

به نام خدا

بدنسازی و آمادگی ورزشکاران

دردوران رشد

تألیف

تودور بومر

مایکل کاررا

ترجمه:

مرتضی تفاع

صادق (میمی)

سرشناسه : بومبا، تودور او. Bompa, Tudor O.
 عنوان و نام پدیدآور : بدنسازی و آماده‌سازی ورزشکاران در دوران رشد / تألیف تودور بومبا، مایکل کاررا؛
 ترجمه مرتضی تفاح، صادق رحیمی.
 مشخصات نشر : شیراز: انتشارات فرنام، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : [۱۱]، ۴۱۵ ص.: جدول، نمودار.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۰۸-۳۷-۱ ریا ۱۲۵۰۰۰ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : Conditioning young athletes. : عنوان اصلی.
 موضوع : آمادگی جسمانی کودکان
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۷۹۰/۴۳/۶۷۴۲
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۰۴۳ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۲۶۴۷۶



انتشارات فرنام شیراز - کد پستی: ۷۱۵۷۸-۳۷۶۹۵

همراه: ۰۹۱۷۳۰۵۸۲۲

بدنسازی و آماده سازی ورزشکاران در دوران رشد

نویسنده: تودور تومپ- مایکل کاررا

مرتضی تفاح- صادق رحیمی

صفحه‌آرا و طراح جلد: پریسا هدایتی

چاپ اول: ۱۳۹۵

چاپ و صحافی: پیشگام

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۰۸-۳۷-۱

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان



فهرست

صفحه

عنوان

ث		مقدمه مترجمان
ج		مقدمه
ز		قدردانی
۱		فصل اول دستورالعمل‌های تمرینی برای ورزشکاران در دوران رشد
۳۳		فصل دوم مراحل رشد و تکامل ورزشی
۷۱		فصل سوم ارزیابی ورزشکاران در دوران رشد
۹۹		فصل چهارم تمرینات لگاتو پذیری
۱۱۹		فصل پنجم تمرینات سرعتی
۱۵۷		فصل ششم تمرینات چابکی و تند
۱۸۵		فصل هفتم تمرینات قدرتی و توانی
۲۷۱		فصل هشتم تمرینات استقامتی
۲۹۷		فصل نهم کسب پیروزی در مسابقات
۳۱۳		فصل دهم تغذیه ورزشکاران در دوران رشد
۳۴۹		فصل یازدهم برنامه‌های تمرینی طولانی مدت
۳۷۱		فصل دوازدهم بچه‌ها و خرافات موجود درباره تمرینات جسمانی
۴۰۷		منابع

مقدمه مترجمان

بسیاری از بچه‌ها از همان اوایل دوران کودکی، آرزوی تبدیل شدن به یک ورزشکار حرفه‌ای را در سر می‌پروراندند. این بچه‌ها از انگیزه زیاد و شور و شوق فراوانی برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی و تمرینات جسمانی برخوردارند و گمان می‌کنند که روزگاری به بزرگ‌ترین قهرمانان عرصه ورزش بدل خواهند شد. اما باید به این نکته توجه داشت که همه بچه‌های علاقه‌مند به ورزش به قهرمانان ملی و بین‌المللی بدل نخواهند شد و آنهایی هم که به این مهم دست می‌یابند، راه بسیار طولانی و دشواری را در پیش رو دارند و باید به درستی در این مسیر هدایت شوند. در واقع در صورتی که این بچه‌ها به درستی هدایت نشوند، دچار آسیب‌دیدگی، ناامیدی و دلزدگی می‌شوند و برای همیشه دست از ورزش و فعالیت‌های جسمانی خواهند کشید و از فواید و منافع آن محروم خواهند ماند. به یاد داشته باشید که این وظیفه ما است که به جوانان، مربیان و معلمان این بچه‌ها، آنها را در مسیری درست و مناسب هدایت کنیم. در واقع ما در فالتا، این مسئولیت داریم و برای اینکه بتوانیم به خوبی از عهده این مسئولیت برآییم، نیاز به برخورداری از علم دانش، در مورد ویژگی‌های جسمانی و روانی این ورزشکاران کم‌سن و سال و نیز آگاهی از چگونگی برنامه‌ریزی طولانی‌مدت و سازماندهی تمرینات جسمانی و فعالیت‌ها و مسابقات ورزشی آنها را داریم، به گونه‌ای که بهترین نتیجه ممکن حاصل شود.

کتاب پیش رو، که ترجمه کتاب "*Young Athletes Conditioning*"، نوشته دکتر تودور بومیا و مایکل کاررا است، می‌تواند این نیازها را برآورده سازد و به مربیان، معلمان و هر کسی که به گونه‌ای با تمرینات جسمانی و فعالیت‌های ورزشی بچه‌ها و ورزشکاران کم‌سن و سال سر و کار دارد کمک شایانی کرده و آنها را در این زمینه یاری رساند. نویسندگان این کتاب، که سال‌ها تجربه و نیز دانش فراوانی در این زمینه برخوردارند و چندین ورزشکار برجسته و قهرمان المپیک را پرورش داده‌اند، سعی کرده‌اند تا با توجه به ویژگی‌های جسمانی و روانی ورزشکاران در طی مراحل مختلف رشد و تکامل، از تمریناتی ساده و مناسب استفاده کرده و دستورالعمل‌ها، راهنمایی‌ها و برنامه‌های تمرینی طولانی‌مدت و مفیدی را فراهم کرده تا بهترین نتیجه ممکن به دست آید.

امید است که مطالعه این کتاب بتواند به شما خواننده محترم کمک کند تا گامی هر چند کوچک در مسیر پرورش و تربیت این سرمایه‌های بزرگ کشور برداشته و با استفاده از برنامه‌ها، دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌های ارائه شده در این کتاب بتوانید کودکانی را تربیت کنید که هم در عرصه ورزش و هم در سایر عرصه‌های زندگی به موفقیت دست می‌یابند و از آینده‌ای روشن و درخشان برخوردار خواهند بود.

لازم به ذکر است که با وجود تلاش زیادی که برای حفظ امانت در ترجمه این کتاب از انگلیسی به فارسی به عمل آمده است، ممکن است که ترجمه پیش رو خالی از استیفاء و لغزش نباشد. بنابراین از

کلیه خوانندگان محترم این کتاب که انتقادات سازنده و پیشنهادات ارزشمند خود را به مترجمان منعکس خواهند نمود، پیشاپیش سپاسگزاری و قدردانی می‌شود.

www.ketab.ir

مقدمه

دوران کودکی، فعال‌ترین دوره رشد و تکامل انسان از نظر جسمانی است. بچه‌ها دوست دارند تا بازی کنند و در ورزش‌ها و فعالیت‌های جسمانی شرکت کنند؛ و به طور یقین آنها رقابت دادن را دوست دارند. در جامعه امروز، ورزش به یک روش زندگی تبدیل شده است. والدین، تعطیلات و روزهای مرخصی خویش را بر مبنای مسابقات هاکی و فوتبال برنامه‌ریزی می‌کنند و بچه‌ها آرزوی تبدیل شدن به ورزشکاران حرفه‌ای را در سر می‌پروراند و پیراهن‌های ورزشی، کلاه، برچسب و حتی بازی‌های ویدئویی را خریداری می‌کنند که عکس و نام بازیکنان مورد علاقه آنها بر رویشان تبلیغ شده است. مربیان با ایده‌های جدید و توجهات تمرینی متنوع و زیادی مواجه هستند و از طرف والدین، مدیران، مربیان دیگر و ورزشکاران به دور دقیق مورد ارزیابی قرار می‌گیرند! امروزه به ندرت پس از یک فصل رقابتی سخت، از زمان خارج از فصل مسابقات یا دوره انتقال به منظور بازسازی ورزشکار از نظر جسمانی، ذهنی و روانی استفاده می‌شود. در واقع امروزه ورزشکاران از مسابقه به تمرین و از تمرین به مسابقه می‌روند و استراحتی در این بین وجود ندارد. جای تعجب نیست که واماندگی و دلزدگی در بسیاری از ورزش‌ها تا این حد شایع است. امروزه محیط‌های ورزشی کاملاً رقابتی و وقت‌گیر هستند. رقابت مهم است، اما تمرین مناسب و اختصاص دادن زمان به استراحت، باعث برپایی فعالیت‌های غیر ورزشی نیز از اهمیت یکسانی برخوردار است. کتاب بدنسازی و آماده‌سازی ورزشکاران در دوران رشد در مورد بدنسازی ورزشکاران نمونه نیست، بلکه در مورد طراحی بهترین برنامه‌های تمرینی است، به گونه‌ای که ورزشکاران شما بتوانند رشد و پیشرفت کنند و در همه جنبه‌های ورزش، رقابت و سلامتی، بهترین نتایج شخصی دست یابند. والدین، مربیان و مدیران به دنبال بهترین برنامه‌های تمرینی به منظور بهبود قابلیت ورزشی بچه‌ها هستند. مربیان اغلب برای بچه‌ها سرمشق می‌شوند و بچه‌ها آرزوی پیروی کردن از موفقیت‌های ورزشکارانی مثل پیتون مانینگ، گراسی گولد، اوساین بولت، سیدنی گرازبی یا سرنا ویلار را در سر می‌پروراند. به هر حال، ارائه تمرینات ویژه بزرگسالان برای بچه‌ها، یک اشتباه بسیار بزرگ و جانکاه است. سرانجام اینکه بچه‌ها در واقع بزرگسالان کوچک نیستند. هر بچه‌ای در هر یک از مراحل رشد و تکامل منحصر بفرد است. تغییرات جسمانی و روانی (در دوره‌های زمانی) که در هر مرحله‌ای اتفاق می‌افتد با تغییر و تحولات اساسی در رفتار همراه است. برای هر کسی که با بچه‌ها کار می‌کند لازم است تا از اطلاعات مناسبی در مورد تغییرات جسمانی، روانی و ذهنی که در طی مراحل رشد و تکامل اتفاق می‌افتد باخبر باشد و تمرینات را به گونه‌ای سازماندهی کند که برای هر مرحله مناسب باشد. ما به عنوان مربیان و والدین این بچه‌های ورزشکار باید به یاد داشته باشیم که تمرینات غیر رسمی و آمادگی برای ورزش از اوایل دوران کودکی شروع می‌شود، زمانی که بچه‌ها باید به دویدن، پریدن و بازی کردن با توپ

تشویق شوند و از همه فعالیت‌هایی که در زمین بازی و در حیاط منزلشان انجام می‌دهند لذت ببرند. سال‌های زیادی برای تمرکز بر یک فعالیت جسمانی یا یک ورزش خاص وجود دارد. بیشتر کتاب‌های موجود درباره تمرینات ورزشی، در مورد ورزشکاران نخبه است و فقط تعداد بسیار کمی از آنها راجع به برنامه‌های تمرینی، بویژه برای کودکان، می‌باشد. همراه با بسیاری از کارشناسان و محققانی که در زمینه ویژگی‌های تمرینی برای ورزشکاران کم سن و سال، چه از طریق تجربه یا مطالعات دقیق، فعالیت می‌کنند، ما نیز اطلاعات و تجربی را در مورد بهترین رویکردهای ممکن برای تمرین دادن بچه‌ها جمع‌آوری کرده‌ایم. هدف کتاب بدنسازی و آماده‌سازی ورزشکاران در دوران رشد عبارت از کاربردی کردن تحقیقات و جایگزین کردن رویکردهای طولانی‌مدت به جای رویکردهای بدون برنامه‌ریزی و تمرینات بچه‌ها می‌باشد.

برای هر یک از مراحل رشد و تکامل، یک مرحله متناظر از تمرینات ورزشی وجود دارد: مرحله آشناسازی در دوره پیش از بلوغ، نفاق می‌افتد، مرحله پرورش استعدادها و ورزشی در دوره بلوغ رخ می‌دهد، مرحله تخصصی شدن تمرینات در دوره پس از بلوغ رخ می‌دهد و مرحله اجرای سطح بالا در دوره بالیدگی روی می‌دهد. اگرچه هر یک از مراحل رشد و تکامل تقریباً با یک محدوده سنی نوعی مطابق است، با وجود این، درک این نکته مهم است که برنامه‌های تمرینی باید بر اساس میزان بالیدگی ورزشکار برنامه‌ریزی شوند، نه بر اساس سن تقویمی او. زیرا نیازها و مطالبات فردی در بین ورزشکاران بسیار متفاوت است. بچه‌هایی که از سن تقویمی بالایی برخوردارند، ممکن است که از نظر بالیدگی زیستی چندین سال با هم تفاوت داشته باشند. علاوه بر این، اگرچه ممکن است که یک بچه دارای بلوغ زودرس در ابتدا از پیشرفت‌های چشمگیری برخوردار باشد، با وجود این، اغلب بچه‌ای که از بلوغ دیررسی برخوردار است در طولانی‌مدت ورزشکار بهتری خواهد بود. تحقیقات سنونی انجام گرفته در مورد تمرینات ورزشی، یک چنین ادعایی را با دلیل ثابت می‌کنند؛ بنابراین لازم است که دید ما از موفقیت‌های کوتاه‌مدت فراتر رود و به بچه‌ها اجازه دهیم تا با سرعت خویش پیشرفت کنند.

نمونه‌های تمرینی ارائه شده در کتاب بدنسازی و آماده‌سازی ورزشکاران در دوران رشد فقط بر سه مرحله از مراحل اصلی رشد و تکامل تمرکز دارد: دوره پیش از بلوغ، دوره بلوغ و دوره پس از بلوغ. در دو فصل اول کتاب، اطلاعاتی در مورد جنبه‌های آناتومیکی، فیزیولوژیکی و روانی که بچه‌ها در هر یک از این مراحل تجربه می‌کنند ارائه شده است. در فصل سوم، مطالبی در مورد اهمیت ارزیابی ورزشکاران — نه در مورد مقایسه یک ورزشکار با سایر ورزشکاران، بلکه در مورد مشخص کردن نقاط پیشرفت و اهداف آمادگی جسمانی — ارائه شده است. ما روش‌هایی را برای ارزیابی در نظر گرفته‌ایم که به آسانی می‌توان آنها را برای بسیاری از ورزش‌های تیمی و انفرادی به کار برد. در فصل‌های چهارم تا هشتم این کتاب به

ترتیب مطالبی در مورد تمرینات انعطاف‌پذیری، تمرینات سرعتی، تمرینات چابکی و تندی، تمرینات قدرتی و توانی و تمرینات استقامتی ارائه شده است. هر یک از این فصل‌های تمرینی شامل پیشنهادهایی برای وهله‌های تمرین بدنسازی، نمونه زمانبندی برای هر یک از مراحل رشد و تکامل و نیز تمرینات و فعالیت‌های جسمانی مصور می‌باشد. از بین تمرینات بسیار زیادی که برای بهبود هماهنگی، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، استقامت، قدرت و توان وجود دارد، ما تمریناتی را انتخاب کرده‌ایم که دست‌یافتنی‌تر هستند و هر کسی می‌تواند آنها را بدون استفاده از دستگاه‌های بدنسازی مجهز انجام دهد. مدل ما بسیار ساده است: شما مجبور به انجام تمرینات جدید نیستید، بلکه فقط باید تمریناتی را انجام دهید که برای رسیدن به موفقیت در رشته ورزشی شما لازم می‌باشند. تجهیزات ورزشی گران‌قیمت و تجملی، راه رسیدن به پیشرفت ورزش موفقیت‌آمیز نیستند. بلکه راه آن، برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌ای است که بر مرحله مناسب رشد، تکامل ورزشی تمرکز دارد و فرصتی را برای ورزشکاران به منظور کامل شدن در همه محدوده‌های آمادگی جسمانی از جمله قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری و استقامت، فراهم می‌کند. تخصص یافتن باید در سال‌های آخر کامل ورزشی روی دهد، بنابراین مربیان و والدین باید صبور باشند و زمانی را برای ارزیابی مناسب و پیشرفت آهسته ورزشکاران کم سن و سال در همه اهداف تمرینی صرف کنند. ما همچنین به شما اصرار می‌کنیم تا این تمرینات و برنامه‌ها را فقط به عنوان یک راهنما در نظر بگیرید. زمانی که شما با مراحل تمرینی آشنا شوید، می‌توانید هر برنامه یا تمرینی که بخواهید را به این تمرینات اضافه کنید یا اینکه این تمرینات را تغییر دهید تا با نیازهای فردی، شرایط تمرینی خاص و محیط شما منطبق شوند.

فصل نهم در مورد زمانبندی مناسب برای شرکت در مسابقات سازمان‌یافته و راه‌هایی می‌باشد که والدین و مربیان می‌توانند تمرینات و مسابقات را از آن طریق هدایت کنند تا این المپیکان حاصل شود که ورزشکاران آنها از تجربه مثبتی برخوردار می‌باشند. در فصل دهم، ما در مورد تناسب و زمان مناسب برای ورزشکاران کم سن و سال، بویژه در مورد پنج عادت تغذیه‌ای، صحبت می‌کنیم. ما همچنین مطالبی را در مورد یک رژیم غذایی متعادل که شامل غذاهای کامل می‌شود و نیز غذاهایی که باید در قبل، حین و بعد از مسابقه یا جلسه تمرینی خورده شوند ارائه می‌دهیم. فصل یازدهم، همه اطلاعات بخش‌های قبلی را با هم در برنامه‌های تمرینی طولانی‌مدت و خاص برای رشته‌های ورزشی انفرادی و تیمی مختلف یکجا می‌کند. در فصل آخر این کتاب، مطالبی در مورد خرافات تمرینی که اغلب برای والدین، مربیان و تمرین‌دهندگان مورد ترویج و تبلیغ قرار می‌گیرند ارائه شده است. اگرچه بسیاری از وسایل و تجهیزات تمرینی می‌توانند در بدنسازی ورزشکاران کم سن و سال مفید باشند، با وجود این، تجهیزاتی وجود دارد که نه تنها قادر به بهبود قدرت، سرعت یا توان نیستند، بلکه در واقع می‌توانند باعث ضعیف‌تر شدن ویژگی آمادگی جسمانی مورد نظری شوند که این تجهیزات ادعای بهبود دادن آن را دارند.

یک تجربه مثبت در ورزش و رقابت، راهی برای اطمینان از این خواهد بود که بچه‌ها از یک شیوه زندگی فعال در سال‌های پیش‌رو لذت خواهند برد. به هر حال، انجام تمرینات زیاد در مدت زمان کم، می‌تواند منجر به بیش‌تمرینی یا آسیب‌دیدگی شود و همچنین ممکن است باعث شود تا بچه‌ها قبل از اینکه استعدادهای خود را به طور کامل شکوفا سازند، علاقه خویش به ورزش را از دست داده و ورزش را رها کنند. دنبال کردن یک برنامه تمرینی طولانی‌مدت و سازماندهی شده، از قبیل آنچه در این کتاب ارائه شده است، احتمال اینکه ورزشکاران به رشته‌های ورزشی خویش ادامه دهند و به جای واماندگی و دلزدگی کوتاه‌مدت، از یک برتری طولانی‌مدت لذت ببرند را تا حد بسیار زیادی افزایش خواهد داد؛ و این همان چیزی است که ورزشکاری با شرایط بدنی مناسب را پرورش می‌دهد.

www.ketab.ir