاری‌های به دست آمده از تمرین بازگشت پذیر هستند.

۶. اصل تداوم تمرین

تمرینات باید به طور مستمر و درازمدت به انجام برسد. به مربیان توصیه می‌شود که شکایا بوده و با تمرینات منظم پیشرفت ورزشکاران خود را تعقیب کند.

۷. اصل تنوع تمرین

تمرینات باید متنوع باشند تا علاقه

ورزشکار از میان نرود و دو مفهوم «کار – استراحت»

و «سنگین – آسان» رعایت گردد.

۸. اصل تفاوت فردی

انسان موجود منحصر به فرد است و توانایی و واکنش
های هر فرد به تمرینهای ورزشی خاص خود اوست،
بنابراین هیچ برنامه‌ای به عنوان برنامه تمرینی همگانی
مطلوب نیست.



• عوامل متعدد که بر طرح تمرین ورزشکار خاص اثر می کنند عبارت از:

الف. وراثت

ب. سن رشدی

ج. سن تمرینی

۹. اصل مشارکت ورزشکار در تمرین و برنامه‌ریزی

برای مؤثر بودن یک برنامه تمرینی ورزشکار باید فعال و
مشتاق در به انجام رسیدن آن شرکت کند.

۱۰. اصل گرم کردن – سرد کردن:

- گرم کردن پیش از فعالیت شدید بدن را آماده می‌کند. و از

خطر آسیب می‌کاهد و پس از تمرین بدن باید به تدریج

سرد شود، چندین حرکت کششی، می‌تواند از ماندن مقدار

زیادی خون در عضلات کار کرده جلوگیری کرده و اسید

لاکتیک را سریع تر از بدن دور کند.

۱۱. اصل اعتدال

- اعتدال در تمرین راز موفقیت پایدار است. افراط در تمرین بیش از هر چیز دیگر موجب ملال ورزشکار می شود.

آشنایی با مفهوم بی تمرینی

- اگر محرکهای تمرینی کم یا قطع شود سازگاری از میان می رود و اختلالاتی در عملکرد جسمانی حتی روانی ورزشکار بروز می کند این پدیده را بی تمرینی نامیده اند دو دلیل اصلی بی تمرینی:

۲. دوره بازنشستگی

۱. قطع تمرین

آشنایی با مفهوم خستگی و بیش تمرینی

عبارت است از فشار بیش از حد که عضلات بدن ورزشکار

زیر فشارهای نامتناسب قرار می گیرند. علائم بیش تمرینی

نتیجه چرخه های تمرین هفتگی متوالی که در آنها افراط شده

یا منابع انرژی به درستی بازسازی نشده اند.

سه عامل اصلی بر بیش تمرینی اثر می کند

۱. خستگی عصبی عضلانی بدن
۲. خستگی ناشی از سوخت و ساز بدن
۳. خستگی عصبی و هورمونی بدن

آشنایی با مفهوم تعدیل تمرین

- هنگامی که ورزشکاران خود را برای مسابقه آماده می کنند مایل هستند که برای مدت مشخصی از فشار تمرینات خود بکاهند؛ این فن به عنوان تعدیل شناخته می شود که در عملکرد ورزشکار تأثیر بسزایی دارد.

واکنش فرد به تعدیل می‌تواند در ارتباط با عوامل زیر باشد:

الف. مقدار کاهش شدت حجم و تواتر تمرین.

ب. مقدار تأثیر مجموعه این عوامل که تعامل با یکدیگر

هستند.

آشنایی با مفهوم بازیافت

بازیافت یا بازسازی یک فرآیند چند بعدی است که به عوامل درونی و بیرونی وابسته است که با شناخت این عوامل می‌توان بسیاری از بازسازهای فیزیولوژیکی و روانی ورزشکار را برآورده کرد.



برخی از این عوامل عبارتند از:

۱. سن ورزشکار
۲. تجربهٔ ورزشکار
۳. عوامل محیطی
۴. عوامل درونی
۵. رهایی از صدمه و بیش تمرینی
۶. تغذیه
۷. سطح آمادگی جسمانی ورزشکار

آشنایی با مفهوم حجم تمرین

یکی از عناصر اساسی تمرین است و نیازهای کمی تمرین ورزشکار برای موفقیت‌های جسمانی تاکتیکی و تکنیکی را معلوم می‌کند. منظور از حجم تمرین، تعداد جلسات، ساعت و روزهای تمرین است.

بخشهای مختلف حجم تمرین

الف. مدت زمان تمرین

ب. فاصله طی شده یا وزنه‌های برداشته شده در هر واحد زمان

ج. تکرارهای تمرین و عناصر فنی یک ورزشکار در زمان مشخص

د. حجم که به کل کمیت فعالیت در تمرین اشاره می‌کند.

آشنایی با مفهوم شدت تمرین

شدت تمرین عنصر کیفی کاری است که در زمان مشخص به

انجام می‌رسد هر چه کار در واحد زمان بیشتر باشد شدت

بیشتر است.

آشنایی با مفهوم تراکم تمرین

- تواتری که در آن یک ورزشکار در واحد زمان به یک رشته از تحرکات جواب می‌دهد تراکم تمرین نامیده می‌شود. رابطه میان مراحل کار و استراحت تمرین است که با واحد زمان هم بیان می‌شود.

آشنایی با مفهوم سازگاری تمرین:

مجموعه تغییراتی است که بوسیله تکرار منظم تمرینات ایجاد می‌شود. این تغییرات ساختاری و فیزیولوژیکی، نتیجه نیازهای ویژه ای هستند که ورزشکاران با تمرین در بدن ایجاد می‌کنند و به حجم، شدت و تواتر تمرین وابسته‌اند.

فصل سوم

توانایی‌های زیست حرکتی

هدف کلی آشنایی و شناخت توانایی‌های زیست حرکتی است.

- در این فصل توانایی تمرین به عنوان توانایی پایه, طبیعی

و نتیجه ترکیب توانایی‌های زیست حرکتی مشخص,

محسوب می‌شود هر چند انعطاف یک توانایی طبیعی نیست

و بیشتر به وضع آناتومیکی وابسته است در این فصل به

عنوان توانایی زیست حرکتی مهم در نظر گرفته می‌شود.

رابطه کلی توانایی های زیست حرکتی

- رابطه قدرت, سرعت استقامت در ورزشکاران نخبه به

عنوان توانایی های زیست حرکتی مهم و دشواری که باید

گسترده شوند, به ویژگی های هر ورزش و نیازهای

ورزشکار وابسته است .



- در بیشتر ورزشها ترکیب سه توانایی قدرت, سرعت, استقامت به نتایج متفاوتی می انجامد به گونه ای که هر یک از این عوامل شاید با اهمیت ویژه ای همراه باشد.

فصل چهارم

قدرت و چگونگی توسعه آن

- هدف کلی این فصل شناخت و آشنایی با قدرت و شیوه های گوناگون توسعه و گسترش آن می باشد.

- توانایی بدن برای وارد کردن نیرو به قدرت عضلات وابسته

است. هنگامی که تارهای عضلانی فعال می‌شوند از خود

آنها را قادر می‌سازد که به گونه‌ای بهتری به دستگاه

عصبی مرکزی پاسخ دهند.

قدرت حداکثر

بیشترین نیرویی که عضله می‌تواند با انقباض خود تولید کند.

قدرت حداکثر به این مفهوم نیست که یک حرکت با چه

سرعتی به انجام رسیده یا تا چه مدتی ادامه داشته است ،

بلکه اهمیت آن زمانی است که لازم است بر یک مقاومت

بسیار زیاد غلبه کرده یا آن را تحت کنترل درآورد.

قدرت انفجاری (توان)

- قدرتی که بر اثر آن یک عضله می‌تواند در برابر نیروی مقاوم به سرعت واکنش نشان دهد در رشته‌های خاص مانند دو میدانی، پرشها، پرتابها، شیرجه و.... که به استفاده انفجاری از قدرت نیازمند، اهمیت بسیاری دارد.

قدرت استقامت

- عبارت از توانایی عضلات برای تولید نیرو هنگام خستگی یا به عبارتی ترکیب دو عامل قدرت و زیادبودن مدت زمان حرکت. اجرای یک تمرین مانند نشست و بر خاست تا رسیدن به اوج خستگی، آزمونی است که برای سنجش استقامت در قدرت استفاده میشود.

قدرت عمومی

- قدرت کلی دستگاه عضلانی بدن و در واقع پایه و سازه اصلی برنامه تمرینات قدرتی است. این نوع قدرت باید در مراحل نخست یک برنامه تمرینی توسعه یابد. پایین بودن قدرت عمومی و پیشرفت ورزشکار را محدود می کند.

قدرت ویژه

- قدرت عضلانی است که به گونه اختصاصی در حرکات یا ورزشهای منتخب یا مشخص فعال هستند. بنابراین قدرت ویژه برای هر رشته ورزشی ویژه است.

قدرت مطلق

- توانایی ورزشکار در اعمال حداکثر قدرت بدون توجه به وزن بدن را قدرت مطلق می نامند. در برخی از ورزشها مانند پرتاب وزنه، وزنه برداری و کشتی باید در بالاترین سطح خود توسعه یابد.

قدرت نسبی

- نسبت قدرت مطلق به وزن بدن را قدرت نسبی می نامند. در

ورزش‌هایی مانند ژیمناستیک مشت زنی و ورزش‌های

رزمی مهم است

فیزیولوژی تمرینات قدرتی

- حداکثر قدرتی که یک ورزشکار ایجاد می کند، به ویژگی های

بیومکانیکی حرکت وابسته است؛ افزون بر این قدرت حداکثر تابع

عملکرد شدت تحریک عضله، تعداد واحدهای حرکتی فعال و تواتر

محرک نیز هست.

حجیم شدن عضلات بر اثر تمرینات قدرتی به خاطر عوامل زیر ایجاد می شود

۱. تعداد میوفیبریل های هر تار عضلانی افزوده می شود. (هیپوتروفی)
۲. چگالی مویرگ های هر تار عضلانی افزوده می شود.
۳. مقدار پروتئین افزوده می شود.
۴. تعداد کل تارهای عضلانی افزوده می شود.

زات زیورسکی اندازه قدرت را به سه عامل زیر نسبت می دهد

الف. هماهنگی بین عضلات

ب. هماهنگی درون عضلانی

ج. نیروی تولید شده هنگام واکنش عضله به تحریک عصبی

روشهای تمرینات قدرتی

◎ هر ورزشکار میتواند قدرت خود را با غلبه بر یک

مقاومت داخلی یا خارجی توسعه دهد. نمونه

مقاومت داخلی بدن، مقاومت عضله دوسر در مقابل

عضله سه سر بازو و بالعکس است.

برای اینکه قدرت توسعه یابد باید از مقاومتهای خارجی استفاده شود

۱. وزن بدن
۲. استفاده از توپهای طبی
۳. استفاده از کشش یا فنرهای تمرینی
۴. استفاده از دمبل
۵. استفاده از وزنه‌های آزاد
۶. استفاده از مقاومتهای ثابت برای انقباضات ایزومتریک

ترکیبات ویژه قدرت و سرعت و استقامت در ورزش

ترکیب قدرت و استقامت را استقامت عضلانی می نامند که از

سه نوع استقامت عضلانی زیر تشکیل شده است:

کوتاه مدت

میان مدت

بلند مدت

ترکیبات مختلف قدرت

- استقامت عضلانی، استقامت در توان، استقامت عضلانی کوتاه مدت، میان مدت، بلند مدت، استقامت در سرعت
- سرعت آستانه بی هوازی، سرعت آستانه هوازی
- توان واکنشی و توان فرود، توان پرتاب توان جهش، توان شروع، توان شتاب، توان کاهش سرعت

استقامت عضلانی

استقامت عضلانی ترکیبات مختلفی دارد که هر ورزش به تناسب مدت اجرا به یکی از ترکیبات آن بیشتر نیاز دارد.

استقامت در توان

- نوعی قدرت است که در فعالیتهایی مانند جهش دربسکتبال

آبشار والیبال مورد نیاز است و ورزشکار باید توانایی این

حرکات سریع را در طول مسابقه داشته باشد .

استقامت عضلانی کوتاه مدت

- ورزشهایی که زمان اجرای آنها ۴۰ ثانیه تا دو دقیقه است

مانند: ۱۰۰ متر شنا اغلب استقامت عضلانی کوتاه مدت

مورد نیاز است .

استقامت عضلانی میان مدت

- – استقامت عضلانی میان مدت زمان اجرای آنهادو تا پنج دقیقه است. مانند: شنای ۴۰۰ متر و ۲۰۰ متر، دوهای نیمه استقامت

یعنی ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر و دوچرخه سواری تعقیبی

استقامت بلند مدت

- استقامت بلند مدت ورزش‌هایی که زمان اجرای آنها بیش از

۶ دقیقه است. مانند: استقامت ۵۰۰۰ متر و ۱۰۰۰۰ متر

وقایع قرانی و....

استقامت در سرعت

- توانایی ورزشکار را در حذف یا تکرار برخی از حرکات

سریع به دفعات زیاد در طول یک بازی استقامت در

سرعت می گویند.

سرعت آستانه بی‌هوازی

- برای تقویت این عامل، ورزشکار باید با سرعتی در حدود

آستانه بی‌هوازی یعنی ۴ میلی مول لاکتات تمرین کند، که

تقریباً معادل ضربان قلب برابر با ۱۷۰ بار در دقیقه است.

سرعت آستانه هوازی

- عاملی است که ورزشکار باید برای توسعه آن با سرعتی

در حدود دو تا سه میلی مول لاکتات د رلیتر یا با ضربان

قلبی د رحدود ۱۴۰ تا ۱۲۵ بار در دقیقه تمرین کند.

توان واکنشی و توان فرود

توانایی ورزشکار برای تولید نیروی کافی برای جهش

بعدی توان واکنشی خوانده میشود .

توانایی جذب شوک وارد شده را هنگام فرود توان فرود می نامند.

توان پرتاب

- توانایی ورزشکار برای تولید حداکثر نیرو علیه پرتابه

،توان پرتاب نامیده می شود؛برای نمونه میتوان پرتاب

وزنه ،نیزه ،چکش ،وتوپ فوتبال را مثال زد.

توان جهش

- توانایی بدن د پرتاب بدن به حداکثر ارتفاع ممکن است، در ورزشهایی مانند: پرش ارتفاع ویا پرش برای سر زدن د رفوتبال دیده میشود.

توان شروع

- غلبه بر نیروی لختی بدن در کوتاه ترین زمان ممکن که در بسیاری از ورزشها مانند شروع د راستارت نشسته در دوومیدانی وتکل در بازی فوتبال بایسته است.

توان شتاب

- به توانایی ورزشکار برای رسیدن سریع به حداکثر سرعت اطلاق میشود وبستگی به توان وسرعت انقباض عضلات درگیر دارد، بنابراین تمرینات قدرتی ویژه برای افزایش توان شتاب در بسیاری از بازیهای گروهی مانند فوتبال دیده میشود.

توان کاهش سرعت

- یکی از عوامل مهم در ورزشهایی مانند فوتبال و هاکی

روی چمن است و توانایی ورزشکار در تغییر جهت

و سرعت است، به عبارتی ورزشکار باید بتواند سرعت

خود را کم و یا تغییر جهت دهد.

پنج قانون اصلی در تمرینات قدرتی:

- ۱. توسعه انعطاف
- ۲. توسعه قدرت تاندونها و لیگامنتها
- ۳. توسعه قدرت مرکزی
- ۴. توسعه تثبیت کننده‌ها
- ۵. توسعه مجموع عضلات بدن به جای عضلات منفرد

زمانبندی تمرینات قدرتی شامل چندین مرحله است

- سازگاری ساختاری
- حجیم سازی
- توسعه قدرت حداکثر
- تبدیل قدرت حداکثر به توان و دیگر ترکیبات قدرت
- حفظ قدرت

مرحله اول - سازگاری ساختاری

- سازگاری تدریجی عضلات و به ویژه اتصالات عضلانی

به استخوان است تا ورزشکار بتواند در مرحله بعدی

تمرین به اسانی با بارهای تمرینی سنگین تر روبرو شود.

• آسانترین روش برای ایجاد

سازگاری ساختاری تمرینات

دایره‌ای است.

تمرینات دایره‌ای

حرکات تمرینات دایره‌ای باید به گونه‌ای باشد که گروه

عضلانی مشابه، به گونه متفاوت به کار گرفته شود تا بازیافت

سریع‌تر و بهتر عضلات فراهم شود.

یک نمونه تمرین دایره‌ای با استفاده از وزن بدن

- ۱. حرکت نیم نشسته پا
- ۲. شنای روی دست
- ۳. دراز و نشست با زانوی خمیده
- ۴. جهشهای کوتاه جفت پا روی یک نقطه
- ۵. بالا آوردن تنه
- ۶. کشش از بارفیکس
- ۷. حرکت پروانه

مرحله دوم – حجیم سازی

- در مرحله حجیم سازی آنچه که مهم است بهره‌مندی از کمترین درصد چربی بدن و یک توده عضلانی فعال و سریع است .

روش تمرینی حجم سازی

حجم سازی به روش پرورش اندام: ورزشکار بر افزایش

حجم همه عضلات تمرکز می کند .

روشهای تمرین در پرورش اندام

۱. روش جداسازی گروههای عضلانی در روزهای مختلف

۲. روش تکرار با کمک

۳. روش افزایش مقاومت در تکرار پایانی

۴. روش نوبتهای زیاد

۵. روش تنوع حرکت در یک گروه عضلانی

مرحله سوم – قدرت حداکثر

- قدرت حداکثر، اگر عامل اصلی نباشد نقش آن در ایجاد قدرت

ویژه هر ورزش مهم است. و همین امر موجب می شود که طول

این مرحله متفاوت باشد .



- . تمرینات مربوط به قدرت حداکثر به برانگیختی دستگاه

عصبی مرکزی نیازمند است. بنابراین ورزشکار نه تنها

نباید خسته باشد بلکه باید تمرکز و انگیزه او بالا باشد .

چند روش تمرین برای توسعه قدرت حداکثر

- ۱. روش مقاومت حد اکثر (ایزوتونیک)
- ۲. روش مفصل باز شده
- ۳. روش پرشهای سقوطی با بارهای سبک
- ۴. روش ایزومتریک
- ۵. روش ایزوکنتریک
- ۶. روش اسنتریک
- ۷. روش تمرین ماکزس

روش مقاومتی حداکثر (ایزوتونیک)

- در زمان بندی قدرتی، قدرت حداکثر به کمک روش مقاومت

حداکثر یا هم تنش توسعه که اصلی ترین عامل در توسعه

قدرت است.

روش مفصل بازشده

- این روش می تواند موجب پیشرفت بیشتر قدرت حداکثر شود, روش مفصل بازشده در حالی اجرا می شود که مفصل موردنظر به اندازه دامنه کل حرکتی آن خم شده است. و برای ورزشکاران نخبه توصیه می شود.

روش پرشهای سقوطی با بارهای سبک

- روش پرشهای سقوطی با بارهای سبک که یک روش

پرش عمقی است که با پرش از یک ارتفاع و حفظ زوایای

مفصلی برای ۲ تا ۳ ثانیه در یک مقدار مشخص اجرا

می شود.

روش ایزومتریک

- فایده آن کمتر بودن خطر آسیب است و نقص آن این است

که از آن جا که توسعه قدرت باید در زاویه مخصوص به

انجام برسد اگر زاویه درست نباشد حداکثر قدرت به دست

آمده از این روش را نمی توان در شرایط طبیعی اجرا کرد.

روش ایزو کینتیک

- روش ایزو کینتیک یا هم جنبش به معنی حفظ سرعت یکسان

در سراسر دامنه حرکتی است. دستگاه ایزو کینتیک به

ورزشکاران تا سرعت اجرا را از پیش تعیین کند و

حرکت نمی تواند با سرعت انجام شود.

روش اسنتریک

- این روش در مقایسه با روشهای دیگر تنش بیشتری در عضلات ایجاد می کند که موجب توسعه قدرت بیشتر خواهد شد. و می تواند به عنوان یک روش تمرینی فوق العاده در نظر گرفته شود

روش تمرین ماکزس

- این روش برای توسعه قدرت حداکثر به ویژه در

ورزشهایی که سرعت و توان در آنها غالب هستند بکار

می رود. که ترکیبی است از نیروی حداکثر و حرکات

انفجاری .

مرحله چهارم – تبدیل

- در این مرحله ورزشکار باید قدرتی را که مراحل پیش به

دست آورده در طول تمرینات به قدرت ویژه مورد نیاز

رشته تبدیل کند این مرحله شامل دو بخش است:



- تبدیل قدرت حداکثر به توان

- تبدیل قدرت به استقامت عضلانی

روشهای تبدیل قدرت حداکثر به توان

- روش ایزوتونیک

- روش پرتابی

- روش توانی – مقاومتی

- روش پولیومتریکی

کاربرد تمرین های توانی باتوجه به ویژگی های ورزش

توسعه تمرین توان باید به گونه ای باشد که نیازهای یک

ورزش، رشته و یا گروه ورزشی معین را بر آورد. توسعه

توان طبق نیازهای ویژه هر ورزش، رشته یا مهارت

شامل توسعه عوامل مربوط به آن خواهد بود.

فصل پنجم

• استقامت و چگونگی توسعه آن

هدف کلی این فصل شناخت و آشنایی با قدرت و شیوه های گوناگون توسعه و گسترش آن می باشد.

استقامت

- استقامت عبارت است از توانایی فعالیت با شدت معین در

یک دوره درازمدت که گاهی «بنیه» نیز نامیده می‌شود.

به طور کلی استقامت بر دو نوع است :

-استقامت هوازی

- استقامت بی‌هوازی

استقامت هوازی

- استقامت هوازی عبارت از حرکت یا فعالیت عضله است که در آن عضله با استفاده از اکسیژن، انرژی موردنیاز برای کار یا تولید نیرو از منابع ذخیره شده، تولید می کند.

استقامت بی‌هوازی

- استقامت بی‌هوازی عبارت است از فعالیت دستگاه‌های انرژی که در آن عضلات با استفاده از انرژی ذخیره خود فعالیت می‌کند عضلات در طول تمرین نمی‌تواند از اکسیژن استفاده کند.

روشهای توسعه استقامت

• ۱. روش متکی بر مدت تمرین:

الف. روش مداوم

ب. روش کند و تند

ج. روش فارتلک

۲. روش متکی بر تکرار تمرین

- الف. تمرینات تناوبی

- ب. تمرینات تکراری

• ۳. روش متکی بر مسابقه آزمون

فصل ششم

• سرعت و چگونگی و توسعه آن

• هدف کلی این فصل آشنایی با سرعت و راههای مختلف توسعه و گسترش آن می باشد.

سرعت

سرعت به عنوان توانایی حرکت یک عضو یا بخشی از

دستگاه اهرمی بدن یا حرکت کل بدن به حداکثر سرعت

ممکن تعریف می شود.

۱. سرعت واکنش: زمان بین ارائه محرکت و نخستین حرکت ورزشکار
۲. سرعت اندام: به معنی سرعت یکی از اندامها
۳. سرعت کنترل شده در ورزشهایی که در محدوده خاصی باید به انجام برسد.
۴. سرعت کل بدن: سرعت به معنی حرکت و جابجایی کل بدن از نقطه‌ای به نقطه‌ای دیگر

ابعاد مختلف سرعت

- الف. سرعت حرکت اعضای مختلف بدن
- ب. سرعت دویدن در مسافتی که بسیار کوتاه است
- ج. سرعت حداکثر حین دویدن .

• عوامل مؤثر بر سرعت:

– شکل بدن
– قدرت

– وراثت

– خاصیت ارتجاعی عضله

– طول عضله

– انعطاف

– نیرو و سرعت

– آزادی عضله

– سن و جنس

– اراده و پشتکار ورزشکار

– درجه حرارت

– پذیرش عمل



– شکل بدن

– قدرت

۱. توانایی واکنش

۲. توانایی شتاب گیری

۳. رسیدن به حداکثر سرعت

۴. حفظ حداکثر سرعت

۵. جلوگیری از شتاب منفی

راه‌های توسعه سرعت

- برای توسعه سرعت باید اجزای اصلی مهارت موردنظر را با حداکثر سرعت ممکن یا نزدیک به سرعت حداکثر اجرا اجرا شود. مدت زمان استراحت میان تکرارها باید به دقت تعیین شود.

اصول تمرین دوهای سرعت

- در تمرین دوهای سرعت برنامه ریزی دقیق از دوهای

استقامت شروع میشود تا رسیدن به تمرینهای ویژه برای

دوهای سرعت ادامه می یابد. در برنامه ریزی باید مراحل

زیر رعایت شود:



- ۱. روشهای تمرینی برای بهبود عوامل آمادگی جسمانی و به کار گیری نتایج حاصل از آن برای پیشرفت دوندگان سرعت

- ۲. تمرین مربوط به فصول مختلف تمرینی یعنی آمادگی عمومی، فصل آمادگی ویژه و...

اهمیت آمادگی جسمانی

- شاخص های جسمانی مهم در دوی سرعت عبارتند از: سرعت، قدرت، نیروی انفجاری، انعطاف و هماهنگی و همچنین استقامت در سرعت.

تمرین های قدرتی و کار با وزنه به دلایل زیر مورد تاکید اغلب مربیان می باشد:

- افزایش قدرت موجب افزایش شتاب و سرعت عضله علیه مقاومت خواهد شد؛
- افزایش نیرو هنگامی که همراه با حداقل افزایش در توده عضلات باشد، در بهبود سرعت اثر می کند.

درب‌نامه ریزی برای دوه‌ای سرعت بایدبه عوامل زیرتوجه کرد

- الف) سن تقویمی وخصوصیات جسمانی ورشدی افراد؛
- ب) سطح فنی وتوسعه آن؛
- ج) سوابق تمرینی فرد؛
- د) قدرت نسبی فرد(نسبت حداکثروزنه درحرکات نیمه نشسته)؛
- ه) رشته فرد ضرورت تمرین های قدرتی درآن.

تمرین های قدرتی عمومی

- الف) تمرین های تناوی
- ب) تمرین های دایره ای
- ج) تمرین باوزنه و باراضافی

تمرین های قدرتی ویژه دوهای سرعت

• الف) تمرین هایی برای ریتم و هماهنگی همراه با مقاومت

• ب) تمرین برای بهبود نیروی باز شدن مفاصل مچ پا، زانو و

وران همچنین تقویت عضلات

• ج) تمرین برای توسعه قدرت بالا آوردن پاها به جلو و تاب پاها

به پشت

تمرین دوی سرعت برای بهبود شتاب و رسیدن به حداکثر سرعت

- بر مبنای بخشهای مختلف دوی به دوی ۱۰۰ متر دو نوع تمرین در برنامه ریزی باید منظور گردد:
- تمرین برای بهبود شتاب و افزایش سرعت
- تمرین برای بهبود مرحله سرعت حداکثر

تمرینات پلیومتریک

- این تمرینات موجب افزایش نیروی انعطافی و انفجاری یا واکنشهای سریع می شوند. این تمرینات در دوندگان سرعت و پرش کنندگان به ویژه برای عضلات پا کاربرد دارد و هدف آن بهبود توان الاستیکی عضلات است.

استقامت و اهمیت آن در دوی سرعت

تمرینات استقامت عمومی با دوهدف در نظر گرفته می شوند:

- کمک به بهبود عمل دستگاه قلبی عروقی
- افزایش مقاومت و تحمل بدن در برابر فشارهای تمرینی

تمرین دو برای بهبود استقامت در دوی سرعت

- به این منظور از تمرین تداومی شدید با روش تکراری استفاده می شود و هدف آن دویدن با تنظیم و کنترل فشار در حد بالا یا متوسط است. یک نمونه تمرین :
 - دویدن مسافت ۱۰۰ متر تا ۲۵۰ متر با تغییر در آهنگ دویدن و سرعت بالا یا متوسط برای دوندگان ۱۰۰ و ۲۰۰ متر

● فصل هفتم

● هدف کلی آشنایی با مفهوم انعطاف
و چگونگی توسعه آن است.

انعطاف و چگونگی توسعه آن

- انعطاف به معنای توانایی حرکت مفاصل در یک دامنه وسیع حرکتی است.

محدوده ی طبیعی حرکتی هر مفصل در بدن به چگونگی قرار گرفتن و ترها و زرد پی ها و بافت های متصل به مفصل و عضلات وابسته است.

- کمبود انعطاف یکی از دلایل ضعف فنی و اجرای ناموفق

- مهارت هاست. کاهش انعطاف مانع از رسیدن به

- حداکثر سرعت و استقامت مفید دویدن می شود.

توسعهٔ انعطاف

- توسعهٔ انعطاف مانند توسعهٔ دیگر اجزای توانایی‌های زیست، کند است.

برای افزایش وسعت دامنهٔ حرکتی یک مفصل، کشش عضلات

باید بیش از حد معمول باشد.



- دو نوع تمرین کششی هست که عبارتند از:

۱. تمرین کششی فعال؛

۲. تمرین کششی غیر فعال.

۱. تمرین کششی فعال:

- در تمرین کششی فعال ورزشکار حرکت را کنترل می کند.
تمرین کششی فعال دو گونه می توان به انجام رسانید.



۲. تمرین کششی غیر فعال:

- تمرین کششی غیرفعال تنها از نوع ایستاد و به صورت تمرین های تا وضع پایانی است.

• تمرین های عمومی برای بهبود توانایی کشش
وانعطاف:



- برای بهبود توانایی انعطاف مفاصل و کشش عضلات از تمرین ژیمناستیک، کشتی و تسهیل کننده حرکات استفاده می شود؛ از این تمرین ها به همراه تمرین های پویا و قدرتی، برای بهبود کار عضلات و دامنه حرکتی مفاصل ————— در همه فصول تمرین ورزشکاران استفاده می شود.

روش P.N.F

- به کارگیری گیرنده های عمقی برای سهولت اعمال عصبی-عضلانی، به عنوان یکی از روشهای مطلوب برای بهبود توانایی کشش و انعطاف پذیری عضلات و... در تمرینات عمومی اختصاصی شناخته شده است .

روش PNF

- به کارگیری گیرنده های عمقی برای سهولت اعمال
- عصبی-عضلانی، به عنوان یکی از روشهای مطلوب برای
- بهبود توانایی کشش و انعطاف پذیری عضلات و... در
- تمرینات عمومی اختصاصی شناخته شده است .

تمرین های اختصاصی کششی به روشی P.N.F (تسهیل عصبی-عضلانی گیرندهای عمقی):

- ورزشکاران و قهرمانان، تمرین های کششی برای رسیدن به این اهداف اجرایی کنند:
- الف: کم کردن خطرهای احتمالی مربوط به پارگی یا کشیدگی بافت عضلانی یا رباط ها؛
- ب: افزایش سرعت دامنه ای؛



• ج: توسعه توانایی کشش و راحتی عضلانی؛

• د: افزایش سوخت ساز عضلات، مفاصل و دیگر بافت های مربوط به آن ها.

فصل هشتم

اندازه گیری وسنجش توانایی های
زیست حرکتی

هدف کلی آشنایی با شیوه های مختلف تواناییهای اندازه
گیری وسنجش زیست حرکتی است.

● هر برنامه ورزشی با اهداف عمومی و اختصاصی

همراه است. برای بررسی هر یک از این اهداف، باید

آزمونهای متناسب در نظر گرفته شود.

آزمونهای مورد استفاده برای سنجش عوامل عمومی

۱. آزمون های ساختاری (آنتروپومتریک)

۲. آزمون های عمومی آمادگی جسمانی

۳. آزمونهای فیزیولوژی مانداندازه گیری توانایی قلبی و...؛



• ۴. آزمون های روانی مانند بررسی ویژگی های
شخصیتی، اعتماد به نفس و...؛

• ۵. آزمون های مهارتی.

رهنمودهایی برای آزمون های عملکرد حرکتی

۱. آزمونی را انتخاب کنید که حداقل معیارهای اعتبار و پایایی را داشته باشد؛

۲. در آزمون اصل سادگی را رعایت کنید؛

۳. از آزمون های میدانی بیشتر استفاده کنید؛

۴. دستور کار آزمون تا حد امکان ساده و روشن باشد؛



رهنمودهایی برای آزمونهای مهارت حرکتی

- ۱. آزمونی را انتخاب کنید که حداقل معیارهای اعتبار و پایانی را داشته باشد ؛

۲. در آزمون اصل سادگی را رعایت کنید ؛

۳. از آزمون های میدانی بیشتر استفاده کنید؛

۴. دستور کار آزمون تا حد امکان ساده و روشن باشد؛

۵. از آزمون هایی استفاده کنید که پرهزینه و دراز مدت نباشد؛

۶. درباره آمادگی ها آزمون و مدیریت زمان آن منطقی عمل کنید؛

- از آزمون هایی استفاده کنید که بیشتر شبیه مهارت های هر رشته هستند؛
۸. هربار یک آزمودنی را بیاموزد؛
۹. از آزمون های دشوار که شاید به تلاش آزمودنی نینجامد، خودداری کنید؛
۱۰. شرایط ورزشکار را هنگام آزمون در نظر و با علاقه کار را پی بگیرید؛
۱۱. از آزمون های همراه با خطر بپرهیزید؛

- ۱۲ از ابزار دقیق برای اندازه گیری استفاده کنید و در امتیاز دقت کنید
- ۱۳ اگر هنگام آزمون، باید از نمره استفاده کنید، معیارها را از پیش مشخص کنید؛
- ۱۴ بکوشید آزمون را چند بار تکرار کنید تا مطمئن شوید که وضع ورزشکار به درستی
سنجیده می شود.

۵. از آزمون هایی استفاده کنید که پرهزینه و درازمدت نباشد؛

۶. درباره آمادگی های آزمون و مدیریت زمان آن منطقی عمل کنید؛

۷. از آزمون هایی استفاده کنید که بیشتر شبیه مهارتهای

هر رشته هستند؛

فصل نهم

طرح و زمان بندی تمرین

هدف کلی آشنایی با مفاهیم و بخش های مختلف

طرح و زمان بندی تمرین

و نیازهای مربوط به آن است.

طرح برنامه تمرینی

یکی از مهمترین مسئولیت های مربی، طرح برنامه تمرین ورزشکار است . که باید یک فرایند بلند مدت باشد زیرا ورزشکاران ماهر نیز شاید تا ۲۴ سالگی یا بیشتر به تواناییهای کامل اجرایی خود نرسند .

اهمیت و بایستگی طرح تمرین

- برای اینکه طرح یک برنامه تمرین موثر باشد به نظر

می رسد توجه به نکات زیر بایسته است :

۱. فرایند طرح تمرین باید از پشتوانه علمی برخوردار باشد ، تا در تمرین و مسابقه به ورزشکار برای اجرای مهارت در سطح بالا کمک کند .

۲. مهمترین ابزار یک مربی در اجرای یک برنامه تمرینی ، طرح خوب و منظم تمرینات است .



۳. کارایی یک مربی به مقدار توجه او به طرح و تنظیم تمرین وابسته است .

۴. طرح ، برنامه ریزی و تنظیم تمرین در هر رشته ، اتفاقات کم تأثیر تمرین را حذف می کند



۵. در یک برنامه تمرینی هر فعالیتی در جای خود قرار دارد بنابراین به مربی کمک می شود تا از کار پراکنده دور باشد.

۶. مربی باید در واقع کار را به گونه ای طرح کند که به واکنش های فیزیوژیکی ورزشی توجه شود.



• ۷. در طرح تمرین باید به نیروی بالقوه، سرعت رشد ورزشکاران ، تسهیلات و تجهیزات در دسترس توجه کرد.

۸. تمرین باید بر اساس عملکرد ورزشکاران در همه عوامل تمرینی مربوط به رشته ورزشی طرح شود و همراه با رقابت های تدارکاتی باشد.



۹. طرح تمرینی باید ساده ، پیشنهاد پذیر و با انعطاف باشد تا بر اساس مقدار پیشرفت ورزشکاران و افزایش دانش مربی، به توان آن را تنظیم کرد به احتمال در آن تغییر ایجاد کرد.

۱۰. در یک طرح خوب نباید از این فرضیه ها پیروی کرد که بدون درد در تمرین به نتیجه ای نخواهید رسید.

در تقسیم زمانی تمرین این مراحل باید رعایت کرد

۱. جلسه تمرین

۲. جلسه روزانه

۳. جلسه هفتگی

۴. چرخه هفتگی

۵. چرخه سالانه

ساختار کلی یک برنامه زمان بندی شده تمرین

۱. دوره آماده سازی

۲. دوره مسابقات

۳. دوره انتقال

دوره آماده سازی

نخستین و دراز مدت ترین دوره هر برنامه تمرینی، دوره

آماده سازی است، در این دوره ورزشکار به تدریج از

تمرین های عمومی، به تمرین های اختصاصی خواهد رسید.

دوره مسابقه

- در دوره مسابقه از حجم تمرین ها به تدریج کاسته شده ،
به شدت آنها افزوده می شود ، در این دوره بلند کردن
وزنه های سنگین تر ممنوع نیست ، به این شرط که
دفعات آن کم باشد .

دوره انتقال

- در دوره انتقال که میتوان آنرا دوره استراحت فعال به شمار آورد. هدف اصلی دوره انتقال، این است که در برابر فشار تمرینی دوره های آمادگی و مسابقه، فرصت استراحت جسمانی و روانی ورزشکار را فراهم کند.

هر جلسه تمرین شامل مراحل زیر است

- - گرم کردن بدن
- - واحد کار مهارت
- - واحد کار توانایی های زیست حرکتی
- - سرد کردن بدن

بررسی

- یک مربی باید عادت کند که در طول جلسه تمرین، نتایج
- فعالیتها را جمع کرده، معلوم کند که چه فعالیتهایی به
- خوبی انجام نرسیده یا چه کارهایی را در جلسه بعد به
- انجام برساند .

طرح تمرین سالانه

- طرح تمرین سالانه زمانبندی یکی از مهمترین مفاهیم تمرین و طرح تمرین است، بدین معنا که مدت زمانی به نسبت طولانی، به مدت زمان کمتر به نام مراحل تمرینی تقسیم می شود که توانایی طرح در تدوین و تنظیم آنها بیشتر است.

در تدوین تمرین سالانه توجه به نکات زیر به بهتر شدن تمرینات کمک می کند

- ۱. طرح سالانه ، ریشه هدایت تمرینات ورزشی در طول یک

سال است که بر مفهوم زمان بندی و تقسیم آن به مراحل

تمرینی و رعایت اصول تمرین برای رسیدن به بهترین

اجرای ورزشکاران استوار است .



- ۲. در طرح سالانه ورزشکار باید ۱۱ ماه مداوم تمرین کند

- و در ماه آخر سال ، از فعالیت خود بکاهد ، به طوری که

- زمینه بازیافت احتمالی ورزشکار را فراهم کند .



۳. در طرح سالانه باید توجه کرد که هدف اصلی رسیدن به بالاترین سطح اجرا در یک زمان است که به علت نبودن دانش و تجربه کافی در بسیاری از نمونه ها، ورزشکاران به بالاترین سطح اجرایی در زمان اصلی مسابقه نمی رسند.



- ۴. علل نرسیدن به اوج آمادگی برای شرکت در مسابقه
- خاص متعدد است که اغلب به صورت رسیدن به اوج پیش
- از زمان اصلی و پس از آن است .



۵. مربی باید در طرح برنامه سالانه دقت کند که از کمک

ورزشکاران حرفه ای استفاده کند .

۶. مربی در طرح تمرین می تواند با استفاده از واکنش

ورزشکاران ، بهتر عمل کند .



۷. در اغلب ورزشها ، طرح تمرینی سالانه به سه دوره اصلی تقسیم می شود.

• ۱. دوره آماده سازی

• ۲. دوره رقابت (مسابقه)

• ۳. دوره انتقاد

هدف کلی این فصل آشنایی و شناخت مفهوم آماده سازی روانی و شناخت راههای مختلف آماده سازی روانی ورزشکاران می باشد.

فصل دهم

• آماده سازی روانی ورزشکاران

هدف کلی این فصل آشنایی و شناخت مفهوم آماده سازی روانی و شناخت راههای مختلف آماده سازی روانی ورزشکاران می باشد.

آمادگی روانی

آمادگی روانی ورزشکار ، به عنوان بخش مهمی از کار مربی

یا روانشناسی ورزشی دارای پیچیدگی های خاص

خود اوست و نیازمند شناخت ابعاد مختلف ورزشکار است.

هدف چینی

هدف چینی نه تنها در عملکرد ورزشکاران در مقاطع سنی

مختلف تأثیر می کند بلکه موجب تغییرات مثبتی در حالات

روانی ورزشکاران مانند اضطراب، اعتماد به نفس و

انگیزه نیز می شود .

دستور کارهای هدف چینی

مهمترین دستورات در مورد هدف چینی به شرح زیر هستند:

① هدف چینی بر اساس اهداف ویژه و سنجیدنی تنظیم شود.

② هدف چینی بر اساس اهداف دشوار دست یافتنی تنظیم شود.

③ هدف چینی بر اساس اهداف کوتاه مدت و بلند مدت تنظیم شود.



- ۴. هدف چینی بر اساس اهداف عملکردی و نه اهداف نتیجه تنظیم شود.
- ۵. هدف چینی بر اساس اهداف تمرینی و مسابقه ای تنظیم شود.
- ۶. هدف چینی بر اساس اهداف مثبت و منفی تنظیم شود.



- ۷. تاریخ رسیدن به اهداف را معلوم کنید.
- ۸. راهکارهای رسیدن به هدف را معلوم کنید.
- ۹. اهداف فردی و گروهی را تنظیم کنید.

مزایای هدف چینی

- موجب افزایش غرور و اعتماد به نفس می شود.
- موجب افزایش انگیزه درونی برای پیشرفت می شود.
- موجب بهبود عملکرد جسمانی ، فنی و تاکتیکی می شود .
- موجب بهبود کیفیت تمرین می شود.
- موجب انتظارات دست یافتنی می شود.

رقابت کردن

• رقابتی کردن تمرینات ، موجب کاهش تأثیرات

منفی تمرین و بروز خستگی می شود.

تعریف انرژی روانی و درک مفهوم آن

- انرژی روانی به معنای بیداری، برانگیختگی و فعالیت

ذهن در یک سطح است. انرژی روانی درست مانند توانیهای

روانی، هنگامی موثر است که ورزشکاران بیاموزند

چگونه افکار خود را کنترل کرده ، بر ذهن خود چیره شوند.

رابطه میان فشار روانی ، اضطراب و انرژی روانی

- فشار روانی تا حد زیادی به انرژی روانی مربوط است
- و هنگامی ایجاد می شود که مانعی میان خواسته های
- مهم و اساسی ورزشکار و توانایی برای رسیدن به آنها
- وجود داشته باشد .

رابطه سطح بهینه برانگیختگی روانی و عملکرد ورزشکار

- در سطح بهینه فرد احساس آرامش و تسلط بر خود می کند، به هدف توجه کرده بر آن تمرکز می کند و سطح انرژی روانی وی مثبت و بالا است.
- این سطح در افراد و تا حد زیادی در ورزش ها متفاوت است .

روشهای مقابله با فشار روانی

- الف. مواجهه شناختی با فشار روانی:

- ۱. متوقف کرد افکار منفی

- ۲. تفکر منفی

- ب. روش های جسمانی مقابله با فشار روانی

توجه

- توجه و هدایت آگاهی هایی که همراه با دریافت اطلاعات از حواس ادامه می یابد . ورزشکار نامی و حرفه ای در طول برنامه های تمرینی می آموزد که تاثیر محرکهای نادیده گرفته را به حداقل برساند.

تمرکز

● که اغلب به جای توجه در نوشتارهای ورزشی به

کار می رود، تمرکز در واقع بعد تشدید شده توجه

است که عبارت است از توان حفظ توجه بر محرک

منتخب در مدت زمان معین .

چند توصیه برای رسیدن تمرکز بهتر

۱. راهکارهای فردی را برای رسیدن به برانگیختگی آموزش دهید.

۲. تمرینات را با نگرش مثبت شروع کنید .



۳. بهترین کانون توجه خود را برای اجرای مهارت ها بشناسید و سپس آنها را تمرین کنید.

۴. از برخی از علائم قراردادی مانند واژه ها برای شرطی کردن خود و ایجاد تمرکز استفاده کنید.



- ۵. از شرایط محیط مسابقه آگاه شوید و تمرینات را برای عادی شدن آن شرایط به انجام برسانید.

- ۶. در تمرین ها حرکتهایی را که در مسابقه حقیقی هدف تمرکز هستند، انتخاب کرده، مانند مسابقه تمرین کنید .



۷. پروتکل مشخصی را برای شروع تمرکز توصیه دهید ، هوشیاری ذهنی را حفظ کنید و انرژی روانی را در طول تمرین تنظیم کنید.

۸. خستگی روانی موجب پراکندگی همه سازوکارهای تمرکز می شود. به کمک روشهای تن آرامی ، از بروز این پدیده جلوگیری کنید.



فصل یازدهم

هدف کلی آشنایی با طرح گام به گام برنامه تمرینات و مسابقات سالانه
و نحوه اجرای آن است.

طرح گام به گام برنامه تمرینات و مسابقات سالانه

- گام اول: تعیین عوامل مورد نیاز رشته ورزشی
- گام دوم: ارزیابی ورزشکاران یا گروه ورزشی
- گام سوم: ارزیابی برنامه سال گذشته
- گام چهارم: تنظیم اهداف کلی جزئی برنامه جدید
- گام پنجم: تعیین رخدادهای برنامه جدید



- گام ششم: تعیین نوع زمان بندی استفاده شده در برنامه تمرینی
- گام هفتم: تعیین طول مسابقه
- گام هشتم: تعیین طول دوره تمرین
- گام نهم: تعیین طول دوره آماده سازی
- گام دهم: تعیین مراحل هر دوره از برنامه تمرینی



- گام یازدهم: تعیین اهمیت عوامل کلیدی در طول برنامه سالانه
- گام دوازدهم: تعیین پیشرفت تدریجی مورد انتظار در طول برنامه سالانه
- گام سیزدهم: ارزیابی مجدد مراحل گذشته
- گام چهاردهم: تعیین ساختار برنامه ریزی تمرین با چرخه متوسط و کوچک
- گام پانزدهم: طرح جلسات تمرین در نخستین چرخه کوچک

تعیین هر دوره از مراحل تمرینی

- در این مرحله باید مدت هر مرحله در هر دوره را مشخص کرد :
- مراحل مختلف در دوره مسابقات
- واپسین مرحله پیش از مسابقات در دوره آماده سازی
- مرحله آماده سازی ویژه
- مرحله آماده سازی عمومی
- مراحل دوره انتقال

تنظیم منحنی پیشرفت

- نمودار شدت و حجم تمرین براساس ساختار و جزئیات چرخه های متوسط و کوچک در برنامه سالانه پیش بینی شود.

- باید تمرینات و مسابقات با جزئیات فنی، تاکتیکی، جسمانی، روانی، بازگشت به حالت نخست و بازسازی هماهنگ شوند.

ویژگی روش های موفق کاهش تدریجی بار تمرین

- حجم تمرین باید به گونه چشمگیری کاهش یابد.

- حجم تمرینات شدید در سطح بالاباقی می ماند.

امیدواری، یعنی توانایی دیدن نور و روشنایی از پس تاریکی ها...

سلامت باشید...