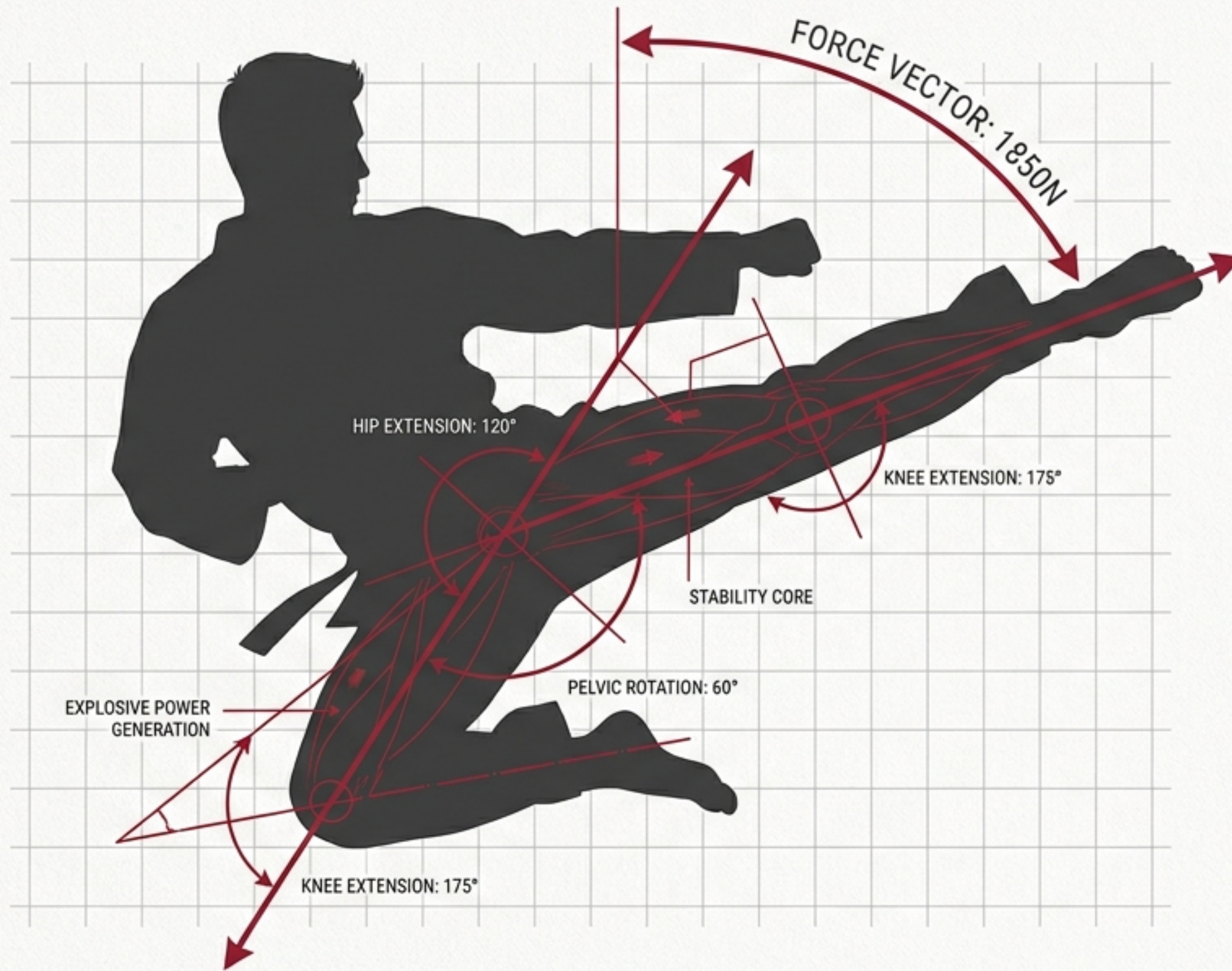
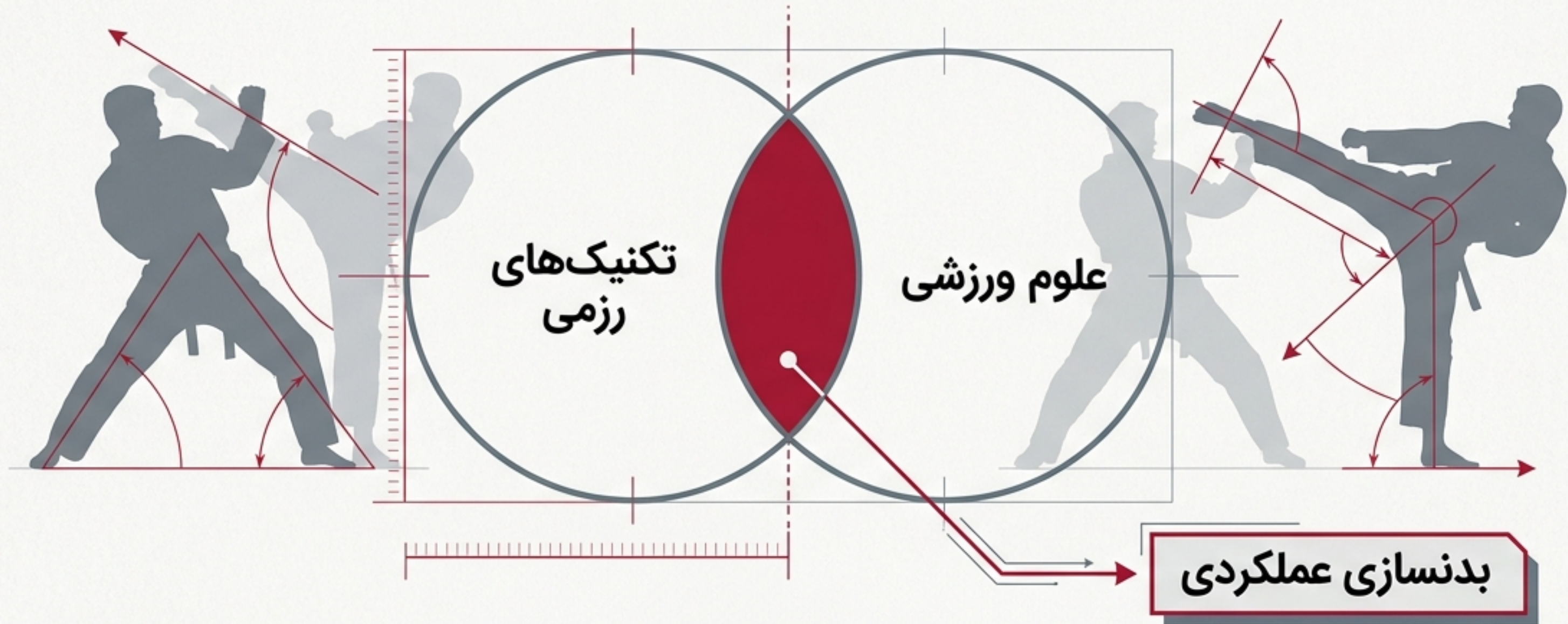




نقشه راه آمادگی جسمانی در تکواندو

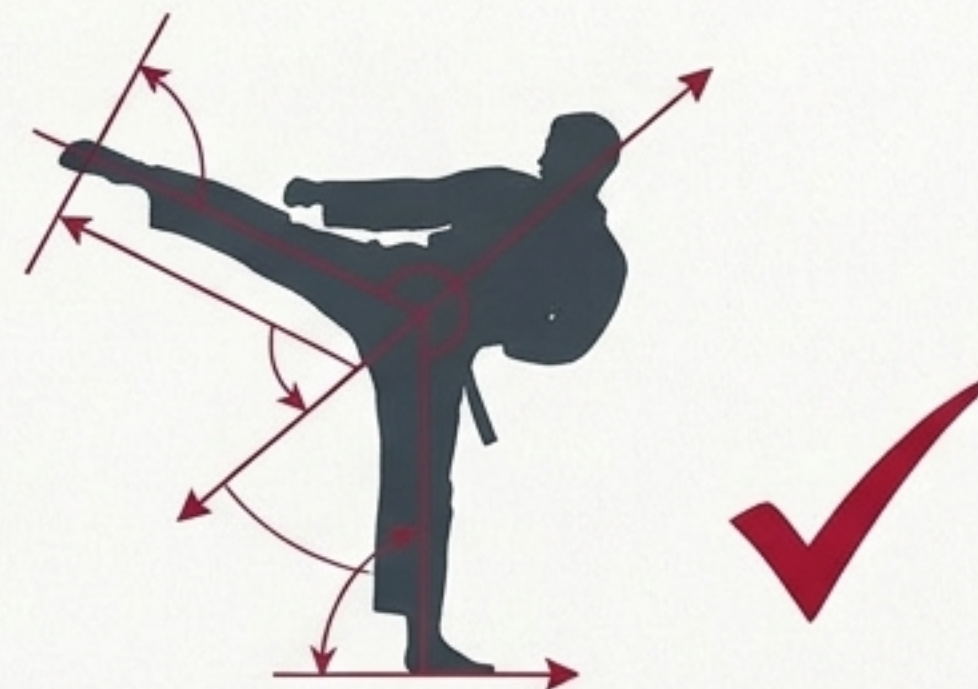
رویکردی علمی برای ساخت قدرت انفجاری، سرعت و استقامت

مهندسی بدن یک مبارز



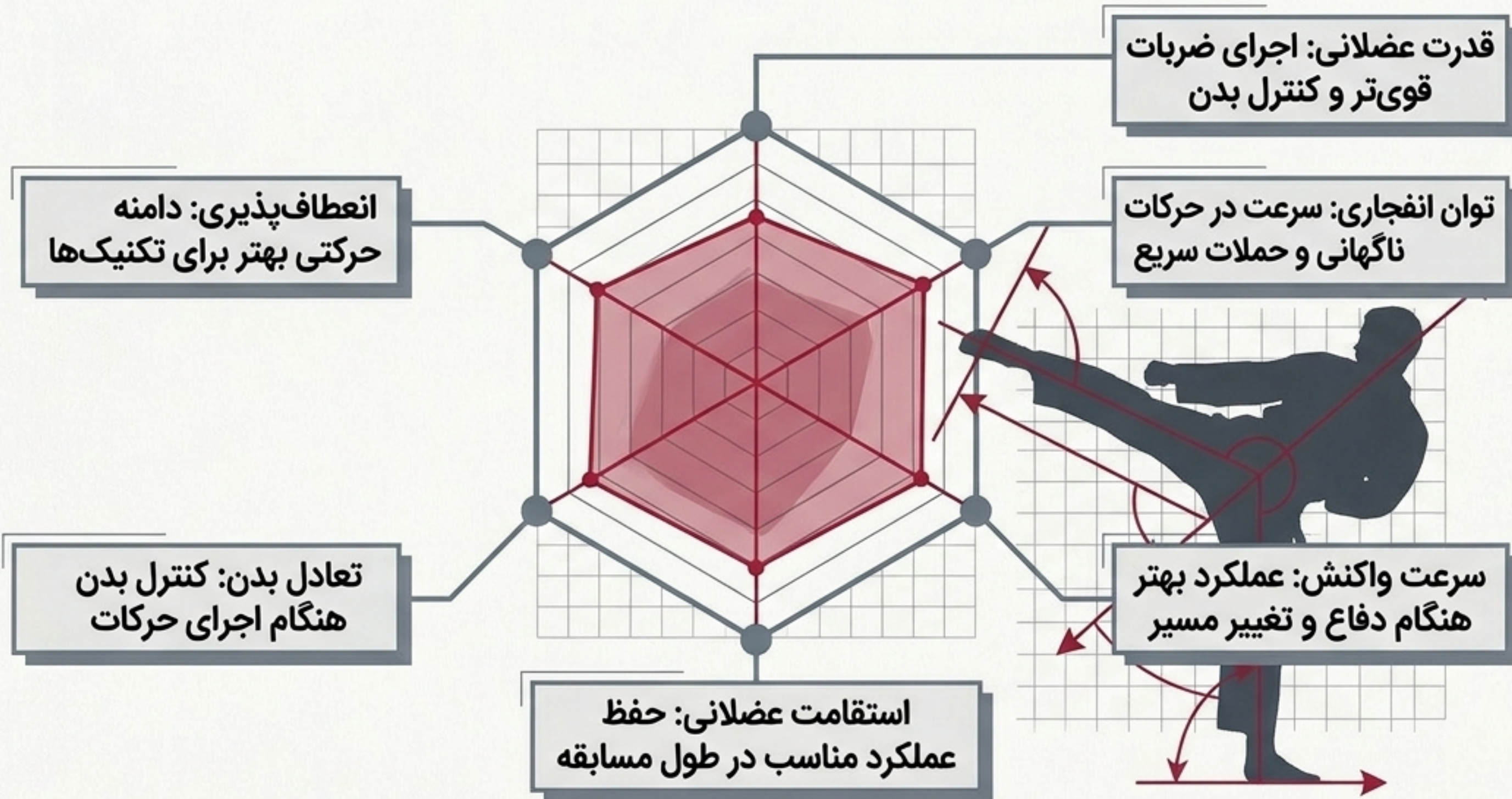
بر اساس تحقیقات منتشر شده در مطالعه BMC Sports Science، ترکیب تمرینات قدرتی و عملکردی کلید ارتقای فاکتورهای حیاتی تکواندو است. بدنسازی تکواندو یک مسئله مهندسی است: به حداکثر رساندن توان خروجی، بدون ایجاد حجم اضافی که مانع سرعت شود.

تغییر پارادایم: حجم در برابر عملکرد



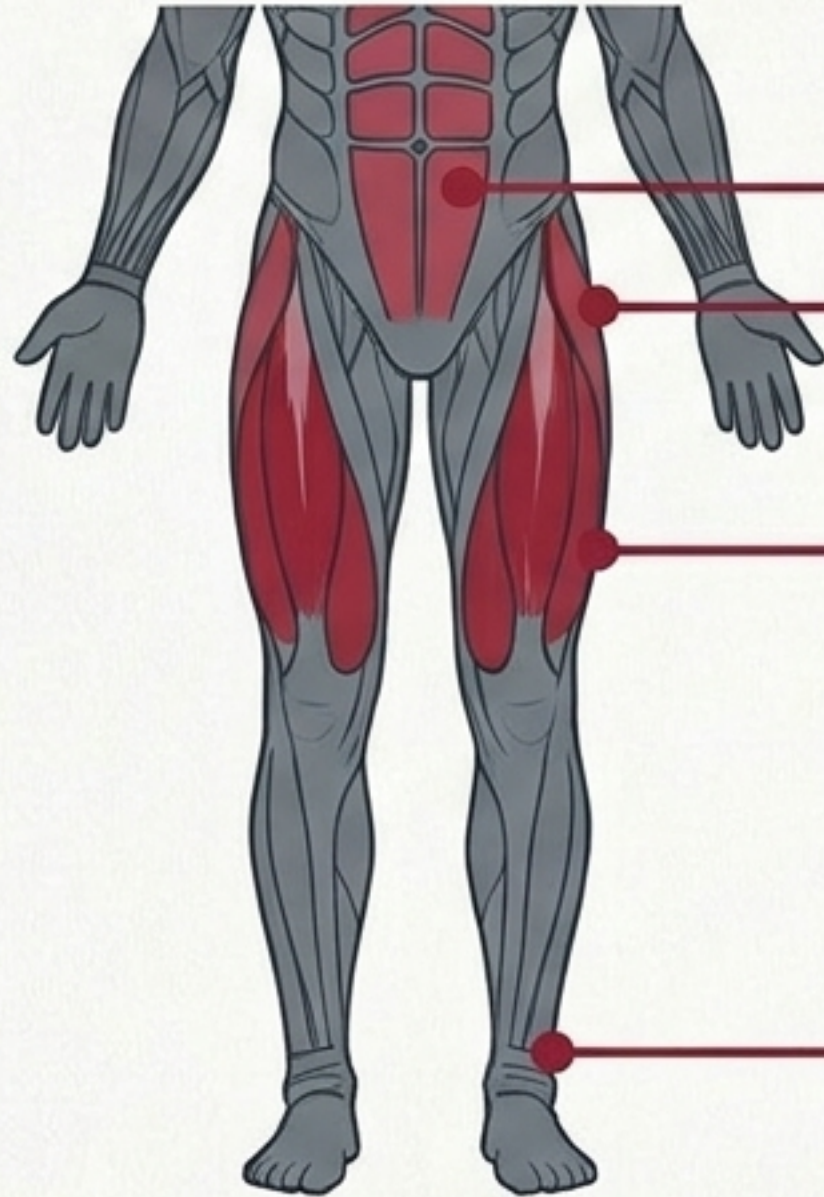
هدف اصلی	پرورش اندام سنتی (افزایش حجم عضلات - Hypertrophy)	بدنسازی تکواندو (اجرای ضربات قدرتمند و حفظ تعادل در مسابقه - Performance)
تمرکز عضلانی	پرورش اندام سنتی (عضلات ایزوله)	بدنسازی تکواندو (زنجیره حرکتی، عضلات پا و میان تنه/Core)
تاثیر بر سرعت	پرورش اندام سنتی (کاهش سرعت و انعطاف)	بدنسازی تکواندو (افزایش توان انفجاری و چابکی)

۶ ستون قهرمانی: آناتومی یک تکواندوکار



ستون اول: قدرت مطلق (فونداسیون)

در تکراندو، قدرت پا اهمیت زیادی دارد. بیشتر حرکات انفجاری و جابه‌جایی‌های سریع با استفاده از عضلات پایین‌تنه انجام می‌شوند.



عضلات چهارسر و باسن: اسکات (Squat) و پرس پا برای قدرت ضربات

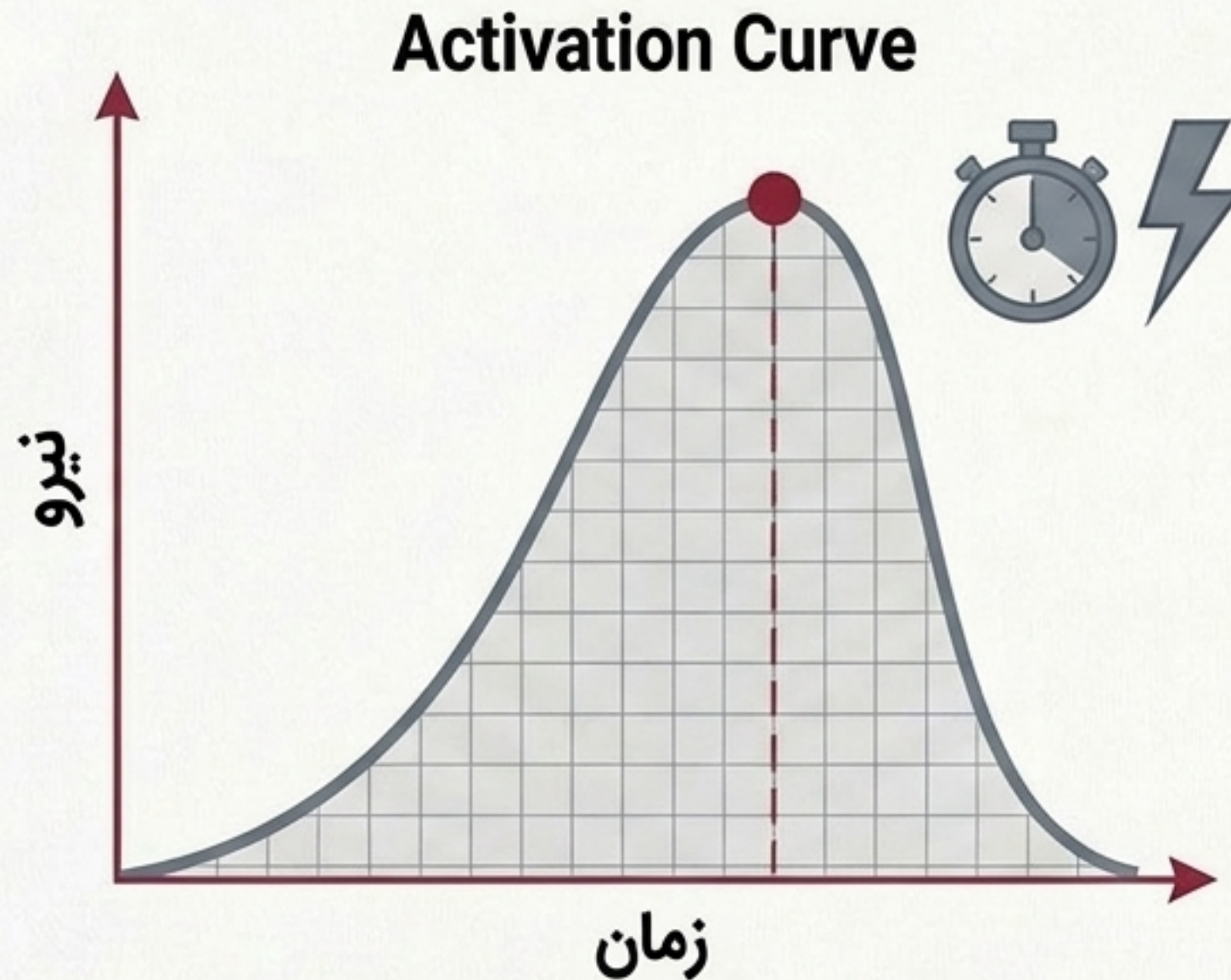
عضلات میان‌تنه/Core: پلانک (Plank) برای ثبات و کنترل بدن

همسترینگ و فیله کمر: ددلیفت (Deadlift) و پل باسن برای توان انتقال نیرو

ثبات دینامیک: لانج جلو (Lunge) برای حفظ تعادل هنگام حرکت

ستون دوم: سرعت انفجاری (کاتالیزور)

تمرینات انفجاری با هدف تولید بیشترین نیرو در کوتاه‌ترین زمان انجام می‌شوند. این حرکات سیستم عصبی عضلانی را برای واکنش‌های صاعقه‌وار هماهنگ می‌کنند.



پرش جعبه و پرش اسکات: افزایش توان انفجاری پاها و ارتفاع پرش

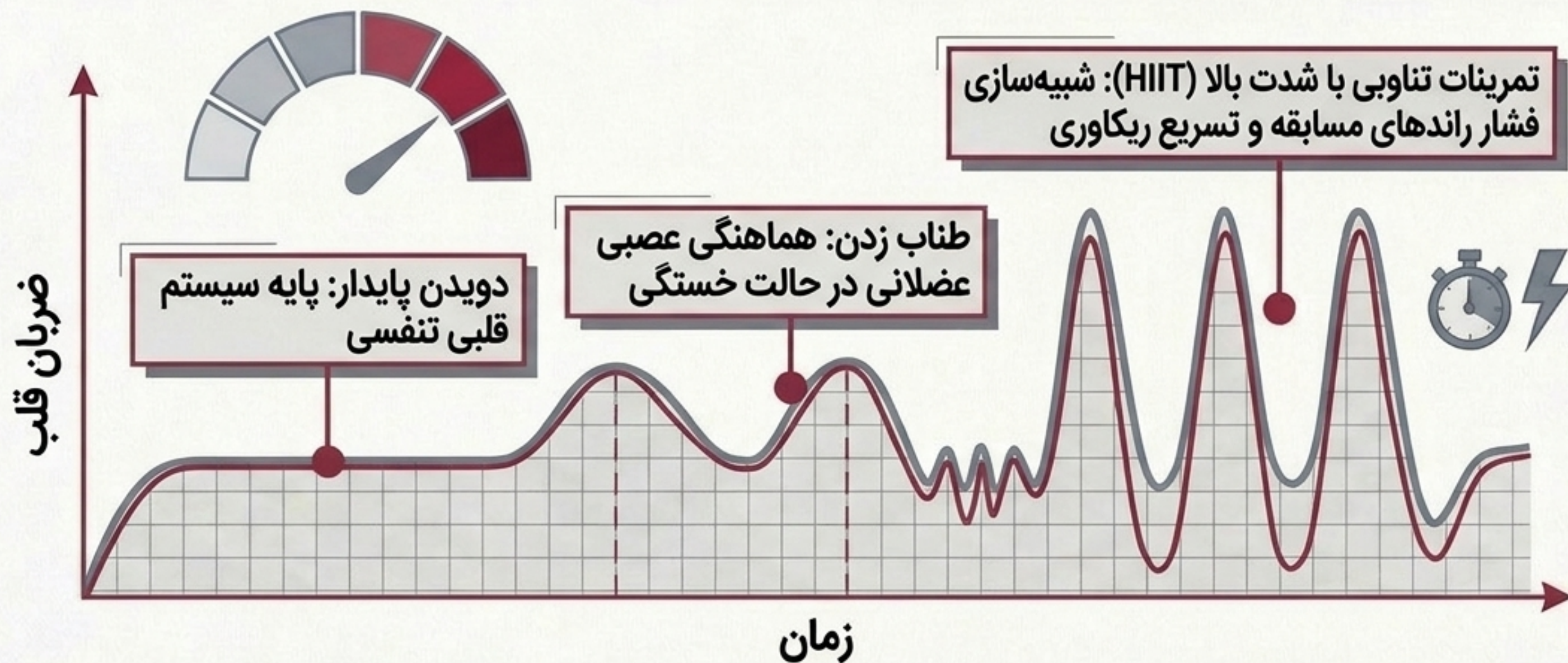
دوی سرعت کوتاه: تقویت شتاب اولیه

نردبان چابکی و لانچ پرشی: سرعت عمل پاها و تسهیل تغییر جهت سریع‌تر

واکنش با تغییر مسیر: افزایش سرعت تصمیم‌گیری در مبارزه

ستون سوم: استقامت هوازی (مخزن سوخت)

داشتن استقامت به اندازه قدرت و سرعت اهمیت دارد. در طول راندهای مختلف، استقامت باعث می‌شود کیفیت اجرای حرکات افت نکند و انرژی مدیریت شود.



سنتز نهایی: نقشه راه ۴ روزه



روز اول (قدرت بدنی)
اسکات، لانج، ددلیفت، پلانک (۳-۴ ست، ۸-۱۲ تکرار)

روز دوم (سرعت انفجاری)
پرش جعبه، پرش اسکات، دوی سرعت (۴-۶ ست، ۱۰-۲۰ ثانیه)

روز سوم (استقامت هوازی)
دویدن، طناب زدن، هوازی (۳۰ تا ۴۵ دقیقه)

روز چهارم (هماهنگی و کنترل)
شنا، بارفیکس، چابکی و واکنش (۳ ست، ۱۰-۱۵ تکرار)

محیط‌های تطبیقی: خانه در برابر باشگاه

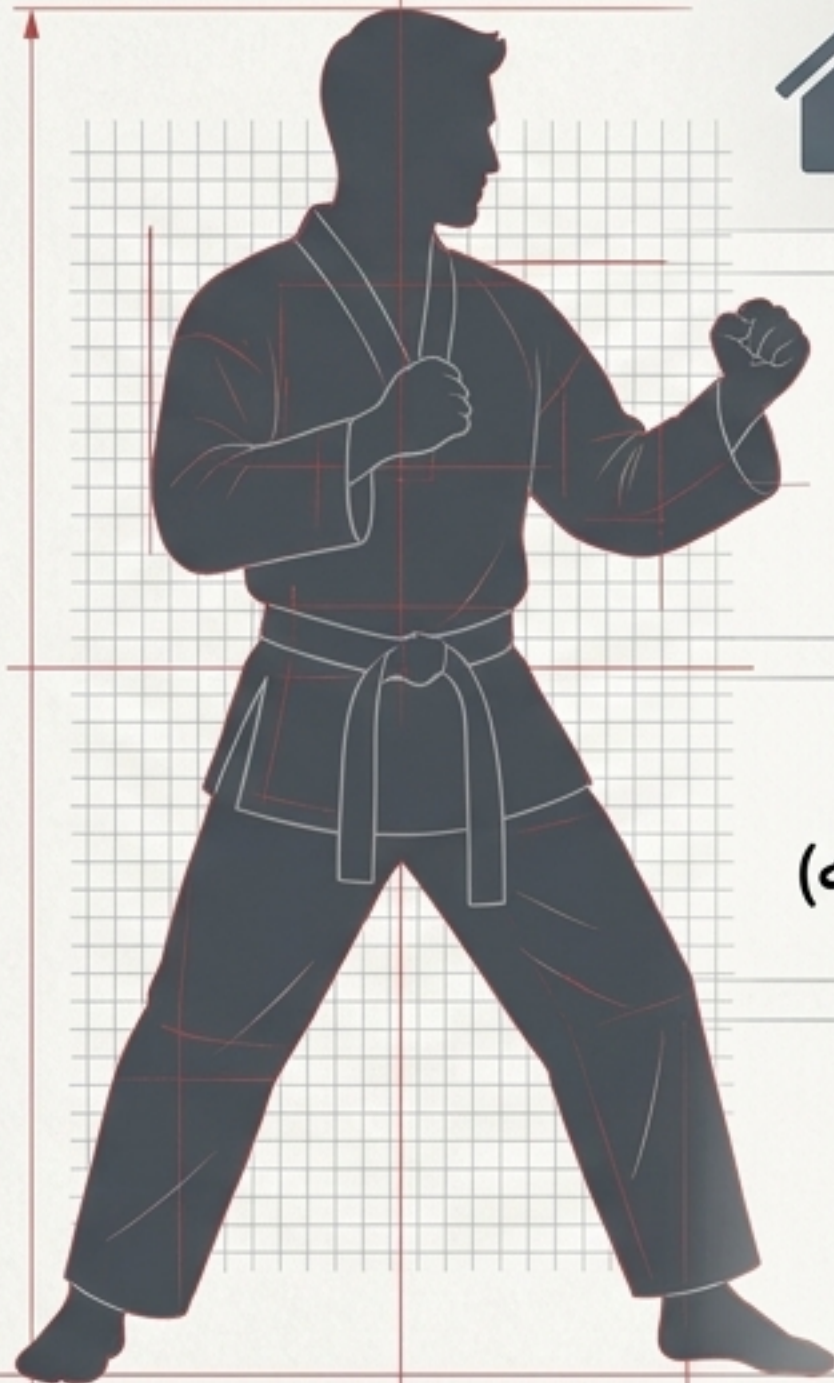


تمرین در خانه /
بدون تجهیزات

- اسکات پرشی
(جایگزین پرس پا)

- شنا سوئدی و پلانک
(استقامت بالاتنه و میان‌تنه)

- پرش‌های جانبی و
تعادل روی یک پا



تمرین با وزنه /
باشگاه

- اسکات و ددلیفت
سنگین
(قدرت عضلانی خالص)

- پرس پا
(توانایی
جابه‌جایی سریع و پرش)

نکته: انتخاب وزنه مناسب نباید
باعث کاهش چابکی شود.



بیومکانیک اختصاصی بانوان

در بدنسازی تکواندو بانوان، تمرکز فقط روی افزایش قدرت نیست؛ بلکه حفظ فرم بدن، ارتقای انعطاف‌پذیری و توانایی اجرای روان تکنیک‌ها در اولویت است.

◀ حفظ دامنه حرکتی (ROM):
کلید اجرای ضربات پای بلند و بی‌نقص

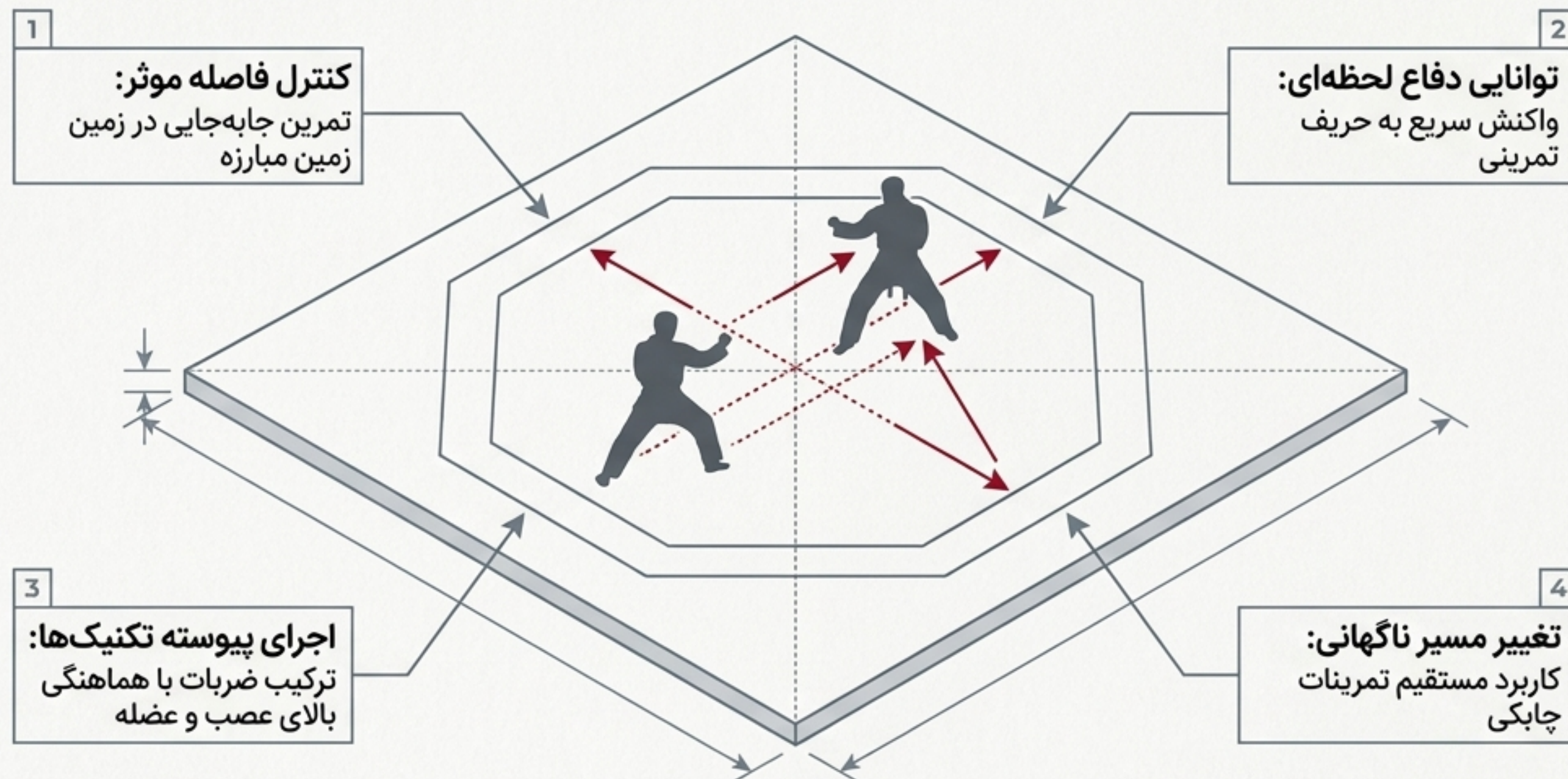
◀ تمرینات با وزن بدن و تعادلی:
افزایش کنترل بدن بدون کاهش چابکی

◀ اسکات، لانج و تمرینات کششی:
تقویت عضلات پایه با حفظ فرم ایده‌آل



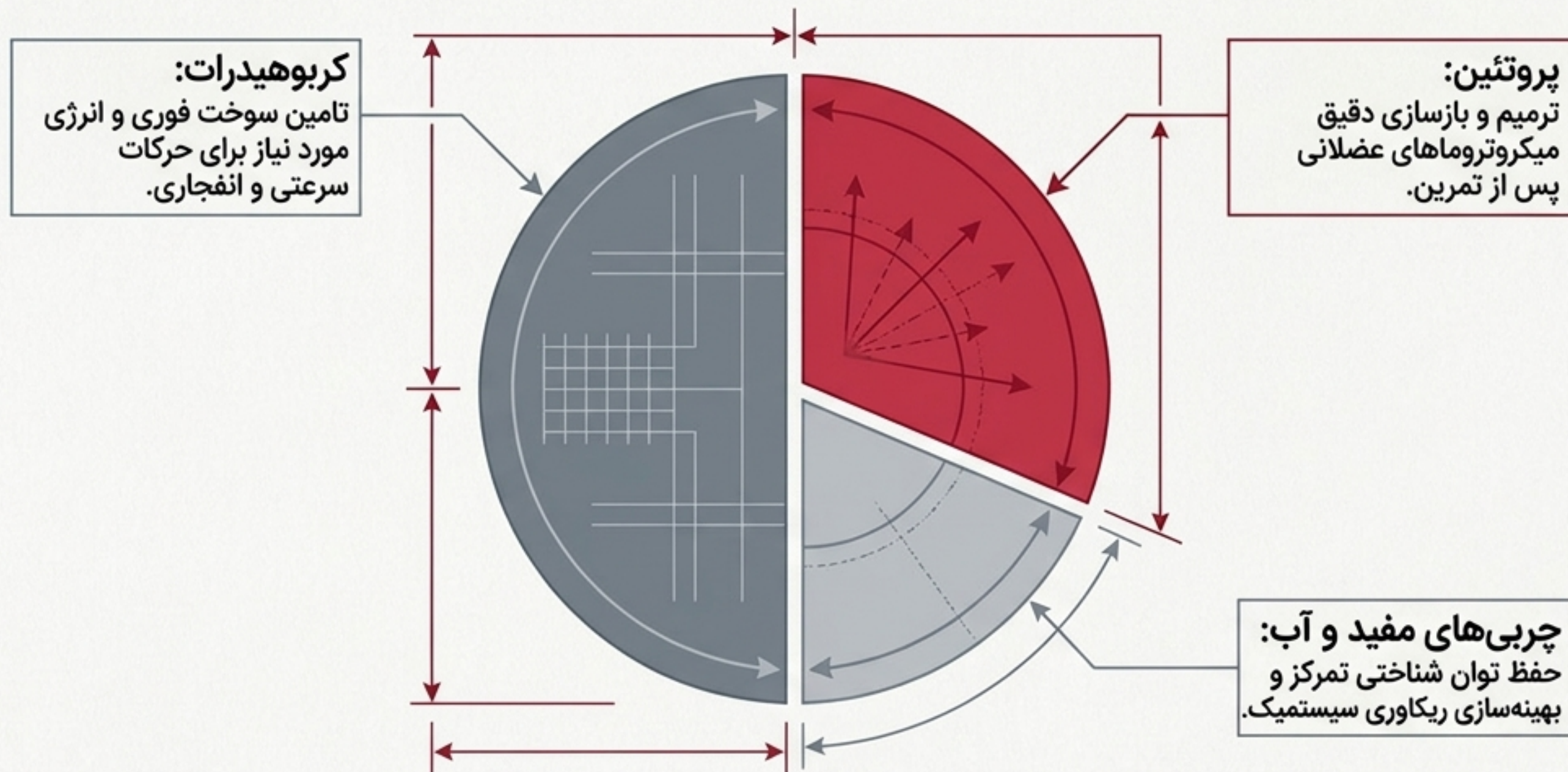
انتقال به شیاپ چانگ (کاربرد در مبارزه)

تمام قدرت و سرعتی که در باشگاه ساخته می شود، باید با تمرینات مبارزه ای کالیبره شود.



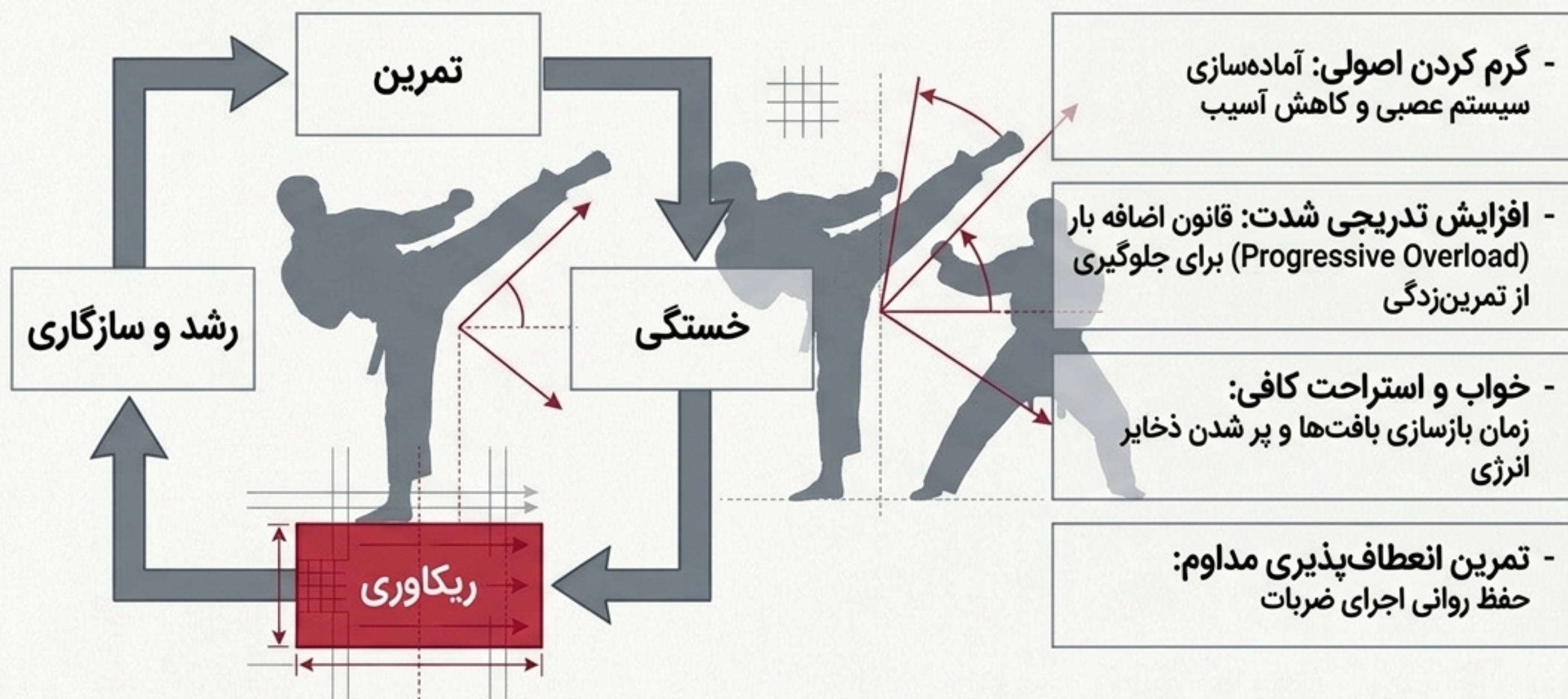
اکوسیستم سوخت‌رسانی (تغذیه)

یک برنامه غذایی مهندسی شده برای تامین انرژی انفجاری و ریکآوری بافت‌ها در تمرینات سنگین.



ستون نامرئی: ریکاوری و اصول پیشرفت

افزایش شدت تمرین بدون توجه به شرایط بیولوژیک بدن، تنها به افت عملکرد منجر می‌شود.



تکواندوکار کامل: تکامل نهایی



یک قهرمان واقعی در تقاطع قدرت مطلق، سرعت مهارنشدنی، برنامه‌ریزی هوشمندانه و ریکاوری دقیق ساخته می‌شود. ترکیب تمرینات مقاومتی و عملکردی، کلید تبدیل شدن به مبارزی است که هرگز متوقف نمی‌شود.

نقشه راه شما آماده است. اکنون زمان اجراست.