

**گرم کردن**  
**اوج رسانی عملکرد**  
**و بهبود بلند مدت توسعه ورزشی**

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

مؤلف: ایان جفریز

مترجمان: دکتر مجید عباسزاده

نادیا مرادی

سرشناسه : جفریز. ایان. ۱۹۶۴ - م.

Jeffrey, Ian

عنوان و نام پدیدآور : گرم کردن: اوج رسانی عملکرد و بهبود بلندمدت توسعه ورزشی/ مولف ایان جفریز؛ مترجمان مجید عباسزاده، نادیا مرادی.

مشخصات نشر : قم: آوای ابتکار. ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۲۶ ص: مصور (رنگی)، جدول.

شابک: ۰-۲۸-۶۲۲-۷۶۳۴-۹۷۸-۴۵۰۰۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت : عنوان اصلی:

The warm-up : maximize performance and improve long-term athletic development, [2019].

عنوان دیگر : اوج رسانی عملکرد و بهبود بلندمدت توسعه ورزشی.

موضوع : تمرین های ورزشی

موضوع : Exercise

موضوع : آمادگی جسمانی

موضوع : Physical fitness

شناسه افزوده : عباسزاده، مجید، ۱۳۶۰ -، مترجم

شناسه افزوده : مرادی، نادیا، ۱۳۷۷ -، مترجم

رده بندی کنگره : RAYAN

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۶۹۳۴۳



گرم کردن اوج رسانی عملکرد و بهبود بلندمدت توسعه ورزشی

نویسنده: ایان جفریز

مترجمان: دکتر مجید عباسزاده، نادیا مرادی

ناشر: آوای ابتکار

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

شابک: ۰-۲۸-۶۲۲-۷۶۳۴-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ بوده و متعلق به مترجمین می باشد

⑤ قم، خیابان صفاییه، کوچه ۲۸ (بیگدلی)، کوی جلالزاده، فرعی اول سمت راست، پلاک ۶۹

⑤ قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه همکف، واحد ۲۴ همراه: ۰۹۱۲۷۴۸۵۹۳۸

@ habib.publish@gmail.com

④ ۰۲۵ ۳۷۷۴۶۵۶۷-۳۷۸۳۶۴۲۰

⑥ Avaye\_ebtekar

④ ۰۹۱۲۷۴۹۲۸۰۰ - ۰۹۱۲۷۵۰۷۴۹۴

WWW.Ebtecardandesh.Com

## فهرست مطالب

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| پیشگفتار.....                                          | ۱۱ |
| مقدمه.....                                             | ۱۳ |
| فصل اول: چرا ما گرم می‌کنیم؟.....                      | ۱۷ |
| دلایل گرم کردن.....                                    | ۱۸ |
| فیزیولوژی گرم کردن.....                                | ۱۹ |
| دلایل روانی برای گرم کردن.....                         | ۲۳ |
| اثرات خالص بالقوه گرم کردن.....                        | ۲۴ |
| گرم کردن و کاهش ریسک آسیب دیدگی.....                   | ۲۴ |
| بهینه‌سازی گرم کردن.....                               | ۲۵ |
| فصل دوم: روش جدید تفکر درباره گرم کردن.....            | ۲۷ |
| گرم کردن سنتی عمومی و اختصاصی.....                     | ۲۸ |
| ارزیابی مجدد هدف و ارزش گرم کردن.....                  | ۲۹ |
| هدف جدید برای گرم کردن.....                            | ۳۱ |
| گرم کردن برای رقابت در مقابل گرم کردن برای تمرینی..... | ۳۳ |
| مسائل مربوط به گرم کردن سنتی.....                      | ۳۴ |
| فصل سوم: گرم کردن به روش RAMP.....                     | ۳۷ |
| رویکرد سازمان یافته.....                               | ۳۸ |
| توسعه ظرفیت‌های ورزشی.....                             | ۳۹ |
| ایجاد توسعه قهرمانی.....                               | ۳۹ |

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| ۴۰ | سیستم RAMP                                                   |
| ۴۱ | مرحله آماده سازی اولیه                                       |
| ۴۲ | پروتکل های حرکتی                                             |
| ۴۴ | پروتکل های مهارت محور                                        |
| ۴۵ | مرحله فعال سازی و جنیش پذیری                                 |
| ۴۸ | مرحله نیرومند سازی                                           |
| ۵۱ | فصل چهارم: مرحله آماده سازی اولیه                            |
| ۵۱ | پیشرفت تدریجی فعالیت                                         |
| ۵۴ | انواع مراحل آماده سازی اولیه                                 |
| ۵۵ | الگوهای آماده سازی بر پایه حرکت                              |
| ۵۸ | برنامه ریزی مراحل آماده سازی اولیه بر پایه حرکت              |
| ۵۸ | برنامه ها و الگوهای کلیدی مرحله آماده سازی اولیه براساس حرکت |
| ۶۰ | خطوط                                                         |
| ۶۰ | نمونه ای از الگوی پایه                                       |
| ۶۱ | نمونه ای از الگوی ترکیبی                                     |
| ۶۲ | نمونه ای از تکنیک سرعت هدفمند                                |
| ۶۳ | خطوط متناوب                                                  |
| ۶۴ | نمونه ای از تغییر مسیر در برنامه خطوط متناوب                 |
| ۶۵ | کیسه های تمرینی                                              |
| ۶۸ | جعبه ها                                                      |
| ۷۰ | الگوی چنگکی                                                  |
| ۷۱ | نمونه هایی از ترکیب های حرکتی الگوی چنگک                     |
| ۷۲ | نمونه هایی از حرکات واکنشی در الگوی چنگکی شکل                |
| ۷۳ | الگوهای شبکه ای                                              |
| ۷۴ | نمونه هایی از حرکت شبکه ای                                   |
| ۷۶ | الگوهای آماده سازی اولیه بر پایه مهارت                       |

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| برنامه‌ریزی مراحل آماده‌سازی اولیه بر پایه مهارت.....                  | ۷۶ |
| برنامه‌ها و الگوهای کلیدی در مرحله آماده‌سازی اولیه بر پایه مهارت..... | ۷۷ |
| الگوهای خطوط رفت و برگشت.....                                          | ۷۷ |
| الگوهای خطوط متقابل.....                                               | ۷۸ |
| الگوهای شبکه‌ای.....                                                   | ۷۸ |
| الگوهای مقاطع.....                                                     | ۷۹ |
| مراحل آماده‌سازی اولیه ترکیبی.....                                     | ۸۰ |
| سازماندهی مرحله آماده‌سازی اولیه.....                                  | ۸۱ |
| هدف واضح.....                                                          | ۸۱ |
| هدف یکپارچه.....                                                       | ۸۲ |
| اقدامات مبتنی بر هدف.....                                              | ۸۳ |
| چالش و شدت مناسب.....                                                  | ۸۳ |
| ساختار متوالی.....                                                     | ۸۴ |
| مدت زمان مناسب.....                                                    | ۸۴ |
| <b>فصل پنجم: مرحله فعال‌سازی و جنبش‌پذیری.....</b>                     | ۸۷ |
| تمرکز بلندمدت: جنبش‌پذیری.....                                         | ۸۸ |
| نقش کشش ایستا.....                                                     | ۸۸ |
| تمرکز روی جنبش‌پذیری.....                                              | ۸۹ |
| تمرکز روی حرکت.....                                                    | ۹۱ |
| شروع و پیشرفت سیستم.....                                               | ۹۵ |
| پرداختن به مسائل بنیادین: فعال‌سازی.....                               | ۹۵ |
| هدفمند کردن انتخاب‌ها.....                                             | ۹۶ |
| فرایند فعال‌سازی و جنبش‌پذیری.....                                     | ۹۸ |
| نقص‌های حرکتی و الگوهای فعال‌سازی.....                                 | ۹۸ |
| حرکات کلیدی که باید در جلسه اجرا شوند.....                             | ۹۹ |
| حرکات کلیدی برای رشد و توسعه بلندمدت.....                              | ۹۹ |

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۱۰۲ | تمرینات فعال سازی شانه                                        |
| ۱۰۷ | تمرینات فعال سازی پاها                                        |
| ۱۱۰ | تمرینات فعال سازی سרینی                                       |
| ۱۱۶ | تمرینات فعال سازی تنه                                         |
| ۱۲۶ | الگوهای لانگز                                                 |
| ۱۳۸ | الگوهای اسکوات                                                |
| ۱۵۱ | الگوهای نگه دارنده (استواری)                                  |
| ۱۷۰ | الگوهای ایستادن تک پا                                         |
| ۱۸۱ | فصل ششم: مرحله نیرومندسازی                                    |
| ۱۸۲ | تمرکز مرحله نیرومندسازی                                       |
| ۱۸۳ | مدت زمان مرحله نیرومندسازی                                    |
| ۱۸۳ | یک جلسه نیرومندسازی                                           |
| ۱۸۳ | فرایند نیرومندسازی                                            |
| ۱۸۵ | اهداف و نیازهای بدنی یک جلسه                                  |
| ۱۸۶ | مولفه‌های اصلی عملکرد ورزشی                                   |
| ۱۸۷ | تمرینات مطلوب برای تحقق اهداف مورد نظر                        |
| ۱۸۷ | افزایش مناسب شدت                                              |
| ۱۸۸ | یک نمونه مرحله نیرومندسازی                                    |
| ۱۹۰ | نیرومندسازی شتاب در دوهای سرعت (برای ورزشکاران مبتدی)         |
| ۱۹۳ | نیرومندسازی شتاب‌گیری در دویدن سرعتی (بازیکنان خط میانی راگی) |
| ۱۹۵ | نیرومندسازی تغییر مسیر حرکت (بازیکنان بسکتبال)                |
| ۱۹۸ | نیرومندسازی حداکثر سرعت                                       |
| ۲۰۲ | نیرومندسازی تکنیک شتاب‌گیری                                   |
| ۲۰۵ | نیرومندسازی در ورزش‌های میدانی (بازیکن تنیس)                  |
| ۲۰۸ | نیرومندسازی پلايومتریک (ورزشکاران مبتدی)                      |
| ۲۱۰ | نیرومندسازی پلايومتریک (با تاکید بر حرکات جانبی)              |

## پیشگفتار

عملکرد ورزشی به تعامل پیچیده عوامل جسمی، روانی، تکنیکی و تاکتیکی بستگی دارد. در حالی که تعادل نسبی بین این عوامل به ورزش بستگی دارد، توانایی حرکت موثر در چارچوب بازی یک عامل کلیدی در تعیین موفقیت نهایی ورزشکار است. حرکت موثر اغلب تمایز اساسی بین متوسط و خوب، بین خوب و بزرگ و بین بزرگ و کلاس جهانی است. بدیهی است که ایجاد حرکت موثر باید هدف اصلی هر برنامه توسعه ورزشی باشد. با این حال بسیاری از ورزشکاران تحت برنامه توسعه و حرکت یکسان قرار نمی گیرند. بدون شک، وظیفه توسعه ورزشکاران با مهارت های حرکتی عالی می تواند یک کار چالش برانگیز باشد. حرکت موثر در ورزش نیاز به ترکیبی دقیق از ثبات، جنبش پذیری، ظرفیت نیرو، هماهنگی، سرعت و چابکی دارد که همگی با نیازهای تکنیکی و تاکتیکی دقیق ورزش همراه است. یک ملاحظه مهم دیگر این است که این مولفه ها دارای یک پایه مهارت و همچنین یک پایه بدنی هستند. و مانند همه مهارت ها و مولفه ها باید به تدریج با گذشت زمان با یک مقدار ضروری از تمرین حساب شده توسعه پیدا کنند. یک چالش برای مربیان این است که پرداختن به تمام جنبه های حرکت یک ورزشکار و گنجاندن آنها در یک سیستم توسعه مناسب می تواند به طور فزاینده ای مدت تمرین را طولانی کند و منجر به خستگی اضافی و هزینه زمان در رابطه با سایر مواردی شود که می تواند این زمان را پر کند. اغلب این مسئله زمان است که بسیاری از مربیان و ورزشکاران را از انجام یک برنامه جامع توسعه حرکت باز می دارد. با این حال، اگر سیستمی وجود داشته باشد که اجازه توسعه این اجزا را بدون افزایش زمان تمرین داشته باشد، چه می کنید؟ چنین سیستمی بطور قابل ملاحظه ای انقلابی در تمرین ایجاد می کند و به ما این امکان را می دهد که ورزشکارانی با قابلیت های اساسی حرکتی که برای برتری در هر ورزشی که به رقابت می پردازند، داشته باشیم. چنین سیستمی از قبل وجود داشته و این صرفاً تجدید

## ۱۲ گرم کردن (اوج رسانی عملکرد و بهبود بلندمدت توسعه ورزشی)

نظر در مورد مولفه‌ای از تمرین است که مدت هاست وجود داشته است: گرم کردن. عملاً همه گرم کردن را انجام می‌دهند، اما این زمان معمولاً صرف فعالیت‌هایی می‌شود که تأثیرات ناچیزی در توسعه و آماده شدن برای جلسه پیش رو دارند. ما به یک تغییر الگو نیاز داریم که در آن مربیان و ورزشکاران به فرآیند گرم کردن فزاینده برای عملکرد ورزشی نگاه کنند، بلکه آن را بخش جامعی از جلسات تمرینی که خوداش همانند یک جلسه تمرینی بطور سیستماتیک برای بهینه‌سازی عملکرد ورزشی برنامه‌ریزی شده است در کوتاه مدت و بلند مدت، در نظر بگیرند. گرم کردن سنتی بایستی مجدد بازنگری شود. ما نیاز داریم گرم کردن را به روش RAMP اجرا کنیم. سیستم RAMP (آماده‌سازی اولیه، فعال‌سازی، جنبش‌پذیری مفاصل و نیرومندسازی) روشی را ارائه می‌دهد که از طریق آن عملکرد ورزشی - نه فقط برای هر جلسه بلکه، برای طولانی مدت - با توسعه مهارت‌ها و توانایی‌های حرکتی مورد نیاز موجب مزایای ورزش می‌شود. با استفاده از این ابزار در ورزش می‌توانیم به طور منطقی، پی در پی و کارآمد در هر جلسه، ورزشکاران بهتری بسازیم. خداوند را شاکریم که این مجال را داد تا با ترجمه این امرگامی هرچند کوچک در راه پیشرفت و توسعه ورزشی ورزشکاران و مربیان زحمتمکش این مرکز و دوم به انجام برسانیم. از آنجایی که هر کار ترجمه‌ای نمی‌تواند خالی از اشکال باشد بر مترجمین منت می‌گذاریم تا با تذکرات دوستانه خود خطاهای احتمالی را از طریق آدرس‌های پست الکترونیکی [majidabbasazadeh.ma@gmail.com](mailto:majidabbasazadeh.ma@gmail.com) و [nadiaa.moradii@gmail.com](mailto:nadiaa.moradii@gmail.com) گوشزد نمایند. با تشکر

مترجمین مجید عباس‌زاده - نادیا مرادی

تأیستان ۱۴۰۰