



سبک جهانی کانگ فوتوآ ۲۱

معاونت آموزش

برنامه ریزی و طراحی تمرین



تهدیم به:

بهروان طریقت دانایی کانگ فوتوآ ۲۱

کردآورنده: معاونت آموزش و دانشجویی سبک و انجمن کانگ فوتوآ-۲۱ (شماره ثبت ۱۲۱۵۶۵ از وزارت کشور)

ماینر ۱۴۰۴
پپی

تعریف برنامه ریزی

برنامه ریزی عبارتست از پیش بینی عملیات برای رسیدن به هدف

چرا برنامه ریزی ؟ دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده

فواید برنامه ریزی :

۱- تعیین اهداف

۲- صرفه جویی در هزینه ها

۳- استفاده بهینه از زمان

۴- بهره وری بیشتر از منابع (انسانی - مالی)

طراحی تمرین :

تعریف نظام و ساختاری مشخص مبتنی بر اصول علمی برای تمرین بمنظور توسعه قابلیت های مختلف (جسمانی - تکنیکی - تاکتیکی - روانی) ورزشکاران

تعریف تمرین ورزشی :

تمرین ورزشی را فعالیتی با هدف می دانند که انجام آن موجب افزایش و توسعه توانایی یا آمادگی بدنی می شود با انجام تمرین های بدنی , ورزشکار قوی تر , سریعتر , روان تر و بادوام تر و تواناتر می شود .

اصول کلی برنامه تمرینی :

۱- اختصاصی بودن specificity

۲- اضافه بار Over load

۳- پیشرفت progression

۴- انفرادی بودن individuality

ویژگیهای تمرین :

• تکرار frequency روز ها و تعداد حرکات

• مدت duration زمان تمرین به ساعت یا دقیقه

در صد فعالیت

intensity

• شدت

method

• روش

۱- اول باید بر تکرار تاکید کرد

۲- دوم بر افزایش مدت تمرین تاکید می کنیم

۳- شدت تا رسیدن به حد مطلوب پایین باشد

خصوصیات طرح یک جلسه تمرین :

۴- سرد کردن

۳- بخش اصلی

۲- گرم کردن

۱- آمادگی

مختصات برنامه ریزی

- سیستم های انرژی درگیر
- فاکتور های آمادگی جسمانی
- سن
- زمانبندی تمرین
- فصول تمرینی

نوع فعالیت بدنی	مدت زمان اجرای فعالیت بدنی	سیستمهای اصلی انرژی
دویدنهای فوتبال - پرتاب فوتبال - دوی ۱۰۰ متر - گلف - تنیس - بسکتبال - هندبال	کمتر از ۲۰ ثانیه	CP , ATP
۲۰۰ و ۴۰۰ متر، اسکیت سرعت شنای ۱۰۰ متر سرعت	کمتر از ۳۰ تا ۹۰ ثانیه	ATP , PC و گلیکوژن غیر هوازی
۸۰۰ متر، حرکات ژیمناستیک، بوکس، کشتی	از ۹۰ ثانیه تا چند دقیقه	گلیکوژن و هوازی
فوتبال، دو صحرانوردی، اسکی استقامت	بیش از چند دقیقه (۵ دقیقه بیشتر)	هوازی

فاکتور های آمادگی جسمانی

- ۱- استقامت ۲- زمان عکس العمل ۳- قدرت ۴- استقامت در قدرت ۵- سرعت
 ۶- استقامت در سرعت ۷- توان ۸- چابکی ۹- انعطاف پذیری ۱۰- هماهنگی

سن ریخت شناسی

سن ریخت شناسی یا ظاهری به مراحل مختلف رشد ساختمانی یا آناتومیکی اطلاق میشود که می توان از طریق شناسایی ویژگیهای خاصی، آن را برآورد کرده و تشخیص داد.

سن بیولوژیکی (زیست شناسی)

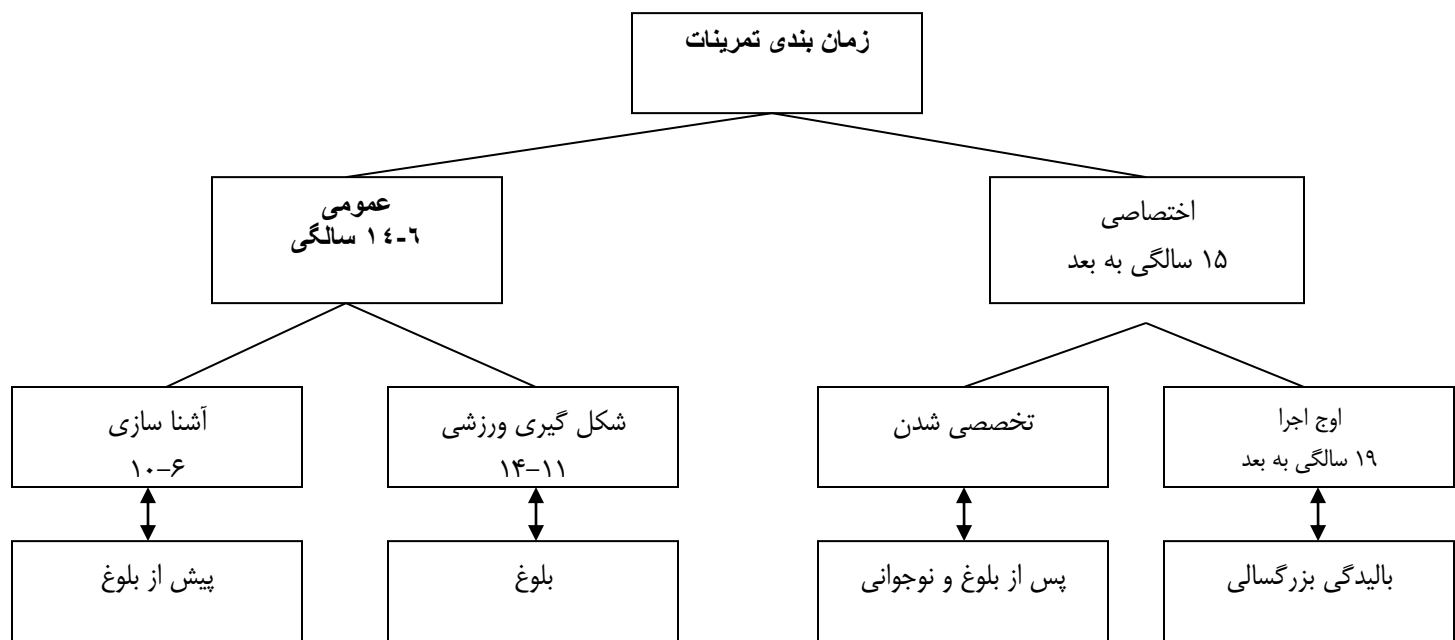
سن بیولوژیکی به پیشرفت و تکامل عملکردی (فیزیولوژیکی) اندامها و دستگاههای بدن اطلاق میشود که در برآورد و تشخیص استعداد و قابلیت‌های عملکردی شخص در رسیدن به سطوح بالاتر و برتر اجرایی، هم در تمرینات و هم در هنگام مسابقات موثر و مفید است.

سن ورزشی

به دلیل مشکلاتی که در برآورد، ارزیابی دقیق و کامل سن بیولوژیکی (زیستی) و سن ریخت شناسی یا ظاهری (مرفولوژیکی) وجود دارد. آنها را غالباً به صورت ذهنی مشخص و برآورد می کنند.

مرحله رشد	سن تقویمی به سال	دوره	سن	مشخصات و ویژگیهای رشدی
۱- اوایل کودکی	۰-۲	۱- نوزادی اولیه ۲- نوزادی ثانویه ۳- چهار دست و پا راه رفتن ۴- راه رفتن	۰-۳۰ روزگی ۱-۸ ماهگی ۹-۱۲ ماهگی ۱-۲ سالگی	رشد سریع اندامها
۲- پیش از مدرسه	۳-۶	۱- کوچک ۲- متوسط ۳- بزرگ	۳-۴ سالگی ۴-۵ سالگی ۵-۶ سالگی	روند ناهمسان رشد که در آن تغییرات مهم و پیچیده ای از نظر کارکردی و شخصیتی و رفتاری رخ میدهد

<p>رشد متعادل، کند و آهسته تر نسبت به مرحله قبل که در طی آن کارکرد بعضی از اندامها موثرتر و پربازده تر میشود.</p> <p>رشد و افزایش سریع در قد و وزن و کارایی برخی از اندامها، رسیدن به بلوغ جنسی، به وجود آمدن تغییراتی در علایق و رفتارها</p> <p>رشد کند، متناسب و متعادلتر نسبت به مرحله قبل، بالیدگی و تکامل کارکردی</p>	<p>۶-۱۱ سالگی (دختران)</p> <p>۷-۱۲ سالگی (پسران)</p> <p>۱۱-۱۳ سالگی (دختران)</p> <p>۱۲-۱۴ سالگی (پسران)</p> <p>۱۳-۱۸ سالگی (دختران)</p> <p>۱۴-۱۸ سالگی (پسران)</p>	<p>پیش از بلوغ بلوغ پس از بلوغ و نوجوانی</p>	<p>۶-۱۸</p>	<p>۳- سالهای مدرسه</p>
<p>روند نمو و بالیدگی با تکمیل تمام ویژگیهای روانشناختی و کارکردی، مضاعف میشود توان و ظرفیت ورزشی و روانی در بیشترین مقدار خود قرار دارد</p>	<p>۱۹-۲۵ سالگی</p>	<p>بالیدگی</p>	<p>۱۹-۲۵</p>	<p>۴- جدایی</p>



۱- قبل از فصل مسابقه (افزایش عملکرد فیزیولوژیکی و قابلیت های جسمانی با تاکید بر فاکتورهای قالب)

۲- فصل مسابقه (برآورده شدن نیازمندیهای ویژه مسابقه)

۳- پس از فصل مسابقه (مرحله انتقال رفع خستگی ؛ بازتوانی ؛ جایگزینی ذخایر انرژی)

رهنمودهای عمومی (کلی) در تمرین

مرحله آشناسازی (۱۰-۶ سالگی)

- بر رشد چند جانبه و کامل تاکید کنید. کودکان را با فعالیتها و تمرینات ویژه ای آشنا کنید.
- فرصت و زمان کافی را در اختیار هر یک از کودکان قرار دهید تا بتوانند مهارتهای خود را به اندازه لازم توسعه دهند.
- کودکان وظیفه شناسی و مسئولیت پذیر و منظم را به صورت مثبت تقویت و تشویق کنید.
- کودکان را تشویق کنید تا انعطاف پذیری ، هماهنگی و تعادل خود را افزایش دهند.
- کودکان را تشویق کنید تا توانایی های حرکتی گوناگون را در محیطهایی آرام و در شرایطی سبک و بدون استرس توسعه دهند.
- برای هر مهارت تعداد تکرارهای مناسبی را انتخاب کرده و کودکان را تشویق کنید تا تلاش خود را بر اجرای فنون و مهارتها متمرکز کنند.
- تجهیزات، وسایل و محیط بازی را مناسب با ویژگیهای کودکان طراحی کنید.
- تمرینات، بازیها و فعالیتها طوری طراحی شود که هم فرصت حداکثر را برای مشارکت فعال در اختیار داشته باشند.
- قوانین و مقررات را برای کودکان ساده و مختصر بیان کنید.
- اهمیت مسایل اخلاقی و بازی جوانمردانه را به کودکان یادآوری کنید.
- فرصتهایی را فراهم کنید تا کودکان بتوانند در کنار یکدیگر در بازیها و برنامه ها شرکت کنند.
- فعالیت های ورزشی برای همه کودکان لذتبخش بوده و و لحظات شاد و خوشی را برای ایشان ایجاد می کند.

رهنمودهای عمومی (کلی)

مرحله شکل گیری (۱۴-۱۱ سالگی)

- در انواع مختلفی از تمرینات رشته ورزشی خاص خود و همچنین سایر ورزش ها شرکت کنند .
- تمرینات باید طوری طراحی شود که با تایید و تاکتیکهای اساسی ورزشکاران را آشنا کند .

- سازماندهی و تکرار مهارتهای پایه و اساسی دوره آشناسازی و اجراء خودکار این مهارتها .
- اهمیت توسعه و بهبود انعطاف پذیری هماهنگی و تعادل .
- تاکید بر مسائل اخلاقی و بازی جوانمردانه فراهم کردن فرصت مبارزه و رقابت برای همه .
- عدم قراردادن کودکان در موقعیت هایی که امکان تحقیر و خوار شدن وجود دارد .
- آشنایی با تمریناتی که قدرت عمومی را افزایش میدهد . پایه ریزی زیربنا برای افزایش در مرحله بعد .
- تمرینات مربوطه به افزایش ظرفیت هوازی ادامه دارد .
- آشنایی با تمرینات بی هوازی سبک و ملایم بمنظور سازگاری با تمرینات بی هوازی شدید در مرحله تخصصی .
- عدم شرکت در مسابقاتی که فشار زیادی بر ورزشکاران وارد می کند .
- تمرکز حواس و کنترل توجه ورزشکاران را تقویت می کند .
- قرر دادن ورزشکاران در موقعیت های رقابتی شاد و مفرح .

رهنمودهای عمومی (کلی)

مرحله تخصصی شدن (۱۸-۱۵ سالگی)

- رشد و پیشرفت ورزشکاران را در طی این مرحله به دقت کنترل کنید.
- اصلاح و توسعه تواناییهای حرکتی عمده و اصلی (قدرت - توان بی هوازی - هماهنگی های ویژه ۵ - انعطاف پذیری پویا و . . .)
- افزایش حجم تمرینات اختصاصی و مربوط به رشته ورزشی منتخب
- افزایش شدت تمرین سریعتر از حجم آن
- شرکت دادن ورزشکاران در تصمیم گیریها
- تاکید بر تمرینات چند جانبه و کامل در طی مرحله آمادگی عمومی در هر فصل
- آشنایی با برخی جنبه های نظری و عملی تمرینات
- افزایش و تولید قدرت
- افزایش ظرفیت هوازی برای همه ورزشکاران
- افزایش حجم و شدت تمرینات بی هوازی به تدریج

- اصلاح و تکمیل تکنیک ها (مهارت ها از نظر بیومکانیکی صحیح و پربازده، از نظر فیزیولوژیکی موثر و کارآمد باشند) اجرای مهارت های تکنیکی پیچیده و دشوار
- توسعه تاکتیک های فردی و گروهی
- افزایش تعداد مسابقات و رقابت ها
- اجرای تمرینات ذهنی و فکری همپا با سایر تمرینات (افزایش رشد و تقویت تمرکز حواس، کنترل توجه، تفکر مثبت(خوش بینی) خودتنظیمی، قدرت تجسم(پیش بینی) و افزایش انگیزه.

رهنمودهای عمومی (کلی)

مرحله اوج اجرا (۱۹ سالگی)

- افزایش حجم و شدت تمرینات مربوط به قابلیت ها و توانایی های حرکتی اختصاصی
- تمرینات و برنامه های اختصاصی در جلسات تمرین باید از نظر ریتم (آهنگ) و سرعت و فشار مشابه با شرایط مورد نیاز مسابقه باشد.
- مهارت های تکنیکی ویژه و اختصاصی، باید در این مرحله کامل شده و تحت کنترل محقق باشد. (تسلط و مهارت ها کامل در مهارت ها)
- روش های تمرین ذهنی باید به کار گرفته شده و تکمیل شود.
- برنامه های تمرین باید بر اساس اصول علمی مستحکم و معتبر پایه ریزی شود.

روش و شیوه اجرا	روش تمرین	مراحل رشد و تکامل
<ul style="list-style-type: none"> - تمرینات کشتی ساده با درگیری تمام مفاصل بدن - اجرای حرکات و مهارت های ساده به منظور توسعه و بهبود و انعطاف پذیری عمومی - اجرای بازیها و تمریناتی که به صورت متناوب و با هدف افزایش انعطاف پذیری عمومی انجام شود. 	ایستا	پیش از بلوغ
<ul style="list-style-type: none"> - تمرینات کشتی ساده با استفاده از روشهای ایستا و PNF با درگیری تمام مفاصل بدن، اجرای مهارت هایی که به توسعه انعطاف پذیری منجر می شود. - اجرای حرکات مختلف روی زمین(چرخش دوران، غلتیدن) - استفاده از وسایل تمرینی ساده - تمرینات - ترکیب تمرینات انعطاف پذیری با بازی و رقابت 	ایستا و PNF	بلوغ

- اجرای تمرینات کشتی یک و دو نفره و استفاده از روشهای ایستا و PNF - اجرای تمرینات کشش پرتابی ساده به صورت دقیق و محتاطانه، دقت و احتیاط در میزان نهایی و حداکثر کشش - استفاده از توپ (مدیسن بال) و وسایل ساده برای اجرای روش پرتابی	ایستا PNF و پرتاب	پس از بلوغ
--	----------------------	------------

مسابقات	آماده سازی	مراحل تمرین
حفظ و نگهداری انعطاف پذیری به دست آمده در دوران قبل	اصلاح و بهبود انعطاف پذیری عمومی و اختصاصی	هدف و محدوده تمرینات انعطاف پذیری
همه روش ها	ایستا	روش های تمرین

برنامه تمرینی انعطاف پذیری برای یک فصل مسابقاتی

الگوی زمانبندی پیشنهادی برای تمرینات سرعتی در اوائل دوره پس از بلوغ (در ماههای فصول تابستان)

تیر	اردیبهشت خرداد			فروردین	
	تمرین سرعت در مسافت کامل و نیز در مسافتی بیشتر از مسافت مسابقه	تکرار های ۵۰ تا ۸۰ متری با ۱۰۰٪ سرعت	تکرار های ۳۰ تا ۵۰ متری با ۱۰۰٪ سرعت	تکرار های ۲۰ تا ۳۰ متری با ۱۰۰٪ سرعت حداکثر	آهنگ کوتاه ۸۰-۱۲۰ متر ۱۰۰٪ سرعت

سرعت بیشینه استقامت در سرعت	سرعت بیشینه و حداکثر	استقامت بی هوازی
توان - استقامت	استارت زدن به صورت قوی و نیرومند سرعت - توان	نیرو - استقامت (استقامت در توان)

برنامه یکساله تمرینات سرعتی در دوره بلوغ

مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر
۴۰۰ تا ۳۰۰ متر	با ۶۰ تا ۷۰٪	حداکثر سرعت	با ۶۰ تا ۷۰٪	حداکثر سرعت	با ۱۰۰٪	حداکثر سرعت	با ۱۰۰٪	حداکثر سرعت	تمرین سرعت در مسافت کامل و بیشتر از آن
استقامت			سرعت بیشینه (حداکثر سرعت)			حداکثر سرعت (استقامت در سرعت)			
توان - استقامت			استارت قوی و نیرومند (سرعت - توان)			توان - استقامت			

برنامه استقامت یک ساله ۲ فاز رقابتی در اواخر دوره پس از بلوغ

تاریخ	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	مرداد	شهریور
مراحل تمرین انواع تمرین	آماده سازی		رقابت	رقابت	انتقال	آماده سازی		رقابت	انتقال	رقابت	مرداد	شهریور
	مختلط (هوازی و بی هوازی)	هوازی				مختلط	هوازی					
تمرینات اختصاصی استقامتی												

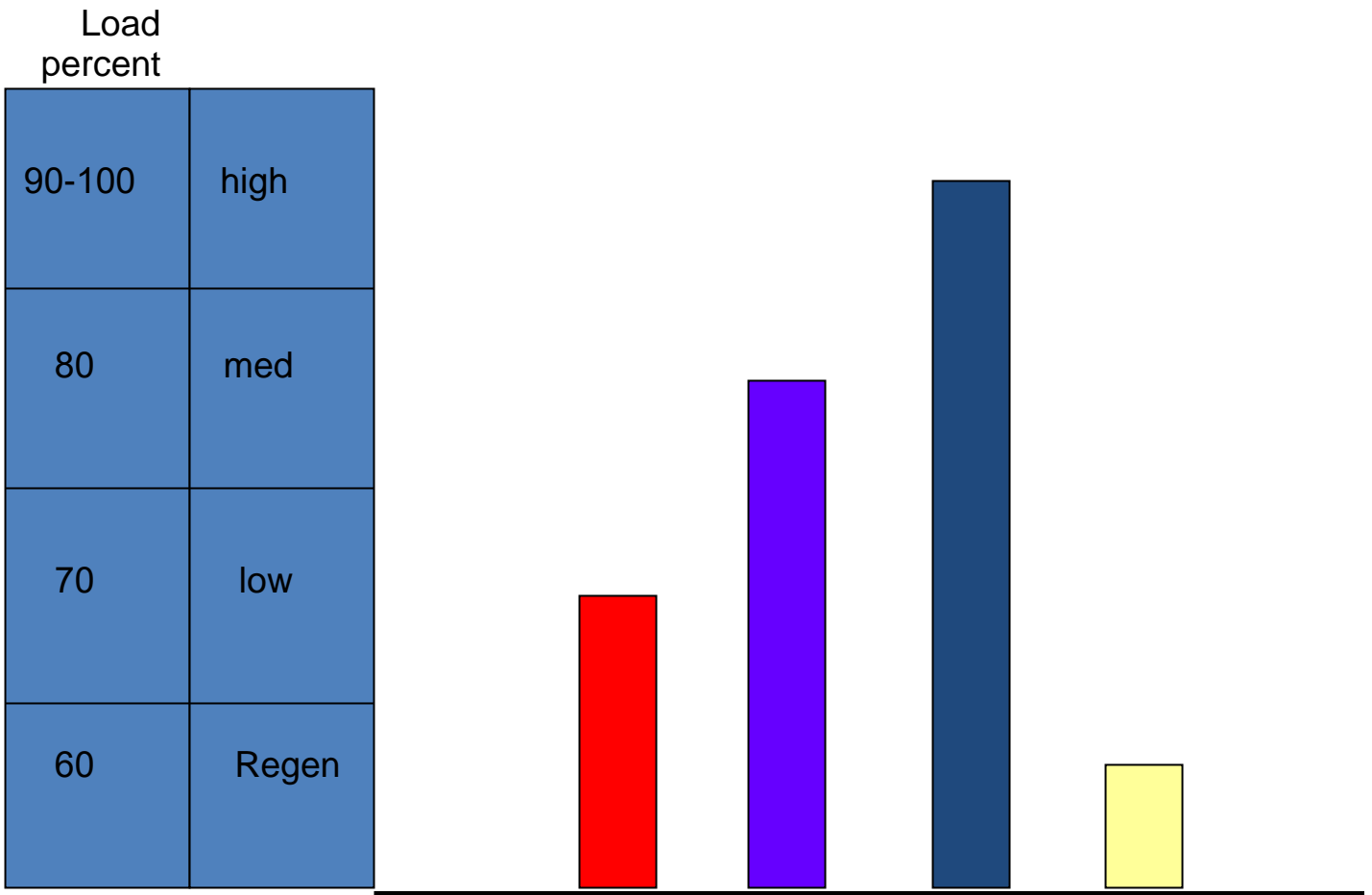
الگوی پیشنهادی برای تمرینات قدرتی دراز مدت

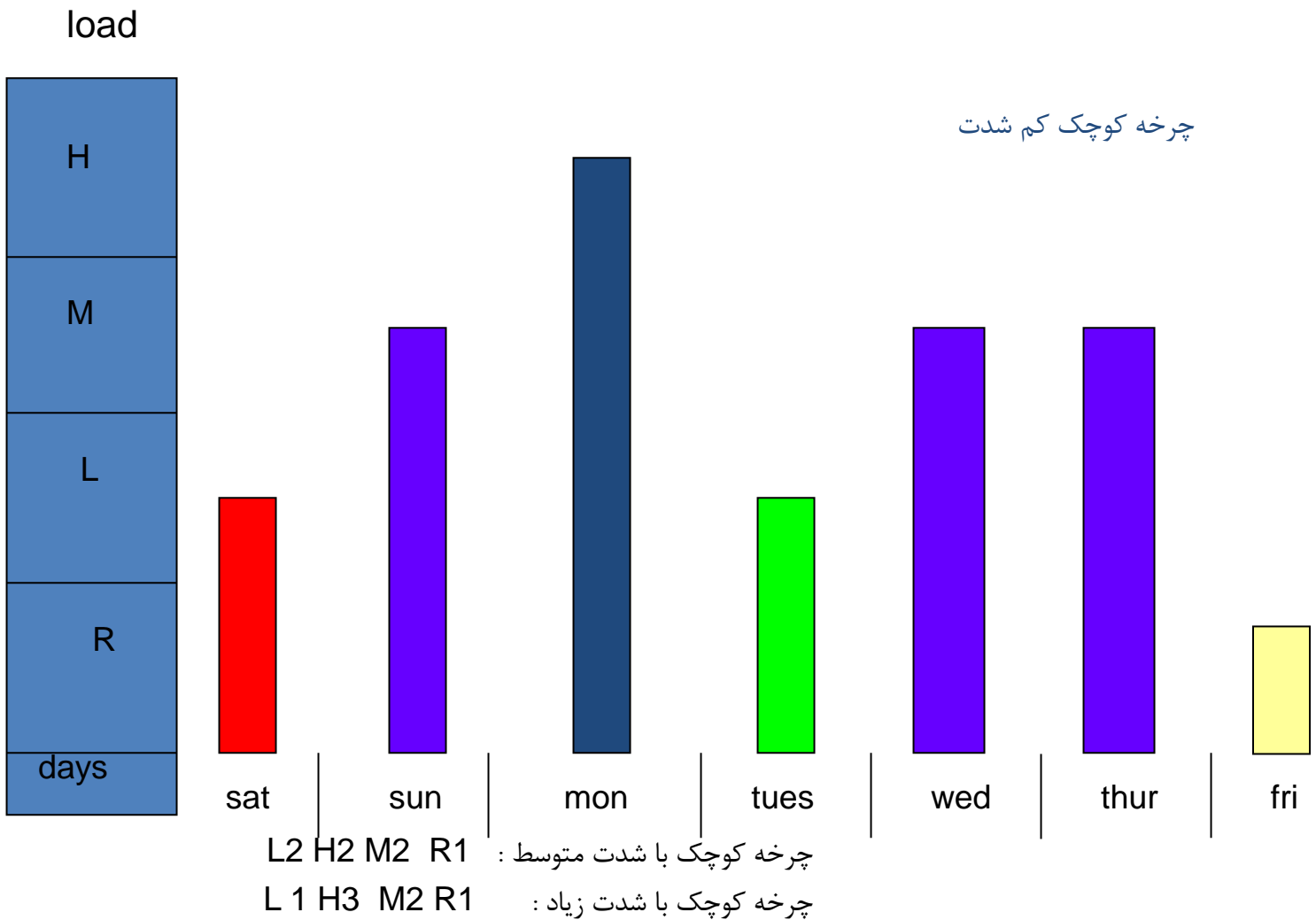
مراحل رشد	شکل تمرینات	روش تمرین	حجم	شدت	شیوه اجراء
-----------	-------------	-----------	-----	-----	------------

آشنا سازی	تمرینات ساده بازی و مسابقات تفریحی	تمرینات دایره ای غیر رسمی	کم	بسیار کم	وزن بدن شخص – تمرینات دو یاچند نفره قدرتی – توپ های سبک مدیسن بال
شکل گیری ورزشی	قدرت عمومی و پایه – مسابقات تفریحی – مسابقات امدادی	تمرینات دایره ای	کم تا متوسط	کم	توپ مدیسن بال – وزنه های آزاد سبک (دمبل) تیوب
تخصصی شدن	قدرت عمومی قدرت اختصاصی	تمرینات دایره ای – تمرینات نیرو – پلیو متریک	متوسط متوسط بالا	کم متوسط زیر بیشینه	- همانند مرحله قبل - وزنه های آزاد
اوج اجرا	اختصاصی و ویژه	بدنسازی , قدرت بیشینه نیرو (توان) پلیو متریک , استقامت عضلانی	حداکثر	متوسط بالا زیر بیشینه	- وزنه های آزاد - دستگاههای بدنسازی

ترکیب های پیشنهادی برای جلسات تمرین				
ترکیب های تمرینی	۱	۲	۳	۴
ترکیب انواع تمرینات	- گرم کردن - تمرینات تکنیکی - تمرینات سرعتی	گرم کردن تاکتیک - استقامت در - توان	- گرم کردن - تاکتیک - استقامت عضلانی	- گرم کردن - استقامت - استقامت عضلانی

چگونگی افزایش بار تمرین در طول چهار چرخه






























نمونه برنامه یک هفته تمرین در فصل قبل از مسابقه

روزها	زمان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
صبح	تمرین با وزنه	تمرین استقامتی	تمرین با وزنه	استراحت	سرعت و توان	تمرین با وزنه	استراحت	
بعد از ظهر	تمرین مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	بازی

جدول طراحی تمرین سالیانه

فروردین								ماه	۱	
				۱				هفته	۲	
۴	۳	۲						روز	۳	
			۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴
										صبح
										بعداز ظهر
										استقامت
										تمرین با وزنه
										سرعت
										پلیومتریک
										مهارتی
										تدارکاتی
										مسابقه رسمی
										استراحت
										بازی های تفریحی
										کلاس تئوری

الگوی تمرین دراز مدت بسکتبال

		۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۵	۳۰	۳۵		
مراحل تمرین		آشنا سازی					شکل گیری ورزشی					تخصصی شدن					اوج اجرا						
فراگیری و کسب مهارت	تکنیکی						مهارت های پایه					خودکار شدن					تکمیل						
	تاکتیکی						تاکتیک های فردی ساده					پای ریزی تاکتیک های تیمی					تکمیل						
نهرینات	هماهنگی							ساده					پیچیده و مرکب					تکمیل					
	انعطاف پذیری							همه جانبه					اختصاصی					حفظ و تداوم					
	چابکی																						
	سرعت	خطی																					
		چرخش و تغییر جهت																					
		زمان واکنش																					
	قدرت	سازگاری ساختاری																					
		استقامت عضلانی																					
		توان																					
		قدرت بیشینه																					
استقامت	عمومی																						
	هوازی																						
	بی هوازی																						
مسابقات	محلی و منطقه ای																						
	شهرستان - استان																						
	ملی و کشوری																						
	بین المللی																						