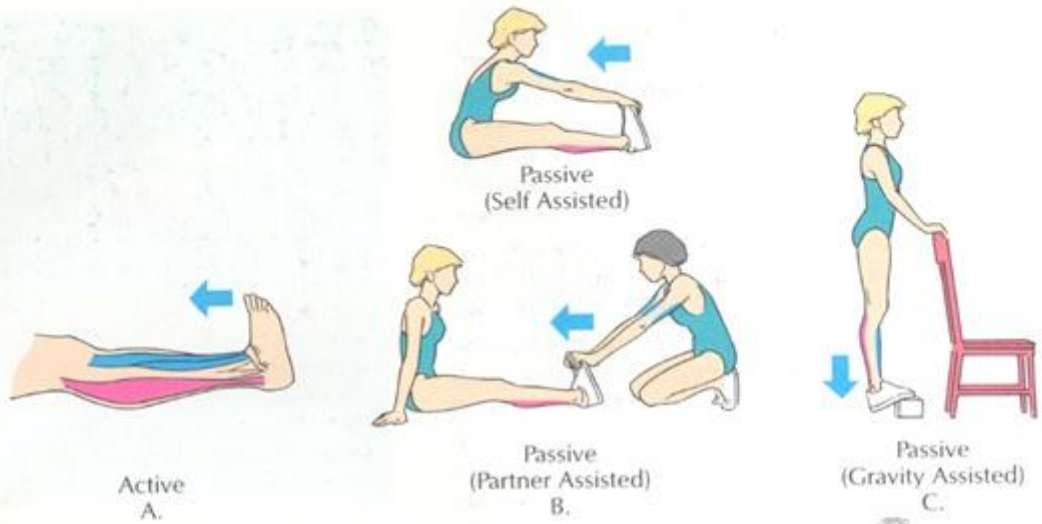
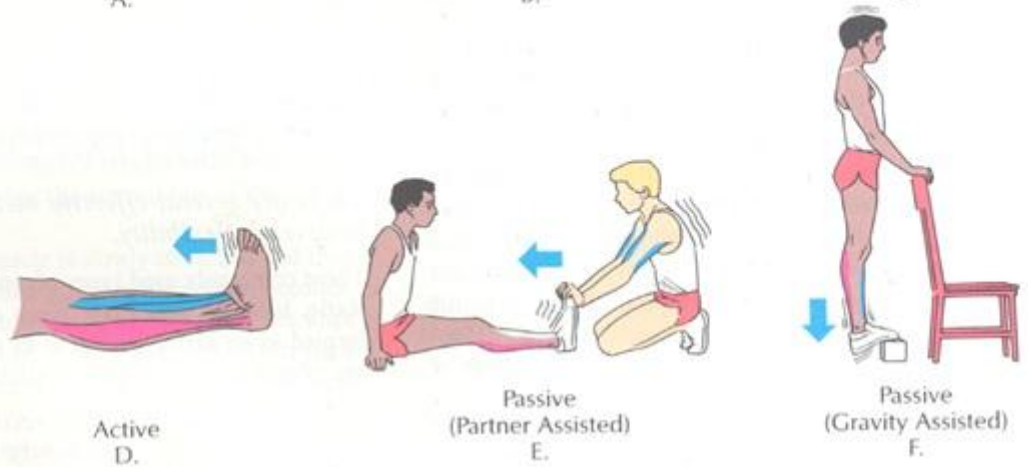


# تمرینات دایره ای

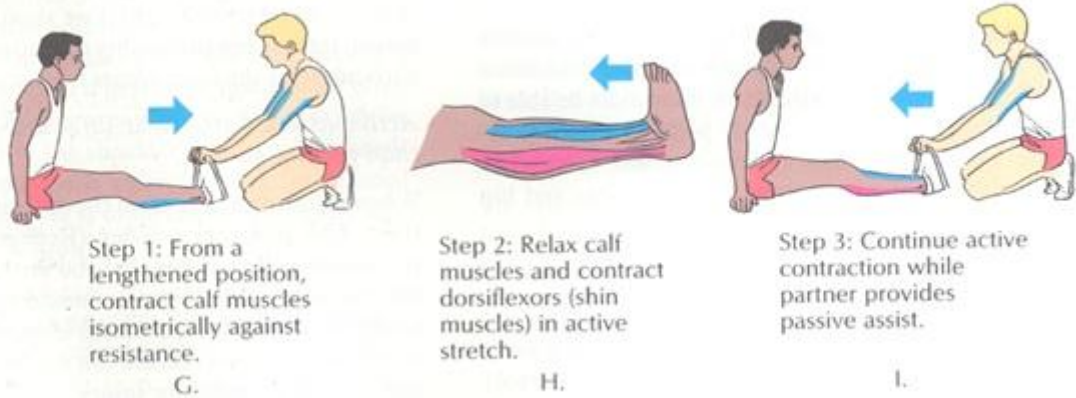
## I. Static Stretch



## II. Ballistic Stretch

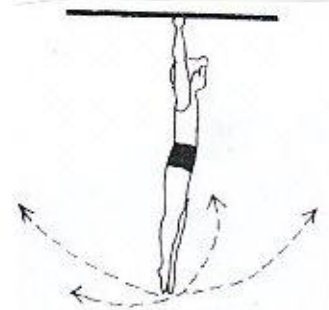


## III. PNF (CRAC) Stretch



تمرینات قدرت در سنین کودکی

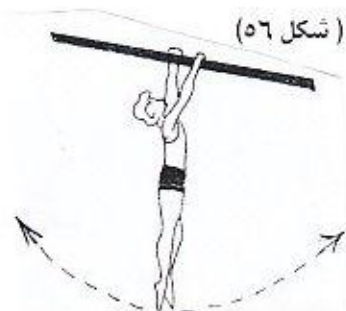
حرکت به روی بارفیکس



حرکت نوسانی به طرف جلو در حالیکه

بدن از میله بارفیکس آویزان باشد

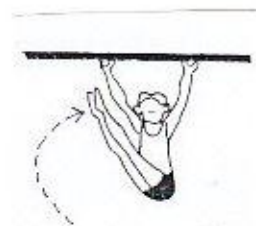
(شکل ۵۶)



حرکت پاندولی به روی بارفیکس

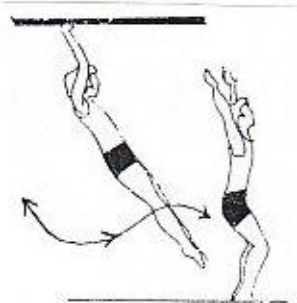
(با انواع گرفتن میله بارفیکس)

(شکل ۵۷)



حرکت زاویه زدن و پرش در

پایان کار (شکل ۵۸)



جهش از میله بارفیکس در حالی که بدن

حالت نوسان داشته به انتهای نوسان خود

رسیده باشد (شکل ۵۳)



اجرای حرکات بارفیکس با بدن کاملاً

کشیده و نیز آویزان ماندن به روی آن

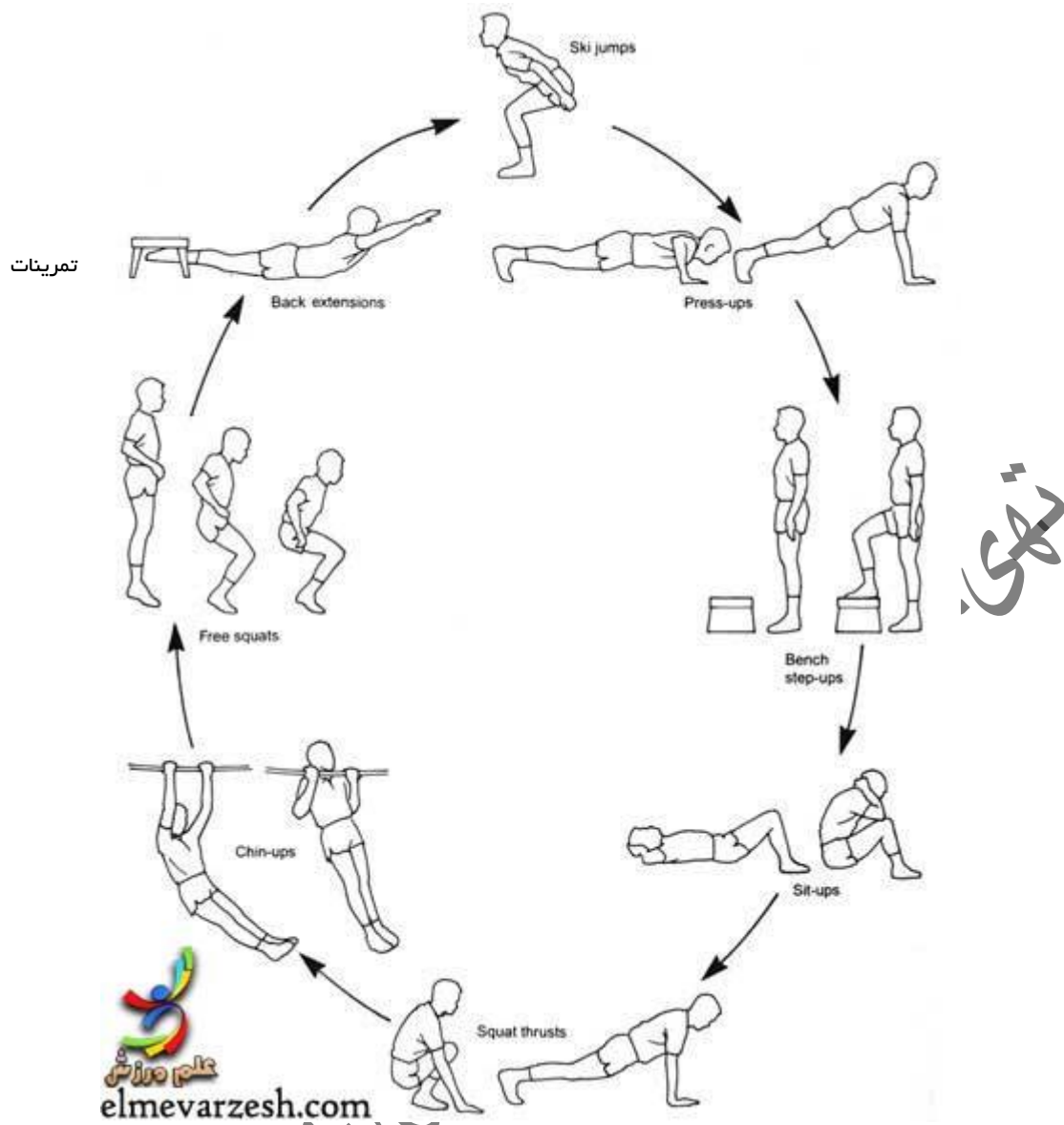
(شکل ۵۴)



محکم گرفتن میله بارفیکس در ناحیه لگن

و واژگون شدن متوالی به دور آن

(شکل ۵۵)



دایره ای نخستین بار توسط مورگان و آدامسون از دانشگاه لیدز به عنوان روشی برای افزایش آمادگی عمومی معرفی شد. اولین طرح تمرین آن ها شامل چندین ایستگاه بود که به صورت دایره ای چیده شده بود و گروه های عضلانی از یک ایستگاه به ایستگاه بعدی به صورت متناوب فعال می شدند. در برنامه ریزی یک تمرین دایره ای معمولی انواع گسترده ای از حرکات و وسایل سبک، دمبل ها، هالترها و دستگاه های تمرین قدرتی می توانند به کار گرفته شوند.

دایره ممکن است کوتاه مدت (۶ تا ۹ ایستگاه)، میان مدت (۹ تا ۱۲ ایستگاه) و یا بلند مدت (۱۲ تا ۱۵ ایستگاه) باشد و با توجه به تعداد ایستگاه ها ممکن است چندین بار تکرار شود. برای تصمیم گیری در مورد تعداد دایره ها و تکرارها در هر ایستگاه و مقدار بار باید سطح آمادگی شخص را در نظر بگیریم. همزمان با پیشرفت در تمرینات دایره ای سعی کنید تمرینات قدرتی خاص رشته ورزشی خود را اجرا کنید.

حرکات تمرین دایره ای باید به گونه ای برنامه ریزی شوند که گروه های عضلانی مشابه به طور متناوب به کار گرفته شوند تا بازیافت بهتر انجام شود. تمرینات دایره ای که ترکیبی از ورزش های استقامتی و دستگا های ایروبیک (دوچرخه ثابت، پاروژنی و...) می تواند تاثیر بسیار مفیدی بر قلب و عروق داشته باشد.

با استفاده از تمرینات دایره ای می توان از فضای کم بهترین بهره را برای افراد زیادی برد. در تمرینات دایره ای تنوع طراحی تمرینات بسیار زیاد است. از تمرینات دایره ای می توان برای تقویت تمام قابلیت های جسمانی و مهارت های خاص استفاده کرد. زمان استراحت بین هر ایستگاه مطابق با اهداف تمرین و نیازهای آن می تواند انجام می شود.

نکته: به علت تفاوت های آنترپومتریکی بین ورزشکاران نباید از تمرین دایره ای به عنوان ابزاری برای آزمودنی ها مقایسه استفاده کرد.

بهترین زمانی که می توان از تمرینات دایره ای استفاده کرد در مرحله سازگاری ساختاری است. قبل از تمرینات دایره ای بهتر است با آزمون یک تکرار بیشینه مقدار بار حرکت دهنده های اصلی را تعیین کنیم. برای ورزشکاران جوان تر که بیشینه تمرین قدرتی ندارند و یا بیشینه آن ها کم است با حرکتی شروع کنید که با استفاده از وزن بدنشان انجام می شود.

#### شاخص های کلی تمرین دایره ای برای افراد مبتدی و با تجربه

متغیرهای تمرین	افراد مبتدی	ورزشکاران با تجربه
بار (اگر وزنه استفاده می شود)	۳۰-۴۰ درصد	۴۰-۶۰ درصد
تعداد ایستگاه در دایره	۹-۱۲ (۱۵)	۶-۹
تعداد دایره در هر جلسه	۲-۳	۳-۵
مجموع زمان جلسه تمرین	۲۰-۲۵ دقیقه	۳۰-۴۰ دقیقه
فاصله استراحتی بین ایستگاه ها	۹۰ ثانیه	۶۰ ثانیه
فاصله استراحتی بین دایره ها	۲-۳ دقیقه	۱-۲ دقیقه
تعداد جلسه در هفته	۲-۳	۳-۴

#### نمونه ای از تمرین دایره ای

۱- پرس سینه

۲- درازونشست

۳- جلو پا

۴- کشش جانبی

۵- باز کردن پشت

۶- پرس پا ایستاده

۷- جلو بازو

۸- بلند شدن روی پنجه پا

۹- پشت پا

۱۰- پشت بازو

۱۱- پرس پا نشسته

۱۲- قایقی

- شدت: ۴۰ تا ۵۰ درصد
- تکرار: تا حد ممکن در ۳۰ ثانیه
- استراحت: ۱۵ ثانیه
- زمان هر دایره: ۹ دقیقه
- تعداد دایره در هر جلسه: ۳
- زمان در هر جلسه: ۲۷ دقیقه
- تعداد جلسات در هفته: ۳

## چهار دایره با استفاده از انواع وسایل مختلف

(دایره ۱) با استفاده از وزن بدن

۱- جهش اسکی (پرش رو به بالا)

۲- شنای روی دست

۳- بالا رفتن از پله

۴- دراز و نشست

۵- جهش و چمپاته (صاف بایستید؛ بنشینید؛ با یک جهش به موقعیت شنا روی دست بروید و سپس با یک جهش پاها را به طرف دست ها پرتاب کنید و صاف بایستید)

۶- بار فیکس

۷- اسکوات

۸- بلند کردن بالا تنه

www.Sportive.ir :علی رضا برنوف

دایره ۲ (با استفاده از نردبان دیواری و نیمکت های  
(سالن)

۱- بالا رفتن از پله

۲-شنای روی دست به صورت شیب دار

۳-دراز و نشست با زانوی خمیده(پوش آپ اصلاح شده)

۴-بارفیکس با استفاده از نردبان

۵-پرش زیگزاک روی نیمکت

۶-بالا آوردن تنه (ران ها روی نیمکت پاها زیر اولین نرده نردبان)

۷-پرش روی نیمکت و سپس به پایین

(دایره ۳ با استفاده از کمبل و توپ طبی

۱-نیم چمپا تمه

۲-پرتاب توپ طبی از سینه

۳-پرس ارتشی

۴-دراز و نشست با زانوی خمیده با استفاده از توپ طبی

۵-پرتاب توپ طبی به جلو (از بین پاها)

۶-قوس دادن به کمر در حالی که توپ پشت گردن است

۷-بلند شدن روی پنجه پا

۸-چرخش تنه

۹-پرتاب توپ طبی به پشت از بالای سر

۱۰-پرش چمباتمه و پرتاب توپ طبی

(دایره ۴ با استفاده از دمبل و دستگاه های تمرین قدرتی

۱-پرس پا

۲-پرس سینه

۳-دراز و نشست شیب دار

۴-حرکت صبح به خیر

۵-حرکت پارویی

۶- خم کردن پا از پشت

۷- کشش جانبی به پایین

۸- یا انجام تمرین زیر

الگوی پیشنهادی برای افزایش بار تمرینات دایره ای

ورزشکاران مبتدی	هفته ۱ و ۲	هفته ۳ و ۴	هفته ۵ و ۶
بار	۳۰ درصد	۳۵ درصد	۴۰ درصد

الگوی پیشنهادی برای افزایش بار تمرینات دایره ای

ورزشکار با تجربه	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴	هفته ۵	هفته ۶
بار	۴۰ درصد	۵۰ درصد	۶۰ درصد	۵۰ درصد	۶۰ درصد	۷۰ درصد

الگوی پیشنهادی برای افزایش بار تمرینات دایره ای

ورزشکاران	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴	هفته ۵	هفته ۶
زمان	۳۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	۶۰ ثانیه	۴۵ ثانیه	۶۰ ثانیه	۶۰ ثانیه

تهیه و تدوین: اختصاصی

## طراحی برنامه تمرین دایره ای

تمرین دایره ای، تمرینی برای افزایش قدرت پویاست. یا تمرینات دایره ای به معنای انجام یک سری از حرکات استقامت است که با فاصله یک استراحت کوتاه، پشت سر این تمرین مجموعه ای از ایستگاه های حرکتی است که ترکیبات هم انجام میشود

مختلف تمرین با وزنه و بدون وزنه را در بر می گیرد. برنامه تمرینات دایره ای را می توان مطابق با شرایط جسمانی ورزشکار طراحی کرد. همچنین قابلیت اجرای آن در زمان کم و مطابقت آن با وسایل و تجهیزات و امکانات موجود ورزشی، از نقاط قوت این تمرینات مذکور می باید شامل تمرین هایی باشند که برنامه تمرین به حساب می آید

قابلیت های ویژه ای که ورزشکار برای آن تمرین می کند را توسعه دهد. برای مثال تمرینات دایره ای که بیشتر مشتمل بر تمرینات مقاومتی با وزنه است، برای ورزش -هایی مناسب است که در آنها قدرت عضلانی یک عامل اصلی و استقامت قلبی به هر حال با توجه به اهداف تمرین، انواع متعددی از تنفسی یک عامل فرعی باشد

برنامه تمرین دایره ای را می توان طراحی کرد. به طور کلی روش کار در تمرین دایره ای به این صورت می باشد که شخص پس از پایان فعالیت در هر ایستگاه، با فاصله زمانی مشخص، برای فعالیت در ایستگاه بعدی آماده می شود. یک برنامه قدرتی دایره ای معمولا شامل ۸ تا ۱۵ ایستگاه می باشد و کل دایره ممکن است سه بار تکرار شود. اگر چه تمرین دایره ای، روشی موثر برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی است، اگر زمان بین ایستگاهها کوتاه باشد و سطح بالایی از فعالیت برای مدتی نسبتا طولانی (حداقل ۲۰ دقیقه) حفظ شود، دستگاه قلبی - تنفسی نیز ممکن است تحت تاثیر آن قرار گیرد. همه حرکت های قدرتی میتوانند در طراحی تمرینات دایره ای قرار گیرد. این روش برای برنامه های تمرینی خارج از فصل مسابقه



و پیش از فصل و همچنین برای ورزشکارانی که نیاز به قدرت، توان و استقامت

عضلانی دارند، مناسب است.

شاخص های کلی تمرین دایره ایی برای افراد مبتدی و ورزشکاران با تجربه در جدول زیر

ورزشکاران با تجربه	افراد مبتدی	متغیرهای تمرین
درصد 40-60	درصد 30-40	(بار) اگر وزنه استفاده می شود
6-9	9-12(15)	تعداد ایستگاه در دایره
3-5	2-3	تعداد دایره در هر جلسه
دقیقه 30-40	دقیقه 20-25	مجموع زمان جلسه تمرین
ثانیه 60	ثانیه 90	فاصله استراحتی بین ایستگاهها
دقیقه 1-2	دقیقه 2-3	فاصله استراحتی بین دایره ها
3-4	2-3	تعداد جلسه در هفته

نمونه ای از برنامه تمرین دایره ایی:

ایستگاه اول: شنا روی دست

ایستگاه دوم: کشش عضله پشت ران و کمر

ایستگاه سوم: دراز و نشست با زانوهای خمیده

ایستگاه چهارم: پرس سینه

ایستگاه پنجم: اسکات با پرش

ایستگاه ششم: بارفیکس

ایستگاه هفتم: استارت (دوی سرعتی)

ایستگاه هشتم: طناب سقفی

منبع: کتاب آمادگی جسمانی دکتر گائینی\_ دکتر رجبی. تهران انتشارات سمت ۱۳۸۸