

## کاهش تدریجی بار تمرینی قبل از مسابقه استقامتی (Tapering)

نویسنده: Elizabeth Quinn. بازنگری پزشکی توسط: Richard N. Fogoros, MD، ترجمه: فاطمه سرشتی



برای ورزشکاران استقامتی تیپرینگ به مفهوم کاهش بار تمرینی در روزهای منتهی به مسابقه است. در گذشته بیشتر مربیان هم حجم و هم شدت تمرینات قبل از مسابقه را کاهش می دادند. اما پس از آنکه گروهی از محققین در دانشگاه مک مستر (Mc Master) در کانادا مطالعه‌ای نو در مورد اثرات استراتژی‌های مختلف تیپرینگ انجام دادند، همه چیز تغییر یافت. نتایج حاصل از این کار و موارد دیگری که از آن پیروی کردند، نشان از مزایای چشم‌گیر در دوندگانی داشت که حجم

تمرین خود را به شدت کاهش دادند ولی تمرینات اینتروال با شدت بالا را در هفته پیش از رقابت افزایش دادند.

امروزه بیشتر استراتژی‌های تیپرینگ از این تحقیق بعنوان مبنا استفاده می‌کنند ولی انواع مختلفی از روش‌ها و زمانبندی‌ها برای هر ورزشکار در هر رقابت موجود است. برای تسهیل در روش تیپرینگ قبل از مسابقه می‌توانید رهنمود زیر را مورد استفاده قرار داده و برنامه خود را متناسب با نیازتان اصلاح کنید.

### چگونگی کاهش بار تمرین (taper):

طول بازه کاهش بار تمرینی به سطح آمادگی کنونی و تجربیات ورزشکار بستگی دارد. اما بعنوان یک قانون سرانگشتی می‌توانید از قانون یک ساعت استفاده کنید. به این معنی که اگر رویدادی که برای آن تمرین می‌کنید، یک ساعت یا کمتر زمان می‌برد، طول مدت تیپرینگ را یک هفته در نظر بگیرید و اگر رویداد مورد نظر بیش از یک ساعت به طول می‌انجامد، تیپرینگ شما می‌تواند به دو هفته کامل پیش از مسابقه برسد.

## راهنمای تیپرینگ یک هفته‌ای:

- دوره کاهش بار تمرینی خود را از یک هفته مانده به مسابقه آغاز کنید.
- بعد از هر روز تمرین سخت، یک روز تمرین راحت برنامه ریزی کنید.
- حجم تمرین خود را تا ۸۰-۹۰ درصد کاهش دهید.
- فراوانی جلسات تمرینی (تعداد جلسات تمرینی در هفته) را حدود ۲۰ درصد کاهش دهید.
- شدت تمرین خود را به رتبه ۱۶ یا ۱۷ (براساس رتبه‌بندی مقیاس تلاش درک شده) افزایش دهید. این شدت حدود ۹۰ درصد حداکثر تلاش قابل انجام است.
- مهم است که در هفته پیش از مسابقه به بدن‌تان توجه کنید. اگر خسته هستید یا احساس درد دارید بهتر است تمرین خود را متوقف کنید تا بهبود یابید. در چنین شرایطی بهتر است در این یک هفته تمرین خود را متوقف کنید بجای اینکه در روز مسابقه بخاطر درد تحت فشار باشید و رنج ببرید.

## راهنمای تیپر دو هفته‌ای:

اگر رقابت یا مسابقه شما بیش از یک ساعت طول می‌کشد، از هفته دوم قبل از مسابقه حجم تمرینات خود را ۵۰ تا ۷۰ درصد کاهش دهید. در این هفته شدت تمرینات خود را حفظ کنید، اما حجم آن را کاهش دهید، استراحت بیشتری داشته باشید، آب بیشتری بنوشید و غذای بیشتری بخورید و از نظر ذهنی خود را برای مسابقه آماده کنید. هفته دوم پیش از مسابقه زمان خوبی است که مسائل مربوط به کفش، پوشاک و تجهیزات مسابقه را رفع نمائید، تا اطمینان یابید دقایق آخر مشکلی بخاطر کفش و پوشاک نداشته باشید. با سپری شدن یک هفته، برای هفته آخر، شروع به پیروی از استراتژی کاهش یک هفته‌ای بار تمرین که در بالا ذکر شد، نمائید.

## تحقیق انجام شده در مورد تیپرینگ:

مشهورترین مطالعه در مورد دوره تیپرینگ در دوندگان توسط Mac Dugall در دانشگاه Mc Master انجام شد. در این مطالعه سه استراتژی متفاوت یک هفته‌ای در دوندگان سالمی که حجم تمرین هفتگی آن‌ها حدود ۵۰ مایل بود، مورد آزمایش قرار دادند. این سه استراتژی عبارت بودند از:

- ۱- گروه فقط استراحت (rest only taper): این گروه در یک هفته قبل از مسابقه ندویدند.
- ۲- گروه تمرینات با شدت کم و حجم متوسط (low-intensity moderate-volume taper): این گروه حجم تمرینات خود را به ۱۸ مایل در هفته و با گام راحت کاهش دادند و روز آخر را کاملاً استراحت کردند.
- ۳- گروه تمرینات با شدت بالا و حجم کم (high-intensity low-volume taper): این گروه حجم تمرینات خود را به ۶ مایل در هفته کاهش دادند اما شدت تمرینات خود را افزایش دادند. روال خاص آن بصورت تمرینات زیر بود:

- روز اول: ۵×۵۰۰، اینتروال با شدت بالا
- روز دوم: ۴×۵۰۰، اینتروال با شدت بالا
- روز سوم: ۳×۵۰۰، اینتروال با شدت بالا
- روز چهارم: ۲×۵۰۰، اینتروال با شدت بالا
- روز پنجم: ۱×۵۰۰، اینتروال با شدت بالا
- روز ششم: استراحت کامل

### نتایج مطالعه:

نتایج بررسی استراتژی‌های مختلف مورد مطالعه، قابل توجه بود. در گروه تمرینی با تیپرینگ شدت بالا و حجم کم، استقامت حدود ۲۲ درصد بهبود یافت. در گروه تیپرینگ شدت کم و حجم متوسط، ۶ درصد پیشرفت مشاهده شد و گروه استراحت کامل هیچ تغییری نشان نداد.

نتایج این مطالعه، زمینه را برای رویکردهای جدید در تیپرینگ برای مسابقه، فراهم آورد. هرچند ورزشکاران و مربیان هنوز در جستجوی بهترین استراتژی تیپرینگ هستند، ولی بیشتر آن‌ها موافقند که استراتژی تیپر خوب شامل کاهش حجم همراه با جلسات تمرینی اینتروال با شدت بالا در هفته پیش از مسابقه است.