

دانشنامه ورزش و تمرین

پال بیشل - اندی سیسون
جان تایلر

ترجمه:

نورعلی خواجوند
زهرا درویش نژاد

دانشنامه ورزش و تمرین

تألیف:	پال بیشل - اندرسیسون - جان تایلر
ترجمه:	نورعلی خواجوند - زهرا درویش نژاد
ویراستار ادبی:	ناصر فتوگرافی - نجمه ضیائی
صفحه آرای و گرافیک:	موسسه فرهنگی هنری طراحان ایماز
قطع:	رحلی - ۳۱۲ صفحه
قیمت:	۲۵۰۰۰ تومان
توبیت چاپ:	اول - تابستان ۱۳۹۱
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۶۳-۶
فروست:	۷۶
صندوق پستی:	۱۳۱۴۵ - ۸۳۹
«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است»	

جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های تازه منتشره، لطفاً وضعیت تحصیلی و رشته ورزشی خود را به شماره ۳۰۰۰۷۴۲۴ SMS نمایید.

دفتر مرکزی: تهران، خیابان جمهوری، خیابان دانشگاه جنوبی، پست یکم، شماره ۱
مرکز توزیع: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای میدان ولیعصر شرقی، شماره ۱۰۰
تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ نمایان: ۶۶۹۷۰۶۹۷
فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۱۸۸

سرشناسه: بیشل، پال، ۱۹۴۵ - م. - Beashel, Paul
عنوان و نام پدیدآور: دانشنامه ورزش و تمرین / پال بیشل، اندی سیسون، جان تایلر؛ ترجمه نورعلی خواجوند، زهرا درویش نژاد.
مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۳۱۲ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۶۳-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: The world of sport examined.
موضوع: ورزش علمی
شناسه افزوده: سیسون، اندی - شناسه افزوده: Sibson, Andy
شناسه افزوده: تیلور، جان، ۱۹۴۲ - م. - شناسه افزوده: Taylor, John
شناسه افزوده: خواجوند، نورعلی، ۱۳۴۴ - م. - مترجم - درویش نژاد، زهرا - مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۵۵۸/ GV
رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۶۱۸۹۵

۱۷	مقدمه مؤلف
۷	سخن ناشر
۷۱	مقدمه
۷۷	دوره آموزش حمایتی
۱	فصل اول: تجزیه و تحلیل عملکرد
۳۱	فصل دوم: سلامت
۳۹	فصل سوم: آمادگی جسمانی
۶۶	فصل چهارم: تغذیه
۸۰	فصل پنجم: اندازه گیری عوامل سلامت، امنیت و خطر
۱۰۳	آمادگی برای فعالیت های جسمانی
۱۰۴	فصل ششم: سیستم اسکلتی و مفاصل
۱۲۴	فصل هفتم: عضلات و کارکرد آنها
۱۴۴	فصل هشتم: سیستم گردش خون
۱۶۶	فصل نهم: سیستم تنفسی
۱۷۷	فصل دهم: سیستم های گوارشی، هورمونی و اعصاب
۱۸۳	آموزش برای آمادگی
۱۸۴	فصل یازدهم: اصول آموزش
۱۹۸	فصل دوازدهم: شیوه های آموزش
۲۱۵	عوامل موثر بر عملکرد
۲۱۶	فصل سیزدهم: عوامل فیزیولوژیکی
۲۲۵	فصل چهاردهم: داروها
۲۳۴	فصل پانزدهم: عوامل روانشناختی
۲۴۲	فصل شانزدهم: تکنولوژی جدید
۲۴۵	عوامل موثر بر عملکرد و مشارکت فردی
۲۴۶	فصل هفدهم: مدرسه
۲۵۷	فصل هجدهم: تغییر نگرش ها
۲۶۲	فصل نوزدهم: گروه های اجتماعی
۲۶۹	فصل بیستم: اوقات فراغت
۲۷۴	عوامل فرهنگی - اجتماعی موثر بر مشارکت در ورزش
۲۷۵	فصل بیست و یکم: اسپانسر
۲۸۳	فصل بیست دوم: رسانه های جمعی
۲۹۰	فصل بیست و سوم: عوامل اجتماعی و فرهنگی
۲۹۷	فصل بیست و چهارم: ورزش در سطح بین المللی

به دنیای ورزش خوش آمدید. ما بسیار خرسندیم که شما تصمیم به مطالعه این کتاب گرفته‌اید. در آینده به اطلاعات ارزشمندی در رابطه با بدن خود و نحوه استقامت در برابر استرس‌ها و فشارهای ورزشی دست خواهید یافت. می‌دانیم که فعالیت‌های ورزشی نیاز به آمادگی جسمانی ویژه‌ای دارند. بدن ما نیز از قدرت سازگاری خارق‌العاده‌ای برخوردار است. با یک برنامه‌ریزی خوب و دقیق آموزشی، می‌توانید عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشید.

داشتن اطلاعات کامل و گسترده در رابطه با کارکرد سیستم‌های مختلف بدن مقدمه‌ای برای درک عملکرد ورزشی است. عملکرد ورزشی صرفاً با مطالعه کتاب‌های ورزشی یا با تماشای رویدادهای ورزشی تغییری پیدا نخواهد کرد. بلکه در استخرهای شنا و سالن‌های ورزشی است که ارزش واقعی دانش ورزشی شما در عمل تجلی پیدا خواهد کرد.

می‌دانیم که با بهبود مهارت‌های ورزشی، لذت بیشتری از این فعالیت‌ها نصیب‌مان خواهد شد. برای ما و هزاران نفر در سراسر جهان، ورزش یک تکلیف روزانه و یک چالش است. امید داریم که شما نیز پیوسته ورزش کنید و از آن لذت ببرید و آرزو می‌کنیم که همیشه در ورزش موفق باشید.

پال بیشل
اندی سیسون
جان تایلر

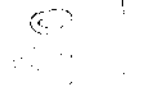
حمد و سپاس خدای سبحان که نعمت سلامتی را عطا فرمود.

امروزه، کتاب‌های آموزشی و کمک آموزشی متنوع و بسیاری در حوزه ورزش منتشر شده و در سطوح مختلف مورد استفاده معلمان ورزش و دانش‌آموزان و ورزشکاران قرار می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع تحقیق و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند. فراگیری اطلاعات به کمک این کتاب‌ها بسیار مهم است. در حال حاضر این انتشارات به عنوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه‌ریزی و تولید کتاب‌های آموزشی ورزشی نقش بس‌عمده‌ای دارد و بر اساس برنامه‌های کار خود مبنی بر توسعه و ترویج یافته‌های جدید علمی به ویژه در رشته تربیت بدنی تلاش نموده است، با رویکردهای مختلف که بیشتر انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در اختیار خوانندگان قرار دهد. کتاب حاضر جدیدترین و آخرین ویرایش کتاب تمرین و ورزش است که با توجه به موضوعیت جامع و فراگیر آن پیشوند دانشنامه را به عنوان آن اضافه کرده‌ایم. چاپ و انتشار کتاب حاضر با این کیفیت و مشخصات علمی نشر در یادگیری هر چه بهتر و بیشتر دانش‌آموزان، ورزشکاران، دانشجویان و به‌خصوص معلمان ارجنسد ورزش مدارس برای آرایه به دانش‌آموزان بسیار موثر و کارآمد است. امید است با تولید جدیدترین کتاب‌های علوم ورزشی و تربیت بدنی بتوانیم گامی موثر در راه یادگیری هر چه بهتر و ساده‌تر برداشته باشیم.

تا چه در نظر آید و مقبول افتد

مهدی صادقی

زمستان ۱۳۹۰



خداوند را شاکرم که توفیق داد تا بار دیگر قدمی هرچند کوچک در مسیر گسترش و توسعه آگاهی جوانان و نوجوانان در عرصه ورزش و سلامت بردارم. امیدوارم برسد روزی که در کشور ما نیز ورزش کاملاً علمی شود و همان‌طوری که اکنون ورزش ما سیر صعودی خود را طی می‌کند با تلفیق علم و دانش بر سرعت پیشرفت آن افزوده و به کمال مطلوب خود نزدیک شود.

در کنار نیازهای متعدد بشر، حل نیاز به غذا، آب، امنیت، محبت، مسکن، احترام و... نیاز به حفظ سلامت و بهداشت نیز از جمله نیازهای ضروری بشر است، که متأسفانه در جوامع مختلف به‌طور بایسته و شایسته مورد توجه قرار نمی‌گیرد. در حالی که اگر ارزش این نیاز مهم برای مردم موشکافی شود، آنگاه تعداد بیشتری از افراد جذب ورزش و فعالیت‌های جسمانی خواهند شد. بسیاری از کسانی که استعداد چاقی دارند، اگر به موقع و به اندازه کافی فعالیت جسمانی نداشته باشند، روزی می‌رسد که آروزی پیاده‌روی نیز برای آنها به یک آروزی دست‌نیافتنی تبدیل خواهد شد. امروزه با رشد صنعت و ظهور تکنولوژی مدرن، تقریباً همه‌ی کارها، از تولید قطعات خودرو گرفته تا جارو کردن منزل با ماشین انجام می‌گیرد و از طرف دیگر باز به برکت همین تکنولوژی و پیشرفت حاصله در علوم تغذیه، مواد غذایی ما با استفاده از افزودنی‌های هورمونی تولید و به خانه‌های مردم راه پیدا می‌کنند. برای نمونه جوجه‌ای که به‌طور طبیعی حداقل به شش ماه زمان نیاز دارد تا قابل خوردن شود، به لطف هورمون‌های مختلف در عرض ۴۵ روز وزنش به دو کیلوگرم می‌رسد. با کمال تأسف باید بگویم که حوزه ورزش نیز از این وضعیت مصون نمانده است و با تولید انواع داروهای تقویت‌کننده عملکرد ورزشی، این حوزه نیز به خطر افتاده است که خود به تفسیر مفصلی نیاز دارد که خارج از بحث این کتاب است. متأسفانه با ماشینی شدن زندگی شهری تفکر بعضی ورزشکاران نیز کاملاً ماشینی شده است و به جای تمرین بیشتر انتظار دارند یک شبه راه صد ساله را طی کنند و با خوردن چند عدد قرص و مصرف پودرهای مختلف یک شبه هر کول شوند. نتیجه این تفکر چیزی جز پر کردن جیب شرکت‌های تولیدکننده این فرآورده‌ها و رسوایی سوء مصرف دارو در محافل بین‌المللی نیست. خلاصه با ظهور تکنولوژی و زندگی در برج‌های سر به فلک کشیده، فعالیت جسمانی مردم به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته است و کم تحرکی، سلامتی مردم را به خطر انداخته است.

کتاب حاضر حاوی مطالبی در رابطه با ورزش و فعالیت‌های جسمانی است که لازم است هر فردی در زندگی خودش با آنها آشنا باشد و از آنجایی که این کتاب به ورزش و فعالیت‌های جسمانی به طور عام پرداخته است؛ بنابراین صرفاً مختص ورزشکاران حرفه‌ای نیست، بلکه مطالب آن می‌تواند برای هر فردی که به دنبال حفظ سلامتی و نشاط است، مفید باشد.

این کتاب در ۲۴ فصل تنظیم شده که تقریباً مجموعه‌ی کاملی است از آنچه که هر فرد باید در حوزه‌ی ورزش بداند. مطالعه‌ی این کتاب را به همه‌ی مردم، خانواده‌ها و والدین و به‌ویژه به دانش‌آموزان و معلمان برای درس آمادگی جسمانی و درس ورزش در مدارس و به متوالیان ورزش همگانی توصیه می‌کنم. در پایان، این کتاب برای کلیه کسانی که به هر نوعی مسئولیت آموزش و تمرین دیگران را بر عهده دارند، توصیه می‌شود.

نورعلی خواجوند

.... دوره آموزش حمایتی

.... بهبود عملکرد

.... برنامه آموزش شخصی

.... برنامه بهبود عملکرد

به عنوان بخشی از برنامه بهبود عملکرد به یک برنامه آموزش شخصی یا (Personal Training Programme) PTP نیاز دارید. این برنامه شامل حداقل پنج جلسه آموزشی است و به شما فرصت می دهد تا نشان دهید که اطلاعات تان در رابطه با آمادگی جسمانی و آموزش چقدر است.

برنامه آموزش شخصی به چه معنا است؟

برنامه آموزش شخصی یک برنامه طراحی شده صرفاً به طور خاص برای یک ورزشکار است. این برنامه با آگاهی از نیازهای فرد خاص، نیازهای مربوط به رشته ورزشی خاص و بر پایه اصول آمادگی جسمانی و آموزش تهیه می شود.

برنامه باید با هدف بهبود سطوح توانایی های زیر طراحی شود:

■ انعطاف پذیری ■ بنیه (تحمل) ■ حداکثر قدرت ■ قدرت عضلانی ■ استقامت عضلانی

متناسب بودن برنامه آموزشی با رشته ورزشی منتخب شما بسیار مهم است. چه چیزهایی را باید در برنامه آموزش شخصی گنجانده؟

■ مقدمه: لازم است برنامه را با مقدمه ای شروع کنید که توضیح می دهد:

یک برنامه آموزش شخصی چیست و مشخص کدام رشته ورزشی است. این مقدمه حاوی اطلاعاتی درباره سن، جنس، وضعیت پزشکی یا آسیب دیدگی فرد است.

■ عوامل شخصی: برنامه ای که برای پیش از فصل نوشته می شود با برنامه میان فصل یا پایان فصل متفاوت خواهد بود. باید روشن کنید که برنامه شما به چه منظوری تهیه می شود.

■ انواع آمادگی: در این بخش باید شکل های مختلف آمادگی را تعریف کنید، تا خواننده به خوبی متوجه منظور شما بشود.

تأثیرات تمرین بر بدن: با توضیحاتی که می دهید باید نشان دهید که از تأثیرات ورزش بر بدن کاملاً آگاهید و توضیحات شما باید موارد زیر را شامل شود:

- تفاوت بین تمرینات هوازی و بی هوازی

- وام گیری اکسیژن

- اثر اسید لاکتیک بر عضلات

- اثر تمرین بر تنفس و ضربان قلب

- تفاوت بین هوای دم و بازدم

■ آثار آموزشی: باید کاملاً روشن کنید که از آموزش چه انتظاری دارید برای این کار لازم است تا آثار دراز مدت ورزش بر سیستم عضلانی، سیستم تنفسی و سیستم گردش خون را بیان کنید. باید موارد زیر را کاملاً روشن نمایید:

- تغییر در عضلات از لحاظ اندازه، استقامت و قدرت

- تغییر در حجم حیاتی و حجم جاری تنفس

- تغییر در حجم ضربه ای، برون داد قلبی، ضربان قلب در حالت استراحت، ضربان در حالت بی کشت و ترکیب خون.

■ اصول ورزش و آموزش: در جلسه بعدی تمامی اصول مربوط به آموزش در ورزش و نحوه کاربرد آموزش جسمانی را توضیح دهید. برای مثال: «به منظور افزایش آمادگی سطح تحمل طبق برنامه از تمرین با دوچرخه، شنا و دویدن استفاده خواهیم کرد. با انجام این تمرینات مقاومت بدن در مقابل خستگی افزایش خواهد یافت».

زمانی که درباره تخصص می نویسید، در واقع نیازهای فردی خودتان را با سطح آمادگی مورد نیاز برای رشته ورزشی خاص، مقایسه می کنید. این مقایسه در برگیرنده مجموعه ای از اولویت ها و ویژگی ها خواهد بود. برای نمونه:

«برای بهبودی توانایی بنیه باید سخت کار کنم، اما سطوح انعطاف پذیری من بالاست، بنابراین تنها باید آن را در همین سطح حفظ کنم». اصول آموزش برای آمادگی: در این مرحله نیاز به تشریح اصول RITT دارید و باید نحوه جمع بندی آنها را در برنامه آموزش شخصی تان نشان دهید. ابتدا باید مشخص کنید که در چه حوزه هایی نیاز به بهبودی دارید و سپس آموزش های مرتبط با آنها را برنامه ریزی کنید. برای مثال: با استفاده از آموزش پلیومتریک قدرت عضلانی خود را افزایش خواهیم داد.

زمانی که شدت آموزش را شرح می دهید باید توضیحات تان روشن و بر اساس اصول علمی باشد، برای نمونه:

«در دو هفته اول توانایی بنیه من باید تا ۷۰ درصد MHR بهبود یابد. تا هفته ششم بنیه من ۷۰ تا ۸۰ درصد MHR پرورش خواهد یافت. این نشان دهنده پیشرفت است».

این جلسه شامل اطلاعاتی درباره استفاده از ضربان قلب و میزان ترمیم برای فعالیت و سطوح آمادگی است. مراحل مربوط به یک جلسه آموزشی: لازم است درک روشنی از مراحل مربوط به یک جلسه آموزشی داشته باشیم. می‌توانید با تشریح سه مرحله، به این درک دست پیدا کنید (به فصل یازدهم مراجعه کنید). باید بدانید که آموزش مهارت در برنامه آموزش شخصی (PTP) گنجانده نخواهد شد، اما می‌توانید فعالیت‌های مختص به رشته ورزشی خودتان را بیاورید و نمونه‌هایی را برای آن فراهم آورید. برای مثال: «من سه مجموعه متشکل از ۱۵ حرکت رشته والیبال را برای بهبود استقامت عضلانی در برنامه آموزش جسمانی خودم می‌آورم». در این بخش شما تمرینات گرم کردن و سرد کردن را با جزئیات شرح خواهید داد. به خاطر داشته باشید که یکی از توقعات در طول جلسات آموزش جسمانی گرم کردن بدن است. نیازی به نوشتن جزئیات مربوط به هر جلسه نیست، تنها در برنامه تاکید کنید که گرم کردن و سرد کردن در هر جلسه مشابه است. اگر برای بهبود توانایی خاصی برنامه‌ریزی می‌کنید، برای مثال انعطاف‌پذیری، باید به جزئیات بیشتری اشاره کنید و آن را شرح دهید.

■ موضوعات مربوط به سلامت

زمانی که تمرینات مربوط به برنامه آموزشی را طراحی می‌کنید، باید وسایل و تجهیزات مورد نیاز را نیز شرح دهید. در طرح، توضیح درباره نحوه بلند کردن، حمل و جابه‌جایی صحیح تجهیزات ضروری است.

■ تعداد جلسات آموزش

برای رسیدن به اهداف فوق حداقل به پنج جلسه کلی آموزش نیاز دارید. احتمال دارد که تمرینات شما سه بار در هفته باشد. باید از متناسب بودن تمرینات تعیین شده با سطح آمادگی خودتان اطمینان حاصل نمایید. می‌توانید تا پایان برنامه به تدریج تمرینات را دشوارتر کنید. نمونه یک برنامه هفتگی آموزش شخصی در زیر ارائه شده است:

محل برگزاری: زمین مدرسه و مجموعه ورزشی	۱ هفته
	جلسه اول
به توضیحات مراجعه کنید	گرم کردن
۲۰ دقیقه دویدن در سطح ۷ درصد حداکثر ضربان قلب	استقامت قلب - عروق
۱۵ دقیقه فعالیت کششی گروه عضلات بزرگ	انعطاف‌پذیری
-	قدرت عضلانی
چرخش عضلات دو سر، عضلات سه سر بازویی، تمرینات شکم، جابه‌جایی (هر یک ۲۰ × ۳۰ ثانیه)	استقامت عضلات
به توضیحات مراجعه کنید	خنک کردن بدن
	تاریخ / یادداشت‌ها
محل اجرا: پارک محل زندگی	۱ هفته
	جلسه دوم
به توضیحات مراجعه کنید	گرم کردن
۲۵ دقیقه شنا در سطح ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب	استقامت قلب - عروق
۱۵ دقیقه فعالیت کششی گروه عضلات بزرگ	انعطاف‌پذیری
آموزش با وزنه، وزنه‌های سنگین، با تعداد کم	قدرت عضلانی
-	توان
-	استقامت عضلات
به توضیحات رجوع کنید	خنک کردن بدن

۱ هفته	محل اجرا: زمین و سالن ورزش مدرسه یا دانشگاه
جلسه سوم	
گرم کردن	به توضیحات مراجعه کنید
استقامت قلب - عروق	۲۵ دقیقه دویدن با ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب
انعطاف پذیری	۱۵ دقیقه فعالیت کششی گروه عضلات بزرگ
قدرت عضلانی	-
توان	پنج مجموعه ۱۰ تایی پلیستریک با استفاده از دو.....
استقامت عضلات	چرخش عضلات دو سر، عضلات سه سر بازویی، تمرینات شکم، جابه جایی (۴۰ × ۲ ثانیه ای هر یک)
خنک کردن بدن	به توضیحات رجوع کنید
تاریخ / یادداشت ها	

در نمونه های بالا، ورزشکار با آموزش در هر محیط متفاوت از خستگی و یکنواختی تمرینات می کاهد. آموزش برای بهبود قدرت، باید در سالنی انجام گیرد که دارای استاندارد باشد. چرا که تمرین انتخاب شده برای بهبود استقامت قلب و عروق شنا است. اما برنامه آموزش شخصی مختص شما است و باید برای شما طراحی شود. اگر به مرکز آمادگی جسمانی دسترسی دارید، ممکن است تمامی جلسات آموزشی تان را در آنجا برگزار کنید. در غیر این صورت می توانید از سالن ورزشی، زمین بازی مدرسه یا پارک محل استفاده کنید.

هر جلسه ای که به اتمام می رسد، داده ها و نکات مربوط به چگونگی انجام یا تغییرات احتمالی ایجاد شده را در آن یادداشت کنید.

۵ کنترل و ارزیابی

پس از آماده کردن PTP، باید در عمل آن را اجرا کنید! با اجرای هر جلسه، هر نوع تغییری در برنامه را یادداشت نمایید؛ اما آنگاه باشید که اگر برنامه تان تنها در طول پنج جلسه انجام می گیرد، بعید است تا تغییرات منشی در آمادگی جسمانی شما به وجود آید. در انتهای برنامه نیاز به ارزیابی کلی PTP دارید. یک روش مناسب برای انجام این کار اجرای مجدد آزمون های آمادگی جسمانی و مقایسه یافته های حاصله با امتیازات به دست آمده آزمون پیش از جلسه است. برای نمونه این مقایسه می توانید دریابید که سطح تحمل تان در جدول نرمال به طور معناداری افزایش یافته یا خیر.

ارزیابی تان را باید شرح دهید:

۱ در صورت رخداد تغییر در سطوح آمادگی جسمانی، بهبودی حاصله چقدر بوده است؟

۲ تغییرات ایجاد شده در ضربان قلب در حالت استراحت و در زمان تمرین چقدر است؟

۳ تغییرات در زمان ترمیم

۴ تاثیرات قابل توجه بر عضلات

۵ نکات ضعف و قوت برنامه.

بررسی تحلیلی

بررسی تحلیلی فرصتی است تا نشان دهید که درباره رشته ورزشی انتخابی تان چقدر می دانید. با دنبال کردن دستورالعمل این بخش، می توانید اطمینان حاصل کنید که برنامه شما تمامی موارد مورد نیاز را شامل می شود یا خیر؟ می توانید برای هر بخشی که بررسی می کنید، توصیه هایی را ارائه دهید.

به عنوان یک طراح	بهبود عملکرد ورزشی از طریق مشاهده ساختارمند و بازخورد تجزیه و تحلیل فعالیت‌های گرم کردن و تاثیراتش بر انعطاف‌پذیری در ورزش ژیمناستیک
به عنوان مربی	یک مجموعه شش جلسه‌ای برای بهبود مهارت پاس دادن در تیم هفت نفره نت‌بال آیا توانایی پرتاب توپ را می‌توان به توانایی پرتاب نیزه منتقل کرد؟
به عنوان یک سرمربی	تاثیر کاپیتان بر عملکرد تیم تجزیه و تحلیل نقاط قوت و ضعف مهارت‌های مسئولین تیم بر بازیکنان
به عنوان یک مدیر	شبهات و تفاوت‌های مدیران در فعالیت‌های فوتبال و بسکتبال استفاده از تجزیه و تحلیل ویدئویی برای بهبود مهارت‌های مدیریت در یک فعالیت خاص.
به عنوان یک سازمان‌دهنده	آثار تدریس دوره دروس آموزش جسمانی بر مهارت‌های سازماندهی
به عنوان یک بازیکن	بررسی میزان بهبودی حاصله در قدرت دست‌ها پس از تمرینات پرتاب توپ بسکتبال اثر تمرینات انعطاف‌پذیری بر تکنیک دوی با مانع میزان بهبودی حاصله بر اساس امتیاز به دست آمده در آزمون.

پس از انتخاب رشته ورزشی، گام بعدی برنامه‌ریزی است. برای شفافیت و ایجاد اطمینان از جامعیت آن، برنامه باید شامل پنج بخش باشد که عبارتند از:

- ۱ - مقدمه
- ۲ - برنامه‌ریزی
- ۳ - اجرا
- ۴ - تجزیه و تحلیل
- ۵ - ارزیابی

۱ - مقدمه

این بخش شامل توضیحاتی است در باره بررسی شما و موضوعاتی که به مطالعه آن می‌پردازید. باید بهبودی مورد انتظار خود را شرح دهید. اگر مهارت‌ها یا سطوح آمادگی جسمانی هدف شماست، برای مشخص کردن خط پایه و مقایسه باید یک پیش آزمون داشته باشید. در قسمت‌های بعدی این کتاب با تعدادی از آزمون‌های آمادگی جسمانی آشنا خواهید شد.

۲ - برنامه‌ریزی

در این بخش به طور روشن می‌توانید اهداف‌تان را بیان کنید. در این بخش به طور دقیق هدف نهایی که انتظار دارید در پایان بررسی به آن برسید را شرح می‌دهید. محیط اجرای تحقیق را نیز مشخص کنید، برای نمونه یک سالن ورزشی، سالن آمادگی جسمانی یا استخر شنا؛ چه کسی یا کسانی با شما همکاری خواهند کرد؟ چه مدتی تحقیق به طول می‌انجامد؟ در هر جلسه چه اتفاقی خواهد افتاد؟ اگر شما در حال طراحی یک برنامه آموزش شخصی هستید (PTP) باید به دستورالعمل ارائه شده در بالا رجوع کنید.

۳ - اجرا

در اینجا تحقیق را مطابق مراحل شرح داده شده، اجرا کنید. ممکن است دفترچه‌ای برای یادداشت مطالب مهم هر جلسه شامل مشکلات یا موفقیت‌ها داشته باشید. در انتهای هر برنامه، اگر هدف شما بررسی مهارت یا سطوح آمادگی جسمانی باشد، آزمون‌های اشاره شده در بخش مقدمه را اجرا و از نتایج، گزارش تهیه می‌کنید.

۴ - تجزیه و تحلیل

این بخش بسیار مهم است. در این بخش می‌توانید با توجه به نتایج بین آزمون‌ها برداشت خودتان از موضوعات و مشاهدات یا آموزش و اهداف اصلی خودتان را بیان کنید. با نتایج و مشاهدات حاضر شروع نمایید. سپس با لیست کردن اهداف خود توضیح دهید که هریک از آنها چگونه بر برنامه شما تاثیر گذار بوده‌اند.

۵ - ارزیابی

میزان کارآمدی تحقیق‌تان چقدر بود؟ آیا آن مطابق با اهداف‌تان بود؟ نقاط قوت‌اش چه بود؟ نقاط ضعف‌اش چه بود؟ اگر بخواهید دوباره آن را تکرار کنید، چه تغییراتی را در آن ایجاد خواهید کرد؟ در این بخش باید به همه این سؤالات پاسخ دهید. سعی کنید کارتان را منصفانه نقد کنید، این یک فرآیند منفی نیست و صرفاً به شکست‌ها توجه نخواهید کرد. موفقیت‌های تحقیق خودتان را روشن کنید و روش‌هایی نیز برای بهینه سازی آن ارائه دهید.