



بدن سازی تخصصی والیبال

تألیف

اس‌تی‌وی اولدن برگ

مترجمین

دکتر امیر حسین منظمی

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی

علی رشیدی غفاری

دکتر علی امامی

سرشناسه	: اولدنبورگ، استیو
عنوان و نام پدیدآور	: Oldenburg, Steve بدن سازی تخصصی والیبال / تالیف اس تی وی اولدن برگ؛ مترجمین امیرحسین منظمی، علی امامی، علی رشیدی غفاری.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: س، ۲۸۰ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۶۹-۲-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Complete conditioning for volleyball, c2015.
یادداشت	: کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "بدن سازی کامل برای والیبال" توسط انتشارات علم و حرکت در سال ۱۳۹۶ فیبا گرفته است.
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: نمایه.
عنوان دیگر	: بدن سازی کامل برای والیبال.
موضوع	: والیبال -- تعلیم
موضوع	: Volleyball-- Training
موضوع	: والیبال -- مربیگری
موضوع	: Volleyball-- Coaching
شناسه افزوده	: منظمی، امیرحسین، ۱۳۵۶ - ، مترجم
شناسه افزوده	: امامی، علی، ۱۳۶۲ - ، مترجم
شناسه افزوده	: رشیدی غفاری، علی، ۱۳۷۲ - ، مترجم
شناسه افزوده	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
شناسه افزوده	: Shahid Rajae Teacher Training University
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ۹ / ۷الف۵/۱۰۱۵GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۸۲۸۵۴



عنوان	: بدن سازی تخصصی والیبال
ترجمه	: دکتر امیرحسین منظمی، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی / دکتر علی امامی / علی رشیدی غفاری
ویراستار علمی	: دکتر امیرحسین منظمی
ویراستار ادبی	: شهرام طهماسبی
نویت چاپ	: اول - زمستان ۱۳۹۶
انتشارات	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
لیتوگرافی	: رجاء نقشینه
چاپ	: شریف
طراح جلد	: شهرام طهماسبی
ناظر چاپ	: محمد معتمدی نژاد
صفحه آرا و کارشناس چاپ	: نیره فیروزی
کارشناسان	: طاهره کیا / علی رضایی اهوآنوئی
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
قیمت	: ۳۰۰,۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۶۹-۲-۹
	ISBN: 978-600-99669-2-9

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفین و مترجمین و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی محفوظ است.

نشانی: تهران، لویزان - کد پستی ۱۶۷۸۸-۱۵۸۱۱ - صندوق پستی ۱۶۳ - ۱۶۷۸۵ - تلفن: (۲۶۳۲) ۹ - ۲۲۹۷۰۰۶۰، ۲۲۹۷۰۰۷۰، ۲۲۹۷۰۰۴۲

تلفکس: ۲۲۹۷۰۰۴۲، پست الکترونیکی: Publish@srttu.edu، وب سایت: http://Publish.srttu.edu

بدن سازی تخصصی والیبال

"کتاب حاضر، یک منبع ارزشمند برای مربیان بدن ساز والیبال است؛ در واقع کتابی روان و جذاب و مختص آماده سازی جسمانی والیبال محسوب می شود و همه ابعاد بدن سازی را به طور جامع در بر می گیرد."

کتی دی بور - مدیر اجرایی

انجمن مربیان والیبال آمریکا

"بدن سازی تخصصی والیبال، به مربیان کمک می کند تا با اطمینان بالا، برنامه های تمرینی و آموزشی را پیاده کنند و در مقابل ورزشکار به بهترین نحو فعالیت جسمانی خود را انجام داده و حتی الامکان از آسیب ها مصون مانده و عملکرد خود را ارتقا بخشند."

جیم استون متخصص تمرینات والیبال

با بدن سازی تخصصی والیبال، از حملات انفجاری حتی با وجود مانع دفاعی بر روی تور، به سطوح جدیدی از اجرا در زمین بازی دست خواهید یافت. در این کتاب، مربی آمادگی جسمانی و قدرتی والیبال دانشگاه ایلینویز، استیوی اولدن برگ، به شما آموزش صحیح حرکات جسمانی را ارائه می کند که با پیروی از آن اصول، فردی رقابتی و جسور می شوید زیرا این برنامه های تمرینی، یکی از عالی ترین تمرینات والیبال سطح یک کشور را شامل می شوند.

در بدن سازی تخصصی والیبال، شما یاد می گیرید که سطح آمادگی جسمانی فعلی خود را ارزیابی کرده و با به کارگیری نتایج، برنامه تمرینی انفرادی طراحی کنید که بر بهبود ضعیف ترین عملکرد نواحی بدن تأکید کند. با انجام ۱۸۴ مهارت تمرینی، خواهید توانست هر بُعدی از بازی خود را بهبود بخشید تا در نهایت یک بازیکن بهتر و همه فن حریف شوید. برنامه ها به طور کامل در دسترس و قابل استفاده، برای اجرای آنی در مواقع قبل، حین و پس از فصل مسابقه، طراحی شده اند. قبل از رفتن به زمین بازی و مسابقه بعدی، یک نسخه از کتاب بدن سازی تخصصی والیبال را به قفسه کتابخانه خود اضافه کنید و با پیروی از نکات کاربردی، در هر دو سر زمین، بازیکن برجسته و مسلط بوده و تیم خود را به پیروزی هدایت کنید.

انتشارات: Human Kinetic

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ج	پیشگفتار
ح	درباره مؤلف
خ	مقدمه مؤلف
ز	مقدمه مترجمان
۱	بخش اول: ارزیابی و سنجش والیبالست‌ها
۳	فصل اول: ارزیابی افراد
۳۳	فصل دوم: سنجش عملکرد و جمع‌آوری اطلاعات
۴۳	بخش دوم: تمرین
۴۵	فصل سوم: جنبش‌پذیری
۸۳	فصل چهارم: تعادل و پایداری
۹۳	فصل پنجم: قدرت
۱۱۱	فصل ششم: توان
۱۳۷	فصل هفتم: چالاکی و چابکی
۱۵۹	فصل هشتم: تمرینات اندام میانی و آماده‌سازی کمر بند شانه‌ای
۱۸۱	فصل نهم: بدن‌سازی
۱۸۹	بخش سوم: برنامه‌های تمرینی
۱۹۵	فصل دهم: طراحی برنامه‌ای پویا و قابل اجرا

۲۰۳	فصل یازدهم: برنامه‌های خارج فصل مسابقات
۲۲۱	فصل دوازدهم: برنامه‌های داخل فصل مسابقات
۲۳۳	ضمیمه: جدول 1RM
۲۳۹	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۵۱	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۶۳	نمایه

پیش‌گفتار

یکی از موارد ناامید کننده برای مربیان والیبال، یافتن مربیان بدن‌ساز کارآمد است که والیبال را درک کنند. مربیان بدن‌ساز معمولاً در فوتبال تخصص دارند و بسیاری از آن‌ها امیدوارند در آینده در رشته فوتبال فعالیت کنند. بنابراین ناامیدی از این واقعیت ناشی می‌شود که بازیکنان والیبال زیر نظر برنامه‌های بدن‌سازی قرار می‌گیرند که برای بدن‌سازی و آماده‌سازی بازیکنان خوب فوتبال طراحی شده‌اند و هیچ وجه مشترکی با والیبال ندارند. بسیاری از ورزشکاران برای کسب حجم عضله و یا کم کردن وزن اضافی، تمرین می‌کنند. مربیان بدن‌ساز ممکن است چیزی در مورد والیبال ندانند و نیازهای بدنی یا تعداد پرش‌های لازم در این رشته را درک نکنند. مربیان والیبال بر اهمیت بدن‌سازی و آماده‌سازی تخصصی واقف هستند، اما نه به این معنی که نحوه تمرین دادن تیم خود را می‌دانند. شاید تمریناتی را اجرا کنند که کمک‌کننده باشند، اما تکنیک‌ها یا زمان‌بندی برنامه تمرینات مورد نیاز برای رساندن ورزشکار به حداکثر عملکرد یا بهترین استفاده از زمان در دسترس را نمی‌دانند. بسیاری از مربیان هرگز آموزش ندیده‌اند و زمینه علمی برای درک موارد مورد نیاز را ندارند.

این کتاب، این ناامیدی‌ها را مخاطب قرار می‌دهد. "استیو اولدن برگ" برنامه فعالیت‌های تمرین با تیم والیبال الینویز را در سال ۲۰۰۶ شروع کرد. قبل از آن، ورزشکارانی داشتیم که بدون هیچ سروصدا و اعتراضی، همواره آسیب‌های فراوانی در اندام تحتانی داشتند. بازیکنان در قسمت بالاتنه خود بسیار قوی بودند اما بسیار غیرانعطاف‌پذیر بودند. سپس از آن زمان به بعد، آسیب‌های کمتری رخ داد و بازیکنان بلند و لاغر مورد استفاده قرار گرفتند که می‌توانند بلندتر بپرند و مهم‌تر از همه به صورت انفرادی بر اساس وضعیت جسمانی آموزش می‌بینند. استیو می‌داند که معنی بازیکن والیبال چیست و می‌داند ورزشکاران را چگونه تمرین دهد تا بتوانند توان ورزشی خود را به حداکثر برسانند.

نکته‌ای را که در فعالیت با استیو دوست دارم این است که او همیشه تحقیق می‌کند و همیشه سؤال می‌کند که چطور می‌تواند بهتر باشد. استیو فعالیت حرفه‌ای خود را با عنوان متخصص توانبخشی شروع کرد. در نتیجه، با تمرینات پایداری و انعطاف‌پذیری در مفاصل آشنا شد. وی این مهارت را وارد ورزش کرد که شامل پرش پویا و فرود در راستای وضعیت خم‌شده بدن و مورد نیاز برای کسب کنترل توپ، است. خبرگی و مهارت بالا در تمرین دادن استیو یکی از دلایل عمده کاهش آسیب‌ها است. در این کتاب، نه تنها برنامه‌ای جامع برای آموزش تیم خود خواهید داشت، بلکه همچنین در مورد نحوه حرکت بدن و نحوه آماده‌سازی تیم خود برای مسابقات فصلی، یاد خواهید گرفت. این کتاب برای ما فوق‌العاده مفید بود و امیدوارم برای شما نیز چنین باشد.

کوبین همبلی، سرمربی والیبال زنان (دانشگاه الینویز)

درباره مؤلف

"اس‌تی‌وی اولدن‌پرگ" کمک مربی بدن‌سازی و آمادگی جسمانی برای دانشگاه ایلینویز از سال ۲۰۰۴ بوده است. او در موقعیت فعلی‌اش، سرپرستی والیبال زنان، فوتبال زنان، تنیس مردان و گلف مردان را بر عهده دارد. همچنین، با ورزش فوتبال مردان و بسکتبال زنان، تنیس زنان، گلف زنان، سافت بال و بیس‌بال کار کرده است. در مجموع، با تیم ایلینویز ۷ عنوان بزرگ قهرمانی را کسب کرده است و در ۲ مسابقات قهرمانی ملی حضور داشتند. اولدن‌پرگ قبل از آمدن به ایلینویز، مربی بدن‌ساز عالی تیم والیبال لیگ حرفه‌ای آمریکا (USPV) بود. اولدن‌پرگ گواهی بدن‌سازی را از انجمن بدن‌سازی و آمادگی جسمانی ملی آمریکا دریافت کرده است. او از دانشگاه مرکزی میشیگان در سال ۲۰۰۱ با مدرک لیسانس در رشته علوم بهداشت تناسب اندام با تمرکز بر پیشگیری و توان‌بخشی فارغ‌التحصیل شده است. اولدن‌پرگ و خانواده‌اش در ایالت ایلینویز ساکن هستند.

مقدمه مؤلف

والیبال ورزش سرگرم کننده‌ای است. در بسیاری از سطوح، توسط ورزشکاران با پرش بلند و انفجاری با ضرباتی با بازوها به صورت تهاجمی بازی می‌شود. توسط ورزشکارانی سریع، با عکس‌العمل‌هایی در بخشی از ثانیه و گاهی فرود آوردن توپ در وضعیت‌های آکروبات مانند به صورت تدافعی بازی می‌شود. والیبالیست‌ها برای موفق بودن در بالاترین سطوح، باید متحرک، پایدار، قوی، توانمند و چابک باشند. این کتاب فرایند پیشرفت ورزشکاران را در حرکات انفجاری و مقاوم در برابر آسیب خاص این ورزش را توصیف می‌کند. این رویکرد، یک سیستم چند سطحی به کار می‌برد که در آن هر سطح بر روی سطح قبلی ساخته می‌شود تا موفقیت مستمر را در هر بخش، دوره، سال و نیز سراسر فعالیت حرفه‌ای ورزشکار بهبود بخشد.

قبل از شروع این فرایند، نگاهی به موقعیت کنونی می‌اندازیم. **بخش اول**، آزمون و ارزیابی انفرادی و نحوه ایجاد پروفایل ورزشکار را شرح می‌دهد. فصل اول بر اساس فرایند منظم برای ارزیابی و اجرای مقیاس‌های اصلاحی ساختار بدن، کارایی حرکت پایه و آزمون کشش طولی را تأکید می‌کند. مسائل آشکار ساختن و اصلاح تحرک و پایداری، باید مورد توجه اولیه مربی بدن‌ساز باشد. اگر هر یک از این مسائل حل نشده باقی بماند، علی‌رغم طراحی و اجرای خوب برنامه تمرینی، فواید حداقل بوده و نهایتاً بی‌ثمر خواهد بود. فصل دوم آزمون‌های اختصاصی و فرایندهای جمع‌آوری اطلاعات را ارائه می‌دهد. این اعداد اهمیت دارند نه از لحاظ ایجاد انگیزه برای ورزشکار، برای این که آن‌ها باعث می‌شوند مربیان بدن‌ساز پیشرفت ورزشکار را دنبال کنند، افراد را مقایسه کنند و پارامترهای بارگذاری را بخش به بخش و نیز در داخل فصل برای هر تمرین داده شده مدیریت کنند.

بخش دوم اجزای شش‌گانه برنامه تمرینی: جنبش‌پذیری، پایداری، قدرت، توان، چابکی و بدن‌سازی را ارائه می‌کند. همچنین شامل فصلی در خصوص تمرین اندام میانی و آماده‌سازی کمر بند شانه‌ای است. فصل سوم جنبش‌پذیری، فصل چهارم تعادل و پایداری، پایه‌های تمرین هستند. بدون این دو جزء، ورزشکار نمی‌تواند قدرت، توان و یا چابکی مطلوب خود را بهبود بخشد. توانایی ایجاد زاویه‌های مؤثر و حرکت سیال در فضا، برای بازی در زمین و نیز کسب محدوده مناسب حرکت (ROM) و تکنیک در بسیاری از تمرینات در باشگاه بدن‌سازی، ضروری است. برای مثال، اگر ورزشکاری محدودیت شدید در حرکت دورسی فلکشن دارد، آسان‌ترین راه برای چابک‌تر کردن وی، ایجاد تحرک پذیری بیشتر در مفصل آن فرد است. این موضوع در فصل سوم مطرح شده است.

اگر عضلات کوچک که مفاصل را پایدار می‌کند، گرم نشده است، به شیوه نادرست گرم شده و یا ضعیف است، عضلات بزرگ‌تر مانند سרینی، عقب ران (همسترینگ) و چهارسر ران قادر به تولید نیروی حداکثر را نخواهند داشت. فصل چهارم در مورد اهمیت بالانس و پایداری بحث کرده و فعالیت‌هایی را ارائه می‌کند که این دو مؤلفه جسمانی را در کل بدن به حداکثر برساند. فصل پنجم قدرت به اهمیت ایجاد نیرو برای کسب اهداف نهایی والیبالیست، تبدیل می‌شود: پرش بالاتر و حرکات سریع‌تر.

زمانی که ورزشکاران پرتحرک‌تر، پایدارتر و قوی‌تر هستند (برای مثال می‌توانند نیرو تولید کنند)، باید وزن کم کرده یا بدن‌های سریع‌تری داشته باشند. فصل ششم بر تمرینات کار با وزنه در باشگاه بدن‌سازی و پلايومتریک تأکید دارد. همچنین تمریناتی برای افزایش توان ارائه می‌کند. چه ورزشکار بخواهد از نقطه ورزشکاری خود شتاب بگیرد و چه جهت خود را برای ضربه به توپ تغییر دهد یا برای حمله آماده شود، سرعت ضرورت دارد. فصل هفتم در مورد حالت ایستادن صحیح برای دفاع، مکانیک صحیح برای شروع حرکت و روش‌های حرکت کارا بحث می‌کند.

تمرینات و روند پیشرفت آن‌ها همچنین ارائه شده است. تمرین اندام میانی و آماده‌سازی کمر بند شانه‌ای فصل هشتم ممکن است شما را هیجان‌زده کند. در این فصل، در خصوص نحوه تأثیر منفی حرکت کرانچ معمولی بر ایجاد توان در طول یک حمله بحث می‌کنیم و توالی حرکات و بارگیری اولیه از مرکز بدن برای ایجاد ضربه بازو، بررسی شده است. یک والیبالیست باید از اولین ضربه به توپ تا آخرین نقطه یک مسابقه پنج ستی، از ضعیف به ضعیف و سراسر فصل رقابت، چابکی و حرکات انفجاری داشته باشد.

فصل نهم در رابطه با نحوه تقویت و افزایش آمادگی جسمانی خارج از فصل، از طریق گسترش آمادگی پایه، انتقال به حرکات و تکنیک تخصصی والیبال و سپس اجرای بدن‌سازی تخصصی، در زمین‌بازی بحث می‌کند. پیشبرد صحیح آماده‌سازی در خارج از فصل مهم است زیرا مربی می‌تواند بار تمرینی ورزشکار را برداشته و تعداد تماس‌های وی را با زمین دنبال کرده (فرو بردن از پرش‌ها) و توسعه دهد و جهت فعالیت را در سراسر یک چرخه تغییر دهد. همچنین وقتی ورزشکار وارد دوره پیش از فصل برای ایجاد آمادگی جسمانی بنیادین می‌شود، مربیان می‌توانند بر استراتژی، سیستم بازی تیم، تکنیک و به عبارت ساده والیبال تمرکز کنند، به جای اینکه زمان بیشتری برای توسعه آمادگی جسمانی پایه یا بدن‌سازی صرف کنند.

وقت آن رسیده که همه را یک‌جا جمع کنیم! **بخش سوم**، طرحی برای عمل کردن ارائه می‌کند. فصل دهم برنامه تحرک پذیری یک فرد را بر پایه ارزیابی فصل اول ارائه می‌کند و یک گرم کردن پویا برای آماده‌سازی بدن برای تمرین، ارائه می‌کند. این فصل همچنین بر برنامه جنبش‌پذیری عمومی قابل استفاده به صورت آنی زمان آشنایی شما با فرایند ارزیابی، تأکید می‌کند. فصل یازدهم و دوازدهم برنامه‌های خارج از فصل و داخل فصل را ارائه می‌کنند. این فصل‌ها نگاه هفته به هفته از نحوه آموزش نخبگان دانشگاهی ارائه می‌کنند. هدف اصلی برنامه خارج از فصل، ایجاد پایه محکمی از تحرک پذیری و پایداری، ضمن حداکثر ساختن قدرت، توان و سرعت است. به دلیل نیازهای بالای مسابقه، برنامه‌های تمرینی داخل فصل بر پیش‌گیری از جراحت، حفظ قدرت و توان و بازگشت به حالت اول تمرکز می‌کنند.

طی دهه‌ای که من (مؤلف) با ورزشکاران دانشگاهی و حرفه‌ای‌ها فعالیت کرده‌ام، یک چیز همیشه درست بود. علی‌رغم ورزش، برنامه تمرینی صحیح در تمام طول سال، اساس توسعه ورزش است. با یک گام جلوتر، اجرای برنامه جایی قرار می‌گیرد که نتایج قابل لمسی کسب می‌شود. برای اجرای صحیح یک برنامه، یک مربی بدن‌ساز و آمادگی جسمانی، باید تدریس کرده و همواره راهنما و محیط مثبتی برای ورزشکار ایجاد کند تا به نتیجه برسد. باید بر نظم، سخت‌کوشی، فداکاری و مسئولیت‌پذیری تأکید شود. مربیان باید پیش از اجرای یک فعالیت حرکتی جدید توسط ورزشکار یا تمرینی که برای مدتی انجام نداده‌اند، توصیفات تفصیلی در خصوص موضوع مورد تمرکز، ارائه دهند.

هنگام اجرای یک تمرین توسط ورزشکار، مربیان باید سرنخ‌های کوتاه ارائه دهند و در صورت لزوم، صرفاً پس از اتمام هر ست شرح دهند. مربیان نباید صرفاً به ورزشکاران بگویند که چه کار کنند، باید دلیل انجام فعالیت مهارتی را به آن‌ها بگویند. زمانی که ورزشکاران دلیل را می‌دانند، احتمال بیشتری وجود دارد که تمرین را با دقت و جزئی‌نگری انجام دهند. شاید مهم‌ترین کاری که مربی می‌تواند انجام دهد، انرژی بخشی، شوق و حالت مثبت به هر روز تمرین ببخشد. ایجاد محیطی که ورزشکاران در آن هیجان دارند، تمایل به سخت‌کوشی داشته و به هدف بهتر شدن متعهد شوند که این استراتژی به همان اندازه مندرجات برنامه تمرین اهمیت دارد.

من اغلب اصطلاحی را تکرار می‌کنم که امیدوارم در ذهن ورزشکارانم بماند: "امروز ما یک فرصت داریم. شما باید تصمیم بگیرید که قصد دارید کار کنید و یا قصد دارید تمرین کنید!" کار کردن به معنی انجام حرکات جسمانی است که از شما خواسته شده است. تمرین معنی مفصل‌تری دارد. یک فکر دائم و تمرکز بیشتر بر فعالیت منظم و جدی موجود است و تلاشی است که برتر و بالاتر از چیزی است که تصور داشتید قادر به انجام آن هستید. تمرین توسط این انگیزه هدایت می‌شود که می‌خواهید بهتر از دیروز باشید، با این دانش که به‌خوبی فردا نخواهید بود. امیدوارم این کتاب اطلاعات اساسی در مورد تمرین به شما (چه مربی و چه ورزشکار) ارائه دهد و محیطی به وجود آورد که انگیزه دهد نه تنها فعالیت کنید، بلکه تمرین کنید.

مقدمه مترجمان

حمد و سپاس مر خدایی را که با الطاف بیکران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرز و بوم در زمینه انتشار کتب علمی دانشگاهی گام کوچکی برداریم و در انجام رسالتی که بر عهده داریم مؤثر واقع شویم. گستردگی علوم و توسعه روز افزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات چشم‌گیر در سطح جهان باشیم. این گسترش و توسعه، نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب (به‌عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاع‌رسانی) را بیش از پیش روشن می‌نماید.

به مجموعه بدن‌سازی والیبال خوش آمده‌اید. کتاب حاضر یک کتاب مرجع و تجمیعی از پژوهش‌ها و دستاوردهای علمی، در رابطه با نحوه آماده‌سازی والیبالیست‌های مطرح جهان برای مسابقات است. محتوای کتاب در نوع خود کم‌نظیر بوده و به جرأت می‌توان عنوان کرد که یکی از ارزشمندترین کتاب‌ها در حیطه ورزش و بهترین کتاب در خصوص "تمرینات بدن‌سازی والیبال" به حساب می‌آید. مباحث این کتاب به وسیله "اولدن برگ" مربی سرشناس آمریکایی، به‌طور ظریف، زیبا و پیوند خورده با جنبه‌های علمی والیبال در دو محیط باشگاه بدن‌سازی و زمین‌بازی والیبال برای مربیان و ورزشکاران جمع‌آوری شده است. امروزه در دنیای ورزش تغییرات زیادی به وجود آمده است، ورزشکاران به دنبال بهترین شیوه‌ها جهت کسب برتری در هر رقابتی هستند که در این مورد رشته ورزشی والیبال مستثنی نیست. شاید با والیبالیست‌هایی در ارتباط باشید که مثلاً برای ایجاد تغییر در ترکیب بدن، از تکنولوژی‌های جدید در دوره تمرینات بهره می‌برند تا به بهترین عملکرد خود برسند و یا والیبالیست‌هایی که از روان‌شناسان متخصص استفاده می‌کنند، تا به اوج آمادگی روانی خود در یک رقابت دست یابند.

در واقع همه آن‌ها نشان دهنده این است که همه ورزشکاران در پی پیشرفت‌های بزرگ و جدیدی هستند. اما بعضی مواقع آن‌ها موارد مهمی چون تمرینات بدن‌سازی را فراموش می‌کنند، زیرا علاوه بر آموزش‌های تکنیکی و تاکتیکی در هر رشته ورزشی، ورزشکار باید تمرینات بدن‌سازی مختص آن رشته را مورد توجه قرار دهد. در نتیجه، در این کتاب چگونگی طراحی برنامه بدن‌سازی تخصصی والیبال به صورت مباحث تشریحی همراه با تصاویر هر یک از مهارت‌های حرکتی ارائه شده است و شما می‌توانید با رعایت کردن آن نکته‌ها، به اوج عملکرد خود دست یابید و از موارد آسیب‌زا تا حد ممکن، مصون بمانید.

در پایان امید است کتاب حاضر مورد استفاده دانشجویان، مربیان و ورزشکاران رشته والیبال کشور عزیزمان ایران قرار بگیرد. بدیهی است که این نوشتار عاری از اشتباه نیست و یکی از راههای رفع و اصلاح آن راهنمایی‌ها و یادآوری‌های شما عزیزان است که امیدوارم دریغ نفرمایید.

با سپاس

بخش اوّل

ارزیابی و سنجش والیالاست‌ها

ارزیابی افراد، سنجش عملکرد و جمع‌آوری اطلاعات جنبه‌های کلیدی یک برنامه بدن‌سازی مناسب محسوب می‌شود. قبل از شروع انجام برنامه تمرینات، ارزیابی هر ورزشکار برای تنظیم و برنامه‌ریزی وضعیتی و کیفیت حرکتی پایه و معایب فقدان جنبش‌پذیری و پایداری کمک می‌کند. اگر معایب مشخصی پیدا شود، یک برنامه منحصر به فرد برای اصلاح معایب می‌تواند تجویز گردد، پیشرفت تمرین صحیح، تثبیت و تمرینات متناقض سازگار یا اجتناب شوند. سنجش عملکرد، جزء مهمی در فرایند تمرین محسوب می‌شود، زیرا به تعیین میزان موفقیت برنامه و اجرای آن کمک می‌کند. جمع‌آوری اطلاعات برای تجویز وزنه‌های مناسب با شدت‌های مشخص شده برای اندام میانی بدن، با اهداف مشخص و اندازه‌گیری پیشرفت به کار می‌رود. فصل‌های بخش اول، فرایند اجرا و تحلیل گزینش، آزمون و جمع‌آوری اطلاعات را مورد بررسی قرار می‌دهند.

فصل اول

ارزیابی افراد

قبل از بلند کردن هر وزنه‌ای یا انجام هر تمرینی، هر ورزشکار باید به منظور آگاهی از وضعیت جسمانی خود، یافتن علت عدم تعادل عضلانی و تحلیل کیفیت حرکات پایه^۱، ارزیابی شود. این امر با غربال کردن ورزشکاران به صورت ذهنی یا کمی با به کارگیری آزمون‌ها و حرکات جسمانی انجام می‌شود تا یک اصل کاربردی برای انجام تمرینات جسمانی تضمین شده و پتانسیل آسیب در والیبال کاهش می‌یابد. اگر در بخش ارائه حرکات، امتیازات رضایت‌بخش کسب نشود، آزمون گیرنده باید به طور منظم محدوده حرکت و کشش طولی هر مفصل و عضله درگیر در حرکت را ارزیابی کند. تقسیم حرکت به صورت مفصل به مفصل، هر بی‌حرکی^۲ که ارائه اولیه را محدود ساخته بود، مشخص می‌کند. اگر عدم تحرک‌پذیری وجود نداشته باشد، دلیل حرکت غیر کارکردی معمولاً عدم پایداری مفصل^۳ یا الگوهای حرکتی اشتباه است.

نمایش حرکت

نمایش حرکت از ۱۰ آزمون تشکیل شده است. ۷ آزمون از قبیل اسکات بالای سر^۴، اسکات تک‌پا، دورسی فلکشن پاشنه، پرس سینه قدرتی، آدمک دمر قرار گرفته، چرخش داخلی کمر بند شانه‌ای و توانایی فرود آمدن، که در مقیاس ۵ نقطه‌ای امتیاز داده می‌شود که در آن ۵ به معنی عالی و ۱ به معنی ضعیف است. آزمون‌های ارزیابی وضعیت ساختاری بدن^۵، حرکت نامتقارن کتف و تست آبر کیفی بوده امتیاز داده نمی‌شوند، اما برای درک مقیاس کلی، حالت فیزیکی ورزشکار مهم است. با تکمیل نمایش حرکت، برای امتیازات آزمون ثبت شده نموداری ارائه می‌شود تا بازخورد تصویری از نتایج کلی و اندام‌های نیازمند تقویت یا کشش، به ورزشکاران و مربیان ارائه دهد و ورزشکارانی را که در معرض آسیب بیشتری قرار دارند، شناسایی کند.

¹ Fundamental Movements

² Immobilities

³ Lack of Joint Stability

⁴ Overhead Squat

⁵ Posture Assessment

ارزیابی وضعیت ساختاری بدن

هدف: ارزیابی هم‌ترازی مفاصل است.

آماده‌سازی: با آویزان کردن یک نخ با وزنه فلزی در انتهای آن، یک خط عمودی به وجود آورید. این وسیله برای تعیین هم‌ترازی عمودی^۱ به نقطه^۲ بسته‌شده، به کار می‌رود.

روش اجرا

دید جانبی: محل قرار گرفتن ورزشکار را طوری تنظیم کنید که خط تراز (شاقول) عمودی در جلوی قوزک جانبی قرار گیرد (شکل a ۱-۱). به ورزشکار آموزش دهید در حالت عادی و دست‌هایش در کنار بدن آویزان قرار بگیرند. دید جلو و عقب: خط عمودی بدن را در نیمه^۳ راست و چپ به دو نیم تقسیم می‌کند. ورزشکار در حالت عادی و دست‌هایش در کنار بدن قرار می‌گیرند (شکل b ۱-۱).



شکل ۱-۱: ارزیابی وضعیت ساختاری بدن: (a) دید جانبی (b) دید جلو

ارزیابی

دید جانبی: در یک هم‌ترازی ایده آل^۲، این نقاط با خط عمودی در یک راستا قرار می‌گیرند.

- کمی جلوتر نسبت به قوزک جانبی (نقطه^۳ مرجع)
- کمی جلوتر نسبت به محور زانو^۴

^۱ Vertical Alignment

^۲ Ideal Alignment

^۳ Reference Point

^۴ Axis of the Knee

- کمی عقب‌تر نسبت به محور مفصل ران^۱
- سراسر تنه برآمدگی مهرهای کمری^۲
- سراسر مفصل شانه^۳
- سراسر کانال گوش^۴

دید جلویی و عقبی: در حالی که موقعیت بدن را در دید جلو و عقب ارزیابی می‌کنید، سمت راست و چپ را از نظر تقارن یا ناهم‌ترازی مقایسه کنید. ارتفاع شانه، ارتفاع، زاویه و بال کتف، ارتفاع لگن، وضعیت زانو و حالت پاشنه پا و پا را در نظر بگیرید.

یافته‌های مرسوم

کیفوز^۵ (گرد پشته): انحنای بیش از حد مهره‌های قفسه سینه و افتادگی سینه معمولاً با جلو آمدن شانه مشخص می‌شود.

کتف: معایب رایج، بال‌دار شدن لبه‌های کتف یا عدم تقارن که به‌صورت افقی یا عمودی نمایان می‌شود.

لگن خاصره^۶: چرخش نرمال لگن در مردان بین ۳ تا ۵ درجه، در زنان بین ۷ تا ۱۰ درجه است.

لوردوز کمر^۷ (گود پشته): انحنای بیش از حد در مهره‌های کمری است. معمولاً با چرخش لگن به سمت جلو، خم شدن مفصل ران و کشیده شدن مهره‌های کمری و ضعف سرینی و عضله شکمی افتاده‌تر مشخص است.

وضعیت پشت صاف^۸: بدون انحنای یا با انحنای حداقل در مهره‌های کمری؛ معمولاً با چرخش عقبی لگن^۹، مفصل ران کشیده شده و عضله سرینی ضعیف مشخص می‌شود.

زانوها^{۱۰}: زانوهای کمی چرخش یافته ورزشکار را در معرض خطر زیاد زانوی کمائی شکل قرار می‌دهد که حین حرکات می‌تواند همراه با پارگی رباط ACL باشد.

پاهای خمیده^{۱۱} (قوس به داخل): در مرز میانه پا، قوس نشان نمی‌دهد و یا قوس حداقلی نشان می‌دهد. دلیل این قوس‌ها، فقدان فعالیت یا ضعف در عضلات جانبی کف پا است.

توجه: ایستادن در وضعیت ایده آل، پایداری مطلوب مفاصل^{۱۲}، کارآیی حرکت و کارکرد تنفسی^{۱۳} را به همراه توزیع مناسب وزن، بهبود می‌بخشد.

¹ Hip Joint

² Lumbar Spine

³ Shoulder Joint

⁴ Ear Canal

⁵ Kyphosis

⁶ Pelvis

⁷ Lumbar Lordosis

⁸ Flat Back Posture

⁹ Posterior Pelvic Tilt

¹⁰ Knees

¹¹ Pronated Feet

¹² Optimal Joint Stability

¹³ Respiratory Function

حرکت اسکات بالای سر

هدف: ارزیابی جنبش پذیری و پایداری کل بدن در حالت دوطرفه است. **آماده سازی:** ورزشکار با پاهای برهنه آزمون را انجام می دهد. نوک پاها را روی خط قرار می دهد، پاها صاف به سمت جلو و پاشنه ها در تراز عمودی با قسمت خارجی شانه ها قرار می گیرند. ورزشکار میله را به گونه ای بالای سر نگه می دارد که قسمت بالایی و پایینی بازو در زاویه ۹۰ درجه قرار بگیرند.

روش اجرا

- ورزشکار میله را تا حداکثر امکان بالای سر خود می برد.
- با نگه داشتن میله در همان سطح، ورزشکار به آرامی در پایین ترین حد ممکن، اسکات نشسته^۱ انجام می دهد (شکل ۱-۲).
- ۳ دقیقه در این وضعیت می ماند و دوباره به حالت اول برمی گردد.
- حداکثر امکان، ورزشکار ۳ بار حرکت انجام می دهد.
- اگر امتیاز ۴ یا ۵ کسب نشود (برای معیار امتیاز به جدول ۱-۱ رجوع کنید) ورزشکار آزمون را بدون میله تکرار می کند، اما آرنج ها صاف و کشیده و شانه ها ۹۰ درجه خم می شوند و بازوها با زمین موازی می شوند.
- اگر امتیاز ۳ کسب نشود، ورزشکار آزمون را بدون میله انجام می دهد، اما با آرنج های صاف و کشیده^۲ و شانه ها ۹۰ درجه و بازوها موازی با زمین قرار می گیرند. پاهای ورزشکار ۱۵ درجه به سمت بیرون چرخش می یابد و قسمت داخلی پاهای عقب با قسمت بیرونی شانه ها در تراز عمودی قرار می گیرند.



شکل ۱-۲: اسکات بالای سر

^۱ Deepest Squat

^۲ Elbows Extended