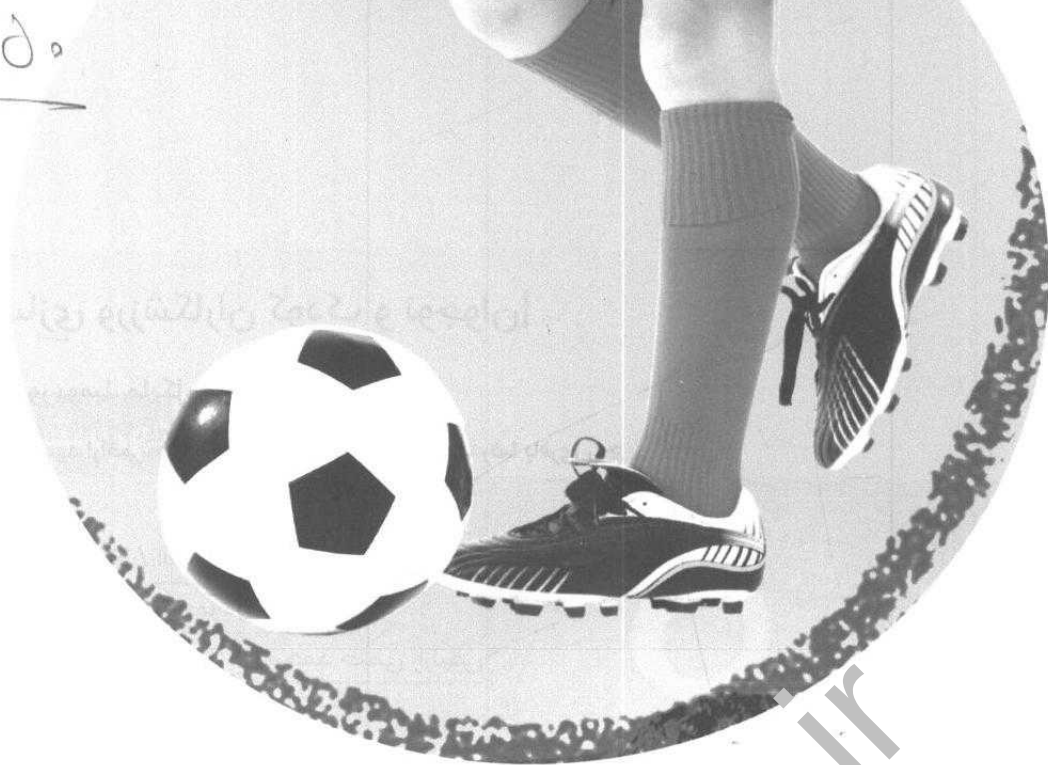




آمادگی سازی ورزشکاران کودک و نوجوان

تئودور بودپا
مایکل کاریرا

موثرترین تمرینات و برنامه ها برای:

- قدرت
- سرعت
- توان
- سرعت عمل
- چابکی

دکتر حمید اراضی
(دانشیار دانشگاه گیلان)
جبار چگینی
احسان اقبالی
احمد رضا باقری روج

آماده‌سازی ورزشکاران کودک و نوجوان

تألیف: تئودور بومپا، مایکل کاریرا

ترجمه: دکتر حمید اراضی، جبار چگینی، احسان اقبالی، احمد رضا باقری روج

سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد/ محمود رضا لطیفی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع/ محمد حتمی رازلیقی

نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۷

شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

سرشناسه: بومپا، تئودور او. (Tudor O. Bompá),
عنوان و نام پدیدآور: آماده‌سازی ورزشکاران کودک و نوجوان / تئودور بومپا، مایکل کاریرا؛ ترجمه حمید اراضی... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شکیل، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۳۱۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۸۲-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: [2015], Conditioning young athletes.
یادداشت: ترجمه حمید اراضی، جبار چگینی، احسان اقبالی، احمد رضا باقری روج.
عنوان دیگر: بدنسازی و آماده‌سازی ورزشکاران در دوران رشد.
موضوع: آمادگی جسمانی کودکان Physical fitness for children
شناسه افزوده: کاررا، مایکل، ۱۹۷۵ - م. Carrera, Michael
شناسه افزوده: اراضی، حمید، ۱۳۵۸ - م. مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹۷۴۳/ب۹ GV
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۴۶۶۴۴



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه اول
۶۶۴۰۳۱۶۲ | Hatmi.ir | ۶۶۴۰۳۱۷۰



پیشگفتار نویسنده

پیشگفتار مترجمان

۹	فصل ۱ راهنمای تمرین برای ورزشکاران کودک و نوجوان
۳۲	فصل ۲ مراحل تکامل ورزشکاران
۶۱	فصل ۳ ارزیابی ورزشکار کودک و نوجوان
۸۰	فصل ۴ تمرینات انعطاف پذیر
۹۶	فصل ۵ تمرینات سرعتی
۱۲۴	فصل ۶ تمرینات چابکی و سرعت عمل
۱۴۲	فصل ۷ تمرینات قدرت و توان
۲۰۷	فصل ۸ تمرینات استقامتی
۲۲۷	فصل ۹ برتر بودن در رقابت
۲۳۷	فصل ۱۰ تغذیه ورزشکاران کودک و نوجوان
۲۵۹	فصل ۱۱ برنامه تمرینی بلند مدت
۲۷۳	فصل ۱۲ عقاید نادرست درباره تمرین و کودکان
۲۹۸	منابع
۳۰۲	نمایه

در طول رشد انسان، دوران کودکی مرحله‌ای است که در آن بیشترین فعالیت جسمانی وجود دارد. کودکان دوست دارند بازی کنند و در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی شرکت کنند، مطمئناً عاشق رقابت هستند. در جامعه امروزی، ورزش به یک سبک زندگی تبدیل شده است. والدین برای تعطیلات و مرخصی، پیرامون مسابقات و تورنمنت‌های هاکي و فوتبال برنامه‌ریزی می‌کنند. کودکان نیز با خرید پیراهن‌های ورزشی، کلاه‌ها، برچسب‌ها و پوسترها و حتی بازی‌های ویدئویی که بازیکنان مورد علاقه‌شان آنها را تبلیغ و ترویج می‌کند، رویای تبدیل شدن به ورزشکار حرفه‌ای را در سر می‌پرورانند. مربیان توسط فلسفه‌های مختلف تمرینی، تجهیزات، مراقبت دقیق والدین، مدیران، دیگر مربیان و ورزشکاران بمباران می‌شوند! به ندرت بعد از یک فصل سخت و دشوار، برای ریکآوری مجدد ورزشکاران از نظر جسمی، روحی روانی و احساسی از دوره انتقال یا دوره خارج از فصل، استفاده می‌شود. امروزه ورزشکاران از مسابقه به تمرین و دوباره از تمرین به مسابقه بعدی منتقل می‌شوند. جای تعجب نیست که در بسیاری از ورزش‌ها اثر فشار کار و نگرانی، فرسودگی روانی شایع باشد. محیط‌های ورزشی امروزی بسیار رقابتی و وقت گیر هستند. رقابت مهم است، اما تمرین مناسب و زمان اختصاص داده شده به استراحت، بازی و دیگر فعالیت‌های غیرورزشی هم مهم هستند. آماده‌سازی ورزشکاران کودک و نوجوان در مورد ساختن بهترین ورزشکار نیست؛ بلکه، این مناسب است. مردم طراحی بهترین برنامه است به گونه‌ای که ورزشکاران بتوانند رشد کنند، موفق شوند و در تمام جنبه‌های ورزشی، رقابتی و سلامتی به بهترین حالت جسمی و روانی خود برسند. والدین، مربیان و مدیران به دنبال بهترین برنامه‌های تمرینی برای افزایش پتانسیل ورزشی کودکان هستند. اغلب مربیان به الگوهایی تبدیل می‌شوند که کودکان خواب و رویای موفقیت‌ها و پیشرفت‌هایی بیشتر از پیتون مینگ، گریسی گولد، اوسین بولت، سیدنی گروسبی یا سرنا ویلیامز را می‌بینند. با این حال، اثره برنامه‌های تمرینی بزرگسالان به کودکان، اشتباه بزرگی است. از همه آنها گذشته، کودکان، تنها بزرگسالانی در ابعاد کوچک نیستند. هر کودکی در هر مرحله از رشد، منحصر بفرد است. تغییرات جسمی و روانی (گاهی اوقات ناگهانی و غیرمنتظره) که در هر مرحله رخ می‌دهد، با تغییر و تحولات رفتاری انفرادی همراه است. کسانی که با کودکان کار می‌کنند باید در مورد تمام تغییرات جسمی، احساسی و شناختی که در طول مراحل رشد رخ می‌دهد به خوبی مطلع باشند و تمریناتی را سازماندهی کنند که بهترین همراه، برای هر مرحله باشد.

به عنوان مربی یا پدر و مادر باید در نظر داشت که تمرینات غیر رسمی و آماده‌سازی برای ورزش، در اوایل دوران کودکی شروع می‌شوند، یعنی دقیقاً زمانی که باید بچه‌ها را به دویدن، پریدن، بازی با توپ و لذت بردن از تمام فعالیت‌ها در زمین بازی و حیاط پشت منزل تشویق کرد. سال‌های زیادی به منظور تمرکز بر روی یک ورزش یا فعالیت جسمی خاص وجود دارد.

اکثر کتاب‌هایی که به تمرین پرداخته‌اند، اغلب مربوط به ورزشکاران زنده و نخبه است و بحث‌های کمی در رابطه با برنامه‌های تمرینی مخصوص کودکان، انجام شده است. به کمک متخصصان و محققان زیادی که به صورت تخصصی در زمینه تمرین ورزشکاران کودک و نوجوان فعالیت می‌کنند و به کمک تجربه و مطالعه عمیق، اطلاعات و تجربیاتی درباره بهترین رویکردهای ممکن برای تمرین کودکان گردآوری کرده‌ایم. هدف

- 1 Peyton Manning
- 2 Gracie Gold
- 3 Usain Bolt
- 4 Sidney Grosby
- 5 Serena Williams

از کتاب آماده‌سازی ورزشکاران کودک و نوجوان ایجاد پلی میان شکاف بین پژوهش با کاربرد و شکاف بین رویکردهای بدون هدف یا نقشه با یک رویکرد بلند مدت، برای تمرین کودکان است.

برای هر یک از مراحل رشد، یک حالت مناسب تمرینی برای ورزشکار وجود دارد: آشناسازی و شروع در دوران قبل از بلوغ اتفاق می‌افتد، شکل‌گیری و تکوین ورزشکار در دوران بلوغ رخ می‌دهد و تخصصی شدن در دوران پس از بلوغ اتفاق می‌افتد، عملکرد بالا و حرفه‌ای در زمانی که فرد بالغ شده است رخ می‌دهد. درحالی‌که هر مرحله‌ی رشد تقریباً به یک رده‌ی سنی خاص مربوط می‌شود، درک این موضوع مهم است که برنامه‌های تمرینی به جای سن تقویمی باید مطابق با مرحله بلوغ ورزشکار طراحی شوند، زیرا نیازها و خواسته‌های فردی ورزشکاران در هر یک از مراحل بلوغ، متفاوت است. کودکانی که سن تقویمی مشابهی دارند، ممکن است از نظر سطح بلوغ بیولوژیکی چندین سال تفاوت داشته باشند. علاوه بر این، ممکن است کودکانی که زودتر به بلوغ می‌رسند، پیشرفت‌های شگرفی را در اوایل کار نشان دهند، درحالی‌که، اغلب کودکانی که دیرتر به بلوغ می‌رسند در بلند مدت ورزشکار بهتری خواهند شد. تحقیقات کنونی در مورد تمرینات ورزشی این ادعا را توجیه می‌کنند؛ بدین ترتیب، مهم است که رزای موفقیت‌ها و پیشرفت‌های کوتاه مدت، به کودکان اجازه بدهیم با ریتم و سرعت خاص خودشان رشد و پیشرفت کنند.

الگوها و مدل‌های تمرینی در آماده‌سازی ورزشکاران کودک و نوجوان تنها بر سه مرحله‌ی عمده‌ی رشد قبل از بلوغ، بلوغ و پس از بلوغ، تمرکز می‌شود. دو فصل اول اطلاعاتی در مورد جنبه‌های کالبدشناسی^۱، فیزیولوژیکی^۲ و روانی^۳ تجربیات کودکان در هر مرحله ارائه شده است. در فصل ۳ در مورد اهمیت ارزیابی بحث می‌کنیم (ورزشکار را با دیگران مقایسه نمی‌کنیم بلکه به مجموعه نقاط پیشرفت و اهداف آمادگی جسمانی توجه کنیم). تکنیک‌های ارزیابی‌ای انتخاب کرده ایم که اجرای آن‌ها در بسیاری از ورزش‌های تیمی و فردی آسان است. فصول ۴ تا ۸ به ترتیب در مورد تمرینات انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی و چالاکی، قدرت و توان و استقامت، بحث می‌کنند. هر یک از بخش‌های تمرینی شامل پیشنهاداتی برای ساخت تمرینات، مدل‌ها و الگوهای برنامه‌ریزی برای هر مرحله از توسعه است و تمرینات و فعالیت‌های همراه با تصاویر، توضیح داده شده‌اند. از میان تعداد زیادی از تمرینات برای توسعه‌ی هماهنگی، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، استقامت، قدرت و توان، مواردی را انتخاب کرده ایم که دسترسی بیشتری به آن‌ها وجود دارد و هرکسی می‌تواند بدون تجهیزات پیشرفته‌ای آن‌ها را انجام دهد. الگوی ما بسیار ساده است؛ شما مجبور نیستید بایزهای جدیدی انجام دهید، بلکه فقط آنچه را که برای موفقیت در ورزش لازم و ضروری است، انجام می‌دهید. تجهیزات گران و شیک و فانتزی کلید رشد و موفقیت ورزشکار نیست. به عبارت دیگر، عامل اصلی، طراحی و اجرای برنامه‌ای است که روی مرحله مناسبی از توسعه ورزشکار تمرکز کند و فرصتی برای ورزشکاران فراهم نماید تا در تمام زمینه‌های آمادگی جسمانی از جمله قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری و استقامت به کمال و بلوغ برسند. تخصصی‌سازی باید در طول آخرین سال‌های توسعه ورزشکار روی دهد، بنابراین، مربیان و والدین باید صبور باشند و برای ارزیابی‌های درست و مناسب و پیشرفت‌های تدریجی ورزشکاران کودک و نوجوان در تمام اهداف آموزشی، وقت بگذارند. همچنین از شما می‌خواهیم، تمرینات و برنامه‌ها را فقط به عنوان دستورالعمل در نظر بگیرید. هر چه بیشتر با مراحل تمرینی آشنا شوید، راحت‌تر می‌توانید تغییراتی در تمرینات و برنامه‌ها ایجاد کنید تا با نیازهای فردی، شرایط خاص تمرینی و محیط انطباق یابد.

1. anatomical

2. physiological

3. psychological

فصل ۹ در مورد زمان مناسب برای شرکت و سازماندهی رقابت‌ها و روش‌هایی که والدین و مربیان می‌توانند رقابت و تمرینات را هدایت کنند تا به ورزشکاران اطمینان دهند که تجربه‌ی مثبتی داشته باشند، بحث می‌کند. در فصل ۱۰ درباره‌ی تغذیه‌ی مناسب برای ورزشکاران کودک و نوجوان، به‌ویژه پنج عادت غذایی بحث می‌کنیم. همچنین در مورد اهمیت تعادل رژیم غذایی که در درجه‌ی اول شامل مواد غذایی کامل و آنچه که می‌بایست قبل در طول و بعد از یک رقابت یا یک جلسه‌ی تمرینی خورده شود، بحث می‌کنیم. فصل ۱۱ تمام اطلاعات فصول قبلی را با هم در برنامه‌های اختصاصی و بلند مدت تمرینی برای ورزش‌های تیمی و انفرادی مختلف قرار می‌دهد. فصل آخر در مورد مفاهیم نادرست تمرینی که اغلب به وسیله تبلیغات به مربیان، والدین و تمرین‌دهندگان عرضه می‌شوند، بحث می‌کند. اگرچه انواع زیادی از تجهیزات و ابزارها می‌توانند برای آمادگی جسمانی ورزشکاران جوان مفید باشند، اما برخی از تجهیزات هم وجود دارند که نه تنها بهبودی در قدرت، سرعت یا توان ایجاد نمی‌کنند، بلکه با ادعاهای کذب که دارند، باعث عدم دست‌یابی به آمادگی جسمانی در متغیرهای مورد نظر می‌شوند.

داشتن یک تجربه‌ی مثبت در ورزش و رقابت، یک سبک زندگی فعال و لذت‌بخش را در سال‌های پیش روی کودکان، تضمین می‌کند. با این حال، حجم زیادی از کارها در زمان کم می‌تواند منجر به بیش‌تمرینی، جراحت و آسیب‌دیدگی شود. همچنین ممکن است منجر به از دست رفتن علاقه کودکان شود و حتی قبل از اینکه توانایی‌ها و استعدادهای کودک به‌طور کامل شکوفاییافته شود، ورزش را رها کنند. یک برنامه‌ی تمرینی بلند مدت سازماندهی شده، مانند چیزی که در اینجا ارائه شده است؛ به شدت احتمال اینکه ورزشکاران در رشته ورزشی خود بمانند و از مزایای بلند مدت آن لذت ببرند را افزایش می‌دهد و از اینکه ورزشکار در کوتاه مدت از پاداش و دچاری فرسودگی روانی شود، جلوگیری می‌کند؛ این اعمال، چیزی است که پرورش یک ورزشکاری که به خوبی آماده شده است را امکان‌پذیر می‌کند.