"كتاب حاضر، یک منبع ارزشمند براي مربيان بدن­ساز والیبال است؛ در واقع كتابی روان و جذاب و مختص آماده­سازی جسمانی واليبال محسوب می­شود و همة ابعاد بدن­سازی را به­طور جامع دربر مي­گيرد."

**كتي­دي­بور- مدير اجرايي**

**انجمن مربيان واليبال آمريكا**

"بدن­سازی تخصصی والیبال، به مربيان كمك مي­كند تا با اطمينان بالا، برنامه­های تمرینی و آموزشی را پیاده كنند و در مقابل ورزشکار به بهترين نحو فعالیت جسماني خود را انجام داده و حتی‌الامکان از آسيب­ها مصون مانده و عملکرد خود را ارتقا ­بخشند."

**جيم استون متخصص تمرینات واليبال**

با بدن­سازی تخصصی والیبال، از حملات انفجاری حتی با وجود مانع دفاعی بر روی تور، به سطوح جديدی از اجرا در زمین‌بازی دست خواهيد يافت. در اين كتاب، مربي آمادگي جسماني و قدرتی واليبال دانشگاه ايلينویز، اِستيوی اولدن­­بِرگ، به شما آموزش صحیح حرکات جسمانی را ارائه مي­كند که با پیروی از آن اصول، فردی رقابتی و جسور می­شوید زیرا این برنامه­هاي تمرینی، یکی از عالی­ترين تمرینات والیبال سطح یک کشور را شامل می­شوند.

در بدن­سازی تخصصی واليبال، شما ياد مي­گيريد كه سطح آمادگي جسماني فعلي خود را ارزيابي كرده و با به­كارگيري نتايج، برنامة تمرینی انفرادی طراحی­ کنید كه بر بهبود ضعيف­ترين عملکرد نواحي بدن تأكيد كند. با انجام 184 مهارت تمرینی، خواهید توانست هر بُعدی از بازي خود را بهبود بخشيد تا در نهایت يك بازيكن بهتر و همه‌فن‌حریف شويد. برنامه­ها به­طور کامل در دسترس و قابل استفاده، براي اجراي آني در مواقع قبل، حين و پس از فصل مسابقه، طراحی شده­اند. قبل از رفتن به زمین‌بازی و مسابقه بعدي، يك نسخه از کتاب بدن­سازی تخصصی واليبال را به قفسة كتابخانة خود اضافه كنيد و با پیروی از نکات کاربردی، در هر دو سر زمين، بازيكن برجسته و مسلط بوده و تيم خود را به پيروزي هدايت كنيد.

**انتشارات:** Human Kinetic

**پيش­گفتار**

يكي از موارد نااميد كننده براي مربيان واليبال، يافتن مربيان بدن­ساز کارآمد است كه واليبال را درك كنند. مربيان بدن­ساز معمولاً در فوتبال تخصص دارند و بسياري از آن‌ها اميدوارند در آينده در رشتة فوتبال فعاليت كنند. بنابراين ناامیدی از اين واقعيت ناشي مي­شود كه بازيكنان واليبال زیر نظر برنامه­هاي بدن­سازی قرار می­گیرند كه براي بدن­سازی و آماده­سازی بازيكنان خوب فوتبال طراحي شده­اند و هيچ­ وجه مشتركي با واليبال ندارند. بسياري از ورزشكاران براي كسب حجم عضله و یا کم کردن وزن اضافی، تمرین می­کنند. مربيان بدن­ساز ممکن است چيزي در مورد واليبال ندانند و نيازهاي بدني يا تعداد پرش­هاي لازم در این رشته را درك نكنند. مربيان واليبال بر اهميت بدن­سازی و آماده­سازی تخصصی واقف هستند، امّا نه به اين معني كه نحوة تمرین دادن تيم خود را مي­دانند. شايد تمريناتي را اجرا کنند كه کمک‌کننده باشند، امّا تكنيك­ها يا زمان­بندی برنامة تمرینات مورد ­نياز براي رساندن ورزشکار به حداكثر عملکرد يا بهترين استفاده از زمان در دسترس را نمي­دانند. بسياري از مربيان هرگز آموزش نديده­اند و زمينة علمي براي درك موارد مورد نياز را ندارند.

اين كتاب، اين ناامیدی­ها را مخاطب قرار مي­دهد. "استيو اولدن­برگ" برنامة فعاليت­های تمرین با تیم واليبال الينويز را در سال 2006 شروع كرد. قبل از آن، ورزشكاراني داشتيم كه بدون هیچ سروصدا و اعتراضی، همواره آسيب­هاي فراوانی در اندام تحتانی داشتند. بازيكنان در قسمت بالاتنة خود بسيار قوي بودند امّا بسيار غیر انعطاف‌پذیر بودند. سپس از آن زمان به بعد، آسيب­هاي كمتري رخ داد و بازیکنان بلند و لاغر مورد استفاده قرار گرفتند که می­توانند بلندتر بپرند و مهم­تر از همه به­صورت انفرادي بر اساس وضعیت جسمانی آموزش مي­بينند. استيو مي­داند كه معني بازيكن واليبال چيست و مي­داند ورزشكاران را چگونه تمرین دهد تا بتوانند توان ورزشی خود را به حداكثر برسانند.

نكته­اي را که در فعاليت با استيو دوست دارم اين است كه او هميشه تحقيق مي­كند و هميشه سؤال مي­كند كه چطور مي­تواند بهتر باشد. استيو فعاليت حرفه­اي خود را با عنوان متخصص توانبخشي شروع كرد. در نتيجه، با تمرینات پايداري و انعطاف­پذيري در مفاصل آشنا شد. وي اين مهارت را وارد ورزش كرد كه شامل پرش پويا و فرود در راستاي وضعيت خم­شدة بدن و مورد نياز براي كسب كنترل توپ، است. خبرگي و مهارت بالا در تمرین دادن استيو يكي از دلايل عمدة كاهش آسيب­ها است. در اين كتاب، نه‌تنها برنامه­اي جامع براي آموزش تيم خود خواهيد داشت، بلكه همچنين در مورد نحوة حركت بدن و نحوة آماده­سازي تيم خود براي مسابقات فصلي، یاد خواهید گرفت. اين كتاب براي ما فوق­العاده مفيد بود و اميدوارم براي شما نيز چنين باشد.

**كوين همبلي، سرمربي واليبال زنان (دانشگاه الينويز)**

**درباره مؤلف**

"اِس­تی­وی اولدن­بِرگ" کمک مربی بدن­سازی و آمادگی جسمانی برای دانشگاه ایلینویز از سال 2004 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 7 عنوان بزرگ قهرمانی را کسب کرده­ است و در 2 مسابقات قهرمانی ملی حضور داشتند. اولدن­بِرگ قبل از آمدن به ایلینویز، مربی بدن­ساز عالی تیم والیبال لیگ حرفه­ای آمریکا (USPV) بود. اولدن­بِرگ گواهی بدن­سازی را از انجمن بدن­سازی و آمادگی جسمانی ملی آمریکا دریافت­ کرده است. او از دانشگاه مرکزی میشیگان در سال 2001 با مدرک لیسانس در رشتة علوم بهداشت تناسب اندام با تمرکز بر پیشگیری و توان­بخشی فارغ­التحصیل شده است. اولدن­بِرگ و خانواده­اش در ایالت ایلینویز ساکن هستند.

**مقدمة مؤلف**

واليبال ورزش سرگرم كننده­اي است. در بسياري از سطوح، توسط ورزشكاران با پرش بلند و انفجاری با ضرباتي با بازوها به­صورت تهاجمي بازي مي­شود. توسط ورزشكاراني سريع، با عکس­العمل­هایی در بخشي از ثانيه و گاهي فرود آوردن توپ در وضعيت­هاي آكروبات مانند به­صورت تدافعي بازي مي­شود. واليباليست­ها براي موفق بودن در بالاترين سطوح، بايد متحرك، پايدار، قوي، توانمند و چابك باشند. اين كتاب فرايند پيشرفت ورزشكاران را در حرکات انفجاری و مقاوم در برابر آسيب خاص اين ورزش را توصيف مي­كند. اين رويكرد، يك سيستم چند ­سطحي به کار مي­برد كه در آن هر سطح بر روي سطح قبلي ساخته مي­شود تا موفقيت مستمر را در هر بخش، دوره، سال و نيز سراسر فعاليت حرفه­اي ورزشكار بهبود بخشد.

قبل از شروع اين فرايند، نگاهي به موقعيت كنوني مي­اندازيم. **بخش اول**، آزمون و ارزيابي انفرادي و نحوة ايجاد پروفايل ورزشكار را شرح مي­دهد. فصل اول بر اساس فرايند منظم براي ارزيابي و اجراي مقياس­هاي اصلاحي ساختار بدن، كارايي حركت پايه و آزمون كشش طولي را تأكيد مي­كند. مسائل آشكار ساختن و اصلاح تحرك و پايداري، بايد مورد توجه اوليه مربي بدن­ساز باشد. اگر هر يك از اين مسائل حل­نشده باقي بماند، علي­رغم طراحي و اجراي خوب برنامة تمرینی، فواید حداقل بوده و نهايتاً بي­ثمر خواهد بود. فصل دوم آزمون­هاي اختصاصی و فرايندهاي جمع­آوري اطلاعات را ارائه مي­دهد. اين اعداد اهميت دارند نه از لحاظ ايجاد انگيزه براي ورزشكار، براي اين كه آن‌ها باعث مي­شوند مربيان بدن­ساز پيشرفت ورزشكار را دنبال كنند، افراد را مقايسه كنند و پارامترهاي بارگذاری را بخش به بخش و نيز در داخل فصل براي هر تمرين داده­شده مدیریت كنند.

**بخش دوم** اجزای شش­گانة برنامة تمرینی: جنبش­پذیری، پايداري، قدرت، توان، چابكي و بدن­سازی را ارائه مي­كند. همچنين شامل فصلي در خصوص تمرین اندام میانی و آماده­سازي کمربند شانه­ای است. فصل سوم جنبش­پذیری، فصل چهارم تعادل و پايداري، پايه­هاي تمرین هستند. بدون اين دو جزء، ورزشكار نمي­تواند قدرت، توان و يا چابكي مطلوب خود را بهبود بخشد. توانایی ايجاد زاويه­هاي مؤثر و حركت سيال در فضا، براي بازي در زمين و نيز كسب محدودة مناسب حركت (ROM) و تكنيك در بسياري از تمرينات در باشگاه بدن­سازی، ضروري است. براي مثال، اگر ورزشكاري محدوديت شديد در حرکت دورسي­فلكشن دارد، آسان­ترين راه براي چابك­تر كردن وی، ايجاد تحرک پذیری بيشتر در مفصل آن فرد است. اين موضوع در فصل سوم مطرح شده است.

اگر عضلات كوچك كه مفاصل را پايدار مي­كند، گرم نشده است، به شيوة نادرست گرم شده و يا ضعيف است، عضلات بزرگ­تر مانند سريني، عقب ران (همسترينگ) و چهارسر ران قادر به تولید نیروی حداكثر را نخواهند داشت. فصل چهارم در مورد اهميت بالانس و پايداري بحث­كرده و فعالیت­هایی را ارائه مي­كند كه اين دو مؤلفه جسمانی را در كل بدن به حداكثر برساند. فصل پنجم قدرت به اهميت ايجاد نیرو براي كسب اهداف نهايي واليباليست، تبديل مي­شود: پرش بالاتر و حركات سريع­تر.

زماني كه ورزشكاران پرتحر­ک­تر، پايدارتر و قوي­تر هستند (براي مثال مي­توانند نیرو تولید كنند)، بايد وزن كم كرده يا بدن­هاي سريع­تري داشته باشند. فصل ششم بر تمرینات کار با وزنه در باشگاه بدن­سازی و پلايومتريك تأكيد دارد. همچنين تمريناتي براي افزايش توان ارائه مي­كند. چه ورزشكار بخواهد از نقطة ورزشكاري خود شتاب بگيرد و چه جهت خود را براي ضربه به توپ تغيير دهد يا براي حمله آماده شود، سرعت ضرورت دارد. فصل هفتم در مورد حالت ايستادن صحيح براي دفاع، مكانيك صحيح براي شروع حركت و روش­هاي حركت كارا بحث مي­كند.

تمرينات و روند پيشرفت آن‌ها همچنين ارائه­شده است. تمرین اندام میانی و آماده­سازي کمربند شانه­ای فصل هشتم ممکن است شما را هيجان­زده كند. در اين فصل، در خصوص نحوة تأثير منفي حرکت كرانچ معمولي بر ايجاد توان در طول يك حمله بحث مي­كنيم و توالي حركات و بارگيري اوّليه از مرکز بدن برای ايجاد ضربة بازو، بررسي­شده است. يك واليباليست بايد از اوّلين ضربه به توپ تا آخرين نقطة یک مسابقة پنج ستی، از ضعيف به ضعيف و سراسر فصل رقابت، چابکی و حرکات انفجاری داشته باشد.

فصل نهم در رابطه با نحوة تقويت و افزايش آمادگي جسماني خارج از فصل، از طریق گسترش آمادگی پايه، انتقال به حركات و تکنیک تخصصي واليبال و سپس اجرای بدن­سازی تخصصی، در زمین‌بازی بحث مي­كند. پيشبرد صحيح آماده­سازی در خارج از فصل مهم است زيرا مربي مي­تواند بار تمرینی ورزشكار را برداشته و تعداد تماس­هاي وی را با زمين دنبال كرده (فرود آمدن از پرش­ها) و توسعه دهد و جهت فعالیت را در سراسر يك چرخه تغيير دهد. همچنين وقتي ورزشكار وارد دورة پیش از فصل برای ایجاد آمادگي جسماني بنیادین مي­شود، مربيان مي­توانند بر استراتژي، سيستم بازي تيم، تكنيك و به عبارت ساده واليبال تمركز كنند، به­جاي اينكه زمان بيشتري براي توسعة آمادگی جسمانی پایه یا بدن­سازی صرف كنند.

وقت آن رسيده كه همه را يك­جا جمع كنيم! **بخش سوم**، طرحي براي عمل کردن ارائه مي­كند. فصل دهم برنامة تحرک پذیری یک فرد را بر پايه­ی ارزيابي فصل اول ارائه مي­كند و يك گرم کردن پويا براي آماده­سازي بدن براي تمرین، ارائه مي­كند. اين فصل همچنين بر برنامة جنبش­پذیری عمومي قابل استفاده به­صورت آني زمان آشنايي شما با فرايند ارزيابي، تأكيد مي­كند. فصل یازدهم و دوازدهم برنامه­هاي خارج از فصل و داخل فصل را ارائه مي­كنند. اين فصل­ها نگاه هفته به هفته از نحوة آموزش نخبگان دانشگاهي ارائه مي­كنند. هدف اصلي برنامة خارج از فصل، ايجاد پاية­ محكمي از تحرک پذیری و پايداري، ضمن حداكثر ساختن قدرت، توان و سرعت است. به دليل نيازهاي بالاي مسابقه، برنامه­هاي تمرینی داخل فصل بر پيش­گيري از جراحت، حفظ قدرت و توان و بازگشت به حالت اول تمركز مي­كنند.

طي دهه­اي كه من (مؤلف) با ورزشكاران دانشگاهي و حرفه­اي­ها فعاليت كرده­ام، يك چيز هميشه درست بود. علي­رغم ورزش، برنامة تمرینی صحيح در تمام طول سال، اساس توسعة ورزش است. با يك گام جلوتر، اجراي برنامه جايي قرار می­گیرد كه نتايج قابل لمسی كسب مي­شود. براي اجراي صحيح يك برنامه، يك مربي بدن­ساز و آمادگی جسمانی، بايد تدريس كرده و همواره راهنما و محيط مثبتي براي ورزشكار ايجاد كند تا به نتیجه برسد. بايد بر نظم، سخت­كوشي، فداكاري و مسئوليت­پذيري تأكيد شود. مربيان بايد پيش از اجراي يك فعالیت حرکتی جديد توسط ورزشكار يا تمريني كه براي مدتي انجام نداده­اند، توصيفات تفصيلي در خصوص موضوع مورد تمركز، ارائه دهند.

هنگام اجراي يك تمرين توسط ورزشكار، مربيان بايد سرنخ­هاي كوتاه ارائه دهند و در صورت لزوم، صرفاً پس از اتمام هر سِت شرح دهند. مربيان نبايد صرفاً به ورزشكاران بگويند كه چه كار كنند، بايد دليل انجام فعالیت مهارتی را به آن‌ها بگويند. زماني كه ورزشكاران دليل را مي­دانند، احتمال بيشتري وجود دارد كه تمرين را با دقت و جزئي­نگري انجام دهند. شايد مهم­ترين كاري كه مربي مي­تواند انجام دهد، انرژي بخشي، شوق و حالت مثبت به هر روز تمرين ببخشد. ايجاد محيطي كه ورزشكاران در آن هيجان دارند،‌ تمايل به سخت­كوشي داشته و به هدف بهتر شدن متعهد ­شوند که این استراتژی به همان اندازة مندرجات برنامة تمرین اهميت دارد.

من اغلب اصطلاحي را تكرار مي­كنم كه اميدوارم در ذهن ورزشكارانم بماند: "امروز ما یک فرصت داريم. شما بايد تصميم بگيريد كه قصد دارید كار كنيد و يا قصد دارید تمرین کنید!" کار کردن به معني انجام حركات جسمانی است كه از شما خواسته­شده است. تمرین معني مفصل­تري دارد. يك فكر دائم و تمركز بيشتر بر فعاليت منظم و جدی موجود است و تلاشي است كه برتر و بالاتر از چيزي است كه تصور داشتيد قادر به انجام آن هستيد. تمرین توسط اين انگيزه هدايت مي­شود كه مي­خواهيد بهتر از ديروز باشيد، با اين دانش كه به‌خوبی فردا نخواهيد بود. اميدوارم اين كتاب اطلاعات اساسی در مورد تمرین به شما (چه مربي و چه ورزشكار) ارائه دهد و محيطي به وجود آورد كه انگيزه دهد نه‌تنها فعاليت كنيد، بلكه تمرین کنید.