

۱۹۱۵۷۳۲
۹۷,۴,۰۴

به نام خداوند بخشنده مهربان

بدنسازي کامل براي واليبال

استيو اولدنبورگ

ترجمان:

دکتر محسن ثالثي
دانشيار دانشگاه تهران

موسي اميراحمدی، سيد زهير ربيع، محسنی کرمی

ويراستار علمی متن فارسی:
دکتر محسن ثالثي

سرشناسه : اولدنبورگ، استیو.
عنوان و نام پدیدآور : بدنسازی کامل برای والیبال / استیو اولدنبورگ؛ مترجمان محسن ثالثی...
[و دیگران]؛ ویراستار علمی متن فارسی محسن ثالثی.
مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۲۵۷ ص.: مصور، جنول، نمودار.
شابک : ISBN 978-600-5543-97-1
وضعیت فهرست نویسی : فیبا.
یادداشت : عنوان اصلی: Complete Conditioning for Volleyball, c2015
یادداشت : مترجمان محسن ثالثی، موسی امیراحمدی، مجتبی کرمی، سیدزهیر ربیعی.
موضوع : والیبال — تعلیم Volleyball--Training
موضوع : والیبال — مربیگری Volleyball--Coaching
شناسه افزوده : ثالثی، محسن، ۱۳۴۵-، مترجم
رده‌بند: سنگره : ۱۳۹۶ ۹ الف ۷ ت/ ۵/ ۱۰۱۵ GV
ردی-دی.ی : ۷۹۶/۳۲۵
شماره : ۴۹۶۷۹۰۸ : شناسایی ملی

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

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



تهران: سرراه طالقانی، خیابان خواجه نصیر، خیابان شهید مفتح، پلاک ۷۹، ط ۲، دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

www.elmoharekat.com
Elmo Harekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

بدنسازی کامل برای والیبال

استیو اولدنبورگ

مترجمان: دکتر محسن ثالثی، موسی امیراحمدی، سیدزهیر ربیعی، مجتبی کرمی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۷ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۸۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۹۷-۱ ISBN: 978-600-5543-97-1

فهرست مطالب

۵		دیاچه
۷		پیشگفتار
۱۱		بخش اول آمادگی برای آزمون‌گیری فردی
۱۳		فصل ۱ ارزیابی فردی
۴۱		فصل ۲ آزمون‌گیری زعماء و جمع‌آوری اطلاعات
۵۲		بخش دوم تمرین
۵۳		فصل ۳ تحرک بخشی
۹۱		فصل ۴ تعادل و پایداری
۱۰۳		فصل ۵ قدرت
۱۱۹		فصل ۶ توان
۱۴۵		فصل ۷ سرعت و چابکی
۱۶۷		فصل ۸ تمرین عضلات مرکزی بدن و آماده‌سازی بدن برای شانه‌ها
۱۹۳		فصل ۹ آماده‌سازی
۲۰۳		بخش سوم برنامه تمرینات
۲۰۷		فصل ۱۰ طراحی و پیاده‌سازی برنامه‌های تحرک بخشی
۲۱۷		فصل ۱۱ برنامه‌های تمرینی خارج از فصل مسابقات
۲۳۵		فصل ۱۲ برنامه‌های تمرینی در فصل مسابقات

دیباچه

یکی از مشکلاتی که اکثر مربیان والیبال دارند، یافتن مربیان بدنسازی و آماده‌سازی تمرینات قدرتی است که این رشته ورزشی را به خوبی بشناسند. پیش‌زمینه اصلی بیشتر مربیان آماده‌سازی و تمرینات قدرتی، در رشته فوتبال آمریکایی است و اکثر این مربیان امیدوارند در آینده در همین رشته ورزشی به کار مشغول شوند. این موضوع باعث می‌شود که والیبالیست‌ها در برنامه‌های تمرینی قدرتی‌ای شرکت کنند که هیچ ربطی به والیبال ندارند و فقط از آنان فوتبال‌لیست‌های خوبی می‌سازد. برنامه تمرینی اکثر این ورزشکاران به گونه‌ای طراحی شده که افزایش حجم عضلانی داشته باشند؛ همچنین از تمرینات وزنه‌برداری سنگین در این برنامه‌ها بسیار استفاده شده است. مربیانی که به کار گرفته می‌شوند، ممکن است چیزی از والیبال ندانند و شناخت کافی از شکل بدنی، انتظارات جسمانی، تعداد و نوع پرش‌های مورد انتظار این رشته ورزشی نداشته باشند.

مربیان والیبال به خوبی از اهمیت تمرینات قدرتی و آماده‌سازی برای این رشته آگاهند، اما این دلیل نمی‌شود که نحوه اجرا و نوع این تمرینات را نیز بدانند. ممکن است این مربیان، در مورد برخی از تمرینات مفید برای والیبال آگاهی داشته باشند، اما تکنیک‌ها و مان‌بندی مورد نیاز برای سود بردن از حداکثر استعداد ورزشکاران خود و استفاده بهینه از زمان را نمی‌دانند. اکثر این مربیان، خود، در معرض چنین تمرین‌هایی قرار نگرفته‌اند و دانش لازم برای شناخت ضروریات را ندارند.

این کتاب به بررسی این مسائل و ارائه راه‌حل برای آنها می‌پردازد. ادیو ال‌دنبرگ، از سال ۲۰۰۶ همکاری خود را با برنامه‌های تمرینی والیبال ایلینویز آغاز نموده است. قبل از آن ما ورزشکارانی داشتیم که فاقد قدرت انفجاری لازم برای این رشته بوده و بسیاری از آنان از مصدومیت‌های ماق پا و پارنچ می‌بردند. قدرت بالاتنه این ورزشکاران بالا اما بسیار غیرمتعطف بودند. از آن زمان تاکنون، میزان مصدومیت‌ها کمتر، قد آنها بلندتر شده و اندام‌های کشیده‌تر و پرش‌های بلندتری دارند و مهم‌تر از همه، بر اساس پستی که در بازی دارند، تمرین داده شده‌اند. استیو، الزامات این ورزش را می‌شناسد و می‌داند چگونه ورزشکاران را آموزش و تمرین دهد تا به حداکثر توان ورزشی خود دست یابند.

آنچه باعث می‌شود به کار کردن با استیو علاقه‌مند باشیم، این است که او هرگز از جستجو خسته نمی‌شود و همیشه به دنبال یافتن شیوه‌های تمرینی بهتر است. وی، کار خود را به عنوان کارشناس توان‌بخشی آغاز کرده، در نتیجه، به خوبی نسبت به تمرینات پایداری و انعطاف‌پذیری در مفاصل آشنایی دارد و این تخصص را وارد رشته ورزشی کرده است که نیازمند پرش و فرود پویا به همراه وضعیت‌های

بدنی پیچیده برای به دست آوردن کنترل توپ است. تخصص استیو، یکی از دلایل اصلی کاهش مصدومیت‌ها در بین اعضای تیم است.

در این کتاب، نه تنها برنامه تمرینی برای تیم خود به دست خواهید آورد بلکه اطلاعاتی درباره نحوه حرکت بدن و چگونگی آماده کردن تیم برای فصل مسابقات نیز کسب خواهید کرد. این تمرینات برای تیم ما که نتایج اعجاب‌انگیزی به همراه داشته، مطمئنم برای شما هم همین‌گونه خواهد شد.

کوبین همبلی، سرمربی تیم والیبال زنان دانشگاه ایلینویز

www.ketab.ir