

مفاهيم اساسي در علم تمرين و آمادگي جسماني

امروزه كساني كه به گونه اي با ورزشكاران سرو كار دارند به خوبي مي دانند كه بهره گيري از زحمات توان فرساي ورزشكار و مربي به پيروي از اصول علمي و انضباط و جدت در بكارگيري يافته هاي علمي وابسته است . بنا بر اين نوشته حاضر با هدف كمك به مربيان و ورزشكاران شيفته ي پيشرفت و موفقيت، با يك ساختار کاربردي و در همان حال ساده براي انتقال برخي مفاهيم علم و تمرين و آمادگي جسماني تهيه شده است . آشكار است كه با توجه به گستردگي موضوعات آمادگي جسماني و علم تمرين، پرداختن به همه ي مفاهيم امكان ندارد. بنا بر اين منتخبي از مفاهيم براي شما برگزيده شده است و هر مفهوم نيز به صورت گذرا بررسي شده . اميدواريم بسط و تحليل مفاهيم در جزوات ديگري انجام شود. روشن است كه تايبه اين نوشتار با بحثهاي گروهي (در كلاس هاي تخصصي و جلسات مشورتي) دو چندان خواهد شد .

مفهوم اول، علم تمرين

علم و تمرين زاييده ي همه ي اطلاعات علمي درباره ورزش و تمرين است. اين اطلاعات همراه با تجربه و دانش مربي ورزشكار، به مربي كمك مي كند تا برنامه تمريني موثري براي بالا بردن سطح آمادگي ورزشكار طراحي و اجرا كند .

بهر آنست كه همگي به مفاهيم زير توجه كنيم و آنها را به كار بنديم :

1- علوم تمرين: براي تحقق اهداف تمرين، بايد يافته ها و فن هاي چند شاخه از علم را به كار گرفت، تغذيه، روان شناسي، مديريت، فيزيولوژي، بيومكانيك و بيوشيمي، ... بنا بر اين علوم تمرين، يعني در مجموعه دانش هايي كه براي رسيدن ورزشكار به اوج عملکرد مورد نياز است. مربي بايد با علوم تمرين آشنا باشد و تا حد امكان از يافته هاي آنها بهره گيرد، ولي انجام دادن وظيفه ي متخصص تغذيه، روان شناسي يا ديگر متخصصان را كسي از او انتظار ندارد .

2- طرح برنامه تمرين: براي تحقق اهداف تمرين بايد برنامه اي نوشت كه در آن هر چه مربوط به افزايش توانايي هاي جسماني، مهارتي و رواني ورزشكار است، منظور شده باشد، امكان ارزيابي ورزشكار را نيز فراهم مي كند و به اوج عملکرد ورزشكار در مسابقه بينجامد. امروزه در ايران علم تمرين را بيشتر به جاي طرح تمرين به كار مي گيرند .

3- بدنسازي و آمادگي جسماني: بخشي از آمادگي ورزشكار كه در برنامه نيز پيش بيني مي شود، بهبود عوامل عملي چون قدرت، سرعت، استقامت و ... است، اين مفهوم بخشي از علوم تمرين است و نه همه آن كه بيشتر به آن پراخته شد .

مفهوم دوم، آمادگي

توانايي سازگاري با يك رفتار مشخص سازگاري ناميده مي شود. يك برنامه ي منظم تمرين كه مبناي علمي داشته باشد، چارچوبي براي آمادگي ورزشكار است. بنا بر اين علم تمرين مي تواند مكمل دانش مربي براي كمك به او در طرح برنامه هاي آمادگي ورزشكاران در هر سطح باشد. پيشرفت هاي ورزشي در گرو رسيدن به سطح بالاتر آمادگي است و هدف علم تمرين، افزايش آمادگي با طراحي برنامه ي مناسب تمرين است .

مفهوم سوم، تمرين

این مفهوم به فعالیت منظم و برنامه داری گفته می شود که با هدف بهبود عملکرد ورزشکار انجام می شود. در واقع تمرین انجام فعالیت هایی است که قابلیت سازگاری بدن در برابر فشارهای وارد شده را به تدریج و پیوسته افزایش می دهد با این تعریف تمرین فرایندی تدریجی و آهسته است. و در آن هیچ گونه تعجیلی مجاز نیست. اگر تمرین به خوبی انجام شود به تغییرات آشکاری در بافتها و دستگاههای بدن می انجامد که آن نیز خود به بهبود عملکرد در ورزش خواهد انجامید .

برای بیان دقیق مفهوم تمرین باید به نکات زیر توجه داشت :

- 1- تمرین باید موجب توسعه ی همه سویه شود، یعنی استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف و هماهنگی را بیشتر کرده و بدن ورزشکار را از توسعه ای هماهنگ برخوردار سازد. این ویژگی به عنوان شالوده ی عملکرد بهتر همه ی ورزشکاران در رشته های گوناگون شناخته می شود و برای همه ی آنها است .
 - 2- تمرین باید موجب توسعه ی بدنی ویژه ی هر رشته ورزشی شود، یعنی موجب پیشرفت عوامل گوناگون آمادگی شود که هر رشته ورزشی خاص به آنها نیاز دارد. در هر رشته ی ورزشی خاص چه عواملی هستند ؟ قدرت مطلق یا نسبی توده ی عضلانی یا انعطاف ؟ ... ؟ این ویژگی تمرین موجب می شود که ورزشکار توانایی اجرای آسان و روان همه ی حرکات ویژه ی رشته ی مورد نظر خود را بدست آورد .
 - 3- تمرین باید توانایی اجرای همه ی فنون لازم را افزایش داده یك اجرای مناسب همراه با بهره وری، بیشترین سرعت ممکن، بالا سطح تولی نیرو، کمترین اثر پذیری از شرایط ناخواسته و صحیح ترین حرکات را ممکن کند .
 - 4- تمرین باید عامل تاکتیک را نیز فرا گیرد، یعنی مناسب ترین تاکتیک را که بر خواسته از توانایی های هر ورزشکار است شامل می شود و همچنین راهکار ورزشکار را برای رو به رو شدن با شرایط مسابقه بهینه کند، بنابراین در طول تمرین، به راهکارهای گوناگونی می توان توجه کرد که با در نظر گرفتن اهداف ورزشکار، استفاده خواهند شد و به تکامل خواهند رسید .
 - 5- تمرین باید ابعاد روانی را نیز در بر گیرد، زیرا برای بهبود عملکرد و اجرای ورزش، آمادگی روانی ورزشکار نیز لازم است. عواملی چون بهبود انضباط، پشتکار و پایداری، خواستن، اعتماد به نفس، انگیزه و میل و رغبت بخشی از تمرین به شمار می آید .
 - 6- تمرین باید توانایی گروهی را در نظر بگیرد. یعنی در ورزشهای گروهی آمادگی گروهی هدف تمرین است. هماهنگی در آمادگی بدنی، فنی و تاکتیکی گروه نقش اصلی را در موفقیت داراست .
 - 7- تمرین باید ارتقای سطح بهداشت و سلامتی هر ورزشکار را به همراه داشته باشد. آزمایشهای پزشکی، تناسب شدت تمرین با توانایی های هر ورزشکار و زمان کافی بازیافت، به تمرین مربوط هستند و سلامت ورزشکار و تمرین پیوسته را تضمین می کنند .
 - 8- تمرین باید مانع آسیب دیدن ورزشکار شود و با نکات زیر امکان صدمه دیدن را به حداقل برساند، افزایش انعطاف تا حد نیاز، تقویت عضلات و تاندونهای و رباط ها به ویژه در مراحل ابتدایی تمرینات مبتدیان، و افزایش قدرت و خاصیت ارتجایی عضلات تا جایی که هنگام حرکات پیش بینی نشده نیز خطر بروز صدمات به پایین ترین سطح ممکن برسد .
 - 9- تمرین باید دانش نظری ورزشکار را نیز افزایش دهد و آگاهی ورزشکار را از مبانی فیزیولوژیکی و روانی تمرین، تغذیه و بازسازی منابع به حد کافی برساند .
- هدف تمرین افزایش آمادگی ورزشکار است. در برنامه تمرین، حرکات و فعالیت های گوناگونی گنجانیده می شوند که برای هر يك از رشته های ورزشی خاص مهم هستند. بنابراین برای افزایش عملکرد ورزشکار و به اصلی تمرین باید به توانایی اندامهای فعال، عوامل فنی و تاکتیکی و همچنین عوامل روانی باشد .

