برنامه ریزی تمرینی در ژیمناستیک به منظور توسعه سطح ژیمناستیک

رضوی، آمنه

تقسیم‏بندی جریان تمرین،بدون‏ وابستگی به برنامه تمرین ممکن نیست و به تغییر فشار تمرین،شدت فشار تمرین و سایر قسمت‏های تمرین مربوط است.این‏ تغییرها در عامل‏های یادشده،باید به‏طور متناوب در تمرین رعایت و موارد موردنیاز و پیش‏بینی شده آموزش داده شود.این‏ تغییرها و رعایت به تفاوت‏های فردی، سطح تمرینی تیم،به سطح حرکت‏ها و مقررات تدوین شده هر فدراسیون و فدراسیون جهانی بستگی دارد.

برای بالا بردن رکورد ژیمناست‏ها باید به این عامل زیر توجه شود:

1-تعداد ورزشکاران زیر نظر یک‏ مربی.

2-وضعیت مکان تمرین.

3-کافی بودن تعداد وسایل(که‏ رسیدن به هدف را ممکن می‏سازد).

4-نزدیک بودن محل تمرین به‏ خانه و مدرسه(وسیله رفت و آمد).

5-حضور دایمی یک فیزیوتراپ‏ در سالن.

6-دستگاه‏های پخش صوت و تصویر.

7-یک تخته سیاه(وایت‏برد).

8-یک آدمک عروسکی(برای روشن‏ کردن نکته‏های تکنیکی پیچیده).

توجه و رسیدگی به داشتن این‏ موارد می‏تواند مبنای تمرین را علمی و استوار سازد.

برنامه‏ریزی تمرینی

منطقی است که برای یک سال‏ برنامه‏ریزی شود و این یک سال از زمانی شروع می‏شود که یک دانش‏آموز به گروه پیشرفته دعوت می‏شود همچنین اندازه پیشرفت به ظرفیت‏ پیشرفت او وابسته است ممکن است‏ سال‏ها به طول بیانجامد.لازم است‏ تمرین‏ها با توجه به درجهء کلاس‏ها اجرا شود.امروزه،در برخی کشورهای‏ پیشرفته در ژیمناستیک،کلاس‏های‏ قهرمانی با نام کلاس 1 قهرمانی، کلاس 2 قهرمانی،کلاس 3 قهرمانی‏ و کلاس 4 قهرمانی تقسیم‏بندی شده‏ است.ما در چنین شرایطی نیازمند به‏ تقسیم‏بندی این نوع کلاس‏ها هستیم. براساس این تقسیم‏بندی‏ها می‏توان‏ تقویم مناسب برای مسابقه‏ها در سطح‏های مختلف که رقابت‏های‏ عادلانه‏ای را به وجود می‏آورد،برای‏ فدراسیون و انجمن تهیه کرد.

تقسیم‏بندی جریان تمرین

برنامه و نقشه جریان تمرین را می‏توانیم در سه مرحله بگنجانیم که هر یک از آن‏ها را دوره‏های تمرین‏ می‏نامیم که عبارت است از:

1-آمادگی.

2-مسابقه.

3-دوره عبور.

دوره اول(آمادگی)و دوم(مسابقه) هر کدام به دو دوره تقسیم می‏شود یعنی:

دورهء آمادگی:الف:آمادگی‏ مرحله اول؛

ب:آمادگی مرحله دوم.

دورهء مسابقه:الف:دوره اول‏ مسابقه‏ها؛

ب:دور دوم مسابقه‏ها.

تکرار سه دورهء اصلی یعنی‏ آمادگی،مسابقه و دوره عبور،به‏ فعالیت و میزان فعال بودن ژیمناست‏ها بستگی خواهد داشت.سطح رکورد ورزشکار،تقویم تدوین شده‏ فدراسیون یا انجمن داخلی و فدراسیون‏ بین‏المللی عامل تعیین‏کننده است. به‏طور کلی،همیشه در برنامه‏ریزی‏ ورزش قهرمانی باید الگوی جهانی و رسیدن به آن را در نظر گرفت تا هدفی‏ روشن دنبال شود.در شروع جریان‏ تمرین مربی باید از قبل تعیین کند که‏ در کدام مسابقه افراد زیرنظرش حضور خواهند داشت.بنابراین،ملاحظه‏ می‏شود که اولین موضوع مهم، انتخاب تاریخ دقیق مسابقه است(این‏ امر دقت برنامه‏ریزی مسابقه و اهمیت‏ آن در پیشرفت را به روشنی گوشزد می‏کند).مهم‏ترین مسابقه‏های‏ کشوری،مسابقهء قهرمانی آموزشگاه‏ها و قهرمانی کشور است.ورزشکاران‏ زیرنظر،باید به بهترین نحو وارد مسابقه شوند.نکته با اهمیت بعدی، انتخاب مسابقه است.به این معنا که‏ برای ورزشکار مسابقه‏ای در نظر گرفته‏ شود که سطح بالاتری را در او بخواهد.البته در فاصله رسیدن به‏ مسابقه موردنظر باید مسابقه‏هایی‏ در نظر گرفته شود(تدارکاتی)که‏ قسمت‏هایی از کار ژیمناست مانند: روحیه،تکنیک و...را به منظور ارزیابی در نظر بگیرد.

به‏طور کلی،یک ژیمناست‏ معمولی باید در سال دو مسابقه بزرگ‏ بدهد.بنابراین،برنامه تمرینی او باید براساس دو مسابقه‏ای ریخته شود که‏ در پیش دارد.در سطح‏های بالاتر می‏توان دو برنامه دیگر را وارد جریان‏ تمرین کرد تا این‏که ژیمناست‏های بهتر چهار تا پنج دوره تمرینی(آمادگی، مسابقه،دوره عبور)را در برنامه سالانه‏ خود داشته باشد.هر یک از این دوره‏ها راسیکل می‏گوییم.درواقع،دوره یا سیکل یعنی فاصله زمانی یک مسابقه‏ به مسابقه دیگر.

مثال برای دو سیکل(دوره)

فرض کنیم دو مسابقه یکی در ماه‏ خرداد و دیگری در ماه آبان است و یکی‏ از این مسابقه‏ها یعنی مسابقه اولی یک‏ مرحله‏ای و مسابقه دوم مسابقه دو مرحله‏ای(با فینال)است.بنابراین، یکی از دوره‏ها از اوایل دیماه تا اوایل‏ خرداد ماه خواهد بود و بین این دو سیکل طبیعی است که زمان‏های‏ استراحت گنجانده شود.

همان‏طور که قبلا اشاره شد،برای‏ هر سیکلی سه قسمت در نظر می‏گیریم. به‏طور کلی یادآور می‏شویم که طراحی‏ برنامه تمرین به داشتن تقویم منظم و تدوین شده آن فدراسیون یا انجمن مربوط می‏شود که تاریخ برگزاری مسابقه‏های‏ ملی و بین‏المللی را دربر دارد.

مسابقه‏های بین‏المللی کدام است؟ -مسابقه‏های بین‏المللی(المپیک، جام جهانی،جام اروپا)،

-مسابقه‏های بین کشورها(دو یا چند کشور)،

-مسابقه‏های ملاقات‏های ملی‏ روی اصول بین‏الملل(به مناسبت‏های‏ مختلف)،

مسابقه‏های ملی کدام است؟

-مسابقه‏های قهرمانی‏ آموزشگاه‏های کشور

-مسابقه‏های قهرمانی کشور

-مسابقه‏های تعیین سطح قبل از مسابقه‏های جهانی

-مسابقه‏های باشگاهی

مسابقه‏های ملی می‏تواند به‏ مناسبت رویدادهای تاریخی کشور تعیین شود مانند:

روزهای تولد مشاهیر و بزرگان‏ کشور؛هفته‏های مهمّ مانند هفته‏ کتاب،هفته کودک،هفته تربیت‏بدنی‏ و...؛سالروز تأسیس بعضی‏ مؤسسه‏های مهمّ مانند دارالفنون، دانشگاه تهران،تأسیس دانشکده‏های‏ تربیت‏بدنی و غیره.هر مربی براساس‏ چنین تقویم تدوین شده و ثابت(ممکن‏ است هر چهار سال یک بار براساس‏

تغییرهای داخلی و جهانی تغییرکند) می‏تواند نوع مسابقه و برنامه‏ریزی‏های‏ خود را انتخاب و تعیین کند.

چگونه تمرین را آغاز کنیم؟

شایان ذکر است،در آغاز یک دوره‏ تمرینی همان‏قدر که فشار تمرینی شدید خطرناک است،کم‏کاری نیز خطرناک‏ خواهد بود.در همین افراط و تفریط است که یادگیری بسیار سریع و سپس‏ رکود اتفاق می‏افتد یا در بدن مشکل‏ به وجود می‏آید که معمولا رفع آن‏ها، بعدها غیرممکن است.بنابراین، براساس تقویم تدوین شده مسابقه‏ مناسب،ورزشکار را انتخاب و برای‏ آن مسابقه تمرکز و تمرین داد.این نکته‏ روشن می‏سازد که لازم نیست‏ ورزشکار شما در هر مسابقه‏ای شرکت‏ کند،بخصوص اگر مبتدی باشد.اگر ورزشکاران خوب قرار است در مسابقه‏ای جدی شرکت کنند،باید تمرینها به گونه‏ای باشد که آن‏ها را قادر به رویارویی با بهترین‏ها کند؛این نکته‏ اهمیت روحی و روانی خاصی دارد.

هرچه مقدار سیکل‏ها بیش‏تر باشد طبیعی است که دوره‏ها کوتاه‏تر است‏ و همیشه هر سیکل سه قسمت‏ آمادگی،دوره مسابقه و دوره عبور را دربر می‏گیرد.

برای یک دوره یا پنج سیکل‏ می‏توان تقسیم‏بندی زیر را ارائه داد: سیکل اول:از پانزده فروردین تا 15 خرداد.

سیکل دوم:16 خرداد تا31 مرداد.

سیکل سوم:اول شهریور تا 14 آبان.

سیکل چهارم:15 آبان تا 30 دیماه.

سیکل پنجم:از اول بهمن تا15 فروردین.

با توجه به آنچه برای دوستداران‏ ژیمناستیک آمد؛نیاز به برنامه‏ریزی و داشتن جدول دقیق مسابقه از ضرورت‏ها پیشرفت و توسعه است‏ و امیدواریم دست‏اندرکاران،مدیران‏ فدراسیون‏ها،انجمن‏ها و هیأت‏های‏ ورزشی کشور به آن توجه کنند.

منبع:

.1983 spitze Hans Timmermannṣpobl-verlag Madchenturnen.Von der Basis bis zur