

درسنامه عملیات تکمیلی – اصلاحی ورزشها

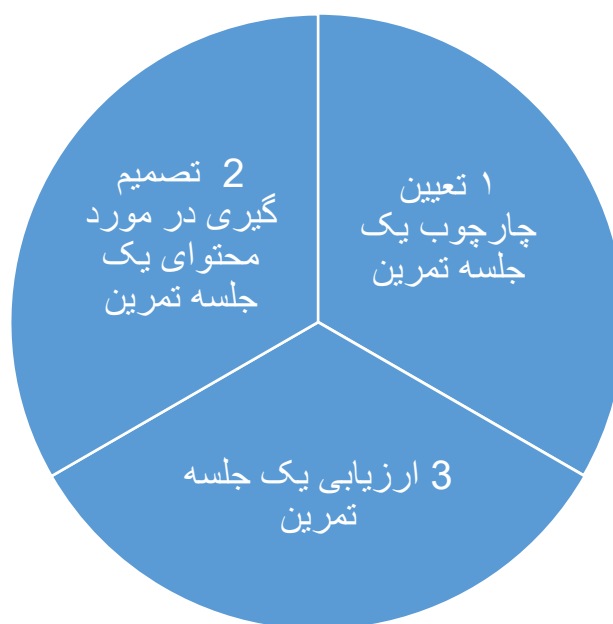
پودمان اول : برنامه ریزی تمرین

جلسه اول برنامه ریزی

برنامه ریزی

عبارت است از فرآیندی دارای مراحل مشخص و به هم پیوسته برای تولید یک خروجی منسجم در قالب سیستمی هماهنگ از تصمیمات در برنامه ریزی تمرین ، برنامه ریزی برای رسیدن به هدف و طراحی نظام و ساختاری مشخص مبتنی بر اصول علمی برای تمرین به منظور توسعه قابلیت های مختلف (جسمانی - تکنیکی - تاکتیکی) ورزشکاران می باشد مریگیری در ورزش هم نوعی برنامه ریزی است.

مراحل برنامه ریزی با تاکید بر فعالیت ورزشی



اولین گام در برنامه ریزی جلسه تعیین چارچوب است

عوامل تاثیرگذار بر فعالیتهای ورزشی

ایمنی مخاطبان	ظرفیت های مخاطبان	مخاطبان
------------------	----------------------	---------

- مخاطب
بزرگسال

حیطه
فعالیت ورزش
همگانی

- مخاطب
ورزشکار
جوان

حیطه فعالیت
ورزش قهرمانی

- مخاطب
کودک و
نوجوان

حیطه فعالیت
آموزشی و تربیتی

دومین گام در برنامه ریزی تمرین تصمیم گیری درباره محتوای تمرین است

توانایی های زیستی حرکتی

تعریف توانایی های زیست حرکتی

مجموعه توانایی هایی که در جهت بهتر زیستن و سلامت بهینه موجودات زنده نقش دارند

عوامل آمادگی جسمانی: قدرت؛ استقامت؛ انعطاف پذیری؛ ظرفیت قلبی، عروقی، تنفسی
عوامل آمادگی حرکتی: هماهنگی عصبی عضلانی، تعادل، توان، سرعت، چابکی

این عوامل در فعالیتهای ورزشی به تنهایی شرکت نمی‌کند بلکه به صورت ترکیبی در فعالیت‌ها حضور دارند

پیوستار ترکیبی توانایی‌های زیست حرکتی

ترکیب دوتایی توانایی‌های حرکتی در پیوستار ترکیبی سرعت و قدرت



توانایی پایه سرعت

حاصل پیوستار ترکیبی سرعت و قدرت سهم بسیار زیاد سرعت و سهم بسیار کم قدرت
مثال پیوستار ترکیبی سرعت و قدرت در پاهای دوندۀ سرعت



توانایی پایه توان

قدرت حاصل پیوستار ترکیبی سرعت و قدرت با سهم بیشتر سرعت و سهم کمتر قدرت
مثال: پیوستار ترکیبی سرعت-قدرت در پاهای آبخارزن والیبال در پرش‌های پی در پی
مثال: توان دست پرتاب‌کننده سه امتیازی بسکتبال
مثال: توان پای پرش‌کننده ارتفاع



توانایی پایه قدرت انفجاری

پیوستار ترکیبی قدرت و سرعت با سهم بیشتر قدرت و سهم کمتر سرعت
مثال: پیوستار ترکیبی قدرت-سرعت در دست‌های پرتاب‌کننده نیزه در یک مسافت طولانی
مثال: قدرت انفجاری دست‌های وزنه‌بردار در حرکت پرس یک ضرب
مثال: قدرت انفجاری پاهای دوندۀ سرعت در استارت

توانایی پایه قدرت مطلق



حاصل پیوستن ترکیبی قدرت-سرعت با سهم بسیار کم سرعت بسیار زیاد قدرت
مثال پیوستار ترکیبی قدرت-سرعت در دست های وزنه بردار در حرکت دو ضرب

نکته

هیچ فعالیتی فقط با یک عامل زیستی حرکتی قابل اجرا نیست در هر فعالیت ترکیبات مختلفی از این نوع
توانایی ها و توانایی پایه شرکت می کند