



بدنسازی کامل برای والیبال



استیو اولدنبرگ

مترجمان:

دکتر محسن ثالثی

دانشیار دانشگاه شیراز

موسی امیراحمدی، سید زهیر ربیعی، مجتبی کرمی

به نام خداوند بخشنده مهربان

بدنسازی کامل برای والیبال

استیو اولدنبورگ

مترجمان:

دکتر محسن ثالثی

دانشیار دانشگاه شیراز

موسی امیراحمدی، سید زهیر ربیعی، مجتبی کرمی

ویراستار علمی متن فارسی:

دکتر محسن ثالثی

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: اولدنبورگ، استیو.	Oldenburg, Steve
عنوان و نام پدیدآور	: بدنسازی کامل برای والیبال / استیو اولدنبورگ؛ مترجمان محسن ثالثی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی متن فارسی محسن ثالثی.	
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۶.	
مشخصات ظاهری	: ۲۵۷ ص.: مصور، جدول، نمودار.	
شابک	: ISBN 978-600-5543-97-1	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Complete Conditioning for Volleyball, c2015	
یادداشت	: مترجمان محسن ثالثی، موسی امیراحمدی، مجتبی کرمی، سیدزهیر ربیعی.	
موضوع	: والیبال -- تعلیم Volleyball--Training	
موضوع	: والیبال -- مربیگری Volleyball--Coaching	
شناسه افزوده	: ثالثی، محسن، -۱۳۴۵، مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ الف۷/ت/۵/۱۰۱۵ GV	
رده‌بندی دیوئی	: ۷۹۶/۳۲۵	
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۹۶۷۹۰۸	

بیا باید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



تهران؛ سه‌راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۰۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۱۳۳۷۰۹

www.elmoharekat.com
ElmoHarekat

info@elmoharekat.com
@ElmoHarekat

بدنسازی کامل برای والیبال

استیو اولدنبورگ

مترجمان: دکتر محسن ثالثی، موسی امیراحمدی، سید زهیر ربیعی، مجتبی کرمی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۷ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۸۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۹۷-۱ ISBN: 978-600-5543-97-1

فهرست مطالب

۵	 دیباچه
۷	 پیشگفتار
۱۱	 بخش اول ارزیابی و آزمون‌گیری فردی
۱۳	 فصل ۱ ارزیابی فردی
۴۱	 فصل ۲ آزمون‌گیری از عملکرد و جمع‌آوری اطلاعات
۵۲	 بخش دوم تمرین
۵۳	 فصل ۳ تحرک بخشی
۹۱	 فصل ۴ تعادل و پایداری
۱۰۳	 فصل ۵ قدرت
۱۱۹	 فصل ۶ توان
۱۴۵	 فصل ۷ سرعت و چابکی
۱۶۷	 فصل ۸ تمرین عضلات مرکزی بدن و آماده‌سازی مقدماتی شانه‌ها
۱۹۳	 فصل ۹ آماده‌سازی
۲۰۳	 بخش سوم برنامه تمرینات
۲۰۷	 فصل ۱۰ طراحی و پیاده‌سازی برنامه‌های تحرک بخشی
۲۱۷	 فصل ۱۱ برنامه‌های تمرینی خارج از فصل مسابقات
۲۳۵	 فصل ۱۲ برنامه‌های تمرینی در فصل مسابقات

تقدیم به:

همسر و فرزندانمان که زمانی را که باید در کنار آنها می‌بودیم به ترجمه این کتاب
پرداختیم.

دیباچه

یکی از مشکلاتی که اکثر مربیان والیبال دارند، یافتن مربیان بدنسازی و آماده‌سازی تمرینات قدرتی است که این رشته ورزشی را به‌خوبی بشناسند. پیش‌زمینه اصلی بیشتر مربیان آماده‌سازی و تمرینات قدرتی، در رشته فوتبال آمریکایی است و اکثر این مربیان امیدوارند در آینده در همین رشته ورزشی به کار مشغول شوند. این موضوع باعث می‌شود که والیبالیست‌ها در برنامه‌های تمرینی قدرتی‌ای شرکت کنند که هیچ ربطی به والیبال ندارند و فقط از آنان فوتبالیست‌های خوبی می‌سازد. برنامه تمرینی اکثر این ورزشکاران به گونه‌ای طراحی شده که افزایش حجم عضلانی داشته باشند؛ همچنین از تمرینات وزنه‌برداری سنگین در این برنامه‌ها بسیار استفاده شده است. مربیانی که به کار گرفته می‌شوند، ممکن است چیزی از والیبال ندانند و شناخت کافی از شکل بدنی، انتظارات جسمانی، تعداد و نوع پرش‌های مورد انتظار این رشته ورزشی نداشته باشند.

مربیان والیبال به‌خوبی از اهمیت تمرینات قدرتی و آماده‌سازی برای این رشته آگاهند، اما این دلیل نمی‌شود که نحوه اجرا و نوع این تمرینات را نیز بدانند. ممکن است این مربیان، در مورد برخی از تمرینات مفید برای والیبال آگاهی داشته باشند، اما تکنیک‌ها و زمان‌بندی مورد نیاز برای سود بردن از حداکثر استعداد ورزشکاران خود و استفاده بهینه از زمان را نمی‌دانند. اکثر این مربیان، خود، در معرض چنین تمرین‌هایی قرار نگرفته‌اند و دانش لازم برای شناخت ضروریات را ندارند.

این کتاب به بررسی این مسائل و ارائه راه‌حل برای آنها می‌پردازد. استیو اولدنبرگ، از سال ۲۰۰۶ همکاری خود را با برنامه‌های تمرینی والیبال ایلینویز آغاز نموده است. قبل از آن ما ورزشکارانی داشتیم که فاقد قدرت انفجاری لازم برای این رشته بوده و بسیاری از آنان از مصدومیت‌های ساق پا و پا رنج می‌بردند. قدرت بالاتنه این ورزشکاران بالا اما بسیار غیرمنعطف بودند. از آن زمان تاکنون، میزان مصدومیت‌ها کمتر، قد آنها بلندتر شده و اندام‌های کشیده‌تر و پرش‌های بلندتری دارند و مهم‌تر از همه، براساس پستی که در بازی دارند، تمرین داده شده‌اند. استیو، الزامات این ورزش را می‌شناسد و می‌داند چگونه ورزشکاران را آموزش و تمرین دهد تا به حداکثر توان ورزشی خود دست یابند.

آنچه باعث می‌شود به کارکردن با استیو علاقه‌مند باشم، این است که او هرگز از جستجو خسته نمی‌شود و همیشه به دنبال یافتن شیوه‌های تمرینی بهتر است. وی، کار خود را به عنوان کارشناس توان بخشی آغاز کرده، در نتیجه، به‌خوبی نسبت به تمرینات پایداری و انعطاف‌پذیری در مفاصل آشنایی دارد و این تخصص را وارد رشته ورزشی کرده است که نیازمند پرش و فرود پویا به همراه وضعیت‌های

بدنی پیچیده برای به دست آوردن کنترل توپ است. تخصص استیو، یکی از دلایل اصلی کاهش مصدومیت‌ها در بین اعضای تیم است.

در این کتاب، نه تنها برنامه تمرینی برای تیم خود به دست خواهید آورد بلکه اطلاعاتی درباره نحوه حرکت بدن و چگونگی آماده کردن تیم برای فصل مسابقات نیز کسب خواهید کرد. این تمرینات برای تیم ما که نتایج اعجاب‌انگیزی به همراه داشته، مطمئنم برای شما هم همین‌گونه خواهد شد.

کوین همبلی، سرمربی تیم والیبال زنان دانشگاه ایلینویز

پیشگفتار

والیبال، ورزش شگفت‌انگیزی است. ورزشکاران به‌هنگام حمله، علاوه‌بر ضرب دست بالا باید قدرت انفجاری و پرشی بالایی نیز داشته باشند و به‌هنگام دفاع، حرکات پیچشی و آکروباتیک بدن برای دفاع در مقابل توپ باید با قدرت واکنشی بسیار سریعی همراه باشد. برای کسب بیشترین میزان موفقیت در این ورزش، والیبالیست‌ها باید پُر تحرک، مستحکم، قوی، پُر توان و سریع باشند. کتاب پیش رو به تشریح جزء به جزء فرایند ساخت و پرورش والیبالیست‌هایی با قدرت انفجاری بالا و مقاوم در برابر مصدومیت‌های خاص این رشته ورزشی می‌پردازد. در این روش، از سیستمی چندسطحی استفاده شده که در آن هر سطح بر سطح دیگر بنا نهاده می‌شود؛ به این ترتیب، موفقیت پیوسته ورزشکاران در کل دوره فعالیت حرفه‌ای آنان و در هر فصل، دوره و سال ورزشی تضمین می‌شود.

قبل از شروع به کار، اول نیم‌نگاهی به نحوه تقسیم‌بندی مطالب موجود در این کتاب بیندازیم. بخش اول، با عنوان «ارزیابی و آزمون‌گیری انفرادی» نحوه ایجاد پرونده خصوصیات ورزشی ورزشکاران را بیان می‌کند. فصل ۱، فرایندی سیستماتیک برای ارزیابی، تخمین و پیاده‌سازی اقدامات اصلاحی برای وضعیت قامت، بهره‌وری حرکتی اولیه و پایه و آزمون‌گیری طول تنش ارائه می‌دهد. تشخیص و اصلاح مشکلات حرکتی و ثبات بدنی باید هدف اصلی مربی تمرینات قدرتی و بدن‌سازی باشد. اگر این مشکلات حل نشده باقی بمانند، هر قدر هم که یک برنامه تمرینی، خوب و جامع طراحی شود نتایج حاصله کمترین مقدار ممکن را داشته و تمام تلاش‌های ما بی‌نتیجه می‌ماند. فصل ۲، آزمون‌ها و فرایندهای خاص جمع‌آوری اطلاعات را نشان می‌دهد. اعداد و ارقام به دست آمده، علاوه‌بر ایجاد انگیزه در ورزشکار و وادار کردن او به تلاش بیشتر، به مربی تمرینات قدرتی و بدن‌سازی کمک می‌کنند تا روند پیشرفت ورزشکار را به خوبی زیر نظر داشته، تفاوت‌های اعضای تیم را به خوبی بشناسد و پارامترهای بازدهی مناسب برای هر حرکت ورزشی را در فاصله بین فصل‌های مسابقات و همچنین در طی آنها تحت کنترل خود داشته باشد.

بخش دوم، به ارائه شاخصه‌های اصلی برنامه یعنی شش عنصر تمرینی: تحرک‌پذیری، ثبات و پایداری بدنی، قدرت، توان، سرعت و آماده‌سازی می‌پردازد. در این بخش، فصلی برای تمرینات مربوط به عضلات مرکزی بدن و نحوه آماده‌سازی اولیه شانه‌ها در نظر گرفته شده است. فصل ۳، تحرک‌پذیری و فصل ۴، تعادل و پایداری، ستون اصلی و پایه همه دوره‌های تمرینی به حساب می‌آیند. بدون این دو عنصر، هیچ ورزشکاری قادر به افزایش قدرت، توان و یا سرعت خود نخواهد بود. توانایی ایجاد زوایای

حرکتی کارا و تغییر مکان نرم و روان در کل زمین بازی، به همان اندازه‌ای که در بازی‌ها و مسابقات اهمیت دارند برای کسب دامنه حرکتی و تکنیک مناسب اکثر حرکات ورزشی‌ای که با وزنه انجام می‌شوند نیز مهم هستند. برای مثال، اگر ورزشکاری محدودیت شدید در حرکت دورسی فکشن مچ پا داشته باشد ساده‌ترین روش برای سریع‌تر کردن او، تحرک بخشی بیشتر این مفصل است. این مسئله در فصل ۳ تشریح شده است. اگر عضلات کوچک ثابت‌کننده مفصل به کار نمی‌افتند یا نحوه به کار افتادن آنها غلط و یا ضعیف است، عضلات بزرگ نظیر سרینی‌ها، همسترینگ و چهارسر نمی‌توانند تولید نیرو را به حداکثر برسانند. فصل ۴، به بیان اهمیت تعادل و پایداری بدنی می‌پردازد و تمریناتی برای به حداکثر رساندن مقدار آنها ارائه می‌دهد. فصل ۵، به اهمیت تولید نیرو برای رسیدن به اهداف غایی هر والیبالیستی می‌پردازد: پرش بالاتر و حرکت سریع‌تر.

همین‌که ورزشکاران به تحرک‌پذیری، پایداری و قدرت بیشتری دست یافتند، نوبت به جابه‌جایی سریع بدن می‌رسد. فصل ۶، تمرینات پایه مربوط به کار با وزنه و همین‌طور تمرینات پایه پلايومتریک را در خود گنجانده است. در ضمن، تمریناتی نیز برای افزایش میزان توان دارد. سرعت عمل مهم است، چه ورزشکاری بخواهد برای حالت ایستاده ثابت شتاب بگیرد یا برای گرفتن توپ تغییر جهت دهد و یا بخواهد دورخیز حمله کند. فصل ۷، نحوه قرارگیری صحیح بدن به‌هنگام دفاع، مکانیک مناسب برای شروع حرکت، روش‌های جابه‌جایی و حرکت مؤثر را شرح می‌دهد. حرکات ورزشی و نحوه پیشرفت تدریجی آنها نیز ارائه شده‌اند. فصل ۸، تمرینات مربوط به عضلات مرکزی و آماده‌سازی اولیه شانه‌ها سورپرایز جالبی در خود دارد. در این فصل به تشریح این مسئله می‌پردازیم که حرکت ورزشی درازونشست سنتی می‌تواند تأثیری منفی بر توان تولیدی طی حمله داشته باشد. همچنین، این حقیقت را بیان می‌کنیم که توالی حرکات و پیش‌بار ایجاد شده، توسط عضلات مرکزی، عامل ایجاد حرکت بازو و ضرب دست ورزشکاران است. یک والیبالیست باید بتواند از اولین سرویس تا آخرین ثانیه مسابقه پنج سِت، از یک هفته تا هفته دیگر و در تمام طول فصل مسابقات، سرعت و قدرت انفجاری خود را حفظ کند.

فصل ۹، نحوه آماده‌سازی در خارج از فصل مسابقات را شرح می‌دهد؛ این آماده‌سازی شامل ایجاد و گسترش پایه، انتقال به حرکات تخصصی ورزش والیبال و سپس انجام تمرینات ورزشی مختص هر پست در زمین بازی خواهد بود. پیشرفت تدریجی مرحله‌به‌مرحله و مناسب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا به مربی اجازه می‌دهد تا فشار ورزشکار را کم کند و تعداد تماس‌ها با زمین (مرحله فرود از پرش) و تغییر جهت‌ها را در کل یک دوره تحت کنترل خود داشته باشد. همچنین، وقتی ورزشکاری با آمادگی اولیه مختص پست خود در زمین بازی، دوره‌های تمرینی قبل از فصل مسابقات را آغاز می‌نماید، مربیان می‌توانند تمرکز بیشتری بر راهبردها، سیستم تیم در بازی، تکنیک و کلاً خود والیبال داشته باشند تا صرف وقت برای ایجاد آمادگی پایه.

اکنون وقت جمع‌بندی فرا رسیده! بخش سوم، طرح عملیاتی را ارائه می‌دهد. فصل ۱۰، به دو بخش

تقسیم می‌شود: بخش اول شامل ساخت برنامه تحرک‌پذیری انفرادی مبتنی بر ارزیابی‌های ارائه شده در فصل ۱ خواهد بود؛ بخش دوم نیز نحوه گرم کردن بدن، قبل از شروع تمرینات یا مسابقه را توضیح داده است. البته در این فصل، یک برنامه جامع و کلی تحرک‌پذیری نیز ارائه شده که می‌توانید به راحتی و بدون هیچ‌گونه وقفه‌ای از آن استفاده کنید و نیاز به انجام فرایند ارزیابی انفرادی ندارد. فصول ۱۱ و ۱۲، طرح‌های برنامه‌ای مختص قبل و بعد از فصل مسابقات را در خود دارند که نحوه تمرین‌دهی جامع و منسجم ورزشکاران به طور هفتگی را نشان داده‌اند. هدف اصلی برنامه تمرینی خارج از فصل مسابقات، ایجاد پایه منسجم تحرک‌پذیری و پایداری هم‌زمان با به حداکثر رساندن میزان قدرت، توان و سرعت است. به دلیل نیازهای بالای مسابقات، تمرکز اصلی یک برنامه تمرینی که طی فصل مسابقات اجرا می‌شود بر جلوگیری از مصدومیت، حفظ قدرت و توان و ریکاوری خواهد بود.

در طی ۱۰ سال‌گی که با ورزشکاران دانشگاهی و حرفه‌ای کار کرده‌ام، حقیقت یک مسئله هیچ وقت تغییر نکرده است. در هر رشته ورزشی، یک برنامه تمرینی سالانه مناسب و مفید، پایه و اساس پیشرفت ورزشی است. فراتر از آن به هنگام اجرای برنامه ورزشی می‌توان نتایج ملموس را مشاهده کرد. برای اجرای صحیح برنامه تمرینات قدرتی و آماده‌سازی مربی باید محیط را به گونه‌ای بسازد و شکل دهد که ورزشکار خود مولّد شود. تأکید مربی باید همواره بر نظم و ترتیب، کار سخت، تمرکز بر هدف و مسئولیت‌پذیری باشد. قبل از شروع حرکت ورزشی جدید، مربیان باید توصیف جامعی از نواحی درگیر و هدف تمرین مورد نظر در اختیار ورزشکاران قرار دهند. در طی انجام حرکات توسط ورزشکاران، تنها به راهنمایی‌های کوتاه اکتفا کرده و توضیحات کامل‌تر را به بعد از اتمام یک ست کامل موکول کنند. مربیان نباید تنها به گفتن آنچه ورزشکاران باید انجام دهند، اکتفا کنند؛ باید دلیل آن را نیز توضیح دهند. وقتی ورزشکاران بدانند چرا باید یک حرکت یا کار خاص را انجام دهند، اجرای صحیح‌تر و آگاهانه‌تری از حرکت یا تمرین ورزشی خواهند داشت. شاید بتوان گفت، ایجاد انرژی و اشتیاق و داشتن خُلق و خویی مثبت در باشگاه، مهمترین کاری است که مربی در طی روز انجام می‌دهد. ایجاد محیطی که باعث شود ورزشکاران برای حضور در آنجا شور و اشتیاق داشته باشند، بخواهند سخت کار کنند و برای رسیدن به هدف یا بهتر شدن تلاش کنند، به همان میزان تمرینات موجود در یک برنامه ورزشی اهمیت دارد.

این کتاب، به همراه ویدئو کلیپ‌های آنلاین ارائه شده است که نحوه اجرای صحیح برخی حرکات ورزشی پویا و چند سطحی را نشان می‌دهند. در حین اجرای حرکات توسط ورزشکاران، شما به راحتی قادر خواهید بود تکنیک صحیح انجام این حرکات را فرا گرفته و از تمام مزایای انجام این حرکات بهره ببرید.

روزانه، بارها این جمله را تکرار می‌کنم تا خوب آویزه گوش شاگردان شود: «امروز این موقعیت نصیب من شده که تصمیم بگیریم، می‌خواهیم کار کنیم یا تمرین کنیم!» کارکردن یعنی فقط انجام حرکاتی که از شما خواسته می‌شود، اما تمرین، خیلی بیشتر از این حرف‌هاست. تمرین، وسواس و

تمرکز بیشتر بر وظیفه‌ای است که به ما محول شده و تلاش برای رکوردشکنی رکورد خودمان است. علتِ آن هم این است که با خود عهد کرده‌ایم امروز بهتر از دیروز باشیم و می‌دانیم که فردا باید بهتر از امروز باشیم. امیدوارم این کتاب اطلاعات پایه در انجام تمرینات به‌طور آگاهانه را به شما بدهد، حال چه مربی باشید چه ورزشکار، محیطی ایجاد نماید که نه تنها تمایل به کار بلکه تمرین کردن را در شما بیدار کند.

Complete Conditioning for Volleyball

با کتاب **بدنسازي کامل برای والیبال** به سطوح جدیدی از عملکرد دست خواهید یافت که قادر می‌شوید حملات پر قدرت و دفاع‌های بلندتری روی تور داشته باشید.

مطالبی که در این کتاب توسط استیو اولدنبرگ مربی بدنسازی دانشگاه ایلینویز ارائه شده است، تمریناتی در سطح والیبالیست‌های نخبه است، طوری که توانسته تیم والیبال دانشگاه ایلینویز را به یکی از تیم‌های مطرح و طراز اول آمریکا تبدیل نماید.

در کتاب **بدنسازي کامل برای والیبال** شما سطوح آمادگی ورزشکاران را ارزیابی خواهید کرد و از نتایج آن برای ساخت برنامه‌های تمرین اختصاصی بهره می‌گیرید تا نقاط ضعف بازیکنان کاملاً برطرف شود. با وجود ۱۸۴ تمرینی که در کتاب وجود دارد، قادر خواهید بود همه جنبه‌های بازی را تقویت کرده و ورزشکاری کامل از هر نظر تربیت نمایید. برنامه‌های کامل ارائه شده در این کتاب برای استفاده آماده‌اند تا در فصل قبل از مسابقه، فصل مسابقه و فصل استراحت به کار برده شوند.

قبل از این که برای مسابقه بعدی وارد زمین شوید، یک نسخه از کتاب **بدنسازي کامل برای والیبال** را به ساک ورزشی و یا کتابخانه خود اضافه کنید، تا یک بازیکن قوی و با اقتدار شوید و باعث پیروزی تیم خود گردید.

کتاب **بدنسازي کامل برای والیبال** نه تنها برای مربیان والیبال، بلکه برای هر بازیکنی که مهارت‌های پایه والیبال را آموخته است، یک نیاز مبرم است!

ISBN: 978-600-5543-97-1



9 786005 543971

تهران؛ سدره طالقانی، خیابان خواجه نصیر، خیابان شهید مقدم، پلاک ۷۹، طبقه دوم
تلفن: ۷۷۵۲۵۶۸۴ | فاکس: ۷۷۶۳۲۷۰۹

 www.elmoharekat.com
 ElmoHarekat

 info@elmoharekat.com
 @ElmoHarekat

