

زمانبندی تمارین ورزشی





اولین تئوری مقدماتی مربوط به دکتر هانسی سیل (۱۹۵۶) به نام تئوری General Adaptation Syndrome (GAS) است. در این مدل پیشنهاد شد که پاسخ های بدنی در مقابله با استرس دارای سه مرحله متفاوت است:

- ✓ مرحله شوک
- ✓ مرحله مقاومت
- ✓ مرحله واماندگی یا خستگی

ورزشکاران جهت حصول حداکثر سود از تمرین، چندین فاکتور را نیاز دارد:

- ✓ اضافه بار
- ✓ تفاوت های شخصی
- ✓ برگشت پذیری در مکانیسم انطباقی

تمرین ورزشی بایستی دارای شدت و مدت کافی بمنظور فعال کردن مکانیسم انطباقی جهت ایجاد تغییرات مناسب در ساختار، فیزیولوژی، روانی و عملکرد غدد درون ریز باشد.



فعالتهای تمرینی بایستی ورزش - ویژه بوده و بر فشار بر روی عضلات و اندامها در طول رقابت واقعی متمرکز باشد.

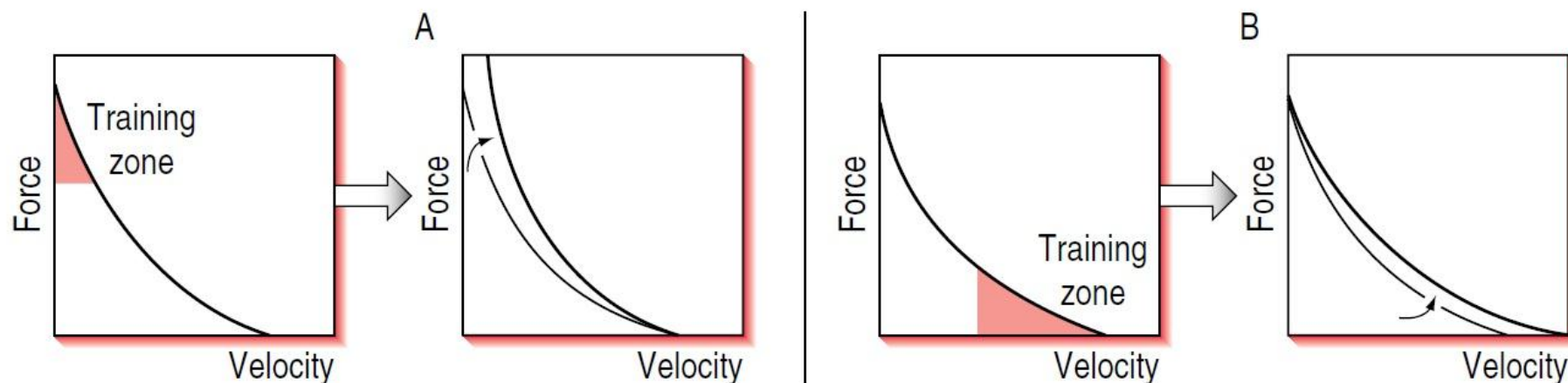


Figure 1.2 The force-velocity relationship (redrawn from Komi & Häkkinen 1988). If one wants to increase force levels, exercises should be characterized by high loads and low velocities (A). Alternatively, if the speed of movement is the intended adaptation, exercise-loads should be low but with high-velocity muscular actions (B).



❖ متغیرهای درون فردی در پاسخ به تمرین و انطباق پذیری، تا حدودی نسبی هستند، زیرا؛ افراد از نظر ژنتیکی متفاوتند.

❖ برگشت پذیری یک فرایند با شرایط جدید است، که از طریق کاهش محرک تمرینی بهینه حاصل می شود.

❖ به عنوان یک قانون کلی؛ دوره های تمرینی بلندتر، برگشت پذیری آهسته تر.
(Moritani & deVries 1979) ❖

❖ زمان مورد نیاز برای این کاهش، از زمان مورد نیاز برای بدست آوردن دوباره سطح اجرای پیشین کم تر است.



- in periodization there is a hierarchy of terms :

Macrocycle

ماکروسیکل

Period

دوره

Phase

فاز

Mesocycle

مزوسیکل

Microcycle

میکروسیکل

Session

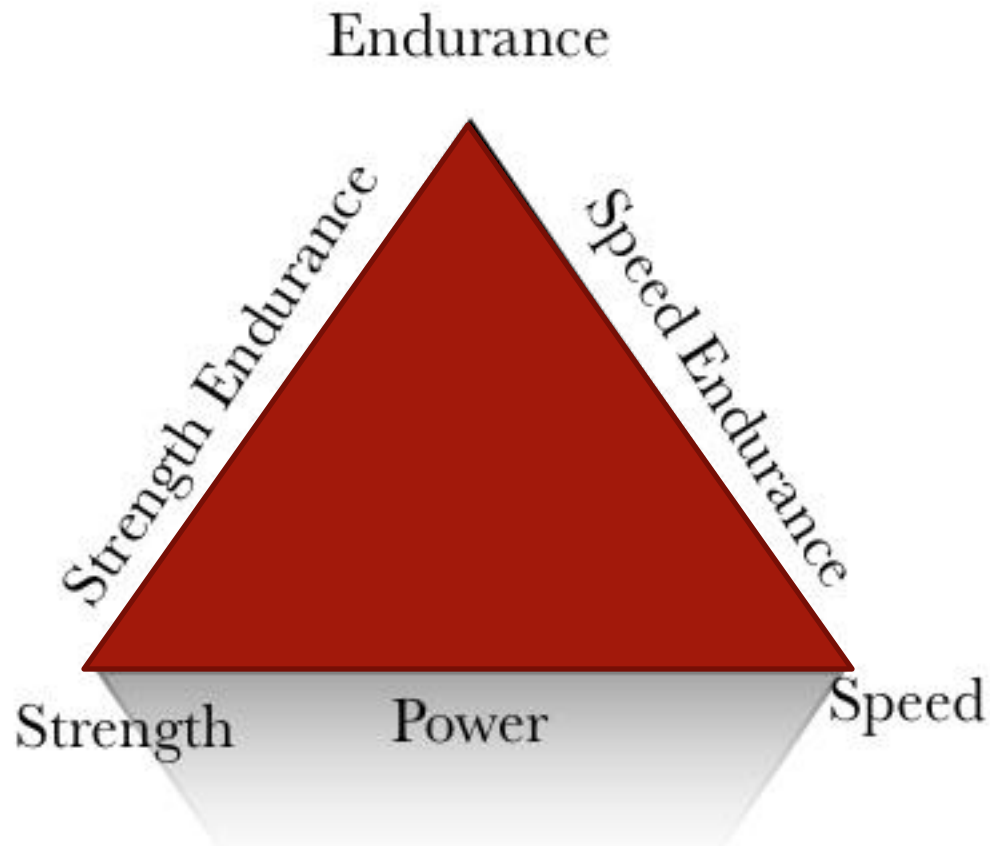
جلسه

Unit

واحد



Unit



Terminology



Session

Coordination/ Technique

هماهنگی / تکنیک



Speed / Power / Max strength

سرعت / قدرت / قدرت حداکثر



Speed endurance / Strength endurance

استقامت سرعت / استقامت قدرت



Conditioning

شرطی سازی. تربیت

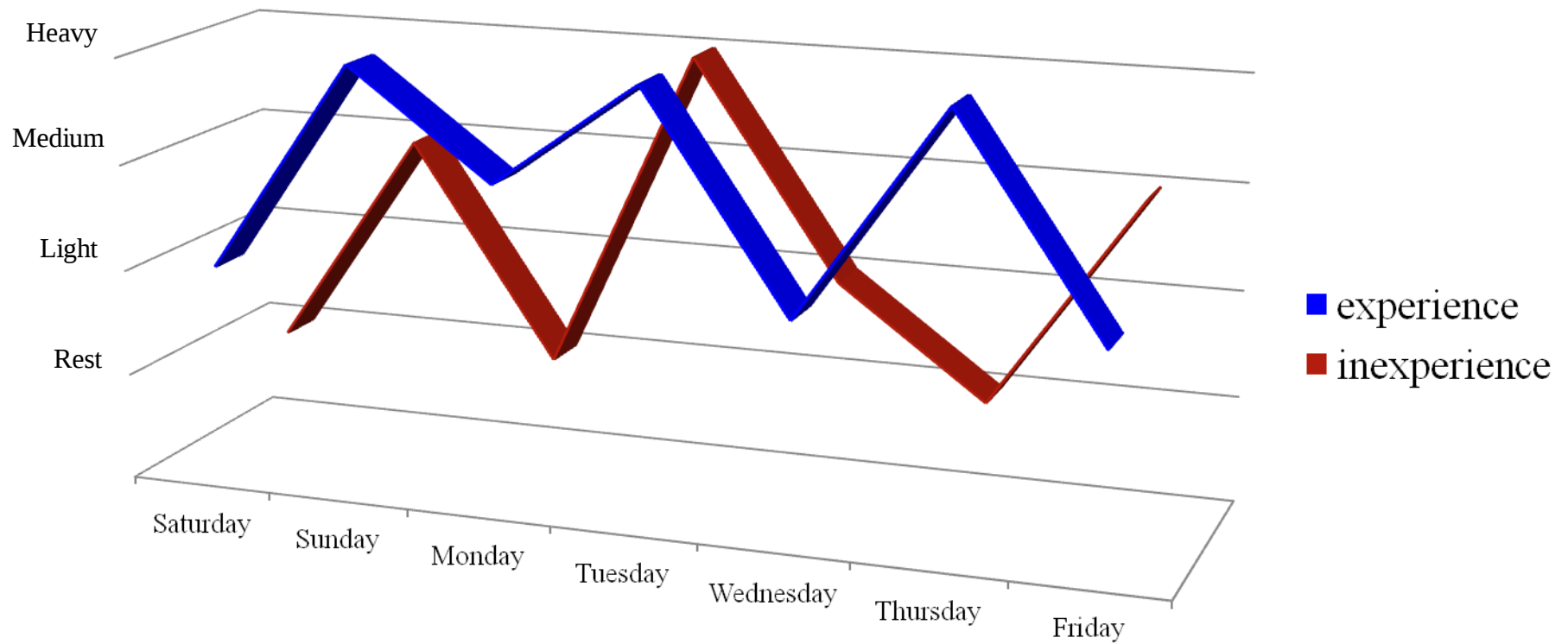


General endurance

استقامت عمومی

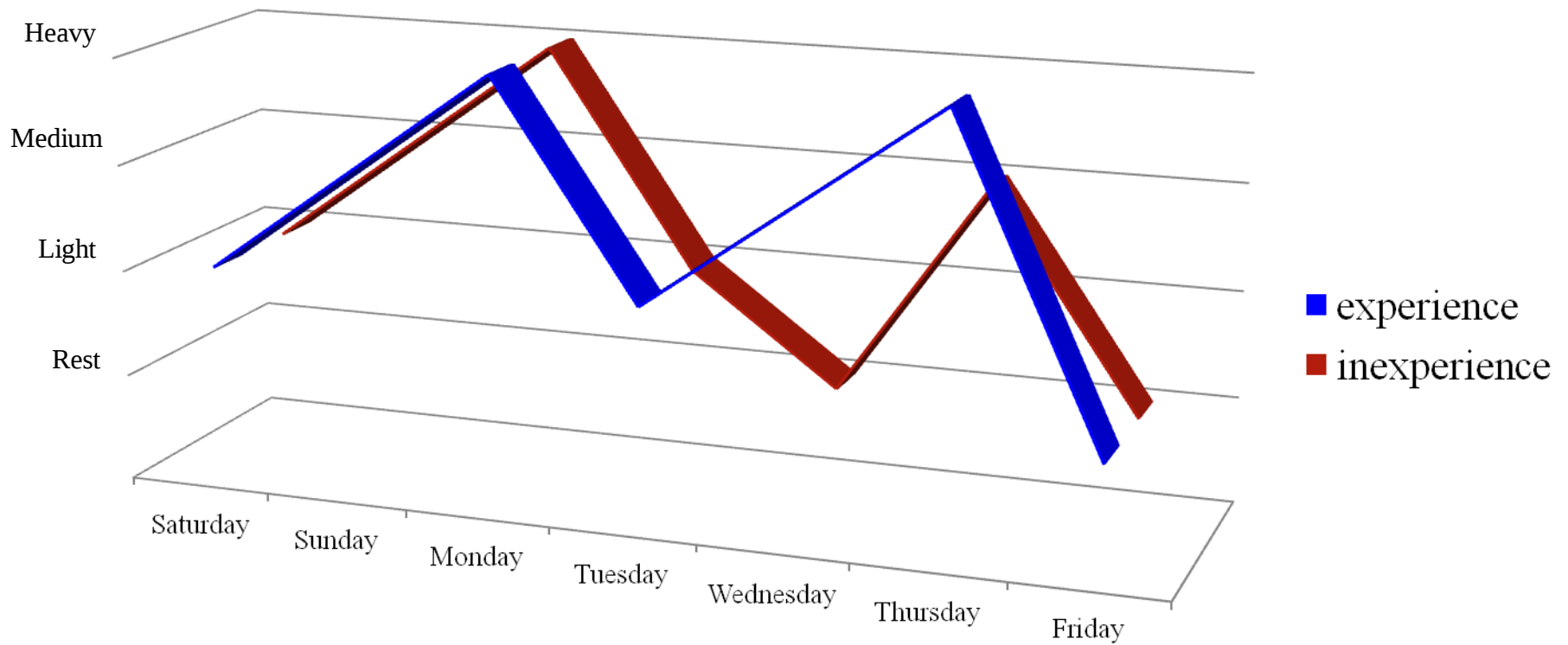


Microcycle – general preparation



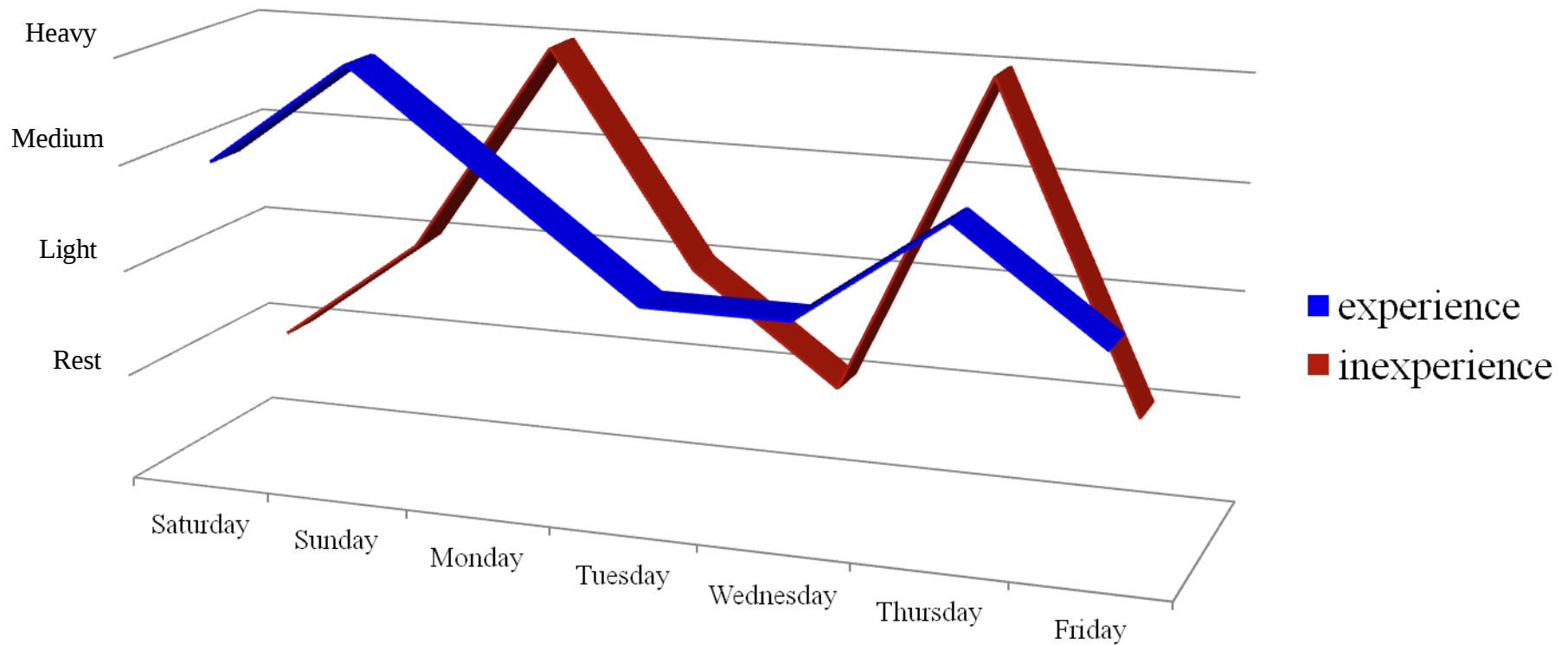


Microcycle – specific preparation





Microcycle – competition



Terminology



Mesocycle – phase – period - macrocycle

Preparation						Competition				Tran	
General			Specific			Pre	Main			tran	
Nov	Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct
75	55	30	25	20	20	15	15	15	15	15	-
20	20	35	35	35	15	15	10	15	15	15	-
-	10	15	20	25	40	35	20	15	15	15	-
-	10	10	10	10	20	30	50	50	50	50	-
5	5	10	10	10	5	5	5	5	5	5	-

Stamina

Strength

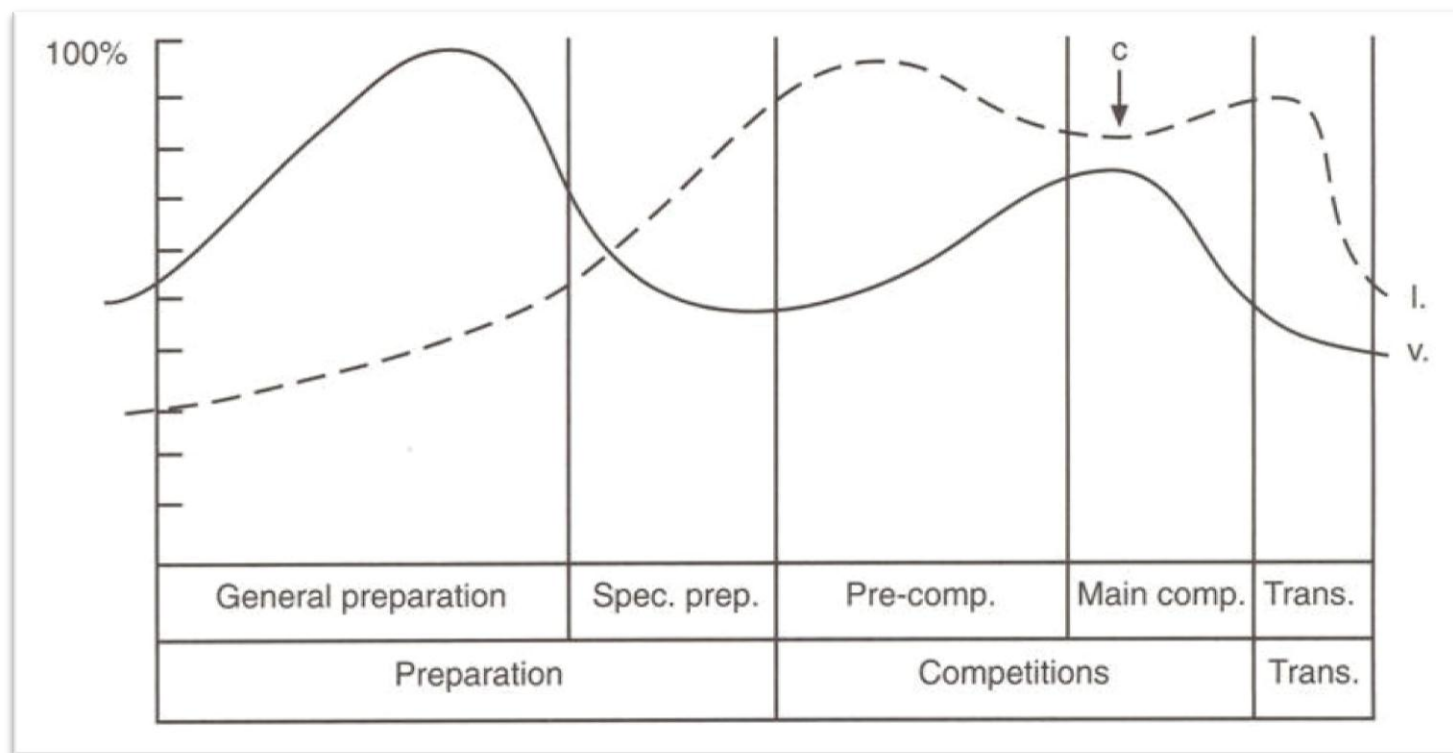
Speed

Skill

Flexibility



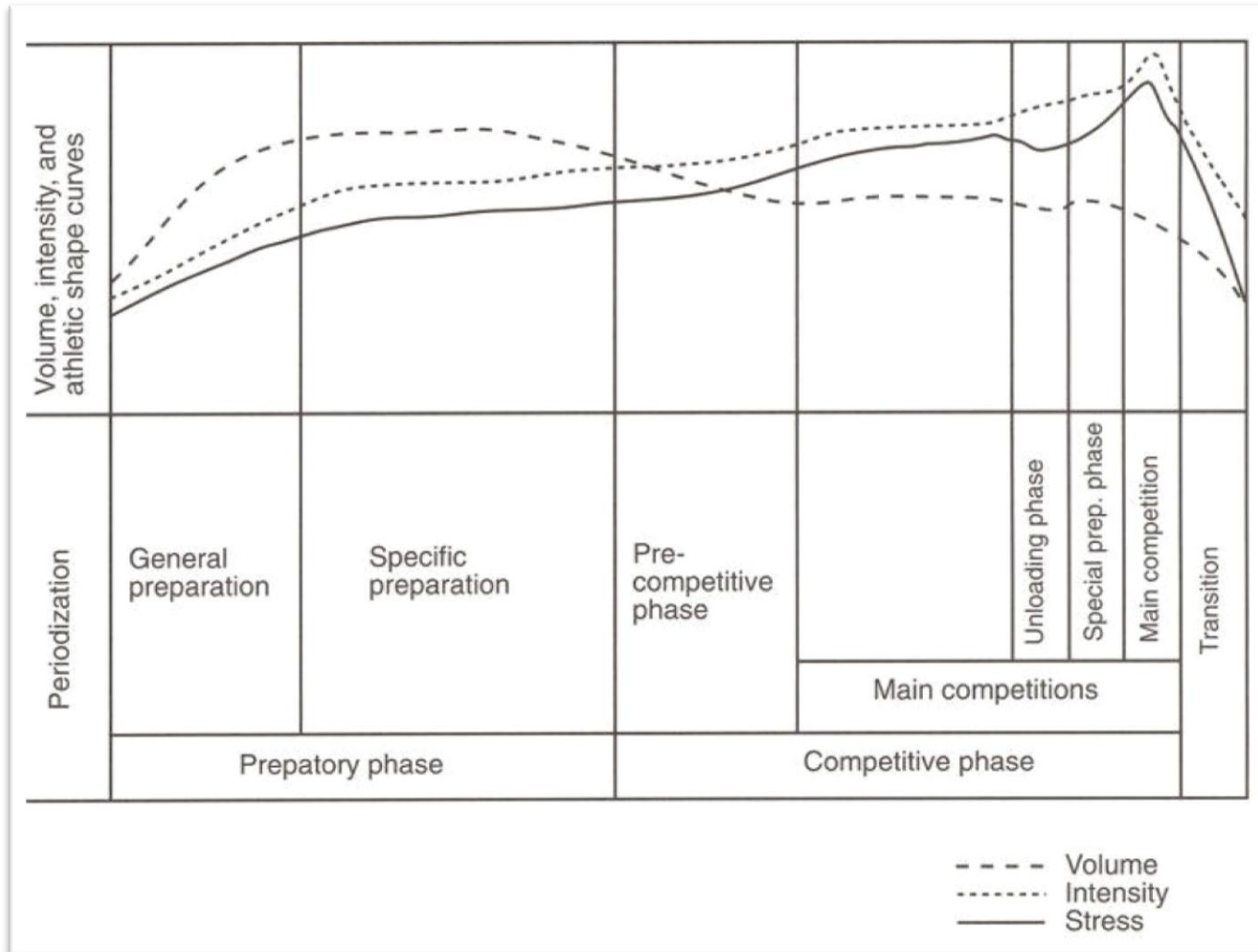
Monocycle - metveyev



Annual training program



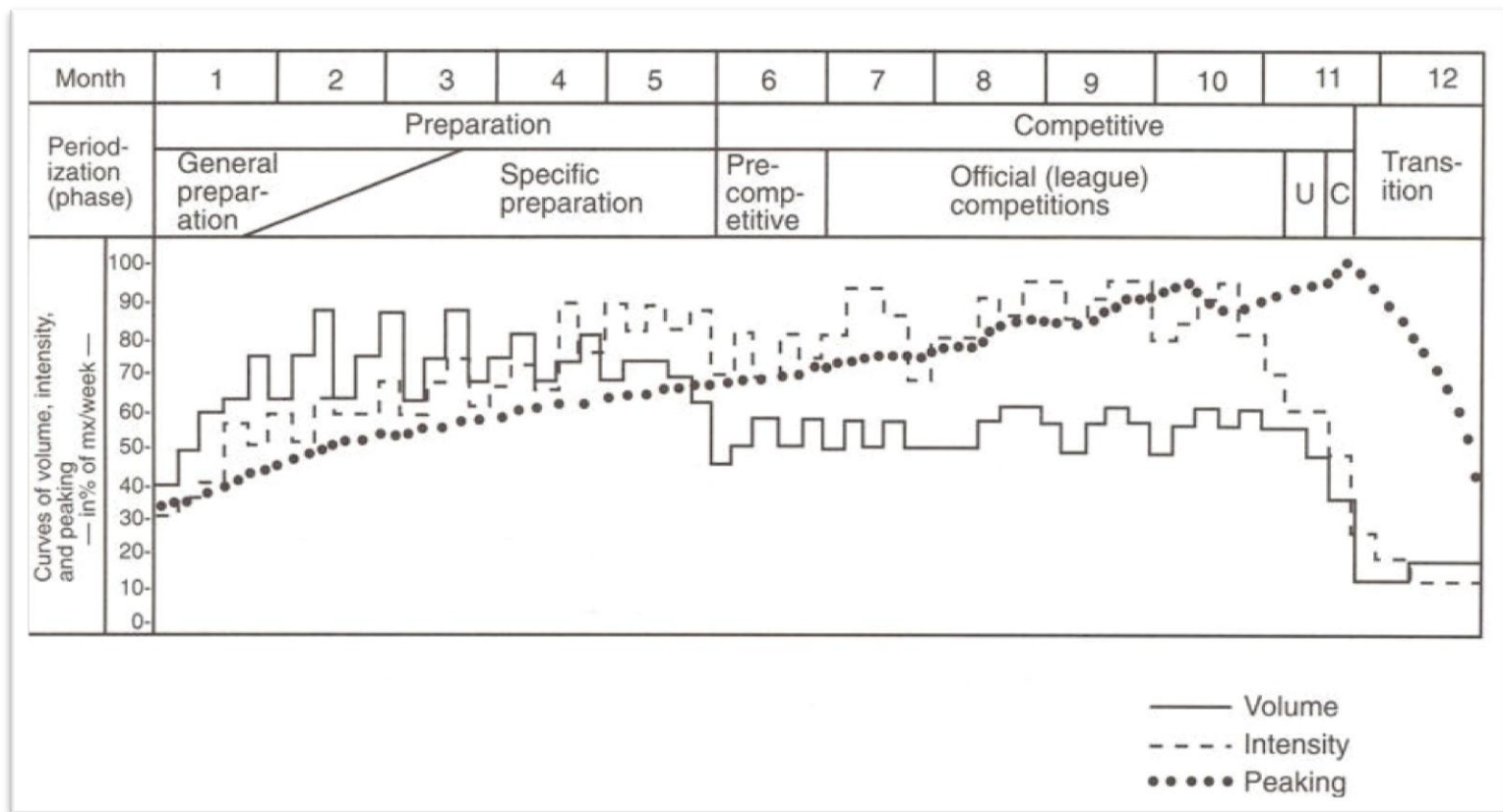
Monocycle - ozolin



Annual training program



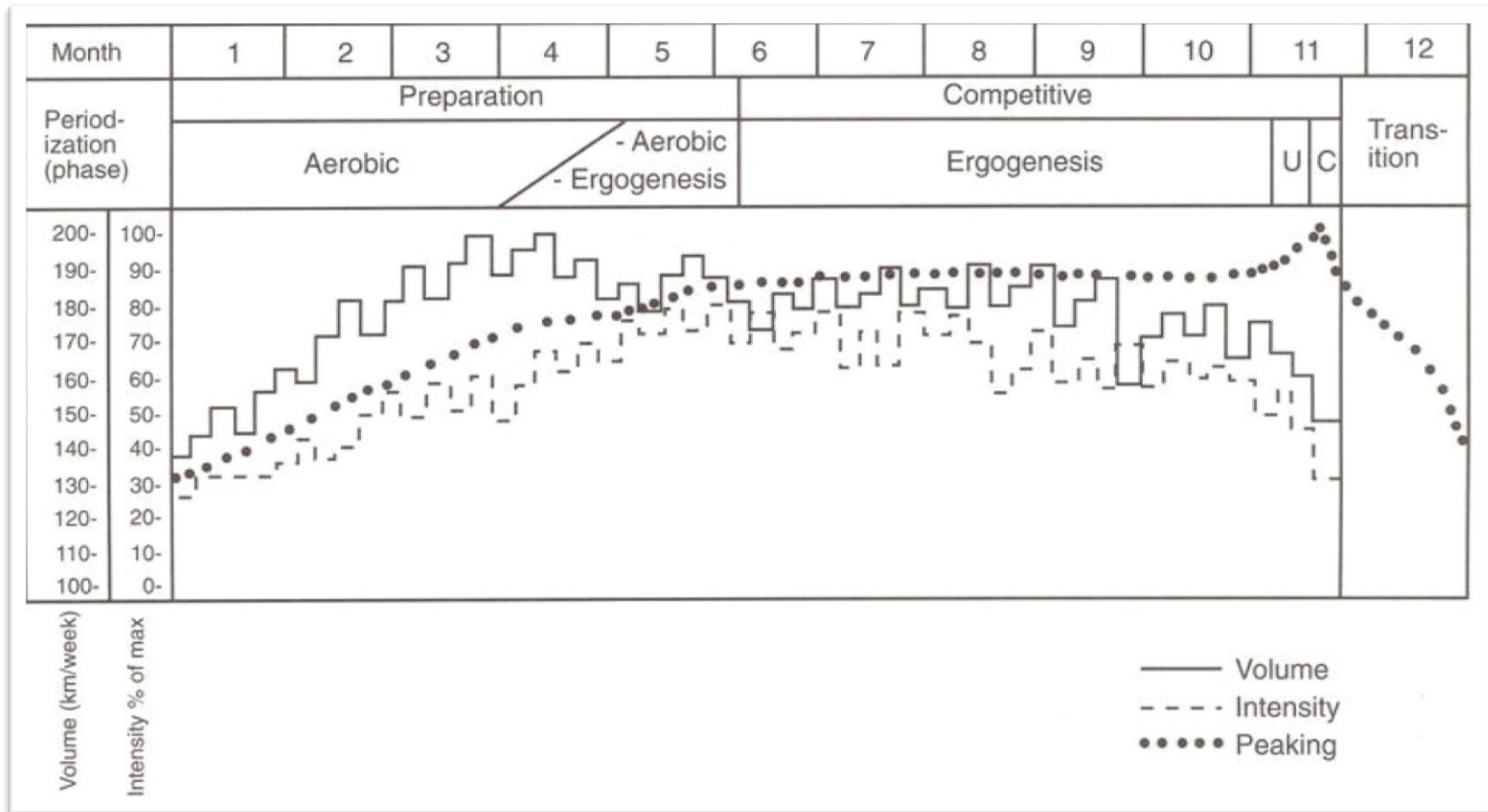
Monocycle – speed and power sport



Annual training program



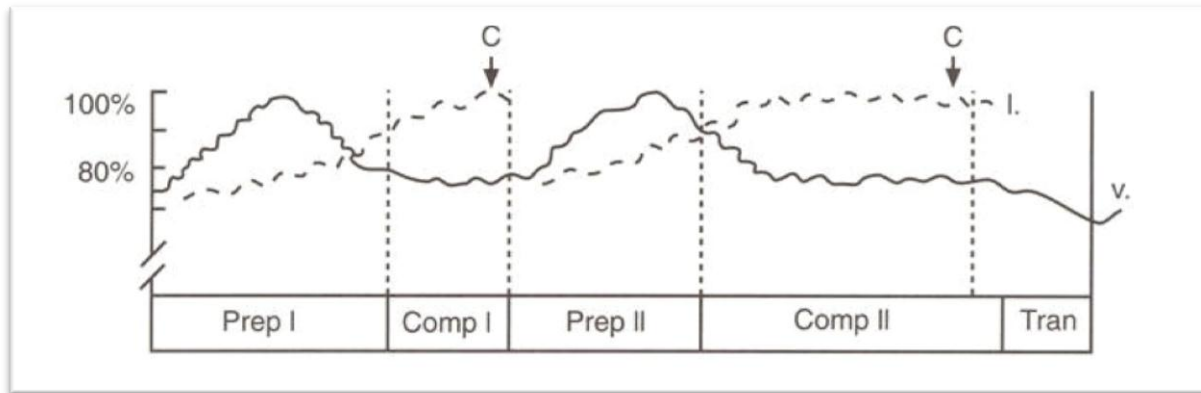
Monocycle – endurance sport



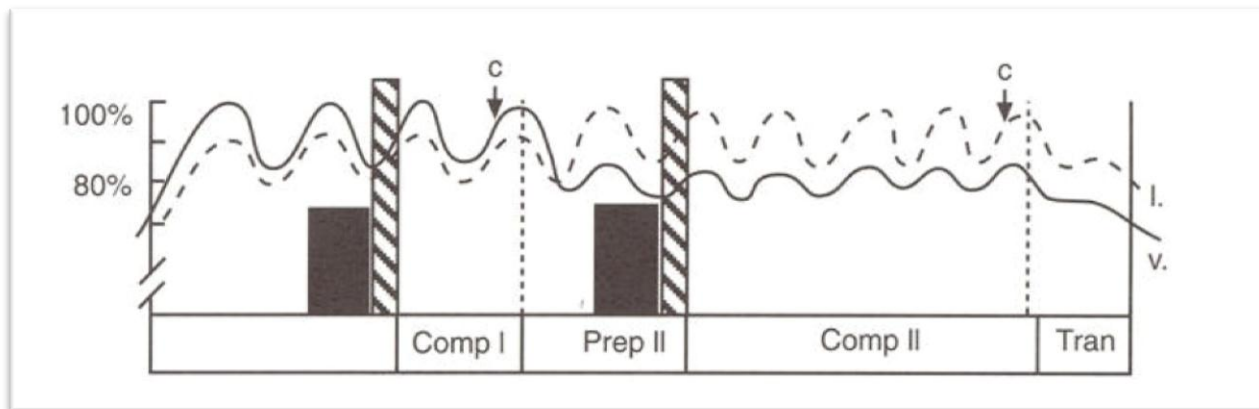
Annual training program



Bicycle – bondarchuk



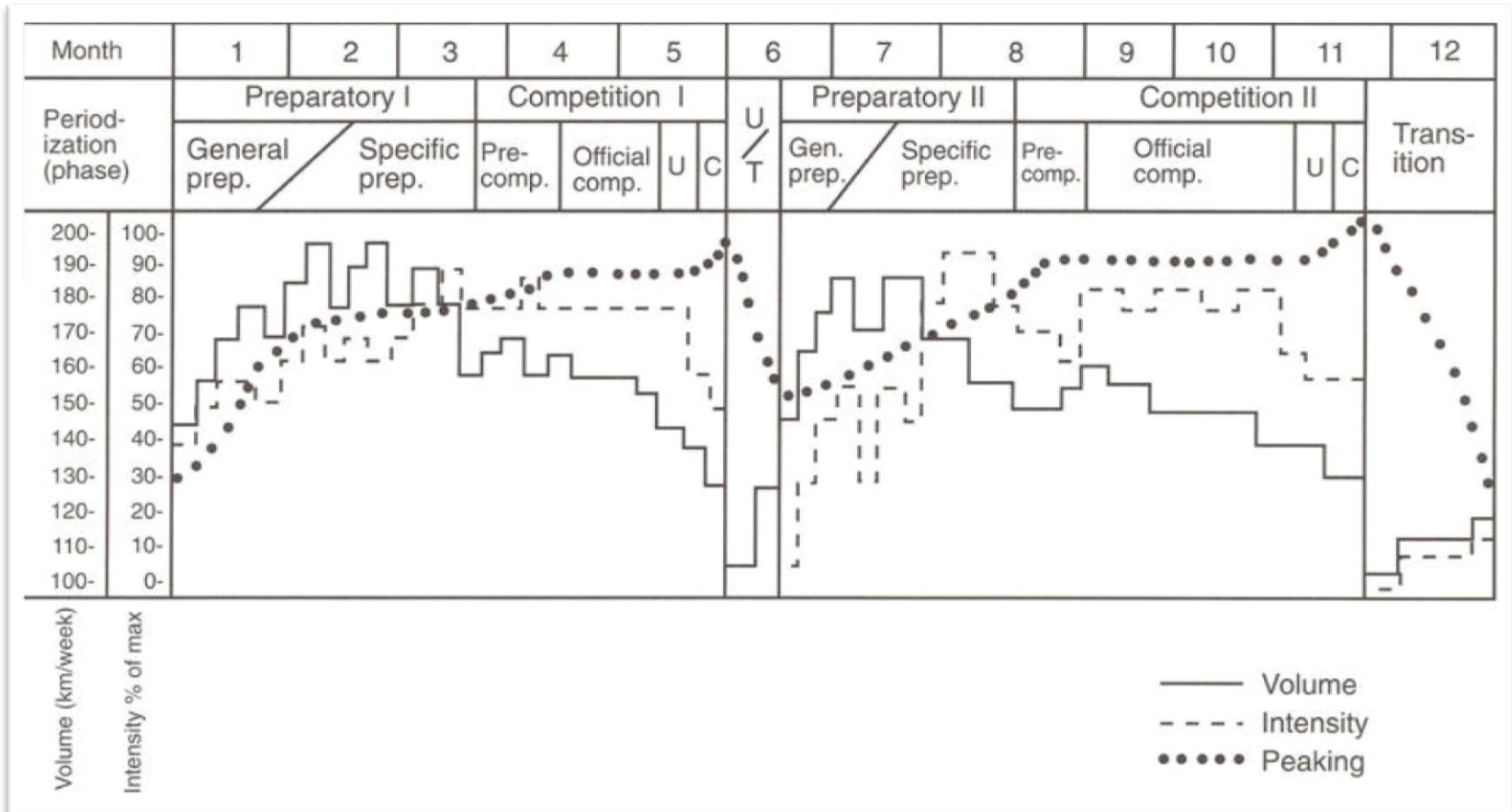
Bicycle – tschiene



Annual training program



Bicycle – speed and power sport



Annual training program



Tricycle

