

تقسیم بندی دوره های تمرین

بنت ر.رنستاد، مایکل زابالا

در انتهای فصل هر دوچرخه سوار باید با مربی خود به آنالیز عملکرد خود بپردازد. چه اهدافی محقق شدند و چه اهدافی به دست نیامده اند. نتایج به دست آمده و عملکرد دوچرخه سوار به چه صورت بوده است؟ این گام اولین اقدام در دستیابی دوچرخه سوار به عملکرد بهتر در فصل آینده است. به سوالاتی مانند اینها باید پاسخ داده شود: الان در چه وضعیتی هستیم؟ به کجا می خواهیم برسیم؟ چگونه برای رسیدن به هدف خود باید تلاش کنیم؟ اینگونه سوالها را باید پیش از شروع هر فصل جدید تمرینی از خودمان پرسیم. ترجیحاً اینگونه سوالات باید چند هفته پیش از شروع فصل جدید تمرین پرسیده شوند تا زمان کافی برای پیاده سازی سناریوهای پیشنهادی وجود داشته باشد. اگر دوچرخه سوار می خواهد عملکرد خود را بهبود ببخشد، حتماً به برنامه تمرینی منظم و سیستماتیکی نیاز دارد. تقسیم بندی دوره های تمرینی مفهومی است که در این زمینه می تواند مفید باشد. در کنار درک رابطه بین تمرین و پیشرفت، فاکتورهایی مانند تاثیرات ژنتیکی، تاریخچه ورزشی و ظرفیت های فیزیولوژیکی باید در نظر گرفته شوند. یک برنامه تمرینی باید بر مبنای شروعی منطقی و اهدافی قابل تحقق (اهداف کوتاه مدت و بلند مدت که خاص، قابل اندازه گیری، محدود از لحاظ زمانی، واقع گرایانه و چالش برانگیز هستند) برای فصل پیش رو طراحی شود. تقسیم بندی دوره های تمرینی روشی مناسب برای طراحی این گونه برنامه هاست.

تقسیم بندی دوره های تمرینی را می توانیم به صورت برنامه ریزی سیستماتیک و ساختاری تمرین ها در چارچوب زمانی معین تعریف کنیم تا به شرایط بهینه برای عملکرد ورزشکار برسیم و احتمال آسیب را به حداقل برسانیم. اصول تمرین مانند اضافه بار، تنوع، اختصاصی بودن و برگشت پذیری در پیاده سازی روش تقسیم بندی بسیار تاثیرگذار هستند. روش تقسیم بندی، پایه و اساس برنامه تمرینی یک ورزشکار است (بومپا و هاف ۲۰۰۹). محققان بسیاری مانند موجیکا و لارسن تقسیم بندی دوره تمرین را به صورت برنامه ریزی سیستماتیک کوتاه مدت (ماهانه) و میان مدت (سالانه) با شدت، مدت، تکرار و ریکاوری های متفاوت تعریف کرده اند.

تقسیم بندی دوره های تمرینی ابزاری مناسب نه تنها برای ورزشکاران حرفه ای بلکه برای آن دسته از ورزشکارانی است که به دنبال بهبود عملکرد خود با کسب قدرت، استقامت، انعطاف بدنی و تکنیک هستند. مزیت این تقسیم بندی عبارت است از استفاده بهینه از زمان با دوره های ریکاوری و استراحت بیشتر، ثبات در دستیابی به اهداف و آسیب های کمتر. ماورای تمرین حرفه ای، تقسیم بندی دوره های تمرینی به نظر می رسد که روشی مناسب برای طراحی برنامه های تمرینی است که سلامت افراد بی تحرک را تضمین می کنند (استروهاکر و همکاران ۲۰۱۵).

یکی از اولین مدل های تقسیم بندی و البته رایج ترین این مدل ها توسط ماتویف (۱۹۷۷) در کتاب *اصول های تمرین ورزشی* توصیف شده است. ماتویف ساختار تمرینی را در این کتاب معرفی می کند که از تمرین های با حجم بالا به تمرین های با حجم پایین ختم می شود و همزمان از تمرین های با شدت کم به تمرین های با شدت بالا می رسد و هرچه ورزشکار به زمان مسابقه نزدیک تر می شود، برنامه تمرینی او خاص تر می شود. از زمان ارائه این مدل، مدل های دیگری نیز به عنوان روش های جایگزین معرفی شده اند.

همانطور که چاپل در سال ۲۰۰۶ بیان کرده، تقسیم بندی دوره های تمرینی بر اساس این ایده انجام شده که شما نمی توانید تمام جنبه های آمادگی را به صورت همزمان تقویت کنید و نمی توانید عملکرد خود را در طول سال در حداکثر مقدار آن نگه دارید. درستی این ایده با نگاهی به دوچرخه سوارانی که تلاش می کنند در تمام طول فصل رقابت ها در بالاترین رده باشند، تایید می شود. یک دوچرخه سوار معمولاً نمی تواند از ژانویه تا اکتبر همواره در تمام رقابت ها در صدر باشد. در طول سال های نه چندان دور، برخی از دوچرخه سواران حرفه ای سالانه حدود ۳۰ هزار کیلومتر را رکاب می زدند یا به ۶ تا ۷ ساعت تمرین روزانه بدون استفاده از برنامه تمرینی مناسب می پرداختند و گاهی حتی از زمان مسابقات آینده هم خبر نداشتند.

اگرچه پیشینه روش تقسیم بندی مشخص نیست اما مفهوم آن جدید نمی باشد. در دهه ۱۹۴۰ دانشمندان علم ورزش از کشور شوروی کشف کردند که عملکرد ورزشکاران با تغییر شدت تمرین ها در طول سال بهبود پیدا می کند (فریل ۱۹۹۶). امروزه تیم های دوچرخه سواری، از برنامه های تمرینی استفاده می کنند تا به بهترین عملکرد خود دست پیدا کنند. تقسیم بندی دوره های تمرینی روشی مهم برای دستیابی به بهترین نتایج است.

روش تقسیم بندی بر دو جنبه تمرین تاکید دارد (بومپا و هاف ۲۰۰۹):

۱- در این روش برنامه تمرین سالانه به فازهای کوتاه مدت تقسیم می شود که باعث می شود برنامه ریزی برای تمرین راحت تر شود و عملکرد ورزشکار روز به روز بهتر شود.

۲- این روش فازهایی را پیشنهاد می دهد تا قدم به قدم به هدف نزدیک تر شویم و به ورزشکار کمک می کند تا سرعت، توان، چابکی و استقامت خود را بهبود دهد.

به طور کلی، هر برنامه سالانه به سه فاز تقسیم می شود: آماده سازی، رقابت و انتقال. فاز آماده سازی نیز برای فعالیت های مختلف به دو فاز کوچک تر تقسیم می شود: عمومی و خاص. فاز رقابت نیز به فاز های کوچک تر پیش از مسابقه و هنگام مسابقه تقسیم می شوند.

یکی از مهم ترین عوامل موفقیت در هر برنامه ریزی یکپارچگی فاکتورهای تمرینی است. هماهنگی میان متخصصانی مانند پزشکان، بیومکانیک ها و متخصصان تغذیه برای رسیدن به بالا ترین سطوح موفقیت ضروری به نظر می رسد. مری معمولاً این هماهنگی ها را مدیریت می کند.

اصول تمرین

ترکیب مدت زمان تمرین، شدت تمرین و تکرار انجام تمرین های ورزشی بسیار مهم است. تمرین ها باید سیستماتیک و منظم باشند. برای رسیدن به این هدف، مفاهیم یا اصول خاصی باید در نظر گرفته شوند:

زمان بندی^۱: تمام رقابت ها برای زمان مشخصی برنامه ریزی شده اند

اضافه بار^۲: تحریک شدیدی که دوچرخه سوار را به سختی می اندازد

سازگاری^۳: ریکاوری مناسب از اضافه بار برای ایجاد وضعیت بهتر یا سازگاری

شخصی سازی^۴: تمرین ها و تمهیدات متفاوت برای هر دوچرخه سوار

اختصاصی بودن^۵: تمرین برای دوچرخه سوار نه برای مثال، قایقرانی برای دوچرخه سواری

برگشت پذیری^۶: درک این نکته که تمام قابلیت های کسب شده با متوقف کردن تمرین از دست خواهد رفت

تعادل بین بار تمرین و ریکاوری^۷: درک این نکته که تمرین های سنگینی که با ریکاوری های مناسب همراه باشند، می توانند به سازگاری های مورد نظر منجر شوند. دوچرخه سواری که بیشتر و شدیدتر تمرین می کند نیاز به ریکاوری بیشتری دارد البته افراد با هم متفاوتند.

اصل آموزش^۸: درک عمیق از برنامه تمرینی توسط ورزشکار و مربی یا هر عامل دیگری که در فرآیند تمرین دخالت دارد. ورزشکاران و مربیانی که با دیگر متخصصان همکاری دارند نتیجه بهتری را به دست خواهند آورد.

زمان بندی

برای رساندن دوچرخه سوار به بالاترین حد آمادگی در رقابت های مهم، مسابقات تمرینی اولیه، ثانویه و... مورد نیاز است. در این رابطه، کمک فکری مدیر تیم، حامی مالی و اعضای دیگر می تواند به دوچرخه سوار و مربی کمک کند. برخی از مولفان اصل زمان بندی را به تقسیم بندی دوره ها ربط می دهند و در عین حال این مفهوم را به آن اضافه می کنند که در طول یک سال فصل های مختلف یا دوره های متفاوت می تواند اتفاق

¹ Timing

² Overload

³ Adaptation

⁴ Individuality

⁵ Specificity

⁶ Reversibility

⁷ Load-recovery balance

⁸ Pedagogic principle

بیفتد. این فصل ها یا دوره ها می توانند شامل فصل های تابستان (رقابت های جاده) یا زمستان (سایکل کراس)، تورهای کلاسیک و بزرگ، فصل های جاده و پیست و مانند اینها باشند. همچنین، ریکاوری دوره ای مرتبط با این اصل تقسیم بندی است، اما دوره های ریکاوری باید بین دوره های طولانی تر یا بین اضافه بارها قرار بگیرند. بدون ریکاوری های دوره ای، ورزشکاران احساس خستگی می کنند، به درستی عمل نمی کنند و در نهایت در معرض آسیب یا بیش تمرینی قرار می گیرند.

اضافه بار

اضافه بار بر مفاهیم تمرین مانند بیش جبرانی و سازگاری برای بهبود عملکرد ورزشکاران استوار است. اضافه بار یا فشار وارد شده در تمرین باید به محض سازگاری ورزشکار با شرایط، به تدریج پیشرفت کند. برخی مولفان از پیشرفت تدریجی به عنوان یکی دیگر از اصول تمرین یاد می کنند.

سازگاری

سازگاری به فشار تمرین قبلی ورزشکار مربوط می شود. بعد از سازگاری عملکرد بهبود پیدا می کند. در این حالت افزایش تدریجی باید مد نظر قرار داشته باشد. این اصل بر اساس اصل فشار-ریکاوری پیشنهاد شده است زیرا اگر ریکاوری متناسب با اضافه بار در دوره فشار نباشد، سازگاری تبدیل به ناسازگاری⁹ شده و می تواند منجر به خستگی و در نهایت آسیب و بیماری برای دوچرخه سوار شود.

موضوع بسیار جذابی که در مقالات جدید به آن پرداخته شده تیپرینگ¹⁰ است (موجیکا ۲۰۰۹: رنستاد و همکاران ۲۰۱۶). اگرچه این موضوع ممکن است جدید باشد، اما به لحاظ تاریخی از این مفهوم برای یافتن بهترین سازگاری برای یک رویداد خاص استفاده می کردند. تیپرینگ عبارتی است که برای دوره ریکاوری پس از اضافه بار استفاده می شود که هدف آن بیش جبرانی (فیزیکی یا روحی) برای یک رقابت یا رویداد است. تیپرینگ به ورزشکار این امکان را می دهد که قبل از رقابت جدید از عوارض ناشی از رقابت قبلی رها شود و به ریتم و هماهنگی لازم برای رقابت جدید دست پیدا کند. معمولاً، تعداد فصول تمرین ثابت باقی می ماند اما حجم کلی تمرین بسته به فشار و خستگی ورزشکار به اندازه ۶۰ تا ۸۰ درصد کاهش پیدا می کند. برای تمرینات تناوبی شدت-بالا ریکاوری های طولانی تری نسبت به حالت نرمال در نظر گرفته می شود. علاوه بر این، از آنجایی که حجم کلی کار کاهش یافته، مقدار تغذیه نیز باید کاهش پیدا کند تا وزن ورزشکار زیاد نشود.

شخصی سازی

⁹ maladaptation

¹⁰ tapering

هر دوچرخه سواری دارای فاکتورهای منحصر به فردی مثل ژنتیک، محیط اجتماعی، وضعیت اقتصادی و جسمانی، انگیزه متفاوت و دیگر ویژگی های منحصر به فرد است. سطح فنی، قابلیت ریکاوری، ظرفیت بافری و موارد دیگر از یک دوچرخه سوار به دوچرخه سوار دیگر کاملاً متفاوت است. بنابراین، اولویت های دوچرخه سوارانی که در یک سطح در حال رقابت هستند می تواند کاملاً با یکدیگر متفاوت باشد. به عبارت دیگر می توانیم بگوییم، "هر دوچرخه سوار یک دنیای متفاوت است."

اختصاصی بودن

دوچرخه سواران در دوران ابتدایی شروع این ورزش می توانند در رشته های مختلف آن مانند کوهستان، جاده، استقامتی و ... تمرین کنند ولی در صورتی که بخواهند در نهایت در یکی از این رشته ها بهترین باشند باید تمرین های مربوط به همان رشته را با جدیت دنبال کنند و تخصصی کار کنند. در طول فصل تمرین، تخصصی بودن به معنای تمرین عمومی کمتر و بیشتر متمرکز شدن بر رشته خود است. برای مثال، در ابتدای فصل تمرین دوچرخه سواران می توانند به ورزش های مختلف مانند شنا، اسکی و... بپردازند ولی با نزدیک شدن به فصل مسابقات تمرینات تخصصی را باید دنبال کنند. تمرین های تکمیلی و تنوع همواره برای دوچرخه سوار لازم است تا از فشار وارده در تمرین ها خسته نشود.

برگشت پذیری

هر تمرین یا مهارتی که کسب می کنید می تواند از دست برود. آنها قرار نیست تا ابد باقی بمانند. معمولاً برای کسب آمادگی نسبت به از دست دادن آن باید زمان بیشتری صرف کنید. هرچه سریع تر یک دوچرخه سوار به آمادگی برسد، سریع تر هم آن را از دست خواهد داد در صورتی که دوره ریکاوری طولانی را پشت سر بگذارد یا آسیب دیدگی پیدا کند و یا به هر دلیل دیگری فرصت تمرین کردن نداشته باشد. یک دوچرخه سوار که با حداقل تناوب هم تمرین نمی کند، نباید انتظار هیچ پیشرفتی را داشته باشد. جا دادن تمام ساعت های تمرین هفته در دو جلسه و بقیه را به استراحت گذراندن اصلاً منطقی نیست.

تعادل بین بار تمرین و ریکاوری

دوچرخه سواران نباید طوری تمرین کنند که قادر به ریکاوری نباشند یا چنان کم که اصلاً محرک تمرینی محسوب نشود. آنها باید به نحوی تمرین کنند که با یک ریکاوری مناسب، عملکرد بالاتری را بدست آورند. وضعیت ریکاوری و بار تمرینی باید کنترل شوند و اطمینان حاصل کنیم که محرک تمرینی بسیار کم یا شدید و غیر قابل تحمل نباشد. گفته می شود که دوچرخه سواران شبیه به ذرت در حال بو دادن هستند زیرا که زمان بیشتر و توان بالاتر در تمرین تحریک کننده است ولی دامنه ای مناسب از توان و زمان می تواند مطلوب باشد. زمان و انرژی بالا نیز باعث سوختن ذرت و نهایتاً غیر قابل خوردن آن می شود.

اصل آموزش

دوچرخه سوار باید همیشه از کاری که انجام می دهد و دلیل انجام آن آگاه باشد. نقش مربی تنها این نیست که عملکرد دوچرخه سوار را بهتر کند بلکه او باید به دوچرخه سوار آموزش بدهد و از هر ابزاری برای آموزش و ارتقای آگاهی دوچرخه سوار استفاده کند و در نهایت عملکرد او را بهبود ببخشد...

گردآورنده و مترجم

میلاذ پیراللهی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه شهید بهشتی

برگرفته از کتاب علم دوچرخه سواری