طراحی تمرین در تیراندازی

نویسنده: تام ردهد

مترجم: مهدی نیسی‌پور

زیر نظر: کمیته علمی پژوهشی فدراسیون تیراندازی

تمایل و انگیزه برای پیروزی مهم است اما مهم‌تر از آن، تلاشی است که برای پیشرفت و بهبود صورت می‌دهید.

طرح‌های تمرینی کلید موفقیت هستند. مربیان تمام تلاش خودشان را برای آموزش صورت می‌دهند اما متأسفانه تعداد بسیار کمی از تیراندازان علیرغم داشتن تمایل به پیروزی، همت کافی را برای پیشرفت از خود نشان می‌دهند. داشتن استعداد به تنهایی برای موفقیت کافی نیست بلکه باید آن را با ویژگی‌های یک تیرانداز پیشرو ترکیب نموده و نهایتاً به پیروزی رسید.

آمادگی، کلید موفقیت است. بسیاری از تیراندازان اعتقادی به تمرینات ساختار یافته نداشته و تمرینات خود را به شکل شلیک‌های پی‌درپی و هر زمان که فرصت پیدا کنند انجام می‌دهند. چنین تیراندازانی در حقیقت برای شکست خودشان برنامه‌ریزی می‌کنند. اما تنها زمانی به شکست خود پی می‌برند که با تیراندازانی با سطح استعداد خود اما دارای برنامه منظم تمرین روبه‌رو شوند.

نکته:

تنها تمرین کردن باعث بهترین نتیجه نمی‌شود اما بهترین تمرین‌ها به طور قطع بهترین‌ها را می‌سازد.

طرح تمرین، تعادلی است میان حجم، شدت و میزان استراحت. این فرمول برای هر ورزشکار حرفه‌ای یک برگ برنده در مسیر دستیابی به موفقیت محسوب می‌شود. برای رسیدن به موفقیت، برنامه تمرینی باید ساختاری متناسب با توانایی، امکانات تمرین و سطح تعهد شخصی تیرانداز و همچنین مدت زمانی داشته باشد که می‌تواند برای تمرین اختصاص دهد. این تمرینات باید مرتباً بررسی و بازنگری شده و اصلاحات لازم در آنها برای برطرف ساختن مشکلات احتمالی صورت گیرد.

برنامه سالانه تمرین را می‌توان با توجه به رشته ورزشی به بخش‌های زیادی تقسیم نمود اما در تیراندازی ۴ فاز اصلی وجود دارد:

۱. **فاز ریکاوری:** بین فصل‌های تمرین قرار دارد و زمان استراحت تیرانداز به شمار می‌رود

۲. **فاز آماده‌سازی:** بازآموزی اصول اولیه در ابتدای فصل است

۳. **فاز پیش از مسابقه:** مجموعه‌ای از تمرین و مسابقه‌های تمرینی و تدارکاتی است

۴. **فاز مسابقه:** کاهش بار تمرین اغلب در دو نقطه اوج آمادگی و در نظر گرفتن فواصل مناسب زمانی برای استراحت

۱. فاز ریکاوری

دوره‌های استراحت برای یک ورزشکار ضروری است که متأسفانه در بسیاری مواقع نادیده گرفته می‌شود. معمولاً برای خیلی از مربیان تمرین دادن بیشتر یا افزایش باز تمرین، خیلی راحت‌تر از تعیین یک دوره استراحت ضروری است.

بیشتر تیراندازان، این رشته را به دلیل علاقه شخصی دنبال می‌کنند و دوست ندارند که از سلاح‌شان بیش از چند روز آخر هفته دور شوند. خیلی خوب است که تیرانداز عاشق ده‌ها راند شلیک در هفته باشد و اصلاً ضرری هم ندارد و چنین حجم بالایی از تمرین هم تیرانداز را دچار بیش‌تمرینی یا آسیب نمی‌کند اما اگر یک تیرانداز واقعاً قصد افزایش حجم تمرین یا مدت تمرینات را داشته باشد و بخواهد سخت‌تر و طولانی‌تر تمرین کند باید زمان بیشتری را هم برای استراحت پایان فصل در نظر بگیرد.

حتماً می‌پرسید چرا؟ ما انسان‌ها وارث یک میراث فیزیولوژیک هستیم. نگاهی به تاریخ نشان می‌دهد که انسان مدرن امروز یا همان بشر متفکر حدود ۵۰۰۰۰ سال پیش یا شاید هم بیشتر به وجود آمده است. این همه سال، زمان زیادی به نظر می‌رسد اما اگر آن را به میانگین سن یک انسان که حدوداً ۶۳ سال است تقسیم کنیم، خواهیم دید که تنها ۸۰۰ نسل از نوع بشر در تاریخ می‌زیسته‌اند. بخش زیادی از این ۸۰۰ نسل یعنی حدود ۶۵۰ نسل که در غارها زندگی می‌کردند

این یعنی اینکه بشر تقریباً ۸۲٪ کل تاریخ وجودی خود را در غارها و زندگی‌اش را با شکار حیوانات سپری کرده است. تنها ۱۵۰ نسل است که بشر از غارها به زمین‌های هموار قدم گذاشته و به کشاورزی مشغول شده است اما این تاریخچه چه ارتباطی با طرح تمرین دارد؟!

۶۵۰ نسلی که گفته شد را باید زمان صرف شده برای شکل‌گیری فیزیولوژی انسان و برنامه‌ریزی ژنتیک بشر بدانیم. ما برای واکنش به فصول مختلف سال و با یک سبک زندگی کاملاً متغیر و غیریکنواخت برنامه‌ریزی شده‌ایم نه مانند ماشین‌ها برای کار و فعالیت مداوم و بی وقفه. کاملاً برخلاف ماشین‌ها، فعالیت فیزیکی مکرر و یکنواخت به ما آسیب می‌زند و فشار و استرسی دائمی را بر وضعیت نباتی عصبی مرکزی ما وارد آورده و به ما آسیب می‌رساند. کل وضعیت فیزولوژیک ما انسان‌ها بعد از هر تلاش مداوم و طولانی به بازه‌های زمانی استراحت کافی نیاز دارد. این را هم در نظر داشته باشید که نوع بشر تنها ۲۰۰ سال است که از زندگی مبتنی بر کشاورزی فاصله گرفته است.

۲. فاز آماده‌سازی

این فاز دقیقاً به عنوان مبنای کل فصل تمرین شناخته شده و علاوه بر تمرینات آمادگی جسمانی، تمرینات فنی و اختصاصی برای مرور اصول اولیه مهارت را در بر می‌گیرد. در طول اولین بخش این فاز، تمرینات هوازی و عضلانی نقش مهمی ایفا می‌کند که البته با شروع تدریجی تمرینات مهارتی اختصاصی، کم‌کم کاهش می‌یابد.

تکنیک تیراندازی به مهارت‌های کوچک‌تری تقسیم می‌شود. هنگامی که تیرانداز در هر یک از این مهارت‌ها به تسلط کافی دست یافت، باید آنها را به منظور رسیدن به عالی‌ترین سطح اجرای تکنیک، با هم ترکیب نمود.

۳. فاز پیش از مسابقه

در همان حالی که ورزشکار برای ارتقای سطح مهارت فنی خود تلاش می‌کند، باید به تدریج

مسابقات تمرینی و تدارکاتی را نیز به برنامه تمرین اضافه نمود.

در طول این مرحله، فرم کامل تمرین جایگزین تمرینات مهارت‌های مجزا شده و به دلیل نزدیکی به فصل اصلی مسابقات، تمرینات باید شباهت بیشتری به مسابقه داشته و در شرایط رقابتی برگزار شوند.

هر اشکالی که در این مقطع زمانی در اصول اجرای تکنیک وجود داشته باشد، مشخص شده و تیرانداز باید آن بخش مهارتی تکنیک را که در آن دچار ضعف است با تمرینات تکمیلی و اصلاحی به طور کامل برطرف نماید.

در بهترین حالت، تیرانداز باید بتواند در طول تمرینات این فاز به شرایطی دست پیدا کند که هیچ مشکل اساسی در اجرای تکنیک، تجهیزات و آمادگی ذهنی-روانی نداشته باشد. در این فاز معمولاً به دوره‌های استراحت نیازی نیست.

۴. فاز مسابقه

پزشکان ورزشی در سراسر دنیا همگی بر این باورند که یک ورزشکار، تنها دو بار در طول یک فصل می‌تواند به اوج آمادگی و عملکرد خود دست یابد. با توجه به این واقعیت،لازم است مربی دو مسابقه را که در طول فصل از اهمیت بیشتری برخوردارند پیش از شروع فصل مشخص کرده و به عنوان اولین داده‌ها در طرح تمرین وارد کند بنابراین طرح تمرین باید به گونه‌ای تنظیم شود که تمرینات در طول برنامه به سمت این دو مسابقه روند افزایشی داشته باشند. در واقع در دیاگرام طرح تمرین، ما با موجی روبه‌رو هستیم که دو قله دارد. در حین پیشروی به سمت اولین مسابقه این موج اوج گرفته و سپس فرود می‌آید و بعد از یک استراحت خیلی کوتاه دوباره در یک مسیر فزاینده به سمت مسابقه اصلی اوج می‌گیرد البته منظور این نیست که تیرانداز فقط باید در دو مسابقه در طول سال شرکت کند بلکه به این معنی است که به هر مسابقه‌ای در جای خود پرداخته و از هرگونه تداخل آن با برنامه توسعه‌ای تمرین افزایشی برای مسابقه‌ی اصلی خودداری کند.

تعیین اهداف

هدف‌گذاری بخش بسیار مهمی از هر طرح تمرین است که ابزار مهم هر مربی برای تدارک تمرینات اثربخش به شمار می‌رود. بهترین عامل ایجاد انگیزه برای هر تیرانداز، ترسیم واقع‌بینانه اهداف است. دستیابی یا عدم دستیابی به اهداف یا بخشی از آنها همیشه باید با بازخورد مثبت همراه باشد. مربی هم باید تمرینات را براساس نتایج به دست آمده و میزان دستیابی تیرانداز به اهداف تعیین شده، طراحی و تنظیم کند.

بهتر است اهداف در سه سطح کوتاه مدت (حداکثر یک ماه)، میان مدت (بین ۲ تا ۳ ماه) و بلند مدت (برای یک فصل) تعریف شوند و باید به گونه‌ای آنها را تدوین نمود که عملکرد تیرانداز را توسعه داده و در عین حال دست‌یافتی باشند.