

زمان بندی تمرینات قدرتی در ژیمناستیک

دکتر فریدرز موانلو (دانشیار دانشگاه شهید بهشتی)

دکتر حمید ربیعی (دانشیار دانشگاه خوارزمی)

دکتر علی گُری (استادیار دانشگاه زنجان)

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

فهرست مطالب

پیشگفتار IOC.....	۵
پیشگفتار تهیه کنندگان.....	۵
مقدمه.....	۶
فصل اول: مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی.....	۹
دلایل بیدایش زمان بندی.....	۱۰
مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی.....	۱۱
واژه شناسی زمان بندی سختی اروپایی.....	۱۲
چرخه بلند.....	۱۳
چرخه متوسط.....	۱۴
چرخه کوچک.....	۱۴
تعیین مراحل تمرین برای تعریف چرخه ها.....	۱۴
انواع واژه شناسی مراحل تمرین.....	۱۵
تمرین عمومی.....	۱۵
تمرین ویژه ورزش.....	۱۶
تمرین ویژه مسابقه.....	۱۶
زمان بندی قدرت و توان به روش آمریکایی.....	۱۶
مرحله آماده سازی عمومی.....	۱۷
برنامه های زمان بندی خطی.....	۱۹
برنامه های زمان بندی غیر خطی.....	۲۱
شروع تمرین قدرتی با یک برنامه پایه.....	۲۳



فصل دوم: زمان‌بندی تمرینات قدرتی در ژیمناستیک..... ۲۹

۳۰.....	زمان‌بندی تمرینات قدرتی در ژیمناستیک
۳۰.....	تجزیه و تحلیل نیازها
۳۱.....	تمرین‌ها (حرکات) و مهارت‌ها
۳۶.....	فیزیکولوژی
۳۷.....	نیم‌رخ بروز آسیب
۳۹.....	طراحی برنامه
۳۹.....	دوره انتقال
۴۰.....	فصل آماده‌سازی عمومی
۴۲.....	فصل آماده‌سازی اختصاصی
۴۵.....	فصل مسابقه
۴۶.....	نتیجه‌گیری

۴۷.....	منابع
۵۱.....	واژه‌نامه حرکات قدرتی



پیشگفتار IOC^۱

در حدود ۵۰ سال پیش تمرینات قدرتی نه تنها به عنوان تمریناتی غیر مؤثر برای آماده سازی ورزش ها شناخته می شد، بلکه به عنوان عاملی مضر برای عملکرد ورزشکاران در رشته های خاص ورزشی نیز قلمداد می شد. بعدها این نگرانی های مختلف از میان رفت و توسعه دانش، اثربخشی کاربرد صحیح تمرینات قدرتی برای بهبود عملکرد بسیاری از ورزش های المپیک را تأیید کرد. کتابچه راهنمای حاضر به ورزشکاران، مربیان و پزشکان ورزشی همه نوع اطلاعات پایه مرتبط با تمرین قدرتی را ارائه می دهد. من از نویسندگان این کتاب آموزشی و همچنین کمیسیون پزشکی IOC به خاطر کمک مداوم به ورزشکاران در راه پیشرفت به سوی موفقیت تشکر می نمایم.

خوان آنتونیو سامارانش

رئیس وقت کمیته بین المللی المپیک



مقدمهٔ تهیه‌کنندگان

ژیمناستیک، هنر حرکت بدن است، برای ورزشکاران این رشته ورزشی داشتن قدرت از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است و زیبایی اجرای حرکات موزونی که ممکن است تنها چند ثانیه طول بکشد، در گرو داشتن جسمی قوی است. در گذشته به‌ویژه در کشورهای اسکاندیناوی اغلب از تمرینات ژیمناستیک به‌عنوان تمرینات بدنسازی برای سایر رشته‌ها استفاده می‌شده است. اهمیت بدنسازی و تمرینات قدرتی در ژیمناستیک روبه افزایش است. از این‌رو، ارائه مفاهیم اساسی و دانش موردنیاز مربیان و ژیمناست‌ها درباره تمرینات قدرتی به شکلی کاملاً ساده و قابل فهم، محور اساسی نگارش این کتاب بوده است. امید است این اطلاعات بتواند مورد استفاده مربیان و ورزشکاران میهن عزیزمان قرار گیرد و در رساندن این ورزش پایه به جایگاه مناسب در سطح قاره آسیا و دنیا مفید واقع گردد.

فریبرز هوانلو - حمید رجبی - علی مگرزی



مقدمه

در کتابچه حاضر نمونه‌ای از برنامه تمرینی زمان‌بندی شده در ژیمناستیک همراه با دیدگاه‌ها و نکات آموزشی مرتبط با طراحی برنامه ارائه می‌شود. مطمئناً ارائه همه برنامه‌های جامع برای این ورزش جهانی فراتر از اهداف این کتاب است اما شرح و پیچیدگی استفاده از اطلاعات علمی موجود جهت به‌کارگیری در برنامه‌ها نکاتی هستند که مورد توجه قرار خواهند گرفت. برای ارائه دیدگاه‌ها و نکات آموزشی در مورد هر برنامه تمرینی، باید ویژگی‌های ورزش موردنظر به‌دقت مورد مطالعه قرار گیرند نکته مهم و قابل توجه این است که هیچ‌کدام از این برنامه‌ها، یک روش تمرینی منحصربه‌فرد نبوده، بلکه به‌عنوان یک نمونه برنامه برای ورزش موردنظر آورده شده است. بنابراین هنگام طراحی برنامه تمرین، باید متغیرهای تمرینی زیادی مدنظر قرار گیرند.

طراحی هر برنامه تمرینی برای یک ورزش، و به‌ویژه برای یک ورزشکار، متخصصان علوم ورزشی را به چالش طلبیده و به تفکری ویژه و منحصربه‌فرد در فرایند استفاده از اطلاعات موجود نیاز دارد. در فصل اول کتاب، اطلاعات پایه در مورد زمان‌بندی تمرین ارائه شده است. سپس برای کمک به خواننده در به‌کارگیری این دانش پایه در طراحی برنامه تمرین، در فصل دوم نمونه برنامه تمرین قدرتی در ژیمناستیک ارائه می‌شود. در این تک‌آموز ملاحظات فردی ورزشکار مورد توجه قرار نگرفته است اما به هر حال مربیان و ژیمناست‌ها باید به این موضوع در طراحی هر برنامه تمرینی توجه کنند.