



برنامه تمرینی تولید شده توسط پلاسینگ

مسیر یک ماهه تبدیل شدن به گوینده

برنامه‌ای ساختاریافته برای تقویت صدای شما، کنترل تنفس، اصلاح تلفظ و آمادگی جسمانی لازم برای گویندگی حرفه‌ای

اصول پایه‌ای برنامه تمرینی

۰۱

زمان روزانه

حدود ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه در روز شامل تمرین صدا، ورزش و رعایت تغذیه

۰۲

نظم کلید موفقیت

پرش از تمرینات پیشرفت را کند می‌کند. حتی روزهای تعطیل را رعایت کنید

۰۳

ضبط صدا

هر روز صدای خود را ضبط کنید و هفته‌ای یک‌بار بازشنوایی کنید

۰۴

استراحت حنجره

در صورت احساس خستگی یا درد گلو، بلافاصله تمرین را متوقف کنید

روزهای ۱ تا ۴ – پایه‌گذاری و شناخت صدای خود

هفته اول – پایه‌گذاری و شناخت صدای خود				
روز	تمرین گویندگی	ورزش و تنفس	تغذیه	نکته کلیدی
۱	ضبط صدای طبیعی بدون آمادگی. خواندن یک صفحه متن ساده و بررسی نقاط ضعف تلفظ	شناخت تنفس دیافراگمی: درازکشیدن و گذاشتن کتاب روی شکم، تنفس عمیق ۱۵ دقیقه	شروع روز با آب ولرم و عسل. مصرف ۸ لیوان آب. پرهیز از نوشیدنی سرد	بدون قضاوت صدای خود را بشنوید. فقط گوش دهید
۲	تمرین آواسازی: صدای «آآآ» با تنفس شکمی به مدت ۱۰ ثانیه، ۱۰ تکرار با استراحت	کشش گردن: ۴ جهت هر کدام ۳۰ ثانیه. شانه‌ها را بالا ببرید و رها کنید، ۱۰ بار	صبحانه: جو دوسر با عسل و میوه. ناهار: سوپ گرم. شام سبک. ممنوعیت غذای تند	صدا نباید از گلوی شما بیاید، از شکم باشد
۳	تلفظ دقیق حروف صدadar: آ، ا، او، ای با باز کردن کامل فک. هر حرف ۸ ثانیه، ۳ دور	پیاده‌روی ۳۰ دقیقه با تمرین تنفس: ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه حبس، ۶ ثانیه بازدم	چای بابونه ولرم ۳ فنجان. مصرف زنجبیل تازه. پرهیز از کافئین زیاد	فک باید هنگام حرف زدن باز بماند، نه قفل شود
۴	خواندن آهسته یک متن با تمرکز بر هر واژه. دور شدن از عجله. ۲۰ دقیقه	یوگای ساده ۲۰ دقیقه: کبرا، گاو، کودو. تمرکز بر باز کردن قفسه سینه	سالاد با روغن زیتون. ماهی سالمون یا مرغ گریل. مصرف سیب و کرفس	آرام صحبت کردن سخت‌تر از سریع صحبت کردن است

برنامه تمرینی پلاسینگ – هفته اول، بخش یکم

روزهای ۵ تا ۷ – پایان هفته پایه‌گذاری

هفته اول – پایه‌گذاری و شناخت صدای خود				
روز	تمرین گویندگی	ورزش و تنفس	تغذیه	نکته کلیدی
۵	تمرین لحن: یک جمله را با ۵ لحن مختلف بخوانید (خوشحال، غمگین، جدی، تعجب، عادی)	شنا یا راه رفتن در آب ۳۰ دقیقه (اگر ممکن). والاته سبک برای بالاته	آب انار یا آب سیب طبیعی. مغزها: بادام و گردو ۱۵ عدد. سبزیجات برگ‌سبز	لحن ابزار قدرتمند گوینده است، نه فقط صدای زیبا
۶	بازخوانی متن روز اول و مقایسه با ضبط اولیه. یادداشت ۳ نکته بهبود	کشش کامل بدن ۱۵ دقیقه + تمرین تنفس دیافراگمی ۱۰ دقیقه در حالت نشسته	رژیم معمول با تاکید بر غذاهای گرم و نرم. ممنوعیت بستنی و نوشیدنی یخی	پیشرفت در روز ششم ممکن است ناچیز به نظر برسد، ادامه دهید
۷	استراحت گویندگی. فقط شنیدن پادکست یا گزارش یک گوینده حرفه‌ای و تحلیل لحن او	پیاده‌روی آرام در طبیعت ۴۰ دقیقه. بدون تمرین سنگین	غذاهای مورد علاقه به شرط گرم بودن. هندوانه و خیار برای آبرسانی	گوش دادن فعال به گویندگان خوب، بخشی از تمرین است

برنامه تمرینی پلاسپنگ – هفته اول، بخش دوم

هفته دوم – تقویت صدا و کنترل تنفس				
روز	تمرین گویندگی	ورزش و تنفس	تغذیه	نکته کلیدی
۸	تمرین برد صدا: از پایین‌ترین صدای خود شروع کنید و آرام بالا ببرید. ۵ دقیقه صعود، ۵ دقیقه فرود	دمبل سبک (۲-۳ کیلو): شناخت سرشانه، پرس سینه ۳ ست ۱۲ تایی. تقویت عضلات تنفسی	مصرف عسل با آب ولرم ناشتا. صبحانه: تخم‌مرغ آب‌پز. پروتئین کافی	صدای بم و صدای زیر هر دو ارزشمند هستند، هیچ‌کدام را ترک نکنید
۹	خواندن متن با مکث‌های مشخص: هر نقطه ۲ ثانیه، هر ویرگول ۱ ثانیه. ۱۵ دقیقه	تمرین «باد کردن بادکنک» واقعی یا شبیه‌سازی: ۳ ست ۱۰ تایی. تقویت دیافراگم	سوپ جو و هویج. سبزیجات پخته. چای آویشن. پرهیز از لبنیات سرد	مکث قدرت گوینده است، نه ضعف. از سکوت نترسید
۱۰	تلفظ سریع اما دقیق تنگاتنگ: «شیر شلوغ شد از شیر شیرین» و مشابه آن. ۱۰ دقیقه	دویدن آرام ۲۰ دقیقه + تنفس ریتمیک. سپس کشش عضلات صورت: ۱۰ دقیقه	مصرف میوه‌های آبرسان: طالبی، پرتقال، توت. چای سبز ولرم	سرعت بدون دقت بی‌ارزش است. اول درست بگویید، بعد سریع
۱۱	خواندن با تغییر حجم صدا: از شیشه‌ای تا بلند. یک پاراگراف ۳ بار با حجم مختلف	یوگای صورت: حرکت فک چپ و راست، باز کردن دهان، باد کردن گونه‌ها. ۱۵ دقیقه	سالاد ماکارونی با سس لیمو. مرغ و برنج قهوه‌ای. آب فراوان	حجم صدا با فشار گلوبی افزایش نمی‌یابد، با تنفس است

هفته دوم – تقویت صدا و کنترل تنفس				
روز	تمرین گویندگی	ورزش و تنفس	تغذیه	نکته کلیدی
۱۲	ضبط یک گزارش یک‌دقیقه‌ای از یک خبر تصادفی. گوش دادن و تحلیل ۳ نقص	ایروبیک ۲۵ دقیقه یا دوچرخه ثابت. تمرکز بر تنفس منظم حین ورزش	مغز آجیل مخلوط. کشمش و خرما. شیر گرم (نه سرد) قبل خواب	گزارش‌نویسی و گویندگی دو مهارت مکمل هستند
۱۳	تمرین تأکید: یک جمله را بخوانید و هر بار کلمه متفاوتی را تأکید کنید. ۵ جمله × ۴ بار	کشش عضلات بین‌دنده‌ای و قفسه سینه: ۱۵ دقیقه. تنفس جانبی با دست روی دنده‌ها	آب گرم با لیمو ناشتا. غذاهای بخارپز. پرهیز از سرخ‌کردنی	تأکید نادرست معنی جمله را عوض می‌کند
۱۴	مرور ضبط‌های هفته. انتخاب بهترین و بدترین روز. نوشتن تحلیل ۲۰۰ کلمه‌ای	استراحت فعال: پیاده‌روی ۳۰ دقیقه. ماساژ سبک گردن و شانه	رژیم عادی. مصرف آب فراوان. میوه تازه	خودانتقادی سازنده مهم‌ترین ویژگی یک گوینده در حال یادگیری است

هفته سوم – مهارت‌های بیان و احساس					روز ۱۵ تا ۲۱
روز	تمرین گویندگی	ورزش و تنفس	تغذیه	نکته کلیدی	
۱۵	دکلمه شعر: یک شعر کوتاه را با تمام احساس بخوانید. ضبط و مقایسه با خوانش خطی	تمرینات ایزومتریک گردن: فشار دادن سر به دست در ۴ جهت. ۳ ست ۱۰ تایی	صبحانه پروتئینی. میان‌وعده: موز با عسل. ناهار: ماهی بخارپز	شعر بهترین تمرین برای کنترل ریتم و احساس است	
۱۶	خواندن داستان کودک با صداهای مختلف برای شخصیت‌ها. ۱۵ دقیقه	پرانتز: ۳ ست ۱۰ تایی. کرانچ: ۳ ست ۱۵ تایی. تقویت عضلات مرکزی	آب ولرم با عسل و آبلیمو. سوپ عدس. سالاد یونانی. پرهیز از گازدار	انعطاف صوتی یعنی توانایی تغییر صدای خود آگاهانه	
۱۷	تمرین مصاحبه خیالی: به ۵ سوال فرضی پاسخ شفاهی ۱ دقیقه‌ای بدهید و ضبط کنید	حرکات کششی ترکیبی ۲۰ دقیقه + تمرین تنفس ۴-۷-۸ (دم ۴، حبس ۷، بازدم ۸)	جو دوسر با شیر گرم. آجیل. مرغ کبابی. سبزیجات بخارپز	در مصاحبه فکر شما و دهان شما باید هماهنگ باشند	
۱۸	خواندن متن خبری با لحن رسمی. تمرکز بر ادای حرف ر و ل و غ. ۲۰ دقیقه	پیاده‌روی تند ۳۰ دقیقه. بعد از آن تمرین خنک‌سازی و تنفس عمیق	چای زعفران. خرما ۵ عدد. برنج و خورشت سبزی. میوه فصل	حروف ر، ل، غ تفاوت گوینده حرفه‌ای و آماتور را مشخص می‌کنند	

هفته سوم – مهارت‌های بیان و احساس					روز ۱۵ تا ۲۱
روز	تمرین گویندگی	ورزش و تنفس	تغذیه	نکته کلیدی	
۱۹	خواندن متن با صدای بسیار آرام (شبه‌سکوت). تمرین کنترل در پایین‌ترین حجم	یوگا ۲۵ دقیقه با تمرکز بر چاکراهای گلو و قلب. تنفس آتش (کاپالاباتی)	شیرگرم و عسل قبل خواب. صبحانه: نان سیوس‌دار و پنیر. آب فراوان	گوینده خوب نیازی به فریاد ندارد، شاید نیازی به بلند حرف زدن هم نداشته باشد	
۲۰	تبدیل یک متن مکتوب به متن شفاهی: ساده‌سازی جملات و خواندن طبیعی	طناب زدن ۱۰ دقیقه + استراحت + دوباره ۱۰ دقیقه. تقویت استقامت تنفسی	مصرف کرفس و هویج خام. سوپ مرغ. چای نعناع. پرهیز از سیگار و قلیان	متن نوشته شده برای خواندن چشم نوشته شده، نه برای گفتن نوشته شده	
۲۱	شنیدن ۳ گزارش مختلف از ۳ گوینده. یادداشت تفاوت‌های لحن، سرعت و مکث آن‌ها	استراحت کامل بدنی. ماساژ صورت و گردن. حمام آب گرم	رژیم آزاد با شرط گرم بودن غذا و نوشیدنی. مصرف آب کافی	سبک شخصی شما از ترکیب آنچه می‌پسندید شکل می‌گیرد، نه کپی کردن یک نفر	

هفته چهارم – یکپارچگی و آمادگی نهایی				
روز ۲۲ تا ۳۰				
روز	تمرین گویندگی	ورزش و تنفس	تغذیه	نکته کلیدی
۲۲	ضبط یک گزارش ۳ دقیقه‌ای کامل از یک خبر واقعی. بدون ویرایش و توقف	تمرینات هفته‌های قبل را مرور کنید: ۱۰ دقیقه تنفس + ۱۵ دقیقه ورزش بالاتنه	رژیم ثابت هفته‌های قبل. تاکید بر آب ولرم ناشتا و عسل	این ضبط معیار شماست. آن را نگه دارید
۲۳	خواندن متن همزمان با تایمر. تمرین رساندن یک متن ۲ دقیقه‌ای در دقیقه و نیم	دویدن ۲۵ دقیقه با تنفس منظم. سپس کشش و خنک‌سازی	مصرف موز و عسل قبل از تمرین سنگین. پروتئین بعد از ورزش	کنترل زمان بدون از دست دادن کیفیت، مهارت اصلی گزارشگر است
۲۴	تمرین ادای کلمات دشوار فارسی: اصطلاحات، واژگان عربی‌تبار، نام‌های خارجی. ۲۰ دقیقه	تمرینات صورت: حرکت لب‌ها به تمام جهات، تکرار «ب» و «پ» سریع. ۱۰ دقیقه	آب ولرم با لیمو. غذاهای نرم و گرم. چای بابونه شب	گوینده باید هر واژه‌ای را به درستی ادا کند، حتی اگر معنایش را نداند
۲۵	گویندگی روبروی آینه: تماشای زبان بدن، حرکات لب و صورت حین صحبت. ۱۵ دقیقه	پرانتر، شنا، کرانچ و پلانک: هر کدام ۳ ست. تقویت کل بدن	صبحانه مقوی. سالاد پروتئین. میوه. آب فراوان	زبان بدن نیمی از ارتباط است. گوینده فقط صدا نیست

هفته چهارم – یکپارچگی و آمادگی نهایی					روز ۲۲ تا ۳۰
روز	تمرین گویندگی	ورزش و تنفس	تغذیه	نکته کلیدی	
۲۶	ضبط گزارش دوم ۳ دقیقه‌ای. مقایسه با روز ۲۲. تحلیل بهبودها	یوگا ۲۰ دقیقه + تمرین تنفس ۴-۷-۸ قبل از ضبط گزارش	عسل و آب ولرم. چای سبز. غذای خانگی ساده و گرم	مقایسه ضبط‌ها تنها راه سنجش واقعی پیشرفت است	
۲۷	خواندن متن در حضور یک نفر (دوست یا خانواده) و گرفتن بازخورد واقعی	پیاده‌روی ۳۰ دقیقه. تمرین تنفس حین راه رفتن	رژیم معمول. پرهیز از هرگونه نوشیدنی سرد یا گازدار	بازخورد دیگران ممکن است تلخ باشد اما ارزشمندتر از تحلیل خودتان	
۲۸	تمرین گزارش زنده شبیه‌سازی: یک متن را اول بار می‌خوانید و همزمان ضبط می‌کنید	کشش کامل + تمرین تنفس دیافراگمی ۱۵ دقیقه	آب ولرم و عسل ناشتا. جو دوسر. سوپ. سبزیجات	در دنیای واقعی همیشه فرصت تمرین قبلی ندارید	
۲۹	ضبط نهایی: گزارش ۵ دقیقه‌ای کامل با تمام مهارت‌های آموخته‌شده	فقط پیاده‌روی سبک ۲۰ دقیقه و تنفس. بدن باید آماده اما خسته نباشد	رژیم کامل هفته. شیر گرم و عسل شب قبل. خواب کافی ۸ ساعت	این ضبط نقطه پایانی ماه شماس‌ت. با افتخار ضبط کنید	
۳۰	شنیدن ضبط روز اول و روز سی‌ام پشت سر هم. نوشتن تحلیل نهایی و برنامه بعدی	استراحت کامل. ماساژ. حمام گرم. هیچ تمرین سنگینی	غذای مورد علاقه (گرم). جشن کوچک شخصی. آب فراوان	یک ماه آغاز است، نه پایان. حالا مسیر خود را می‌شناسید	

نکات پایانی و هشدارهای مهم

– هیچ‌گاه تمرین گویندگی را با گلو انجام ندهید. اگر حنجره‌تان درد گرفت، بلافاصله متوقف شوید

– نوشیدنی‌های یخی، گازدار و الکلی دشمن حنجره شما هستند. حتی یک لیوان هم اثر منفی دارد

– خواب کافی (۷ تا ۸ ساعت) بخشی از تمرین است، نه رفاه. صدای خسته، صدای بد است

– سیگار و قلیان به‌طور کامل ممنوع. حتی قلیان بدون نیکوتین هم بخار داغ وارد حنجره می‌کند

– فریاد زدن و صحبت در مکان‌های شلوغ با صدای بلند، به حنجره آسیب می‌زند

– اگر بعد از ۲ هفته هیچ بهبودی احساس نکردید، مشاوره با یک مربی صدا ضروری است

– این برنامه برای افراد سالم طراحی شده. اگر مشکلات تنفسی یا گلو دارید، ابتدا با پزشک مشورت کنید

– ضبط‌های روزانه را نگه دارید. بعد از ۳ ماه به آن‌ها گوش دهید و متوجه پیشرفت بزرگی خواهید شد