

برنامه ریزی و طراحی تمرین

طراحی تمرین شیوه علمی و روشمندی است برای کمک به ورزشکاران در دستیابی به سطوح بالای عملکرد ورزشی. به عبارتی دیگر، طراحی تمرین مهمترین ابزاری است که یک مربی برای هدایت و اداره یک برنامه تمرینی خوب سازماندهی شده دارد. یک برنامه تمرینی که به شکلی سازمان یافته طراحی شده باشد، بی نظمی و بی هدفی را از بین می برد و باعث از بین بردن آثار برنامه های اشتباه افرادی می شود که تنها راه پیشرفت در ورزش را فشار بیش از حد بر ورزشکار میدانند. زمانبندی در طراحی تمرین چهارچوبی را برای تمرینات مختلف سیستماتیک و برنامه ریزی شده در اختیار قرار می دهد و پیشرفت فوق العاده ای را در قدرت، توان، سرعت و دیگر متغیرهای اجرایی ارائه می دهد.

طراحی تمرین از زمان بازیهای المپیک باستان به شکلی ساده وجود داشته است. فلاویوس فیلوستراتوس (170 تا 245 پس از میلاد) چندین راهنما برای طراحی تمرین ورزشکاران یونانی نوشته است. وی در کتاب خود دانش لازم برای یک مربی را بیان کرده و مربیان و ورزشکاران را راهنمایی میکند که چگونه برای مسابقات تمرین کنند. متویف (Matveyev) در دهه 1960 میلادی برنامه ریزی تمرین به شکل کنونی را مطرح کرد.

بر طبق مدل متویف که به آن مدل خطی یا کلاسیک نیز می گویند همزمان با افزایش تدریجی شدت تمرین، کاهش تدریجی حجم تمرین را داریم. همزمان با تغییرات شدت و حجم شاهد پیشرفت کارایی ورزشکار می باشیم. این پیشرفت در چرخه مسابقات به اوج خود می رسد که برای منطبق شدن با یک، دو یا سه مسابقه مهم در تقویم سالانه بازیها، زمانبندی و طراحی می شود تا ورزشکار را قادر سازد در اوج آمادگی و کارایی در مسابقات حضور پیدا کند.

امروزه موفقیت در ورزش بسیار مشکل تر از گذشته است و با افزایش روز افزون اطلاعات ما در مورد نیازهای انرژی در ورزش های مختلف و پاسخ به انواع متفاوتی از تمرینات، میتوان گفت که در حال حاضر احتمال کمتری وجود دارد که یک ورزشکار خوب فقط با استعداد خود در رقابتهای موفق شود. در این شرایط برنامه تمرین سازماندهی شده و دقیق، رمز موفقیت ورزشکار می باشد.

طراحی برنامه تمرینی

طراحی تمرین روش محاسبه حجم و شدت تمرین برای رسیدن به اوج در زمان خاص (مسابقه) می باشد که می تواند به صورت چند ساله (تا 4 سال برای المپیک)، سالانه، ماهانه، هفتگی و یا روزانه باشد. طراحی برنامه تمرینی چند ساله به ندرت مورد استفاده قرار میگیرد، بیشترین کاربرد در طراحی برنامه های تمرینی را طراحی سالانه دارد که خود شامل برنامه های ماهانه، هفتگی و روزانه نیز میباشد.

طراحی برنامه تمرینی سالانه

سه فاز اصلی تمرین در طراحی هر برنامه تمرین سالانه شامل فاز آماده سازی (قبل از فصل)، فاز مسابقات (فصل مسابقه) و فاز گذر (بعد از فصل) می باشد که آنرا طراحی بر حسب زمان یا زمانبندی تمرین (Periodization) می نامند. فاز آماده سازی خود به فازهای کوچکتر شامل آماده سازی عمومی و آماده سازی اختصاصی تقسیم می گردد. فاز مسابقات نیز به فازهای کوچکتر شامل فاز قبل از مسابقات و فاز مسابقات تقسیم می شود. نوع، حجم و شدت تمرینات انجام شده در هر فاز باید با توجه به نیازهای مسابقات آینده متفاوت باشد. هرکدام از فازهای اصلی یا فازهای کوچکتر تمرین برای قابل کنترل تر و منظم تر بودن طراحی تمرین به دوره های کوچکتری تقسیم می شوند. این دوره ها را ماکروسایکل (macrocycle)، مزو سایکل (mesocycle) و میکرو سایکل (microcycle) می نامند.

برنامه سالانه تمرین																			
ماکروسایکل	آماده سازی										مسابقات					گذر			
	آماده سازی عمومی					آماده سازی اختصاصی					قبل از مسابقات		مسابقات						
میکرو سایکل																			

در روش شناسی تمرین، یک ماکروسایکل (چرخه بزرگ) نمایانگر یک دوره 4 ماهه تا 4 ساله است. در زمانبندی تمرینات ورزشکاران، یک ماکرو سایکل به قطعات کوچکتری به نام مزو سایکل (چرخه متوسط) تقسیم می شود که شامل یک دوره 2 تا 12 هفته می باشد. در هر مزو سایکل قطعات کوچکتری از زمان وجود دارد که میکرو سایکل (چرخه کوچک) نام دارد که معمولا شامل مقاطع یک هفته ای است. برنامه ریزی در سطح میکرو سایکل نه تنها شامل ساختار هر فصل برای برآوردن اهداف یک مرحله خاص از مزو سایکل تمرینی شکل می دهد، بلکه هفته تمرین را نیز زمانبندی می کند تا برای نیازهای مربوطه بازیهای رقابتی، فصل های تمرینی رقابتی و تمرینات تکنیکی و تاکتیکی محاسبه شود.

تفاوت فازهای تمرین چرخه های بزرگ و متوسط در فاکتورهای بنیادی تمرین - آمادگی جسمانی، تکنیک، تاکتیک و تمرینات روانی - میباشد. هر چه آمادگی جسمانی در سطح بالاتر باشد، بدن آسانتر می تواند با افزایش پیوسته در فشارهای بدنی و روانی تمرین سازگار شود. به علاوه با توسعه آمادگی عمومی، سطح توانایی های حرکتی که ورزشکار می تواند به آن دست یابد بالاتر خواهد رفت. در فاز آماده سازی عمومی و همچنین برای ورزشکاران جوان و مبتدی تاکید بر آمادگی جسمانی در تمام رشته های ورزشی بسیار مهم می باشد و به عنوان هدف اصلی این فاز تمرین می باشد. برای ورزشکاران حرفه ای، تاکید بر آماده سازی عمومی باید همخوان با نیازهای تخصصی هر رشته ورزشی و ویژگی های فردی ورزشکاران باشد.

در فاز آماده سازی اختصاصی هدف اصلی توسعه بیشتر آمادگی جسمانی ورزشکار طبق نیازهای فیزیولوژیکی رشته ورزشی مورد نظر وی است. برای کسب پیروزی در مسابقات، تخصصی سازی بسیار مهم است. ایجاد سازگاری های فیزیولوژیکی در ورزشکاران باعث تسهیل در انجام کار بیشتر هنگام تمرین و نهایتاً در مسابقه خواهد شد. همچنین، یک ظرفیت فیزیولوژیکی بالا بازیافت را تسریع می کند.

ورزشکاران نخبه در بسیاری از ورزشها، تمرینات بدنی و تکنیکی را تقریباً در حد مشابهی انجام می دهند. معمولاً هنگامی که دیگر متغیرها یکسان هستند، برنده یا پیروز کسی است که از تاکتیک های بهتر و زیرکانه تری استفاده کند. اگرچه تمرین تاکتیکی تا اندازه زیادی به آمادگی جسمانی وابسته است و همچنین تابعی است از تکنیک، ارتباط مهمی بین تمرین تاکتیکی و تمرین روانی وجود دارد که هدف اصلی فازهای پیش از مسابقات و مسابقات می باشند.

در مزوسایکل ها یا چرخه های متوسط و میکروسایکل ها یا چرخه های کوچک بارگذاری از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده که بارگذاری پله ای و بارگذاری تخت دو نوع متداول در این دوره های زمانی می باشند. دو نوع دیگر از چهار گونه بارگذاری، بارگذاری های استاندارد و اضافه میباشند که به عنوان روشهای سنتی در تمرین از آنها استفاده می شده است و به علت نقایص موجود در این بارگذاری ها منسوخ گشته است.