

به نام خداوند جان و خرد

علم تمرین

راهنمای مربیان ورزش های تیمی

تودور بومپا

برگرداندگان:

دکتر نعیمه خواجوی

تهمینه طهرانی، سارا زارع، کاظم خدایی، عباس عبدالملکی

ویراستار علمی:

دکتر نعیمه خواجوی

سرشناسه : یومیا، تودور.آ.
عنوان و نام پدیدآور : علم تمرین راهنمای مربیان ورزشهای تیمی / تودور.آ. یومیا؛ برگردانندگان: نعیمه خواجوی...
[و دیگران]؛ ویراستار علمی نعیمه خواجوی.
مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۲۸۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک : ISBN 978-600-5543-57-5
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
پادداشت : برگردانندگان نعیمه خواجوی، تهمنه طهرانی، سارا زارع، کاظم خدایی، عباس عبدالملکی.
پادداشت : عنوان اصلی: Total training for coaching team sports: a self-help guide.
موضوع : مربیگری
موضوع : ورزش‌های گروهی
شناسه افروده : خواجوی، نعیمه، ۱۳۴۹ - ، مترجم، ویراستار
رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۸ع/ب ۷۷۱۱ GV
رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۷۷
شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۷۳۰۲۱

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، عروفتی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش را یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان شهید مقدم،
پلاک ۷۹ طبقه سوم • تلفن ۷۷۵۲۵۶۴۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی مکاتباتی: تهران - صندوق پستی ۱۷۵-۱۶۳۳۵

علم تمرین راهنمای مربیان ورزش‌های تیمی

تودور.آ. یومیا

مترجمان: دکتر نعیمه خواجوی، تهمنه طهرانی، سارا زارع، کاظم خدایی، عباس عبدالملکی
ویراستار علمی: دکتر نعیمه خواجوی

حروف‌نگار و نمونه‌خوان: فیروزه خسروشمار

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگرایک شاهوردی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۲، تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

۱۴۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۵۷-۵ ISBN: 978-600-5543-57-5

درونه کتاب

- پیشگفتار نویسنده ۹
- بخش ۱: تمرین های تکنیکی برای ورزش های تیمی ۱۷
- تکنیک ۱۷، تکنیک در برابر روش ۲۱، جنبه های دگرگونی تکنیک ۲۲،
گسترش مهارت های تکنیکی در بازیکنان ورزش های تیمی ۲۲،
بن مایه های لغز های تکنیکی ۲۶، چکیده ای از گفته های بنیادین ۲۹.
- بخش ۲: تمرین های تاکتیکی برای ورزش های تیمی ۳۱
- تمرین های تاکتیکی ۳۲، پیشرفت های تمرین های تاکتیکی ۳۸،
راهکارهای تکنیکی برای کارهای تاکتیکی ۳۹،
بشتیبانی های روانی از تمرین های تاکتیکی ۴۲،
برنامه بازی و اندیشه تاکتیکی ۴۷، هدف بازی های دوستانه ۵۱،
تمرین های نظری ۵۳، چکیده ای از گفته های بنیادین ۵۴.
- بخش ۳: سیستم های بازی، ساختار تیمی و استعدادیابی ۵۵
- سیستم های بازی ۵۵، ساختار تیمی و هماهنگی تیمی ۶۴،
استعدادیابی ۶۵، چکیده ای از گفته های بنیادین ۷۲.
- بخش ۴: علم تمرین ورزش های تیمی ۷۵
- دستگاه های انرژی ورزشکاران ورزش های تیمی ۷۵،
برهم کنشی دستگاه های انرژی ۸۱، چگونگی تمرین دستگاه های انرژی ۸۳،
بازشناسی دستگاه های انرژی ورزش های تیمی ۸۵،
برنامه های تمرینی ویژه هر پست ۹۲، چکیده ای از گفته های بنیادین ۹۵.
- بخش ۵: همانندسازی طراحی تمرین های کارساز برای ورزش های تیمی ۹۷
- الگوی بازی یکپارچه ۹۸، الگوهای ساده برای تمرین های همانندسازی ۱۰۱،
همانندسازی طرح های تمرینی ۱۰۴، چکیده ای از گفته های بنیادین ۱۲۲.
- بخش ۶: تمرین های قدرت و توان ۱۲۳
- ارزش توان در ورزش های تیمی ۱۲۳،
تمرین توان و قدرت در ورزش های تیمی ۱۲۷،
راهبرد عصبی - ماهیچه ای برای افزایش توان ۱۲۸،
دوره بندی تمرین های قدرتی و توان ۱۳۲.

تمرین دایره‌ای برای افزایش قدرت پیشینه و توان ۱۳۶،
برنامه‌های پیشنهادی تمرین قدرت پیشینه ۱۴۱،
تمرین توان انفجاری ۱۴۴، چکیده‌ای از گفته‌های بنیادین ۱۴۹.

بخش ۷: تمرین چابکی و فرزی ۱۵۳

افزایش شتاب- کاهش شتاب: راهکار چابکی ۱۵۴،
دوره‌ای کردن تمرین چابکی و فرزی ۱۵۵،
رهنمودهایی برای تمرین چابکی ۱۵۸، تمرین‌های چابکی و فرزی ۱۶۱،
چکیده‌ای از گفته‌های بنیادین ۱۸۰.

بخش ۸: تمرین سرعت ۱۸۱

فاکتورهای کارساز بر سرعت ۱۸۲، متغیرهای تمرین سرعتی ۱۸۴،
برنامه‌ریزی: دوره‌بندی تمرین سرعتی ۱۸۸، برنامه سالانه ۱۸۹،
روش‌های افزایش سرعت ۱۹۴، پایش تمرین ۱۹۹،
جنبه‌های بنیادین تکنیک دویدن ۲۰۰،
تمرین‌ها و بازی‌ها برای افزایش سرعت و سرعت و فرزی دویدن ۲۰۴،
چکیده‌ای از گفته‌های بنیادین ۲۱۱.

بخش ۹: تمرین‌های واکنش و حرکت ۲۱۳

گونه‌های سرعت واکنش ۲۱۳، سرعت واکنش در برابر سرعت بازتاب ۲۱۵،
روش‌های تمرینی برای بهبود سرعت واکنش و حرکت ۲۱۶،
چکیده‌ای از گفته‌های بنیادین ۲۲۱.

بخش ۱۰: تمرین استقامتی ۲۲۳

دسته‌بندی استقامت ۲۲۳، فاکتورهای کارساز در استقامت ۲۲۵،
دوره‌ای کردن و تمرین استقامتی ۲۲۷، رهنمودهایی برای تمرین استقامتی ۲۲۸،
روش‌های تمرینی برای بهبود استقامت ۲۳۱، طرح‌های تمرینی آمیز ۲۳۷،
تمرین دستگاه‌های انرژی برای ورزش‌های تیمی ۲۴۲،
چکیده‌ای از گفته‌های بنیادین ۲۴۶.

بخش ۱۱: بازگشت به حالت نخستین، خستگی، بیش‌تمرینی و بی‌تمرینی ۲۴۹

فاکتورهای کارساز در بازگشت به حالت نخستین ۲۵۰،
روش‌های بازگشت به حالت نخستین ۲۵۰، بازگشت به حالت نخستین از تمرین ۲۵۵،
خستگی و بیش‌تمرینی ۲۵۷، نمودارهای پایش تمرین ۲۶۵،
بی‌تمرینی ۲۷۰، چکیده‌ای از گفته‌های بنیادین ۲۷۲.

بن‌مایه‌ها ۲۷۳

درباره نویسنده

دکتر تنودور المپوس برمپا، استاد بازنشسته دانشگاه یورک ایالت اونتاریو کانادا، به عنوان کاردان پیشرو در زمینه‌های تمرین‌های ویژه ورزشی، مربیگری و نظریه‌های آمادگی جسمانی، زمینه‌ای که وی چندین انگاره تازه بدان افزوده است در جهان شناخته شده است. نظریه‌های دکتر بومپا درباره طراحی و برنامه‌ریزی دوره‌ای کردن، دوره‌ای کردن تمرین‌های قدرتی، توان، سرعت، استقامت، دوره‌ای کردن در آمادگی جسمانی و پرورش اندام، دوره‌ای کردن در روان‌شناسی و رژیم خوراکی، در برنامه‌های تمرینی کشورهای زیادی در جهان دگرگونی‌های چشمگیری را پدید آورده است.

از دکتر بومپا تاکنون ۱۵ کتاب به چاپ رسیده (همگی آنها از پرفروش‌ترین کتاب‌ها بوده‌اند) که تاکنون به ۱۸ زبان زنده دنیا برگردانده شده است. بیشتر این کتاب‌ها به عنوان کتاب‌های بن‌مایه^۱ در دانشگاه‌ها، بنیادهای مربیگری، برنامه‌های گواهینامه‌ای و آموزش از راه دور در بیش از ۱۸۰ کشور جهان به کار برده می‌شوند. وی همچنین بیش از ۵۰۰ نوشتار پژوهشی به چاپ رسانده و همزمان در بیش از ۳۵ کشور، در زمینه‌های نظریه‌های تمرینی، طراحی و دوره‌ای کردن، روش‌های تمرینی، تمرین‌های قدرتی و توان و تمرین‌های ویژه برای رشته‌های تیمی سخنرانی داشته است.

وی همچنین در زمینه مربیگری از بیشینه درخشانی برخوردار است. تنها در درازای ۸ سال مربیگری در سطح جهانی، ورزشکاران وی ۱۱ مدال (۴ مدال طلا) در بازی‌های المپیک و قهرمانی جهان به دست آورده‌اند. وی تنها مربی است که در دو رشته ورزشی دو میدانی و قایقرانی (رویینگ) قهرمانی جهان و المپیک را پدید آورده است. دکتر بومپا برنامه‌های تمرینی برای تیم‌های حرفه‌ای همچون ایالتی لوئیس بلوز در لیگ هاکی روی یخ آمریکا و تیم ملی فوتبال آرژانتین نگاشته است. افزون بر این، ورزشکاران زیادی زیر نظر وی به سطح‌های جهانی دست یافته‌اند.

برای سپاس و قدردانی از سهم وی در بالا بردن دانش و آگاهی در زمینه تمرین، آمادگی جسمانی و آموزش مربیان، دکتر بومپا ۲۱ پاداش و افتخارنامه که ۱۸ مورد آن در سطح جهانی است، دریافت نموده است.

سیاسگزاری

هیچکس به تنهایی که من نیز یکی از آنها هستم، توانایی پدید آوردن و چاپ کتاب را به دست خود نخواهد داشت. همواره شمار زیادی از مردمی وجود دارند که همکاری و کارایی آنها برای چاپ و کامیابی کتاب تعیین کننده است. از این رو، دوست دارم ناب ترین سیاسگزاری خود را به شرکت چاپ کتاب های ورزشی برای سخت کوشی و کار بیش از اندازه هنرمندانه آنها برای پیوستن و چاپ این کتاب برشمارم. دوست دارم، سیاسگزاری ویژه خود را نسبت به دکتر پیتر کلاورا، گرداننده شرکت و بخش ویراستاری برای راهنمایی هایش، زمان گذاری و بسیاری از پیشنهاد های سازنده ای که این کتاب بسیار دقیق و بخردانه را پدید آورده برشمارم. همچنین علاقه مندم سیاسگزاری خود را نسبت به پیتر مایون برای سخت کوشی او در خواندن دست نویس و همچنین ویراستاری بسیاری از بخش های کتاب و یاری رساندن در پدید آوردن کتابی فراگیر برشمارم. سرانجام، بایستی از پاتریشیا مک دونالد سیاسگزاری کنم برای این که نه تنها کتاب را ویراستاری نمود بلکه با نگرش خرد گیرانه اش من را در نوشتن این کتاب یاری نمود.

پیشکش

از ته دل علاقه مند هستم، این کتاب را به همه مربیان، تمرین دهنده ها و بازیکنان سخت کوشی پیشکش کنم که پیوسته برای بهبود دانش مربیگری، تمرین مهارت ها و برای بهتر شدن رشته ورزشی شان کوشش می کنند. نقش آنها در بهبود عملکرد ورزشی تیمی بی نهایت است.

تئودور بومیا

پیشگفتار نویسنده برای چاپ فارسی کتاب

It make me very happy to know that another book of mine has been published in the farsi language.

Thanks to Dr. Naeima Khajavi and his colleagues who took the time to translate and publish this book, the Iranian sports training specialists will have at their disposal a book specifically addressing to the intricate methodology of training team sports.

While I am also addressing to several technical and tactical training elements, most of this text refers to the intricate methodology of physical training specific for team sports: strength, power and agility, speed and specific endurance. It is often said that the team that fatigues last will have a big chance to win the game. This book will certainly help you achieve the goal of winning.

Best wishes,

Prof. Tudor Olimpiu Bompă

مایه شادمانی من است که آگاه شدم کتاب دیگری از من به زبان فارسی برگردانده و چاپ شده است. سپاس از دکتر نعیمه خواجهوی و همکارانش برای این که با گذاشتن زحمان، این کتاب را به زبان فارسی برگردانده تا کاردانان علم تمرین ورزش ایران، کتابی که به گونه ویژه‌ای با روش‌شناسی پیچیده تمرین‌های ورزشی‌های تیمی ارتباط دارد را در دسترس داشته باشند.

اگرچه من به چندین جنبه از تمرین‌های تکنیکی و تاکتیکی توجه نمودم؛ ولی در این کتاب بیشتر به روش‌شناسی پیچیده تمرین‌های جسمانی ویژه برای ورزش‌های تیمی همچون، قدرت، توان و چابکی، سرعت و استقامت ویژه توجه شده است. بارها گفته شده، تیمی که دیرتر خسته شود، بخت زیادی برای پیروزی در بازی خواهد داشت. بی شک، این کتاب شما را در دستیابی به هدف پیروزی یاری خواهد نمود.

با بهترین آرزوها

پرفسور تئودور المپیوس بومپا

پیشگفتار نویسنده

به دلیل این که ورزش های تیمی بسیار پیچیده هستند، تمرین دادن ورزشکاران این گونه تیم ها کار پیچیده ای است. مربیان بایستی مهارت های تکنیکی و تاکتیکی درگیر در رشته خود و همچنین روش های تمرین فیزیولوژیکی و روانی را برای به بیشینه رساندن توان نهفته بازیکن در انجام عملکرد تیم و کامیابی آن درک کنند.

با این نگرش که بسیاری از گفته های بیان شده در این کتاب از دانش پایه آناتومی انسان و فیزیولوژی ورزشی برگرفته شده اند، مربیان نبایستی برای پیروی از این گفته ها زحمتی داشته باشند. راه و روش من درباره تمرین ورزشکاران ورزش های تیمی نسبت به روش های سنتی که برخی از مربیان آن را به کار می برند دگرگون است. این روش جدید و دانشورانه برای تمرین دستگاه های انرژی و بهبود سرعت، توان، چابکی، فرزی^۱ و استقامت و برای کمک به بازیکنان برای فراتر رفتن از میزان کنونی جسمانی و روانی آنها فراهم شده است. در تمرین ورزش های تیمی یک نکته روشن این است که بدون پیشرفت های دانشورانه و روش شناسی تمرین، پیشرفتی به دست نمی آید.

از مربیانی که درباره همانندسازی تمرین، برنامه ریزی و جنبه های فیزیولوژیکی تمرین خواهان فراگیری بیشتری هستند تا مربیان بدنسازی و قدرتی که خواستار فراگیری بیشتر درباره جنبه های روشنی از تمرین های تکنیکی و تاکتیکی هستند و همچنین، مربیان سخت کوش ورزش های تیمی، این کتاب برای این دسته از مربیان

فراهم شده است. با انجام و درک بهتر تمرین های تکنیکی و تاکتیکی، کارآمدی بهتر و بیشتری را در پدید آوردن تمرین های ویژه بازی و پستی و روش های تمرینی برای بهبود توان نهفته جسمانی بازیکنان را در پی خواهد داشت.

هدف دیگر این کتاب در دسترس بودن آن به عنوان کتاب درسی رسمی برای برنامه گواهینامه مربیگری بدنسازی و قدرتی است که بنیاد تئودور بومپا پیشکش می کند. هدف از این کار، پدید آوردن مربیانی با کیفیت بالا در بدنسازی و تمرین های قدرتی فراتر از آن چیزی که هم اکنون هستند. برای به دست آوردن آگاهی بیشتر درباره این برنامه می توانید از تارنمای زیر دیدن نمایید.

www.tudorbompainstitute.wordpress.com

✓
پیشرفت بدون روش شناسی
پیشرفته، عملی نیست.

جایگاه کنونی تمرین

بررسی و واکاوی کوتاهی از جایگاه کنونی تمرین در ورزش‌های تیمی نقطه آغاز خوبی برای نکته‌های گفته شده در این کتاب است.

تمرین

به سادگی می‌توان گفت، تمرین دستکاری روش‌های تمرینی برای چیره شدن بر سازگاری است. زمانی که سازگاری به بالاترین اندازه خود رسید، عملکرد و اجرا نیز چنین خواهد شد. به این دلیل، مربیان بایستی همواره به دنبال بهترین روش‌ها و ابزارهای تمرینی برای برانگیختگی بیشتر سازگاری باشند.

تمرین آمیزهای از هنر و دانش است. دانش و آگاهی مربی بایستی همیشه بر پایه بهترین آگاهی‌های دانشورانه در دسترس باشد. اگرچه به کارگیری این آگاهی هنر است؛ ولی پندار، به عنوان بن‌مایه بزرگ در نظر گرفته می‌شود. این گفته آلبرت انیشتین را به یاد داشته باشید:

تمرین، دستکاری روش‌های تمرینی برای چیره شدن بر سازگاری است.

«من به اندازه کافی هنرمند هستم که آزادانه بندهای خود را دریابم. پندار ارزشمندتر از آگاهی است. دانش و آگاهی کران‌پذیرند؛ ولی پندار سراسر جهان را می‌گیرد.»

مربی، یک هنرمند است - کسی است که مایه پدید آمدن و روی دادن همه چیز می‌شود - و ورزشکار ابزار دست این هنرمند است. مربی بنیادهای دانشی را برای پدید آوردن هنر به کار می‌برد و این هنر خود را در ورزشکار تمرین کرده و با مهارت نشان می‌دهد.

بدنسازی

هدف از انجام تمرین‌های بدنسازی^۱ برآمدن یا چیرگی^۲ بر خستگی^۳ است که دشمن شماره یک ورزشکاران می‌باشد. هر چه پایه آمادگی بدنی ورزشکار بالاتر باشد، سرعت بازگشت به حالت نخستین بهتری خواهد داشت. یک جلسه تمرینی زمانی خوب خواهد بود که به همان اندازه توانایی بازگشت به حالت نخستین ورزشکار درخور باشد. از این رو، بازگشت به حالت نخستین پس از بازی یا بین جلسه‌های تمرینی به اندازه خود تمرین با ارزش است؛ بنابراین، بایستی به هر دوی آنها بیشتر توجه نمود!

پرووز بازی، بیشتر تیمی خواهد بود که دیرتر خسته شود به همین روی، تمرین دادن هر ورزشکار برای پایداری در برابر خستگی‌های جسمی و روانی با ارزش است. ورزشکارانی که به گونه کارآمدی با خستگی رو در رو می‌شوند، در درازای بازی و به ویژه در زمان‌های پایانی و هنگامی که بازی

وضعیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. اجرای بهتری خواهند داشت.

برای به بیشینه رساندن وضعیت بدنی این‌گونه است که تمرین تمامی بخش‌های آمادگی جسمانی مورد نیاز آن ورزش را همچون قدرت، توان، استقامت ماهیچه‌ای، استقامت قلبی - تنفسی، سرعت، چابکی، نرمش پذیری و فرزی را به همراه تمرین دستگاه‌های انرژی بر پایه دستگاه‌های مورد نیاز آن ورزش (بخش ۴ را بخوانید) تمرین داد.

ارزش بدنسازی در ورزش‌های تیمی

تیم‌های یک نیمه‌ای - نداشتن بدنسازی خوب

چندین بار این گفته بیان شده است: «ما آغاز خوبی داشتیم و نیمه نخست را به خوبی پشت سر گذاشتیم. بازیکنان، انرژی بسیار زیادی را به کار بردند و هر فشاری که تیم رو به رو می‌کرد به خوبی پاسخ می‌دادند و در زمین حرکت می‌کردند. همان‌که بازی به آهستگی پیش می‌رفت، به نظر می‌رسید، گام برداری بازیکنان کمتر شده است و آنها بسیار کند شده‌اند. لغزش‌های روانی تیم را در برگرفته و بازیکنان فرزی و انگیزش خود را برای به پایان رساندن بازی از دست دادند و وظیفه‌های دفاعی از یاد رفته، پاس‌ها پیهوده داده می‌شد و هیچ چیز در نیمه دوم به درستی انجام نمی‌شد. ما دو گونه تیم درون زمین قرار داده بودیم: یک تیم که در آغاز بازی را به خوبی اجرا می‌کرد و تیمی که در پایان بازی از آنها چشمداشت بازی بهتر بود، بسیار سست و ناامیدانه بازی می‌کرد.» در این باره، نداشتن بدنسازی خوب مایه آن که تا نیم توانایی اجرای کارآمدی، در نیمه دوم بازی داشته باشد.

شوربختانه، این گفته‌ها همگی برای بسیاری از مربیانی آشنا است که در درک و ارزش بی‌نهایت بدنسازی بازیکنان خود کوتاهی کرده‌اند. بسیاری از اشتباه‌های تکنیکی و تاکتیکی که در گام‌های پایانی بازی روی می‌دهند پیامد سر راست خستگی پدید آمده در تیمی است که شرایط بدنی خوبی ندارد. خستگی هم بر جنبه‌های تکنیکی اجرا، همچون شوت و پاس کارساز است و هم بر اندیشه تاکتیکی بازیکنان در توانایی بازی خوانی و نشان دادن واکنش در خصوص وضعیت‌های ویژه‌ای از بازی کارساز است. بازیکنان بسیار خسته و ناتوان به گونه‌ای فزاینده، کنترل در دست و هماهنگ حرکت‌های خود به ویژه اندام‌های پایینی را بسیار دشوار می‌بینند که می‌تواند مایه آسیب‌پذیری شود.

بازیکنان همواره از نبود انگیزش در پایان بازی دشواری ندارند بلکه بیشتر آنها برای به پایان رساندن پیروزمندانه بازی بسیار با انگیزه هستند. شوربختانه، بدنسازی ناپسند از توانایی بازیکن برای چیرگی بر خستگی بسیار زیاد، به ویژه در پایان بازی جایی که اشتباه‌های تکنیکی و کاهش سرعت، چابکی و فرزی می‌تواند عملکرد خوب آغاز بازی را ناکارآمد کند، جلوگیری و کاهش دهد. به نظر می‌رسد در هر دوره‌ای، کاردانان دانش تمرین، به یکی از شعارها دلبسته می‌شوند که به درستی، نظریه‌های تمرینی گسترده را در آن دوره بیان می‌کند. بسیاری از مربیان هنوز بر این باورند که با نری مایه آمادگی بدنی بازیکن می‌شود؛ در حالی که آنان باید این اندیشه را که تمرین مایه



آمادگی بدنی می‌شود را باور کنند و بپذیرند. این‌گونه مربیان باید درک کنند که نه فقط بازی کردن بلکه تمرین مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی با بازیکنان را بهبود می‌بخشد و همه بخش‌های جسمانی لازم برای چیرگی کارآمد بر خستگی را گسترش می‌دهد. به این دلیل، من این گفته را پیشنهاد می‌کنم:

هنگامی که تمرین یک درد است، بازی یک درمان است!

هنگامی که ورزشکار، به درستی تمرین داده شده باشد بازی‌ها به نظر آسان می‌رسند. جلسه‌های تمرینی «سخت ولی هوشمندانه» ورزشکار را در برابر موقعیت‌های چالشی قرار می‌دهد که وضعیت‌های بازی را نیز در برمی‌گیرد. در جامعه‌ای که به گونه‌ای پیشرونده به انجام سریع کارها خو گرفته شده است برخی از مربیان و ورزشکاران برای کار «سخت ولی هوشمندانه» برای پاداش‌های ورزشی شکیبایی یا انگیزه ندارند.

وضعیت کنونی

با نگرش به آمیختگی باورهای نو تمرینی بایستی اندازه به دست آمده تکنیکی، تاکتیکی و تمرین‌های جسمانی مربیان را خشنود و از خود راضی کند. بلکه آنها بایستی پیوسته روش‌های تمرینی کنونی را بازنگری و الگوهای کاری خود را بر پایه روش‌های پیشرفته و دانش‌ورانه گسترش دهند.

بازنگری فلسفه تمرینی

فلسفه تمرینی مربی، بازتاب‌کننده برداشت او از آگاهی‌ها، اندیشه‌ها و دانسته‌هایی است که قانون‌ها و بنیادهای پذیرفته شده مربیگری را در درون گستره مربیگری، راهنمایی و جهت‌دهی می‌کند. این فلسفه‌های شخصی در درازای زمان بر پایه آموزه‌های پیشین، به عنوان بازیکن بر آگاهی‌های کاربردی و نظری کارآزمودگان و مهارت‌های اجتماعی و پیوندی با دامن‌های گسترده توسعه می‌یابد. در سراسر حرفه مربیگری، فلسفه‌ها گسترش و دگرگون می‌شوند تا آنچه مربیان از هم‌تاهای خود آموخته‌اند، بازخورد از بازیکنان و سطح کامیابی کسب شده در مسابقه‌های ورزشی را بازتاب دهند. بیشتر مربیان سرسختانه پنداری ویژه از بازی، نقش دفاع و حمله در بازی تیمی را که برای گزینش تیم تصمیم می‌گیرند و شایستگی روشن بازیکنان در پیوند با برنامه سراسری تیمی و همچنین، به کار بردن بازیکنان ویژه برای موقعیت‌های ویژه را باورمند باشند. از این روی، باورهای شخصی، دلبستگی یک‌سویه، اندیشه‌های درونی، شور و هیجان‌هایی را بازتاب می‌دهند که فلسفه‌های روشنی دارند و بر تصمیم‌گیری مربی برای بهتر یا بدتر شدن، بیشتر می‌تواند کارساز باشند. در این بخش، چندین فلسفه تمرینی چکیده‌وار و کوتاه، فهرست‌بندی و بررسی شده‌اند که شاید

در برگیرنده فلسفه‌های شخصی شما باشد. اگرچه هر کدام از این روش‌ها به اندازه آشکاری از شایستگی برخوردار هستند؛ ولی زمانی که به تنهایی در نظر گرفته می‌شوند ارزش آنها به اندازه زیادی کاسته می‌شود. از این روی، بایستی روشی ترازمند، هدف دلخواه هر مربی باشد که ویژگی هر کدام از فلسفه‌ها را به هم آمیخته می‌کند. به جای پیروی کردن از روش‌های سنتی به انگیزه این که «این روشی است که من همیشه انجام می‌داده‌ام»، مربیان بایستی برای ارزیابی و یافتن آخرین پیشرفت‌های دانشی و نظری برای به پیشینه رساندن عملکرد ورزشکاران و تیم‌های خود کوشا باشند.

بیشتر بهتر است: این فلسفه بر پایه گفته‌ای کهن بنا شده که اگر یک اندازه کار آشکار خوب است پس کار بیشتر بهتر خواهد بود. در جستجوی بی‌پایان برای بهبود اجرای ورزشی، برخی از مربیان بی‌رحمانه ورزشکاران خود را هر چه بیشتر زیر فشار قرار می‌دهند. شوربختانه، به جای دستیابی به هدف‌های دلخواه و بهبود ورزشکاران، افزایش پیوسته در شدت و مدت جلسه‌های تمرینی ممکن است به دستاوردهای وارونه «کاهش در عملکرد» دست یابند. در می‌گیریم، در بیشتر زمان‌ها، انجام کار کم هم زیاد است!



در بیشتر زمان‌ها کار کم هم زیاد است.

هنگام بررسی چگونگی تمرین، پیگیری کارایی تمرین از کار برنامه‌ریزی شده با ارزش‌تر است. برنامه تمرینی به چه اندازه‌ای برای ورزشکاران فشار است؟ آیا ورزشکاران برای بازگشت به حالت نخستین، بازسازی اجرایی و جایگزینی اندوخته‌های انرژی پیش از جلسه تمرینی برنامه‌ریزی شده آینده، زمان بسنده‌ای دارند؟ آیا دستگاه‌های انرژی به گونه درخوری در جریان جلسه‌های تمرینی برای پیشگیری از میزان زیاد خستگی و فشارهای فیزیولوژیکی و روانی به کار برده شده‌اند؟ اینها برخی از پرسش‌هایی هستند که بایستی مربیان پیش از نوشتن برنامه تمرینی از خود بپرسند.

نابوده درد، گنج شدنی نیست: این فلسفه تمرینی که نمونه‌ای از باورهای پیش از پیدایش فیزیولوژی ورزشی است. پیشکاران این روش به دوره‌ای وابسته هستند که فقط دو یا سه جلسه تمرین در هفته برگزار می‌شد. تمرین دهندگان گمان می‌کردند برای آشکار شدن پیشرفت، انجام چنین جلسه‌های تمرینی و زیر فشار قرار دادن ورزشکاران در همه جلسه‌ها بایسته است.



فلسفه تمرینی قدیمی «نابوده درد، گنج شدنی نیست» را بایستی با بدون دانش و خرد، گنجی نخواهد آمد و جایگزین نمود. بدهنده نیاز به تمرین سخت شمنانه است.

زمانی که شمار جلسه‌های تمرینی به ۴ تا ۵ جلسه می‌رسد، برنامه‌ریزی جلسه‌های تمرینی به گونه فزاینده‌ای پیچیده و چالش‌برانگیز است. چنین جلسه‌های تمرینی پر فشار با فلسفه «نابوده درد، گنج شدنی نیست»، همچنان که به ورزشکاران در کار با شدت بالا، فراتر از اندازه گنجایش شان برای سازگاری و

بازگشت به حالت نخستین می‌تواند فشار وارد یا حتی آسیب‌زا شود. تمرین بیش از اندازه^۱ می‌تواند به اندازه زیادی مایه تهی شدن اندوخته‌های انرژی شود که این به نوبه خود، خستگی شدید، بی‌حالی و دیگر اثرهای روانی آسیب‌زننده را به همراه دارد. با افزایش آگاهی و درک مربی از «نابرده درد، گنج‌شدنی نیست» را بایستی به فلسفه‌های دیگری همچون «بدون دانش و خردگنجی به دست نخواهد آمد» یا «سخت ولی هوشمندانه»، دگرگون و بیان نمود.

بازی برای به دست آوردن آمادگی جسمانی بهتر: مربیانی که با این فلسفه زندگی می‌کنند، باور دارند انجام بازی بیشتر، بهترین راه دستیابی به پایه بالایی از آمادگی و بدنسازی ویژه ورزش است. با این نگرش، مسابقه دلخواه‌ترین زمینه یادگیری برای چیره‌دستی در مهارت تکنیکی و تاکتیکی است. با پذیرش نقش آزمودن بازی در کامیابی ورزشی درک این‌که مهارت‌ها در هنگام اجرای تمرین به بهترین حالت فراگرفته می‌شوند، با ارزش است. مربیان خوب در جلسه‌های تمرینی خود بر انجام مهارت‌ها و آمادگی جسمانی بافتاری می‌کنند، به همین روی، بازیکنان برای انجام بازی آماده می‌شوند.

مربیانی که بازی برای به دست آوردن آمادگی جسمانی بهتر^۲ را باور دارند، برای اطمینان از بهبود پایدار در سرعت، توان، چابکی و استقامت روش‌های دیگری به کار نمی‌برند، این کار بیشتر مایهٔ یکنواختی عملکرد و آهسته‌تر شدن سرعت بهبود مهارت می‌شود.

همان‌گونه که پیشتر گفته شد، اگر برنامه تمرینی به خوبی طراحی شده باشد به بازیکنان اجازه می‌دهد که به پایه بالایی از آمادگی جسمانی دست یابند که فراتر از نیازهای مسابقه است. از این روی، در انجام تمرین برای آماده شدن به جای بازی برای آماده شدن، بازی‌ها به نوبه خود در سنجش با تمرین آسان‌تر می‌شوند.

تمرین با شدت برای همیشه^۳: من مربی را دیده‌ام که به دلیل باورمندی سرسختانه به این فلسفه شانس تیم خود را برای به دست آوردن پیروزی و کسب مدال در مسابقه جهانی از دست داد. به دلیل این‌که بسکتبال بازی با شدت بالاست، مربی پیوسته از بازیکنان می‌خواست هر روز تمرین را با شدت بالایی انجام دهند! همزمان با انجام جلسه‌های تمرینی فرسوده‌آورد و خسته‌کننده، تیم وی هر سه یا پنج روز بازی‌هایی را در برابر تیم‌هایی با کیفیت بالا و بدون هیچ‌گونه دوره بازسازی بین آنها انجام می‌داد. این مربی هیچ‌گاه درباره بازگشت به حالت نخستین و بازسازی یا نیاز به یک در میان نمودن دستگاه‌های انرژی در جریان تمرین‌ها نشنیده و آگاهی نداشت. دستاورد وی برای تیم جایگاه نهم بود. تیم وی به اندازه‌ای از خستگی رسیده بود که شانس کسب مدال به دستاوردی نومیدانه و ناگوار دگرگون شد.

تمرین تا مرز خستگی و واماندگی^۱: این گفته از ورزش پرورش اندام برگرفته شده است. جایی که هدف بنیادی آن بزرگ نمودن ماهیچه با انجام بیشتر کارها در شرایط واماندگی است. از این رو، نیازهای ورزشکاران ورزش‌های تیمی از پرورش اندام‌کاران به گونه‌ای سراسر دیگرگون است. رشد بی‌اندازه ماهیچه و غیربایسته افزایش وزن به درستی بر عملکرد ورزشکاران ورزش‌های تیمی کارایی منفی دارد که این موضوع با کمبود توان و سرعت‌های آهسته‌تر انقباض آشکار می‌شود.

پافشاری بر تکنیک - تاکتیک: مربیانی که این فلسفه را باور دارند، گمان می‌کنند اگر بازیکنان از نظر تکنیکی عالی باشند می‌توانند برنامه بازی را کامل انجام دهند و مایه پیروزی تیم شوند. هیچ‌کس ارزش عالی بودن تکنیک و تاکتیک را رد نمی‌کند؛ ولی مربیان نبایستی از این حقیقت چشم‌پوشی کنند که خستگی دشمن بنیادی کارایی تکنیکی است. بهترین راه برای رو در رو شدن با خستگی، افزایش پایه بالایی از آمادگی است.

مربیان باید به یاد داشته باشند که ترازوی بین تمرین‌های تکنیکی و تاکتیکی و بهبود سطح بالایی از آمادگی جسمانی برای بیکار با خستگی بدید آورند.

مربیان انگیزه‌دهنده: برخی مربیان که از مهارت‌های انگیزشی عالی برخوردار هستند باور دارند اگر بازیکنان آنها به گونه بالایی برانگیخته شوند می‌توانند با خستگی رو به رو و بر کاستی‌های جسمانی و روانی چیره شوند و سرانجام بازی را با پیروزی به پایان برسانند؛ ولی هر اندازه، مربی برانگیزاننده باشد، کامیابی تنها هنگامی به دست می‌آید که تیم از همه جنبه‌های بازی، از جسمانی تا روانی، از اندازه بالایی برخوردار باشد.

با نظر به این بررسی کوتاه، درک می‌کنیم الگوی نوین تمرینی برای ورزش‌های تیمی بایسته است. نوآوری‌های دانشورانه و روش‌شناسانه برای تمرین ورزشکاران ورزش‌های تیمی به گونه‌ای پیوسته شناسانده شده و بایستی همه مربیان آنها را بپذیرند. این دگرگونی از شما مربیان آغاز می‌شود.