

۱۵۴۱۶۵۷
۹۶، ۸، ۱۶

به نام خداوند بخشنده مهربان

آماده سازی ورزشکاران جوان

تمرینات و برنامه های مؤثر برای:
(تسری، سرعت، توان، چالاکی، چابکی)

تئودور بومپا

مدیر کاررا

مترجمان:

دکتر محسن ثالثی

دانشیار دانشگاه شیراز

حمیدرضا صادقی پور

عضو هیئت علمی دانشگاه خلیج فارس

پوریا پساوند

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش

ویراستار علمی متن فارسی:

دکتر محسن ثالثی

سرشناسه	: بومپا، تودور او. Bompa, Tudor O.
عنوان و نام پدیدآور	: آماده‌سازی ورزشکاران جوان: تمرینات و برنامه‌های مؤثر برای (قدرت، سرعت، توان، چالاکی، چابکی / تألیف تودور بومپا، مایکل کاررا؛ مترجمان محسن ثالثی، حمیدرضا صادقی‌پور، پوریا پساوند؛ ویراستار علمی متن فارسی محسن ثالثی.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-8500-01-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Conditioning Young Athletes, c2015
یادداشت	: واژه‌نامه. کتابنامه.
عنوان دیگر	: بدنسازی و آماده‌سازی ورزشکاران در دوران رشد.
عنوان دیگر	: تمرینات و برنامه‌های مؤثر برای (قدرت، سرعت، توان، چالاکی، چابکی).
موضوع	: آمادگی جسمانی کودکان Physical fitness for children
شناسه افزوده	: کاررا، مایکل، ۱۹۷۵-م. Carrera, Michael
شناسه افزوده	: ثالثی، محسن، ۱۳۴۵-م.
شناسه افزوده	: صادقی‌پور، حمیدرضا، ۱۹۵۹-م.
شناسه افزوده	: پساوند، پوریا، ۱۹۶۲-م.
شناسه افزوده	: محسن، محسن، ۱۹۴۸- ویراستار
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶، ۷۹، ۷۴۳ GV۴۴۳
رده‌بندی دیویی	: ۶۱/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۴۲۲۶

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

«... ریز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. نتیجه این عمل نادرسته موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار، زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد»



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان شهید حمیدعلی مقدم، پلاک ۷۹ طبقه دوم • تلفن ۷۷۶۰۶۸۱۸ - ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۷۰۰
وبسایت: www.elmoharekat.com • ایمیل: elmoha.van.arezka@gmail.com

آماده‌سازی ورزشکاران جوان

تئودور بومپا، مایکل کاررا

مترجمان: دکتر محسن ثالثی، حمیدرضا صادقی‌پور، پوریا پساوند

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: واگنریک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۶ - تعداد ۲۵۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۹۵۰۰ تومان

شابک ۸-۰۱-۸۵۰۰-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8500-01-8

مقدمه مترجم

یکی از مشکلات ورزش کشورهای کمتر توسعه یافته از گردونه خارج شدن زودهنگام ورزشکاران جوان و نوجوان به دامالی مانند آسیب‌های ورزشی به علت فشارهای نامتوازن ورزشی، عدم توجه به مسائل رشدی کودکان و تناسب آن با فعالیت‌های ورزشی، تمرین‌زدگی ناشی از عدم توجه به مسائل تغذیه‌ای و استراحت، فشارهای روانی مخرب به دلیل مشارکت پیش از موعد در مسابقات ورزشی و اجرای غلط برنامه‌ریزی‌های تمرینی است.

از آنجاکه کمال و پختگی در فعالیت‌های ورزشی و قهرمانی در رویدادهای رقابتی مستلزم صرف هزاران ساعت تمرین در اجرای تکنیک‌ها، تاکتیک‌های ورزشی است (قانون ۱۰ هزار ساعت تمرین)، برنامه‌ریزی برای طول عمر ورزش و ورزشکار از ضروریات موفقیت آنان است. در این بین مفهوم زمان‌بندی تمرین یکی از مفاهیم اساسی و از بنیادی‌ترین تمرین است که چند سالی است توسط پروفیسور تئودور بومپا وارد مباحث علم تمرین شده است. زمان‌بندی به معنای برنامه‌ریزی دقیق ورزشی ورزشکار با توجه به مراحل رشدی و ویژگی‌های جسمانی، رکناز توجه به نیازهای ورزش مورد نظر برای رساندن ورزشکار به موفقیت در بهترین زمان است. کتاب حاضر در راستای سایر آثار پروفیسور بومپا (مانند نظریه و روش شناختی تمرین، زمان‌بندی تمرینات برای رشته‌های ورزشی و زمان‌بندی تمرینات با وزنه)، بر مبنای برنامه‌ریزی صحیح و علمی تمرینات ورزشی برای به موفقیت رساندن ورزشکاران با بالاترین کارآمدی و حداقل آسیب‌دیدگی و خروج زودهنگام از ورزش است.

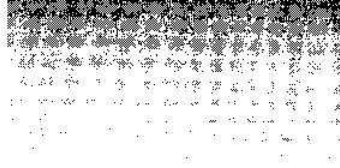
آنچه این کتاب را از سایر نوشته‌ها متمایز نموده، نگرش نوین، علمی و خلاقانه به زمان‌بندی و برنامه‌ریزی ورزشی نوجوانان و جوانان است. نویسندگان کتاب سعی دارند ضمن آشنایی مخاطب با اصول آمادگی جسمانی و نحوه آموزش و تمرین فاکتورهای آمادگی جسمانی مواردی اساسی که باید در هنگام کار با خردسالان و جوانان در هر مرحله از رشد ورزشی ورزشکار (مراحل آشنایی، شکل‌گیری ورزشی، تخصصی شدن^۱ و عملکرد سطح بالا) مد نظر قرار داد، گوشزد نمایند. در این بین تعامل میان مربی، ورزشکار، والدین و برنامه‌ریزان ورزشی نقطه عطفی برای حصول به نتایج والا و رسیدن به عملکردهای بهینه در ورزش است که در این کتاب به طور کامل به آن توجه و پرداخته شده است.

در پایان امیدوارم مطالب ارائه شده در این کتاب بتواند بخش نادیده گرفته شده روند قهرمانی در ورزش کشور ما که همانا عدم توجه کافی به مسائل علمی در پرورش کودکان و آماده‌سازی مدبرانه آنان

برای رقابت‌های سنگین ورزشی است را جبران کند و مورد استفاده جامعه ورزش کشور قرار گیرد. از آقایان حمیدرضا صادقی پور و پوریا پساوند به دلیل دقت و امانتی که در ترجمه کتاب داشتند کمال تشکر و قدردانی را می‌نمایم.

محسن ثالثی

زمستان ۱۳۹۵



فهرست مطالب

۷		س. آغاز	
۱۱		رصد های تمرینی برای ورزشکاران جوان	فصل ۱
۳۵		مراحل رشد ورزشی	فصل ۲
۶۷		ارزیابی ورزشکاران جوان	فصل ۳
۸۷		تمرین انعطاف پذیری	فصل ۴
۱۰۵		تمرین سرعتی	فصل ۵
۱۳۹		تمرین چابکی و تندى	فصل ۶
۱۶۱		تمرین قدرت و توان	فصل ۷
۲۳۵		تمرین استقامتی	فصل ۸
۲۵۷		درخشش عالی در رقابت ها	فصل ۹
۲۶۹		تغذیه مناسب برای ورزشکاران جوان	فصل ۱۰
۲۹۷		برنامه تمرینی طولانی مدت	فصل ۱۱
۳۱۹		کودکان و باورهای اشتباه ورزشی	فصل ۱۲
۳۲۹		فهرست منابع	
۳۵۷		درباره نویسندگان	

سراغاز

انسان، بیشترین میزان فعالیت فیزیکی خود را در دوران کودکی دارد. کودکان، علاقه زیادی به بازی کردن و شرکت در فعالیت های فیزیکی و ورزشی دارند و صددرصد عاشق رقابت هستند. در جامعه امروزی، ورزش، تبدیل به سبک زندگی شده است. والدین، تعطیلات و روزهای مرخصی خود را پیرامون مسابقات هاکی و فوتبال برنامه ریزی می کنند و شغل رویایی بیشتر کودکان، ورزشکار حرفه ای بودن است؛ امروزه، کودکانمان علاقه شدیدی به خرید لباس های ورزشی، کلاه ها، پوسترها و حتی بازی های رایانه ای از بازیگران محبوبشان دارند. در میان با انواع و اقسام نظریه های تمرینی، تجهیزات و پرس و جوها و نظارت های والدین، اولیای امور، سایر مربیان و حتی خود ورزشکاران احاطه شده اند! فاصله ای بین فصل های مسابقات وجود ندارد. این اتفاق می افتد و در نتیجه، ورزشکاران فرصت کمی برای استراحت جسمانی، ذهنی و عاطفی بعد از هر فصل از مسابقات در اختیار دارند. این روزها، برنامه زندگی این ورزشکاران خردسال تنها به رفتن از تمرین به مسابقات و از مسابقه به تمرین خلاصه می شود. باوجود این، میزان بالای فرسودگی و تحلیل رفتگی ورزشکاران در اکثر ورزش ها، تعجب آور نیست. جامعه ورزشی امروزی به شدت رقابتی و زمان بر شده است. البته که مسابقه دادن و رقابت با سایر ورزشکاران مهم است، اما دوره های تمرینی مناسب و زمان کافی برای استراحت، بازی و سایر فعالیت های غیرورزشی هم، به همین اندازه اهمیت دارند. کتاب «آماده سازی ورزشکاران جوان»، به نحوه ساخت ورزشکاران خوب نمی پردازد؛ هدف عمده این کتاب، طراحی بهترین برنامه ورزشی و تمرینی است تا ورزشکار شما بتواند رشد کند، به کامیابی و بالیدگی برسد و در تمام جنبه های زندگی شخصی اش، اعم از ورزش، رقابت و سلامتی، طعم موفقیت را تجربه کند.

والدین، مربیان ورزشی و اولیای امور، همواره به دنبال پیدا کردن بهترین برنامه تمرینی برای بالا بردن پتانسیل ورزشی ورزشکاران خردسال هستند. در این میان، مربیان ورزشی تبدیل به قهرمانان و الگوهای این کودکان می شوند و اکثر آنها رویای رکوردشکنی ورزشکارانی چون پیتون مینینگ، گریسگلد، اوسین بولت، سیدنی گراسبی یا سرنا ویلیامز را در سر می پروراندند. با همه این ها، قرار دادن کودکان در برنامه های تمرینی مختص بزرگسالان، اشتباهی بسیار بزرگ خواهد بود. کودکان، بزرگسالان کوچک نیستند. هر کودکی، مرحله رشدی منحصر به خود را دارد. تغییرات جسمانی و فیزیولوژیکی ای که در هر مرحله به وقوع می پیوندد، با تغییرات رفتاری مهمی همراهند. برای همه کسانی که با کودکان سروکار دارند، داشتن آگاهی کامل نسبت به تغییرات جسمانی، احساسی و شناختی مراحل رشدی و طراحی و استفاده از برنامه های تمرینی مناسب در هر کدام از این مراحل، اهمیت فراوانی دارد.

به‌عنوان مربیان ورزشی و والدین، همیشه باید این مسئله را در ذهن داشته باشیم که شروع تمرینات غیررسمی و آماده‌سازی برای رشته‌های ورزشی مختلف، از اوایل دوران خردسالی آغاز می‌شود. این دوران، زمانی است که باید کودکان را به دیدن، پریدن، بازی با توپ و لذت بردن از تمام فعالیت‌های موجود در زمین بازی و یا حیاط خانه تشویق کنیم. کودکانمان سال‌ها وقت دارند که بر یک رشته ورزشی یا فعالیت فیزیکی خاص تمرکز کنند.

در بین حجم انبوه کتاب‌هایی که درباره برنامه‌ها و دوره‌های تمرینی مختلف نگاشته شده‌اند، تعداد کمی به تشریح دوره‌های تمرینی مختص کودکان پرداخته‌اند. با جمع‌آوری مطالب تشریحی و تجربی ارائه شده توسط بسیاری از کارشناسان و پژوهشگران دوره‌های تمرینی مختص ورزشکاران جوان، در این کتاب، تمرین رویکرد تمرینی خاص ورزشکاران خردسال را در اختیار شما قرار می‌دهیم. هدف این کتاب، از بین بردن فاصله بین پژوهش و استفاده کاربردی و بین روش‌های تجربی آزمایش و خطا و رویکردهای طولانی مدت دوره‌ها و برنامه‌های تمرینی مختص کودکان است.

برای هر مرحله رشدی، یک فاز تمرینی مرتبط وجود دارد: آشناسازی در دوران قبل از بلوغ جنسی انجام می‌شود، شکل‌گیری ورزش در مرحله بلوغ جنسی، تخصصی‌سازی در مرحله بعد از بلوغ جنسی و اوج عملکرد در دوران بلوغ کامل. تفاوتی افتد. با اینکه هر مرحله رشدی تقریباً یک طیف سنی خاص را دربرمی‌گیرد، اما مهم است این مسئله را مدنظر قرار دهیم که برنامه‌های تمرینی باید براساس مرحله بلوغ رشدی ورزشکار طراحی شوند نه سنی کودک دارد، زیرا نیازها و انتظارات فردی در بین این ورزشکاران متفاوت است. کودکانی که در دوره سنی یکسانی قرار دارند، ممکن است در مراحل مختلفی از بلوغ بیولوژیکی قرار داشته باشند. علاوه بر این مسئله، اگرچه کودکی با بلوغ زودرس می‌تواند در ابتدا نتایج عالی‌تری از خود نشان دهد، اما کودکانی که به تدریج به سن بلوغ می‌رسند، در درازمدت، ورزشکاران بهتری خواهند شد. مطالعات اخیر درباره این مسئله، گواهی این مدعاست؛ در نتیجه، بهتر است به جای توجه به نتایج کوتاه‌مدت و سریع اجازه دهیم کودکان به مدت طولانی رشد و پیشرفت خود را طی کنند.

مدل‌های تمرینی موجود در این کتاب، تنها بر سه مرحله اصلی رشدی تمرکز می‌کنند: دوران قبل از بلوغ جنسی، مرحله بلوغ جنسی و دوران بعد از بلوغ جنسی. ۲ فصل آغازین، اطلاعات مورد نیاز درباره جنبه‌های جسمانی (تشریحی)، فیزیولوژیکی و روانی که کودکان در هر مرحله رشدی تجربه می‌کنند را ارائه می‌دهد. در فصل ۳، به تشریح اهمیت ارزیابی‌ها می‌پردازیم؛ البته نه به صورت مقایسه ورزشکاران با یکدیگر و فقط با ارزیابی هر ورزشکار براساس اهداف آمادگی جسمانی و افزایش عملکرد ورزشی‌ای که برای او در نظر گرفته شده است. روش‌های آسان ارزیابی بسیاری از ورزش‌های تیمی و انفرادی را نیز در این فصل مشخص کرده‌ایم. فصول ۴ تا ۸، به تفصیل، به دوره‌های تمرینی مناسب برای انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، قدرت و توان و استقامت می‌پردازد. هرکدام از فصل‌های اختصاص یافته برای دوره‌های تمرینی مختلف، شامل پیشنهادهایی برای ساختارهای تمرین‌دهی، مدل‌های زمان‌بندی برای هر مرحله رشدی و شکل‌ها یا عکس‌هایی از حرکات و تمرینات ورزشی ارائه شده در

آن فصل است. از میان انبوه حرکات ورزشی که برای افزایش هماهنگی، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، استقامت، قدرت و توان وجود دارند، ما آنهایی را برگزیده‌ایم که دست‌یافتنی‌تر هستند و می‌توان آنها را بدون دستگاه‌های ورزشی گران‌قیمت انجام داد. مدلی که مدنظر ماست، بسیار آسان است: لازم نیست حتماً از هر وسیله جدیدی استفاده کنید، تمریناتی را در برنامه تمرینی خود بگنجانید که موفقیت در رشته ورزشی انتخابی شما را تضمین می‌کنند. تجهیزات ورزشی گران‌قیمت و تجمعاتی، کلید موفقیت در پیشرفت ورزشی نیستند. راه رسیدن به موفقیت، طراحی و اجرای یک برنامه تمرینی متناسب با مرحله رشد ورزشی و ایجاد موقعیت برای ورزشکاران است تا در همه حوزه‌های تناسب اندام، از قبیل: قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری و استقامت به تکامل برسند. تخصصی‌سازی را باید در سال‌های آخر شکل‌گیری ورزشی آغاز کرد، در نتیجه، مربیان و والدین باید صبور باشند و به ورزشکاران جوان فرصت دهند تا به تدریج پیشرفت کرده و به اهداف تمرینی مورد نظر دست یابند. توصیه می‌کنیم از تمرینات و برنامه‌های ارائه شده در این کتاب، تنها به‌عنوان راهنما استفاده کنید. در حینی که به تدریج با مراحل تمرینی آشناتر می‌شوید، می‌توانید در حرکات و برنامه‌ها، با توجه به نیازهای فردی ورزشکارانتان، شرایط، امکانات (محیط‌ها)، ورزشی‌ای که در اختیار دارید، تغییرات مورد نظر خود را اعمال نمایید.

فصل ۹. دربارهٔ زمان مناسب برای شرکت در مسابقات سازمان‌یافته و راه‌ها و روش‌هایی که به وسیلهٔ آنها والدین و مربیان می‌توانند در طول مسابقات عمل کنند تا ورزشکاران تجربهٔ خوشایند و مثبتی به‌دست آورند، صحبت می‌کند. در فصل ۱۰، دربارهٔ تغذیهٔ مناسب ورزشکاران جوان صحبت می‌کنیم و ۵ عادت تغذیه‌ای را بیان می‌کنیم. همچنین به تشریح اهمیت یک رژیم غذایی متعادل که شامل غذاهای کامل است، می‌پردازیم و غذاهای مناسب برای قبل، وسط و در طول فصل‌های تمرینی و مسابقات را بیان می‌کنیم. فصل ۱۱، تمام اطلاعات ارائه شده در فصل‌های قبل را در قالب برنامه‌های تمرینی مشخص و طولانی‌مدت برای بیشتر ورزش‌های تیمی و انفرادی ارائه می‌دهد. در فصل آخر به مبحث برخی باورهای غلط تمرینی که اغلب در قالب تبلیغات انبوه به خورد والدین و مربیان داده می‌شود، می‌پردازیم. با اینکه برخی تجهیزات و دستگاه‌های ورزشی در آماده‌سازی ورزشکاران جوان مفید هستند، اما وسایلی هم هستند که هیچ فایده‌ای در افزایش قدرت، سرعت و توان این ورزشکاران ندارند و حتی نتیجه‌ای برعکس و خلاف آنچه در موردشان گفته شده، دارند.

داشتن تجربه‌ای مثبت و خوشایند از ورزش و رقابت، کلید اصلی یک زندگی پویا در بزرگسالی خواهد بود. اما فشار زیاد در همان اول کار، علاوه بر امکان مصدومیت، ممکن است باعث از بین رفتن علاقهٔ کودکان به ورزش کردن و کنار گذاشتن آن قبل از پیشرفت کامل استعدادهاشان، برای همیشه شود. یک برنامهٔ سازمان‌یافته و طولانی‌مدت مشابه آنچه در این کتاب ارائه شده، شانس ادامه ورزش توسط ورزشکاران و لذت بردن از ورزش را بالا برده و میزان تحلیل‌رفتگی ورزشکاران را که در برنامه‌های کوتاه‌مدت به آن دچار می‌شوند را پایین می‌آورد. این روش، بهترین روش برای ساخت ورزشکارانی با آمادگی ورزشی بالاست.