

Beginnels van programmering

deur Rudolph Cloete, ASA en VSAAV Vlak III

1. INLEIDING

As daar een plek in ons skoolatleet se mondering is wat ernstige aandag nodig het, dan is dit programbeplanning. Omdat daar gewoonlik meer as een afrigter by die atleet betrokke is, lei die oorhoofse beplanning van die atleet se beskikbare oefentyd daaronder! Die vader van programmering is die Rus, L.P. Matveyer! Sy boek ***“Periodization of Sports Training” (1965)*** was die handboek vir baie jare. Die Westerse wêreld het eers werklik in 1975, na ‘n klompie artikels deur Frank Dick, die beginsels begin toepas.

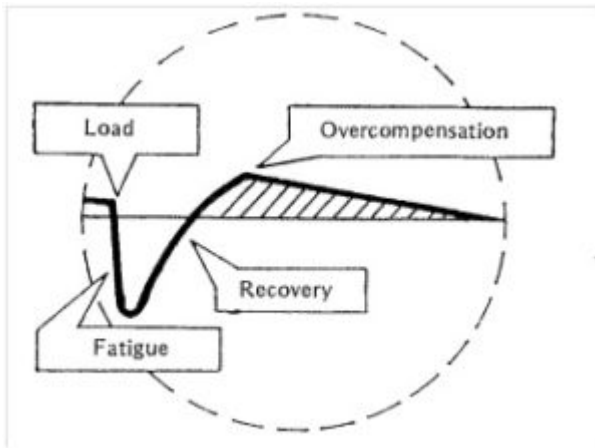
Programmering is dus niks nuut nie! Programmering/Periodisering is die beplanning van die atleet se beskikbare tyd om te verseker dat al die komponente wat ingeoefen moet word, wel die nodige tyd, aandag en belading kry. ***“Periodization is simply dividing an athlete’s training program into a number of periods of time, each with a specific training goal”*** (Freeman, p1)

2. BEGINSELS VAN PROGRAMMERING

2.1 INDIVIDUALITEIT

Dit is die eienskappe wat een atleet van ‘n ander onderskei. Atlete wat kampioene in alles navolg, het geen individualiteit nie. Een atleet mag baie spoed hê, maar min krag, terwyl ‘n atleet net die teenoorgestelde eienskappe besit: Dit sal onsinnig wees om albei op dieselfde program te laat oefen! Die oefenprogram moet by elke individuele atleet se behoeftes pas.

2.2 OORBELADING (“Progressive overload”)



Hierdie beginsel wil sê dat 'n verbetering in die atleet se fiksheid slegs behaal kan word deur 'n progressief, swaarderwordende oefenbelading. Wanneer 'n atleet oefen veroorsaak die belading 'n respons in die atleet se liggaam. Indien die belading normaal is, sal die liggaam/spier uitgeput word en na 'n rusperiode terugkeer na die normale fiksheidvlak van die liggaam/spier. Indien die belading egter swaarder as die normale is, sal die liggaam/spier na 'n rusperiode na 'n hoër vlak van fiksheid terugkeer...hierdie oorkompensasie veroorsaak dat die liggaam/spier fikser, sterker, vinniger word!

2.3 SPESIFISITEIT

Die beginsel sê dat die aard van die oefenbelading die gewenste oefeneffek veroorsaak.. Om effektief vir 'n item te oefen, beteken dat die oefenprogram so saamgestel sal word dat dit die spesifieke vereistes van die item sal aanspreek. Prestasieverbetering is dus op die beoefening van die spesifieke item gebaseer!

Dus bepaal die item watter oefeninge in die oefensessie ingesit moet word: Dit help nie die Verspringatleet doen baie/gevorderde bankopstote met sy arms nie ...hy/sy kort die krag in sy bene!

2.4 OMKEERBAARHEID ("Reversibility")

Hierdie beginsel wil hê dat die fiksheidvlak van 'n atleet

sal afneem indien die belading ophou! In wese beteken dit dat die oefeneffek wat verkry is, sal omkeer en wegraak indien die spesifieke belading weggeneem word! As die atleet dus vir 'n maand kragwerk gedoen het en hy kap diè komponent 'n maand voor die kompetisie uit sy program, sal die atleet al die krag wat hy opgebou het, verloor en tydens kompetisie net so sterk wees so asof hy nooit kragwerk gedoen het nie.

Dus moet alle komponente van spesifisiteit dwarsdeur die jaar gehandhaaf word : Indien gewigte gedoen word, maar dit te naby aan die kampioenskappe kom, moet die kragkomponent omgeskakel word na kraguithou-aktiwiteite! Dit moet egter nie heeltemal gestaak word nie.

2.5 RUS/HERSTEL

Die meeste van die atlete (en afrigters!) wil net oefen en oefen! Ongelukkig kan hulle meer skade deur 'n swakbeplande harde oefensessie doen as wat hulle besef...en die probleem is dat hulle nie die beginsel van rus/herstel respekteer nie. Oefening breek die spier fisiologies af en daar moet 'n periode van rus ingebou word sodat herstel kan plaasvind. So nie vind oor oefening plaas, stressfaktore (e.a. beserings) steek sy kop uit. Oorgebruiksindroom veroorsaak 'n verlies aan oefentyd en die spier kan nie volgens sy maksimale vermoë presteer nie!

By die eksplosiewe items sal daar nie twee oefeninge, wat dieselfde spiergroep teiken, na mekaar geoefen word nie. So sal twee bv. gewigte-oefensessies ook nie op agtereenvolgende dae gedoen word nie!

3. INDELING VAN DIE OEFENJAAR

Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Maart	April
Voorbereiding 1		Kompetisie 1		Voorbereiding 2		Kompetisie 2	

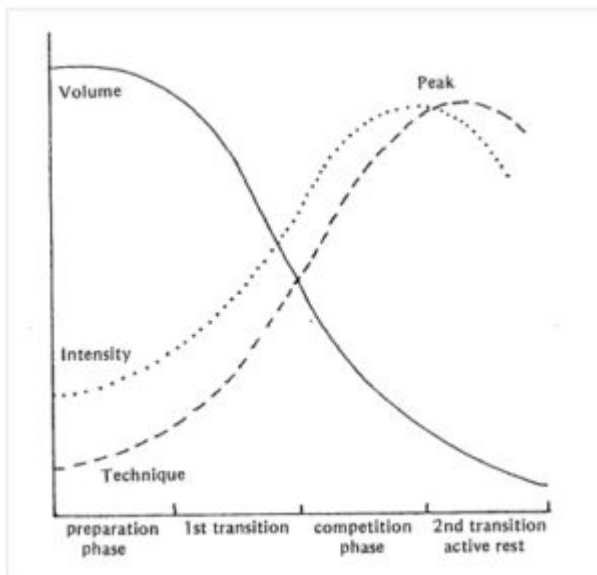
Makrosiklus: Daar is 2 makrosiklusse in die jaar, nl. September – November en dan weer Januarie – Maart/April. Ons noem dit 'n dubbelpiekjaarprogram.

Mesosiklus: Die eerste makrosiklus bestaan uit 3 mesosiklusse, nl. Oorgangsfase, Voorbereidingsfase en 'n Kompetisiefase. Die tweede makrosiklus bestaan net uit laasgenoemde 2 mesosiklusse. Dus is daar 5 sulke mesosiklusse in die volle oefenjaar, met die 2 mesosiklusse in Januarie – Maart/April, wat die belangrikstes is.

Mikrosiklus: Dit is ongeveer gelykstaande aan 'n week: 6 oefendae + die 7de dag moet jy rus! Dit is hier waar die individuele oefeninge ingepas moet word.

4. BEPLANNING

4.1 Begin die beplanning by die topbyeenkomstes – wat in November en in Maart/April gaan plaasvind ...en werk terug na September en Januarie onderskeidelik.



4.2 **Volume** sal hoog wees in September/middle Oktober en afneem na November. Dieselfde geld vir Januarie/middle Februarie en afneem na Maart/April.

4.3 Die teenoorgestelde sal met **Intensiteit** gebeur: As die Volume hoog is, is die Intensiteit laag en as die Volume

afneem na November en Maart/April, sal Intensiteit styg en op sy hoogste wees!

4.3 Wanneer die Kompetisiefases aanbreek moes al die komponente wat deur spesifieke item benodig word, alreeds aandag in die verskillende oefensessies gekry het! Hier dink ons aan krag, spoed, eksplosiewe krag, algemene fiksheid, oordistansie, motivering, tegniek, ens.

4.3 Moenie haastig raak nie! Elke mesosiklus het sy mikrosiklusse en geen kortpad moet geneem word nie:

Kortpaaie veroorsaak beserings!!! Kortpaaie veroorsaak dat die atleet nooit werklik sy potensiaal bereik nie, want deelname geskied voordat daar werklik tot op die piek van die kurwe beweeg word. Hierdie is die een werklike groot probleem van die veelsydige skoolatleet.

4.4 Neem die atleet se volle program in ag en bewerk 'n plan om kontraste uit die weg te ruim...dit vereis samewerking tussen bv. die naelloopafrigter en die verspringafrigter. Onthou dit is die atleet wat moet vorder en nie die afrigters se "image" nie!

Die skool se atletiekafrigters moet as 'n span funksioneer en konstante kommunikasie is uiters belangrik!