

۲۲۲۲۵۸۹

اصول گرم کردن

ابن جفریز

مترجم:

بهزاد گودرزی

ویراستار علمی:

مرتضی بهرامی نژاد



ناشر نمونه کشور در سال ۹۳



گرم کردن

آمادگی جسمانی
مجموعه ۱

تألیف: ایان جفریز

مترجم: بهزاد گودرزی

ویراستار فنی: دکتر مرتضی بهرامی نژاد

سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

صفحه آرا/ شراره رستمی

ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

شمارگان/ ۵۰ نسخه

قیمت: ۷۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: جفریز، ایان، ۱۹۶۴ - م. Jeffreys, Ian.

عنوان و نام پدیدآور: گرم کردن/ایان جفریز : مترجم بهزاد گودرزی : ویراستار فنی مرتضی بهرامی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: شرکت سهامی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۸ص - جدول - نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۲۰-۴.

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The warm-up : maximize performance and improve long-term athletic development, [۲۰۱۹].

عنوان دیگر: اصول گرم کردن بر اساس عوامل فیزیولوژیکی در انواع ورزش ها: ارتقا سطوح عملکردی، فعال سازی، تحرک پذیری، توانمندسازی

موضوع: تمرین های ورزشی

موضوع: Exercise

موضوع: آمادگی جسمانی

موضوع: Physical fitness

شناسه افزوده: گودرزی، بهزاد، ۱۳۶۹ - مترجم

شناسه افزوده: بهرامی نژاد، مرتضی، ۱۳۴۴ - ، ویراستار

رده بندی کنگره: RAV۸۱

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۷۲۹۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



مركز بحث: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

۵ مقدمه

۸ چرا گرم می‌کنیم

- | | |
|------------------------------|--|
| ۱۱ گرم کردن و کاهش خطر | ۹ فیزیولوژی گرم کردن |
| ۱۲ بهینه‌سازی گرم کردن | ۱۰ توجیه روان شناختی برای گرم کردن |
| | ۱۱ تأثیرات بالقوه‌ی گرم کردن |

۱۳ فصل ۲. نگرشی جدید نسبت به گرم کردن

- | | |
|--|---|
| ۱۶ مقایسه‌ی گرم کردن ویژه تمرین و مسابقه | ۱۳ گرم کردن عمومی و تخصصی سنتی |
| ۱۷ مشکلات گرم کردن سنتی | ۱۴ ارزیابی مجدد هدف و ارزش گرم کردن |
| | ۱۵ هدفی جدید برای گرم کردن |

۱۸ فصل ۳. سیستم گرم کردن RAMP

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| ۱۹ توسعه ورزشکار | ۱۸ دیدگاهی نظام‌مند |
| ۲۰ سیستم RAMP | ۱۹ ورزشکار بودن |

۲۵ فصل ۴. فاز افزایش عملکرد

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ۴۳ طراحی فاز افزایش عملکرد | ۲۵ پیشرفت فعالیت |
| | ۲۶ انواع فازهای افزایش عملکرد |

۴۶ فصل ۵. فاز فعال‌سازی و جنبش‌پذیری

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ۵۰ شروع و پیشرفت تدریجی در سیستم | ۴۶ تمرکز بلند مدت: جنبش‌پذیری |
| ۵۱ فعال‌سازی | ۴۷ نقش حرکات کششی ایستا |
| ۵۱ هدفمند بودن انتخاب‌ها | ۴۷ تمرکز بر جنبش‌پذیری |
| ۵۲ فرآیند فعال‌سازی و جنبش‌پذیری | ۴۸ تمرکز بر حرکت |

در دنیایی که نظرات متفاوتی در مورد عوامل مختلف تمرینات ورزشی وجود دارد اصل گرم کردن تقریباً در سراسر جهان پذیرفته شده است. به ندرت می‌توان ورزشکاری در هر سطحی را مشاهده کرد که قبل از یک رقابت ورزشی هیچ اقدامی برای گرم کردن نکند. اگرچه این گرم کردن می‌تواند قالب‌های مختلفی داشته باشد، اما مشخص است که همگان بر این باور هستند که هر جلسه‌ی تمرین نیازمند گرم کردن است و اکثر ورزشکاران و مربیان، حاضر به شروع تمرین بدون گرم کردن نیستند.

با این حال وقتی به مطالعه‌ی دقیق‌تری می‌پردازیم این باور تغییرات زیادی می‌کند. وقتی به بررسی فعالیت‌های انجام گرفته در گرم کردن می‌پردازیم، می‌بینیم که تفاوت‌های زیادی با هم دارند و از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود. همچنین وقتی به تأثیرات عمومی این تمرینات می‌پردازیم می‌بینیم که اطلاعات متناقض زیادی وجود دارد. به همین دلیل گرچه اصل گرم کردن برای همه پذیرفته است، اما دلیل آن و مخصوصاً این که گرم کردن مؤثر شامل چه حرکاتی می‌شود مشخص نیست.

برخلاف تحقیقات علمی انجام شده در مورد گرم کردن، حقیقت این است که مربیان و ورزشکاران معمولاً کاری را می‌کنند که همیشه می‌کرده‌اند. همچنین وقتی این‌ها در مورد دلیل گرم کردن سؤال می‌شود، معمولاً دلایلی کلی با تمرکز بر کاهش خطر آسیب‌دیدگی و بهبود عملکرد ارائه می‌کنند. در دنیای امروز که ما بیش از هر زمان دیگری به اطلاعات دسترسی داریم این جواب‌ها کافی نیستند. ما باید دائماً و به دقت به بررسی مبانی تمرین خود پرداخته و همواره به دنبال یافتن راه بهتری باشیم.

چرا این موضوع اهمیت دارد؟ گرم کردن مؤثر عاملی مهم در تأثیرگذاری و بازدهی تمرین است. زمان یکی از ارزشمندترین منابعی است که در اختیار مربی و ورزشکار است و باید به بهترین نحو از آن استفاده شود. با توجه به زمانی که یک ورزشکار در هر جلسه‌ی تمرین به گرم کردن می‌پردازد، مجموع زمانی که در طول یک سال یا در طول عمر ورزشی خود به گرم کردن اختصاص می‌دهد قابل توجه است و این بسیار ارزشمند است. با این حال دلایلی که مورد تأکید قرار دارند، یعنی بالا رفتن عملکرد و کاهش خطر آسیب‌دیدگی همیشه طبیعتی کوتاه مدت دارند. ممکن است با تمرکز بر نتایج کوتاه مدت، مهم‌ترین ارزش گرم کردن، یعنی بهبود عملکرد در بلند مدت، نادیده گرفته شود. تنها افزودن یک دیدگاه بلند مدت می‌تواند بزرگ‌ترین تغییری باشد که می‌توان در بهبود حرکات گرم کردن ایجاد کرد.

با توجه به این که این تمرینات می‌توانند روی عملکرد کوتاه مدت و بلند مدت ما تأثیرگذار باشند، ضروری است که تمرینات گرم کردن را ارزشیابی کرده و ببینیم که آیا از این زمان به بهترین نحو استفاده می‌کنیم یا نه. این بررسی باید روی تأثیرگذاری کوتاه مدت گرم کردن تمرکز کند، اما باید به تأثیرات احتمالی بلند مدت عملکرد ورزشکار نیز بپردازد. دیدگاه جدید که تأثیرات میان مدت و بلند مدت گرم کردن را هم در نظر می‌گیرد، تصورات قبلی در مورد طراحی گرم کردن را کاملاً تغییر می‌دهد. امروزه باید به گرم کردن به چشم یک مکمل تمرین، نه

تنها برای کوتاه مدت که به عنوان یک ابزار کلیدی برای رشد ورزشکار نگاه کرد. به واقع این دیدگاه، انقلابی در نگاه به تمرینات گرم کردن ایجاد نموده و دنیایی از امکانات جدید را فراهم می‌کند.

جالب اینجاست که گرچه گرم کردن به عنوان یک بخش مهم از هر جلسه تمرین به حساب می‌آید، اما مطالعات تحقیقاتی کمی به آن پرداخته‌اند. به علاوه حتی وقتی که تنها به عنوان یک آمادگی کوتاه مدت به آن نگاه شده است، اکثر تمرینات مورد قبول عموم بیشتر بر پایه فرضیات هستند تا شواهد واقعی. همین موضوع باعث شده تا مربیان زیادی باورهای سنتی در مورد گرم کردن را زیر سؤال برده و روش‌های جدیدی را برای بهینه‌سازی روند گرم کردن بررسی کنند. امروزه شیوه‌های گرم کردن در حال تغییر هستند و تحقیقات علمی و شواهد عملی زیادی برای بهبود این شیوه‌ها ارائه شده‌اند. حرکت به سوی راهی بهتر آغاز شده، اما هنوز هم تمرکز اصلی بر عملکرد کوتاه مدت است. تغییر واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که بین نیازهای کوتاه مدت و تفکر بلند مدت تعادل ایجاد کنیم.

زمان بازنگری و بهبود گرم کردن و استفاده از یک فرآیند فکری جدید فرا رسیده است. باید با نگاهی عمیق‌تر از یک آمادگی ساده برای بهبود عملکرد به آن نگریم. گرم کردن باید یک بخش از هر جلسه تمرین باشد که به شکلی اصولی طراحی شده تا عملکرد ورزشکار را چه در کوتاه مدت و چه در بلند مدت بهبود بخشد. این کتاب چنین روشی را برای مربیان و ورزشکاران به همراه دارد (سیستم گرم کردن RAMP¹). با این ساختار، عملکرد ورزشکار برای هر جلسه تمرینی با استفاده از گرم کردن هدفمند بهینه می‌شود. به علاوه این ساختار اجازه می‌دهد از تمریناتی استفاده شود که نه تنها عملکرد را در جلسه تمرینی پیش رو افزایش دهد بلکه با گسترش توانایی‌های پایه‌ای ورزشکار، به بلند مدت او منجر شود. یک ویژگی کلیدی دیگر این سیستم، قابلیت انطباق‌پذیری آن است. با استفاده از این ساختار مربیان و ورزشکاران می‌توانند گرم کردن‌هایی طراحی نمایند که مخصوص شرایط ورزشی ویژه خودشان باشد. این ویژگی این سیستم، ساختار آن است. چرا که ابزاری قدرتمند و منعطف را در اختیار مربیان و ورزشکاران قرار می‌دهد که با استفاده از آن می‌توانند تمرینات خود را بهبود بخشند. این کتاب مثال‌های زیادی از فعالیت‌هایی که می‌توان در گرم کردن مؤثر استفاده نمود ارائه می‌دهد، اما این فعالیت‌ها تنها مثال‌هایی از این ساختار هستند. مربیان و ورزشکاران می‌توانند در راستای این ساختار به آزمایش پرداخته و گرم کردن‌هایی را طراحی کنند که مستقیماً روی عملکرد خودشان تأثیر گذارد. زمان آن رسیده که گرم کردن‌های خود را بهتر کنیم!

۱. این واژه سرنام کلمات زیر است:

Potentialization: توانمندسازی

Mobilization: جنبش پذیری

Activation: فعال‌سازی

Raise: افزایش عملکرد