



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

بدن سازی ورزشکاران جوان

تئودور بومپا و مایکل کاررا

مترجمان:

دکتر محمد شریعت زاده جنیدی

(عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

علی اکبر جهاننیده

محسن جوانی

مصیب رستگار هروکی

سرشناسه	بومپا، تئودور - Tudor Bompa(Ph.D)
عنوان و نام پدیدآورنده	بدن سازی ورزشکاران جوان، /تئودور بومپا، مایکل کاررا؛ ترجمه محمد شریعت زاده جنیدی، {و دیگران}.
مشخصات نشر	تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۳۱۵ص؛ مصور، جدول، نمودار؛
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۹۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مترجمان محمد شریعت زاده جنیدی، علی اکبر جهاننیده، محسن جوانی، مصیب رستگار هروکی.
موضوع	آمادگی جسمانی کودکان
موضوع	Physical fitness for children
موضوع	کاررا، مایکل، ۱۹۷۵- م.
موضوع	Carrera, Michael
شناسه افزوده	شریعت زاده جنیدی، محمد، ۱۳۶۱ شهر یور-، مترجم
شناسه افزوده	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات
رده بندی کنگره	الف ۱۳۹۵ ب۴ ب۹ ب۴ GV۴۴۳
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۴۴۹۲۱۴۲

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



بدن سازی ورزشکاران جوان

ترجمه: دکتر محمد شریعت زاده جنیدی - علی اکبر جهاننیده

محسن جوانی - مصیب رستگار هروکی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۹۳-۷

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ - نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۵ - قطع: رحلی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: نگاران قیمت: ۰

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) شماره: ۸۸۷۳۹۰۹۲ info@ssrc.ac.ir ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

این کتاب برای همه مربیان، ورزشکاران و والدین سخت‌کوشی که تلاش می‌کنند در عملکرد ورزشی به سطحی عالی دست یابند اختصاص داده شده است. همچنین ممکن است شما برای دستیابی به اهداف خود، با این کتاب روابط پایدار و تجربیات مثبت تشکیل دهید.

دکتر تئودور بومپا^۱ و مایکل کاررا^۲

1- Tudor O. Bompa
2- Michael Carrera

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول	
خطوط راهنمای تمرینی برای ورزشکاران جوان.....	۱۹
فصل دوم	
مراحل رشد ورزشی.....	۴۱
فصل سوم	
سنجش ورزشکار جوان.....	۶۹
فصل چهارم	
تمرین انعطاف پذیری.....	۸۹
فصل پنجم	
تمرین سرعتی.....	۱۰۵
فصل ششم	
تمرین چابکی و چالاکی.....	۱۲۹
فصل هفتم	
تمرین قدرتی و توانی.....	۱۴۷
فصل هشتم	
تمرین استقامتی.....	۲۱۱
فصل نهم	
برتری در رقابت.....	۲۲۷
فصل دهم	
سوخت رسانی به ورزشکار جوان.....	۲۳۷
فصل یازدهم	
برنامه های تمرینی بلندمدت.....	۲۶۱
فصل دوازدهم	
باورهای تمرینی و کودکان.....	۲۸۳
منابع.....	۳۰۹

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار **کتاب‌های علمی - ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

پیشگفتار مترجمان

به نام حضرت دوست که هرچه داریم از اوست

کتاب پیش رو با عنوان **بدن سازی ورزشکاران جوان** از آخرین کتب تالیف شده توسط **تئودور بومپا و مایکل کاررا** در سال ۲۰۱۵ می باشد. نویسندگان کتاب افراد نام آشنایی در حوزه مباحث روش شناسی و علم تمرین بوده و از افراد صاحب نظر در این حوزه می باشند. در سال های اخیر و با بررسی منابع علمی موجود در داخل کشور مشخص می شود که در حوزه بدن سازی و آماده سازی کودکان، نوجوانان و جوانان منابع کمی در دسترس علاقمندان می باشد. همچنین اندک موارد موجود نیز یک حوزه تخصصی مثلاً تمرینات قدرتی و توانی، استعدادیابی و ... را مورد بررسی قرار داده است. از ویژگی های متمایز کننده این کتاب که ما را علاقمند به ترجمه آن نمود جامعیت کتاب در پوشش و پرداختن به مهم ترین موارد مربوط به بدن سازی ورزشکاران جوان در سنین مختلف بود.

کتاب در ۱۲ فصل تنظیم گردیده است و مواردی همچون مراحل رشد ورزشی، ارزیابی و سنجش ورزشکاران جوان، ملاحظات و اصول طراحی تمرینات انعطاف پذیری، سرعتی، چابکی، قدرتی - توانی و استقامتی را به طور کامل و جامع بررسی کرده است. همچنین فصلی در خصوص ملاحظات مهم تغذیه ای برای ورزشکاران جوان گنجانده شده است که اطلاعات بسیار ارزشمندی را در خصوص راهبردهای تغذیه ای و اصلاح الگوهای غذایی غلط در اختیار والدین و مربیان قرار می دهد. فصل یازدهم کتاب برنامه ریزی و طرح ریزی بلندمدت تمرینی ورزشکاران جوان را بررسی کرده و نمونه هایی از برنامه های تمرینی در رشته های ورزشی مختلف ارائه داده است. یکی از جالب ترین فصول کتاب فصل دوازدهم آن می باشد که برخی باورهای تمرینی رایج در بین مربیان و ورزشکاران را ارائه داده و با توضیحات و استدلال های جذاب برخی از ابزارها و شیوه های تمرینی که در بین ورزشکاران و مربیان بسیار رایج شده اند را از منظر اثرگذاری برای هدف مورد نظر رد می کند. مجموعه مطالب و مباحث ارائه شده در این کتاب می تواند برای کلیه مربیان و علاقمندانی که در حوزه فعالیت های ورزشی با کودکان، نوجوانان و جوانان ارتباط دارند مفید و سودمند باشد.

جا دارد از پژوهشگاه علوم ورزشی و همکاران واحد انتشارات آن نهایت تشکر و قدردانی را داشته باشیم که در آماده سازی این کتاب زحمات زیادی را متحمل شدند. همچون همیشه کارهای انسانی عاری از خطا و اشکال نیست و از علاقمندان خواهش می کنم پیشنهادات، نکات علمی و سایر مواردی را که به غنای کار می افزاید به واحد انتشارات پژوهشگاه اعلام نمایند تا انشا الله در چاپ های بعدی مورد توجه قرار گیرد.

با سپاس فراوان

مترجمان - پاییز ۹۵

پیشگفتار

کودکی، فعال‌ترین مرحله جسمانی رشد انسان است. کودکان دوست دارند بازی کنند و در فعالیت‌های جسمانی و ورزش شرکت کنند و مطمئناً عاشق رقابت هستند. در جامعه امروز، ورزش به روش زندگی تبدیل شده است. والدین، تعطیلات و روزهای مرخصی خود را برای دیدن مسابقات هاکی و فوتبال برنامه‌ریزی می‌کنند و کودکان رویای تبدیل شدن به ورزشکاران حرفه‌ای دارند و لباس‌ها، کلاه‌ها، برچسب‌ها و حتی بازی‌های ویدئویی را که بازیکنان مورد علاقه آن‌ها معرفی می‌کنند را خریداری می‌کنند.

مربیان با فلسفه‌های مختلف تمرین، تجهیزات و بررسی دقیق والدین، مدیران و مربیان دیگر و ورزشکاران بمباران می‌شوند. به‌ندرت بازه زمانی خارج از فصل مسابقات یا دوره انتقال برای بازگشت به حالت اولیه جسمانی، ذهنی و احساسی ورزشکار از یک فصل سخت مسابقات استفاده می‌شود. امروزه ورزشکاران از بازی به تمرین و بازگشت دوباره به بازی انتقال می‌یابند. تعجب‌آور نیست که درماندگی در بسیاری از ورزش‌ها شایع است. امروزه محیط‌های ورزشی بسیار رقابتی و زمان‌بر شده است. رقابت مهم است، اما تمرین صحیح و زمان اختصاص داده شده برای استراحت، بازی و دیگر فعالیت‌های غیر ورزشی نیز اهمیت دارد. کتاب **بدن‌سازی ورزشکاران جوان** در مورد ساختن بهترین ورزشکار نیست، بلکه در خصوص طراحی بهترین برنامه به‌گونه‌ای است که ورزشکار شما بتواند نمو و پیشرفت داشته باشد و به عالی‌ترین ابعاد شخصی ورزشی، رقابتی و سلامتی خود برسد بحث می‌کند.

والدین، مربیان و مدیران در جستجوی بهترین برنامه‌های تمرینی برای افزایش توانایی ورزشی کودکان هستند. مربیان اغلب نقش الگو به خود گرفته و کودکان رؤیای دستیابی به سطوح بالاتر از پیتون منینگ^۱، گریس گولد^۲، اوسین بولت^۳، سیدنی گروسبی^۴ یا سرنا ویلیامز^۵ را دارند. با این حال، این اشتباه بزرگ است که کودکان را در معرض برنامه‌های تمرینی بزرگسالان قرار دهیم. گذشته از این‌ها، کودکان واقعاً بزرگسالان کوچک نیستند. هر کودک در هر مرحله رشدی منحصر به فردی می‌باشد. تغییرات جسمانی و روانی (در مراحل جهش رشدی) که در هر مرحله ایجاد می‌شود، با دگرگونی‌های رفتاری بسیار مهم همراه می‌شود. برای هر فردی که با کودکان کار می‌کند بسیار مهم است تا به‌خوبی در خصوص تمام تغییرات جسمانی، احساسی و شناختی که در مراحل مختلف رشد ایجاد می‌شود آگاه باشد و مناسب‌ترین تمرین برای هر مرحله از رشد را طراحی کند.

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

به‌عنوان مربیان و والدین باید به خاطر داشته باشیم که تمرین غیررسمی و بدنسازی برای ورزش در مراحل اولیه کودکی شروع می‌شود، زمانی که کودکان به دویدن، پرش، بازی با توپ‌ها و لذت بردن از همه فعالیت‌ها در حیاط خانه یا زمین بازی تشویق می‌شوند. سال‌های زیادی برای تاکید بر ورزش یا فعالیت‌های جسمانی ویژه در اختیار می‌باشد.

کتاب‌های زیادی به تمرین ورزشی اختصاص داده شده است، بخش عمده آن‌ها مرتبط با ورزشکاران نخبه می‌باشد و تعداد اندکی برنامه‌های تمرینی ویژه کودکان را بررسی می‌کنند. به دلیل همراهی با بسیاری از متخصصین و محققین در خصوص ویژگی‌های تمرین برای ورزشکاران جوان، از طریق تجربه و مطالعه عمیق، ما اطلاعاتی را در خصوص بهترین رویکرد ممکن برای تمرین کودکان جمع‌آوری کردیم. هدف کتاب **بدنسازی ورزشکاران جوان** پلی بر فاصله بین تحقیقات و کاربرد آن و بی‌ثباتی عملکرد (گاهی موفقیت و گاهی شکست) و رویکرد بلندمدت برای تمرین کودکان است.

برای هر مرحله از رشد، مرحله متناظری از تمرین ورزشی وجود دارد. مرحله آغاز در پیش از بلوغ رخ می‌دهد، شکل‌گیری ورزشی در دوره بلوغ ایجاد می‌شود، تخصصی‌سازی پس از بلوغ اتفاق می‌افتد و اوج عملکرد ورزشی همراه هنگام بلوغ ایجاد می‌شود. در حالی که هر مرحله رشدی تقریباً متناظر با یک دامنه سنی نوعی است، مهم است آگاه باشیم که برنامه‌های تمرینی باید بر اساس مرحله بلوغ ورزشکار طراحی شوند و نه بر اساس سن تقویمی، زیرا نیازها و خواسته‌های شخصی بین ورزشکاران متفاوت است. ممکن است کودکانی با سن تقویمی مشابه، در سطح سن بلوغی بیولوژیکی خود تفاوت چند ساله داشته باشند.

علاوه بر آن کودکان دارای بلوغی زودرس ممکن است پیشرفت‌های قابل‌ملاحظه‌ای را در اوایل نشان دهند، اما اغلب آن‌هایی که دیرتر بالیده می‌شوند، در بلندمدت ورزشکار بهتری می‌شوند. پژوهش‌های حاضر در خصوص تمرین ورزشی این ادعا را اثبات می‌کند، لذا مهم است به فراتر از دستاوردهای کوتاه‌مدت بنگریم و اجازه دهیم کودک با آهنگ خودش رشد کند.

الگوهای تمرینی در کتاب **بدنسازی ورزشکاران جوان** منحصراً بر ۳ مرحله رشدی تاکید می‌کند: پیش از بلوغ، بلوغ و پس از بلوغ. دو فصل اول در خصوص جنبه‌های آناتومیکی، فیزیولوژیکی و روانی که کودکان در هر مرحله تجربه می‌کنند اطلاعاتی را فراهم می‌کند. در فصل ۳، ما در خصوص اهمیت سنجش و نه مقایسه ورزشکاران با دیگران بحث می‌کنیم، ولی نقطه مشخصی را برای پیشرفت و اهداف آمادگی بدنی تعیین می‌کنیم. ما تکنیک‌های سنجش و ارزیابی را انتخاب می‌کنیم که به سهولت در خیلی از ورزش‌های انفرادی و تیمی به کار برده می‌شوند.

فصل‌های ۴ تا ۸ در خصوص تمرین برای انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، چالاکی، قدرت و توان و استقامت بحث می‌کند. هر فصل تمرینی کتاب شامل پیشنهادهایی برای ساختار جلسات تمرین، الگوهای زمان‌بندی برای هر مرحله از رشد و شکل‌ها یا تصاویری از فعالیت‌های ورزشی یا حرکات هستند. از تعداد زیاد فعالیت‌های ورزشی برای توسعه هماهنگی، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، استقامت، قدرت و توان، آن‌هایی را انتخاب کرده‌ایم که در دسترس‌ترین بوده و هر کس بدون نیاز به تجهیزات و ماشین‌های پیشرفته بتواند آن‌ها را انجام دهد. الگوی ما خیلی ساده است، شما لازم نیست آن چیزی را که جدید است انجام دهید، فقط آنچه را که برای موفقیت در ورزش ضروری است انجام دهید. تجهیزات فانتزی و گران‌قیمت کلید موفقیت پیشرفت ورزشی نیست. در عوض کلید (موفقیت) طراحی و کاربرد برنامه‌ای است که بر مرحله مناسب رشد ورزشی تاکید می‌کند و فرصت‌هایی را برای بالیده شدن ورزشکاران در تمامی زمینه‌های آمادگی بدنی شامل قدرت، سرعت، انعطاف‌پذیری و استقامت فراهم می‌کند. تخصصی‌سازی باید در سال‌های آخر رشد ورزشی رخ دهد، بنابراین مربیان و والدین باید صبور باشند و برای سنجش صحیح و پیشرفت آهسته ورزشکاران جوان در تمامی اهداف تمرین وقت صرف کنند. همچنین ما اصرار داریم که شما فعالیت‌های ورزشی و برنامه‌ها را تنها به‌عنوان راهنما در نظر بگیرید. همچنان که با مراحل تمرینی بیشتر آشنا می‌شوید، می‌توانید فعالیت ورزشی یا برنامه را متناسب با نیازهای فردی و شرایط و محیط تمرینی ویژه اضافه کرده یا تغییر دهید.

فصل ۹ زمان‌بندی مناسب برای شرکت در رقابت‌های سازمان‌دهی شده و روش‌هایی که والدین و مربیان می‌توانند تمرین و رقابت را هدایت کنند تا از داشتن تجربه مثبت ورزشکاران اطمینان حاصل کنند بررسی می‌کند. در فصل ۱۰ ما در مورد تغذیه مناسب برای ورزشکاران جوان بحث می‌کنیم، به‌ویژه در خصوص ۵ عادت تأمین انرژی. همچنین در خصوص اهمیت تعادل رژیم غذایی که شامل غذاهای اصلی و کامل و آنچه که باید قبل، حین و پس از رقابت یا جلسه تمرین مصرف شود بحث می‌کنیم. فصل ۱۱ همه اطلاعات فصول گذشته را در برنامه‌های تمرینی ویژه و بلندمدت برای ورزش‌های تیمی و انفرادی مختلف کنار یکدیگر قرار داده است. فصل آخر باورهای تمرینی را بررسی می‌کند که اغلب تبلیغاتی بوده و در معرض فروش به والدین، مربیان و تمرین‌دهندگان می‌باشند. در حالی که بسیاری از اشکال تجهیزات و ابزارها می‌توانند در بدن‌سازی ورزشکاران جوان مفید باشند، با این حال، تجهیزاتی نیز وجود دارند که نه تنها در بهبود قدرت، سرعت یا توان بی‌فایده هستند، بلکه در واقع می‌توانند باعث از دست دادن آمادگی در آن متغیری از آمادگی بدنی شوند که آن ابزار مدعی بهبود آن است.

یک تجربه مثبت در ورزش‌ها و رقابت، برای اطمینان از این که کودکان در سال‌های پیش روی خود از سبک زندگی فعال لذت خواهند برد حیاتی است. اما انجام کار خیلی زیاد یا خیلی زود، می‌تواند باعث بیش‌تمرینی یا آسیب‌دیدگی شود و ممکن است به از دست رفتن علاقه کودک و ترک ورزش منجر شود، قبل از آن که کاملاً و بر اساس استعداد ذاتی خود رشد کند. طراحی بلندمدت برنامه تمرین مشابه آن چه که در این کتاب ارائه شده است، به میزان زیادی احتمال باقی ماندن ورزشکاران در ورزش و لذت بلندمدت از برتری در ورزش به‌جای درماندگی کوتاه‌مدت را افزایش می‌دهد و همان چیزی است که ورزشکار را به‌خوبی آماده می‌کند.

تقدیر و تشکر

همکاری مجدد با مایکل کاررا به عنوان نویسنده همکار این کتاب برای من مایه خرسندی زیاد است. مایکل متخصص استثنایی با آینده‌ای موفق در ورزش و تمرین است. به‌ویژه در کار با ورزشکاران جوان و تازه‌کار، مبانی دانشی او بسیار خوب است و تا حد زیادی در نوشتن این کتاب کمک کرده است. من صمیمانه از او متشکرم.

دکتر تئودور بومپا