نمونه برنامه سالانه تمرین - تیم حرفه ای

دفتر طراحی و زمانبندی تمرین
برگرفته از فرم طراحی سالانه تیمهای ملی مالزی

SPORT:
ورزش

ATHLETE/POSITION:
موقعیت / ورزشکار

COACH / COACHES:
مربی / مربیان

MACROCYCLES	چرخه بزرگ														Preparation					Competition																																																							
MESOCYCLES * (GPP, SPP, PC, COMP, T)	چرخه متوسط										Transition				GPP		SPP			PC	T	Comp																																																				Trans	
LOADING PATTERN	الگوي بارگزاري										R	M		D	H	D	L	H	D	H	D	M		H	D	M	H		H	M	H	H	D		H	H	M	H		H	D	H	H		M	H	H	D	H		H	M	H	H		M	H	H	D		H	H	M	H		H	D	H	H	M		H	H	R	
MONTHS	ماه	فروردین						اردیبهشت					خرداد					تیر					مرداد					شهریور						مهر					آبان					آذر						دی					بهمن					اسفند					فروردین						اردیبهشت				
Saturday	شنبه		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		2	9	16	23	30		7	14	21	28		5	12	19	26		3	10	17	24		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Sunday	یکشنبه		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		3	10	17	24		1	8	15	22	29		6	13	20	27		4	11	18	25		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Monday	دوشنبه		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		4	11	18	25		2	9	16	23	30		7	14	21	28		5	12	19	26		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Tuesday	سه شنبه		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		5	12	19	26		3	10	17	24		1	8	15	22	29		6	13	20	27		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Wednesday	چهارشنبه		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		6	13	20	27		4	11	18	25		2	9	16	23	30		7	14	21	28		6	13	20	27		3	10	17	24	31
Thursday	پنج شنبه	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		7	14	21	28		5	12	19	26		3	10	17	24		1	8	15	22	29		7	14	21	28		4	11	18	25	
Friday	جمعه	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24		1	8	15	22	29		6	13	20	27		4	11	18	25		2	9	16	23		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
MAJOR TRAINING PERIODS/BLOCK	دوره تمرين اصلي										R	Cond آ. جسمانی			Tech & Cond تکنیک و آ. جسمانی					ماه مبارک رمضان Tactical & Psychological Improvement + Technical & Conditioning Maintenance بهبود تاکتیک و روانی + نگهداری تکنیک و آمادگی جسمانی																																																														
Psychological-Tactical-Technical & Conditioning	آمادگی جسمانی- تکنیک- تاکتیك و رواني																			Te/Ta Cond		Block 1				Block 2				Block 3			Block 4				Block 5				Block 6				Block 7			Block 8				Block 9				Block 10			Block 11				Block 12				Block 13			Block 14					
CONFIRMATION : YES (Y) / EXPECT (E)	تایید زمان مسابقه																					Y		Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y	Y		Y	Y	Y	Y	Y		Y	Y		
Periodization Strength, Speed & Endurance Training قدرت، سرعت و استقامت	فاکتورهای اصلی تمرین										R	AR استراحت 2-3 s/w ورزشهای دیگر حجم انعطاف			حجم قدرت ب انعطاف ا. هوازی		توان - قدرت ب سرعت بی اسید استقامت بی هوازی هماهنگی-انعطاف			توان-پلیومتریک قدرت ب - چابکی زمان واکنش سرعت ویژه		نگهداری و بهبود: توان / پلیومتریک - قدرت بیشینه سرعت ویژه - زمان واکنش - چابکی - انعطاف استقامت بی هوازی و ویژه																										نگهداری: توان: واکنشی،انفجاری - قدرت بیشینه زمان واکنش / عکس العمل - چابکی - هماهنگی سرعت ویژه - استقامت ویژه																											
	فاکتورهای جنبی تمرین														ا. بی هوازی هماهنگی		استقامت در سرعت حجم			سرعت با-بی اسید ا. بی هوازی		جلسه در ماه: 1-2 استقامت هوازی - حجم - سرعت با اسید لاکتیک																										جلسه در ماه: 1-2 استقامت هوازی ، بیهوازی - سرعت بی اسید لاکتیک - انعطاف																											
COACHES ASSESSMENTS Test Competition/ Field Assessment	ارزیابی مربیان																	▓											▓													▓											▓								▓								▓						
Medical Screening	معاینات پزشکی															🟩																				🟩															🟩										🟩							🟩					🟩		
Physiology Assessment	ارزیابی فیزیولوژی																		🟧														🟧															🟧											🟧								🟧								
Nutrition (BC, EA, ED)***	تغذیه														🟥						🟥				🟥												🟥											🟥								🟥							🟥										🟥		
Mental Skills Assessment	ارزیابی مهارتهای روانی																			🟫									🟫											🟫							🟫					🟫						🟫						🟫					🟫						
Biomechanics Assessment	ارزیابی بیومکانیکی																									🟦															🟦											🟦														🟦								
Games Analysis	تجزیه و تحلیل بازیها																							⬛							⬛						⬛						⬛					⬛			⬛			⬛				⬛			⬛			⬛				⬛		⬛					
Technical Meeting	جلسات تکنیکی																		░					░						░					░						░					░					░					░						░					░					░			

GPP: GENERAL PREPARATION PHASE
SPP: SPECIFIC PREPARATION PHASE
PC: PRE-COMP
COMP: COMPETITION
T: TAPER

TR: TRAINING
AR: ACTIVE REST
R: REST
COND: CONDITIONING

AcP: Acceleration Power
DeP: Deceleration Power
ReP: Reactive Power
P: Power

قدرت بیشینه : قدرت ب
استقامت بی هوازی : ا.بی هوازی
استقامت هوازی : ا. هوازی
آمادگی جسمانی : آ.جسمانی