

چگونه برای تمرینات ورزشی برنامه ریزی کنیم

**خلاصه :** این مهم است که ورزشکاران در جلسات تمرینی بر روی هدف خاص تمرکز کنند. ورزشکار باید بداند که هدفش از انجام تمرین خاص چیست. این هدف خاص می‌تواند یک یا دو هدف جانبی داشته باشد، اما نمی‌توان برای یک جلسه ورزشی سه هدف اصلی در نظر گرفت.

**شماره : 23**

**تاریخ : 1392/09/26**

**موضوع : ورزشی**

**متن :** چگونه برای تمرینات ورزشی برنامه ریزی کنیم؟ این مهم است که ورزشکاران در جلسات تمرینی بر روی هدف خاص تمرکز کنند. ورزشکار باید بداند که هدفش از انجام تمرین خاص چیست. این هدف خاص می‌تواند یک یا دو هدف جانبی داشته باشد، اما نمی‌توان برای یک جلسه ورزشی سه هدف اصلی در نظر گرفت. برای مثال یک مربی هاکی روی یخ از بازیکن خود می‌خواهد که یک فصل بازی نکند و در عوض قوی‌تر، سریع‌تر و تنومندتر شود. این بازیکن شش هفته وقت دارد. چطور می‌تواند به همه این هدف‌ها برسد؟ پاسخ این است که او نمی‌تواند در هر سه این فاکتورها به سطح عالی برسد تنها می‌تواند در هر کدام از آنها کمی پیشرفت کند. خیلی دشوار است که بتوان روی چندین جنبه مختلف در آن واحد تمرکز کرد. بنابراین برای تمرینات ورزشی باید برنامه‌ریزی و هدفمندی داشت. اولین چیز این است که بدانیم از تمرینات چه می‌خواهیم. آیا می‌خواهیم قوی تر یا سریع‌تر شویم یا می‌خواهیم چربی‌های بدن را کم کنیم؟ آیا تمرین برای بالا بردن سرعت در دویدن است یا برای بازیابی قوا بعد از یک مصدومیت انجام می‌شود؟ دومین مسأله‌ای که باید در نظر بگیریم این است که چقدر وقت داریم. اگر می‌خواهید به همه هدف‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد برسید باید یک سال وقت بگذارید نه شش هفته. اگر فقط چهار تا شش هفته وقت دارید مثلاً چند روز در هفته می‌توانید تمرین کنید؟ شما باید تعداد جلسات ورزشی که دارید بشمارید سپس تصمیم بگیرید که در هر کدام از آنها می‌خواهید چه کاری انجام دهید. سومین گام این است که برای تمرینات خود برنامه‌ریزی کنید. هر جلسه ورزشی باید بر روی یک مسأله متمرکز باشد و شما را برای جلسه ورزشی بعد آماده کند و در واقع باید پیش‌نیاز برای جلسه ورزشی بعدی باشد. شما نمی‌توانید جلسات ورزشی مشابه با شدت و سرعت مشابه انجام دهید و انتظار پیشرفت داشته باشید. در ابتدای جلسه ورزشی باید خود را گرم کنید و این گرم کردن باید متناسب با ورزش باشد برای مثال گرم کردن دوچرخه‌سواری باید بر روی دوچرخه انجام شود یا گرم کردن وزنه‌برداری باید با وزنه انجام شود. برای هر جلسه ورزشی باید یک هدف اصلی را در نظر بگیرید و می‌توانید در کنار آن یک هدف جانبی هم داشته باشید. برای مثال: هدف جلسه ورزشی: اصلی: بالا بردن قدرت پایین تنه، فرعی: بالا بردن قدرت بالا تنه. گرم کردن: چمباتمه زدن، پریدن، شنا رفتن قسمت اول جلسه: - چمباتمه زدن و سپس پریدن با وزنه در 6 ست و با دو بار تکرار و دو دقیقه استراحت - چمباتمه زدن و پریدن بدون وزنه در 4 ست و با 4 بار تکرار و دو دقیقه استراحت - قسمت دوم جلسه: - بارفیکس رفتن با پنج بار تکرار و 30 ثانیه استراحت - پرس سینه با پنج بار تکرار، دو دقیقه استراحت و سپس سه بار تکرار \* خنک کردن بدن: انجام حرکات کششی برای اعضای پایین تنه یعنی زردپی، عضلات چهارسرران و ... و انجام حرکات کششی برای اعضای بالاتنه کمر و سینه. اگر این جلسه اول تمرین باشد، جلسه دوم باید هدف اصلی اش قوی کردن بالا تنه باشد و هدف جانبی آن بالا بردن قدرت پایین تنه باشد یا این که هدف اصلی بالا بردن قدرت کل بدن باشد. بدین شکل شما باید برای جلسات ورزشی خود برنامه‌ریزی کنید. چهارمین گام این است که بدانید بعد از این چه پیش می‌آید. اگر شما برای چند هفته بعد خود برنامه ریخته‌اید باید زیر آن یک خط بکشید و دوره دوم تمرینات را نیز مشخص کنید در این بین باید چند روز استراحت کنید. این کار به بدن و ذهن شما امکان بازیابی قوا را می‌دهد و به شما اجازه می‌دهد تا بفهمید چه کاری را به اندازه و مناسب و چه کاری را کم انجام داده‌اید. شما می‌توانید در دوره بعدی تمرینات مثلاً روی قدرت و سرعت یا قدرت و استقامت کار کنید.

**نویسندگان : عباس ملک - مربی بدنسازی و حرکات اصلاحی از کانادا**