

بسمو تعالی

گام به گام با علم تمرین

تألیف:

مجید گرک یراق

کارشناس ارشد تربیت بدنی

بامداد کتاب

۱۳۸۶



بامداد کتاب

گام به گام با علم تمرین

مؤلف: مجید گرک یراق

تأیید و صفحه آرایی: بامدادکتاب

ناظر چاپ: رضا رحمانی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۸۴

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۷۲ صفحه

قیمت: ۱۳۰۰ تومان

شابک: ۹۶۴-۸۱۳۱-۷۵-۹

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

این کتاب با سرمایه مؤلف چاپ و منتشر شده است.

گرک یراق - مجید - ۱۳۵۷

گام به گام با علم تمرین / مؤلف: مجید گرک یراق، - تهران: بامداد
کتاب، ۱۳۸۴. ۸۰ ص.

ISBN: 964-8131-75-9

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. تمرین (ورزش). ۲. نرمش. ۳. آمادگی جسمانی. الف. عنوان.

۶۱۳/۷

۷۴۸۱/۴۴ G

۱۹۸۶۷-۸۴م

۱۳۸۴ کتابخانه ملی ایران

تهران، خیابان جمهوری، خیابان ۱۲ فروردین جنوبی،

خیابان کمال زاده، شماره ۱۳

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳

مقدمه

از زمان آغاز ورزش با عنوان پدیده‌ای که امروزه شناخته می‌شود، یعنی از اواخر قرن ۱۹ میلادی این سؤالات مطرح بود که:

- چه کسی می‌تواند یک قهرمان، پهلوان و یا اسطوره باشد؟
- چگونه می‌توان این افراد را پیش از آنکه حداکثر پتانسیلشان را بدست آورند شناسایی کرد؟

- چگونه می‌توان آنها را سریعتر به این پتانسیل رساند؟
- چگونه می‌توان آنها را برای مدت زمان طولانی در این پتانسیل نگاه داشت؟
- اصولاً چه تفاوتی میان اسطوره‌های مختلف وجود دارد؟

همه سؤالات فوق ذهن ما را به سوی یک پدیده راهنمایی می‌کند و آن اینکه اسطوره‌ها، قهرمانان و پهلوانان در گذشته فقط از طریق روش آزمون و خطا شناسایی می‌شدند. این جمله به این معناست که در گذشته ظهور پدیده‌هایی همچون پوریای ولی و دیگر پهلوانان برجسته بیشتر حاصل وجود ژنتیک فوق‌العاده بوده و نقش محیط و تمرین در بروز استعداد شایسته آنها بسیار ناچیز بوده است.

با مروری بر رکوردهای سالیان گذشته و در مقایسه آنها با رکوردهای امروزی به خوبی می‌توان دریافت که نقش تمرین در پیشرفت عملکرد ورزشکاران چقدر مؤثر بوده

است. زیرا که امروزه متخصصین علوم ورزشی توانسته‌اند به مرزهای نوینی از توانایی بشر دست یابند و همانگونه که درسالهای اخیر مشاهده شده این پیشرفت هر روز افزایش می‌یابد.

از جمله علوم ورزشی که توانسته امروزه گامهای مؤثری در جهت کسب موفقیت ورزشکاران در هر سطحی بردارد، علم تمرین است. در مقام تعریف شاید بتوان چنین بیان کرد که علم تمرین عبارت است از کاربرد علوم ورزشی مختلف همچون فیزیولوژی، فیزیولوژی ورزشی، آناتومی، روانشناسی ورزشی، پزشکی ورزشی، بیومکانیک و ... در طراحی تمرینات عملی ورزشکاران در جهت رسیدن سریعتر به هدف مطلوب ورزشی. همانگونه که در تعریف کلاسیک علم تمرین نیز بیان گردید، آگاهی از علوم پایه همچون فیزیولوژی، آناتومی، روانشناسی، پزشکی ورزشی و ... قبل از طراحی تمرینات ورزشی برای یک مربی ضروری است.

در نتیجه شاید بتوان چنین بیان کرد که یک مربی موفق فردی است که اصول پایه و بنیادی علوم ورزشی را به خوبی فراگرفته و بتواند با استفاده از تجربیات ارزنده خویش تعادل مناسبی بین آنها بوجود آورد تا ورزشکار بتواند در حداقل زمان و با حداقل آسیب دیدگی به حداکثر عملکرد ورزشی خود دست یابد.



سفلی از نویسنده

با توجه به رشد مسرت بخش تعداد مربیان، دانشجویان تربیت بدنی و ورزشکاران در کشور عزیزمان ایران، بر آن شدم تا این مجموعه را برای استفاده بهینه این عزیزان در جهت طراحی تمرینات مختلف ورزشی به رشته تحریر درآورم. امید است این تلاش، مقبول درگاه الهی و مورد رضایت خوانندگان محترم واقع شود.

مجید مرک یراق

فهرست

فصل اول: استعدادیابی، سپس ۱۳ گام در جهت طراحی تمرین ۱۱

وراثت و محیط دو فاکتور اساسی در شکل‌گیری رفتار انسانها
راههای شناسایی قابلیت‌های ورزشی در ورزشکاران
۱۳ گام در جهت طراحی تمرین

فصل دوم: مراحل یک جلسه تمرین ۴۱

گرم کردن عمومی و اختصاصی
مدت اثر گرم کردن
مزایای گرم کردن
انجام مهارت ورزشی موردنظر
سرد کردن
مزایای تمرینهای سرد کردن

فصل سوم: مراحل تمرین ورزشکاران در یک سال ورزشی ۴۷

مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی تا اولین مسابقه
مراحل تمرینی در ورزشکاران مقاومتی تا اولین مسابقه
مراحل تمرینی در ورزشکاران مبتدی مهارتی تا اولین مسابقه
مراحل تمرینی در ورزشکاران مقاومتی تا اولین مسابقه
مراحل تمرینی در ورزشکاران پیشرفته حد فاصل بین دو مسابقه
تمرین در فصل مسابقه
تمرینهای خارج از فصل مسابقه (دوره کاهش شدت فعالیت)

فصل چهارم: ویژگیهای برنامه ورزشی در گروههای سنی مختلف ۵۷

ویژگیهای برنامه ورزشی در گروه سنی کودکان
تمرین استقامتی در کودکان
تمرینات مقاومتی در کودکان
تمرینات انعطاف پذیری در کودکان
تمرینات ورزشی با هدف حفظ و یا تغییر در ترکیب بدن کودکان
ترکیب بدن در سالهای اولیه زندگی

ویژگیهای برنامه ورزشی در گروه سنی نوجوانان
ویژگیهای برنامه ورزشی در سنین جوانی
ویژگیهای برنامه ورزشی در سنین بزرگسالی و سالمندی
تمرین استقامتی در بزرگسالان و سالمندان
تمرین مقاومتی در بزرگسالان و سالمندان
تمرین انعطاف پذیری در بزرگسالان و سالمندان
تمرینات ورزشی با هدف حفظ و یا تغییر در ترکیب بدنی بزرگسالان و سالمندان