



کراس فیت میانسالان

نگاهه متفاوت به سالمندی و ورزش

مترجمان:

مهدی محسن زاده

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شهید بهشتی)

زهرا ایمانی

(کارشناس تربیت بدنی)

ویراستار علمی:

دکتر صادق امانی شلمزاری

(هیأت علمی دانشگاه خوارزمی)



فهرست

مقدمه

۶

۹

۱۰

تعریف ورزشکار میانسال

چهارگانه‌ی ورزشکار میانسال

۱۵

استفاده از چهارگانه میانسالان برای راهنمایی مربیان

۱۵

ارزیابی ورزشکاران میانسال

۱۶

اصول کلیدی مربیگری

۱۷

چهارگانه میانسال - ملاحظات ، خطرات و اولویت ها

۱۹

اثرات سالمندی

۲۵

تصورات غلط رایج در مورد ورزشکار مسن

۳۳

اجرای برنامه موثر برای ورزشکاران میانسال در باشگاه

۴۰

درک طرز تفکر(ذهنیت) میانسال

۴۹

مربیگری و برنامه نویسی برای سلامتی

۵۴

مثال ۱۲ هفته‌ای برنامه ON-RAMP

۶۰

نمونه برنامه برای یک ورزشکار میانسال مسن

۶۳

تعدیل wod

۶۳

تعدیل موثر

۷۰

تمرین برای کیفیت زندگی - داستان مایکل

خداوند را شاکرم این قدرت را به ما داد که بتوانیم در این مسیر قدم برداریم.

توسعه دانش طراحی و اجرای برنامه‌های تمرینی به منظور ارتقاء سلامتی و عملکرد هرچه بیشتر گروه‌های خاص از اهداف دیرینه من بوده، خدا را شاکرم که پس از ترجمه کتاب کراسفیت کودکان و هنر تراشیدن بدن (بدنسازی بانوان) توانستم با ترجمه این کتاب در مسیر ورزش سالمندان گام کوچکی بردارم. ترجمه این کتاب یکی از هیجان انگیزترین و جذاب ترین پروژه‌های کاری من بوده است و به انجام آن افتخار می‌کنم.

کتاب "کراسفیت میانسالان" نگاهی متفاوت و ویژه به سالمندی و ورزش دارد. قبل از اینکه بخواهم این کتاب را تحت عنوان کراسفیت معرفی کنم باید عنوان ورزش و سالمندی را برای آن به کار ببرم.

مطالب مهمی در این کتاب بیان شده است که از آن جمله می‌توان به تصورات غلط حاکم بر ورزش سالمندان، نحوه ارزیابی وضعیت میانسالان و بیان و نحوه مدیریت مسائل روانی مرتبط با سالمندی اشاره کرد.

از جمله نکات مثبت این کتاب می‌توان به حجم کم آن اشاره کرد، مطالب به صورت جامع و کامل ارائه گردیده است و از اضافه گویی پرهیز گردیده است. مطالعه کتاب به تمامی مربیان توصیه میشود زیرا مطالب ارائه شده به صورت فراگیر سنین ۴۰ تا ۵۵ سال را شامل می‌شود و لازم به یادآوری نیست که این گروه سنی بخشی از مراجعین هر باشگاه و مرکز تندرستی را تشکیل میدهند، علاوه بر این با توجه به روند رو به رشد جمعیت سالمندان در کشورمان تسلط بر مطالب ارائه شده در این کتاب ارزش بیش از پیشی خواهند یافت.

ترجمه کتاب کراسفیت میانسالان به همت اینجانب مهدی محسن زاده (مربی عالی آکادمی ملی المپیک) و سرکار خانم زهرا ایمانی (کارشناس علوم ورزشی) انجام گردیده است.

امیدواریم ترجمه این کتاب بتواند کمکی هر چند ناچیز به ارتقاء سلامتی و عملکرد ورزشکاران میانسال و دانش مربیان عزیز نماید.



مقدمه

چه بخواهیم چه نخواهیم، همه پیر می‌شویم و باید با تغییرات فیزیولوژیکی و روانی فرآیند پیری سازگار شویم. هر چند، تا حد قابل توجهی روی این تغییرات که کیفیت زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند کنترل داریم، زیرا به اندازه‌ای پیر می‌شویم که به آن باور داریم. ما انتخابی بسیار ساده بین پیری کم تحرک که با اثرات منفی ناشی از کم تحرکی همراه است و پیری فعال که با حفظ کیفیت مناسب زندگی و بهبود عملکرد جسمانی در دوران سالمندی همراه است روبرو هستیم. مربی گرگ گلاسمن زمانی گفته بود بزرگ‌ترین ترس او، زندگی طولانی بدون قابلیت اجرای فعالیت‌های عملکردی پایه است به طوری که نتواند از زندگی لذت ببرد؛ برای مثال، ۱۰۰ سال عمر در جهانی که برای فعالیت‌های روزمره خود در ۴۰ سال پایانی نیاز به کمک سایرین داشته باشد. این چشم انداز واقع بینانه عمده افراد ساکن در دنیای غرب است: زندگی گره خورده با بیماری، مراقبت و پرستاری. بزرگ‌ترین انگیزه ما به عنوان مربی نه تنها افزایش طول عمر شاگردان، بلکه جلوگیری از کاهش میزان فعالیت‌ها و کم تحرکی آن‌ها بخاطر افزایش سن است.

هدف، زندگی با کیفیت است.



نگرش، نقش عمده‌ای در میزان فعال ماندن و تحرک داشتن با افزایش سن دارد. همچنین، سطح فعالیت تعیین کننده میزان عملکرد در طول زندگی است. بر خلاف این تصور رایج که بیماری و کم تحرکی ابعاد غیر قابل اجتناب پیری هستند، پژوهش‌های اخیر حاکی از این است که افراد ورزشکار نه تنها طول عمر بیشتری نسبت به افراد غیر ورزشکار دارند، بلکه میزان احتمال ابتلا به بیماری در آن‌ها پایین‌تر بوده و سطح سلامت بالاتری در سنین بالا دارند. این پژوهش‌ها در حال دستیابی به همان چیزی هستند که مدت هاست در کراس فیت به آن پی برده‌ایم.

بیماری و کاهش عملکرد جسمانی، محصول سبک زندگی کم تحرک است نه پیری و افزایش سن. همچنین کیفیت زندگی در کسانی که بدن خود را ورزیده نگه داشته و در طول دوره زندگی خود فعال باقی می‌مانند، به صورت قابل توجهی بالاتر از سایرین است.

ورزشکار شدن و ورزشکار ماندن یک امتیاز برای بقا محسوب می‌شود.

این برای مربیان کراس فیت حیرت انگیز نیست. تعریف ما از سلامتی، آمادگی جسمانی پایدار در طول دوران زندگی است و به صورت تخصصی‌تر، توان انجام کارهای مختلف در طول حیات. هدف ما افزایش ظرفیت و توان انجام کارهاست. این هدف با انجام تمرینات مختلف، به صورت پیوسته و با شدت بالا تحقق می‌یابد. اجرای این موضوع روی افراد مسن نیز چالش برانگیز نیست چرا که با استفاده از قاعده شدت نسبی، سطح تحمل روانی و فیزیکی افراد با محرک خارجی متناسب می‌شود. این امر بدین معناست که کراس فیت برای همه قابل تعدیل است، یعنی همه می‌توانند آن را انجام دهند و بهتر است تمرین کنند، به خصوص مادر بزرگتان.

با افزایش محبوبیت کراس فیت در جامعه، این اصطلاح که برای همه قابل تعدیل است به صورت عملی اثبات می‌گردد، به خصوص که میانگین سنی شرکت کنندگان رو به افزایش است. شواهد و مجموعه داده‌های رو به افزایش نشان می‌دهند در صورتی که کراس فیت با تعدیل صحیح برای افراد اجرا شود، روش موثری برای تمرین ورزشکاران مسن بوده و مزایایی برای پیری فعال خواهد داشت. مسابقات کراس فیت ما را متقاعد کرده که ورزشکاران مسن، با وجود افزایش سن می‌توانند ورزیده‌تر و قوی‌تر گردند.

هنگامی که بچه‌ها به تبعیت از والدین خود به سالن‌های ورزشی آمدند، آشکار گشت که تطابق برنامه تمرینی با نیازهای رشدی آن‌ها به عنوان یک گروه خاص، بیشترین فایده را برای آنها خواهد داشت. این تفکر تجربی و بر پایه احساس بوده و منجر به شکل گیری برنامه بسیار موفق کراس فیت کودکان شد. به درستی تبیین شده‌است که کودکان، صرفاً بزرگسالان کوچک نیستند، بلکه تفاوت‌های روانی و فیزیولوژیکی آن‌ها نیاز به توجه مربی داشته تا برنامه تمرینی بلند مدت آن‌ها با موفقیت همراه گردد.



برای اینکه برنامه تمرینی کاملاً موثر باشد، نیاز به تغییر ندارد بلکه نیاز به تطبیق دارد. شاید کمتر قابل مشاهده باشد، اما افراد مسن به دلایل مشابه کودکان، جمعیت خاص محسوب می‌شوند، یعنی از نظر جسمی و روانی با جوانان متفاوت هستند و نمی‌توان با آن‌ها یکسان رفتار کرد. اکنون که والدین، مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها در تعدادهای زیاد به دنبال کودکان خود به باشگاه‌های کراس فیت راه پیدا کرده‌اند، درک کامل نیازهای ورزشکاران مسن برای مربی و خود ورزشکار فواید زیادی دارد.

ما اصطلاح "ورزشکار میانسال" را برای ورزشکاران مسن‌تر به کار بردیم و این کلمه را در بخش‌های آتی به تفصیل توضیح خواهیم داد، اما اساساً واژه ورزشکار میانسال را به ورزشکارانی اطلاق می‌کنیم که بالای ۴۰ سال سن داشته باشند. در این سن معمولاً تغییرات آشکار تر می‌شوند. مربیانی که تجربه کمتری در کار با جامعه ورزشکاران میانسال دارند، ورزشکاران جوان‌تر را، "ورزشکاران نرمال" می‌نامند. به طور ذاتی در این واژه یک تعصب اساسی وجود دارد که مورد حمایت ما نیست. ورزشکاران میانسال نیز ورزشکاران نرمال هستند. ما به صورت مداوم مربیان و شاگردان را به عدم استفاده از واژگانی که دارای محدودیت هستند تشویق می‌کنیم.

1. masters athlete"

2. normal athletes

دانستن این نکته که ورزشکاران میانسال نیز در اندازه‌ها و تیپ‌های مختلفی هستند حایز اهمیت است و چالش مربی دقیقا در همین جا نهفته است. گرچه روند رشد کودکان از یک الگوی عمومی و قابل پیش بینی در سنین و دوره‌های خاص پیروی می‌کند اما در بزرگسالان مسن قضیه متفاوت‌تر است و عوامل مرتبط با موقعیت‌های متعددی هستند که به این تفاوت دامن می‌زنند. همچنین تغییرات زیادی در این عوامل وجود دارد که نیازهای آنان را شکل می‌دهد. تمام این‌ها به این معنی است که تمرین دادن ورزشکاران میانسال تلاشی پیچیده است، چرا که توسعه و پیشرفت به صورت خطی اتفاق نمی‌افتد و ضروری است که متغیرهای مختلف دخیل را شناسایی کرد و بدون شناسایی این عوامل، پیشرفت به شانس واگذار خواهد شد. هدف این کتاب ارائه راهکاری برای مربیان کراس‌فیت است تا با چالش‌های مربیگری ورزشکاران میانسال آشنا شوند. کراس‌فیت یک ابزار قدرتمند برای بهبود زندگی افراد است و وقتی به صورت درست برای ورزشکاران میانسال اجرا شود، تأثیرات آن قابل توجه خواهد بود.

تعریف ورزشکار میانسال

تصویری که از سالمندی داریم بدین گونه است که انسان‌ها در دهه ۲۰ زندگی به نهایت توان فیزیکی خود می‌رسند، از شروع نیمه دوم تا انتهای دهه ۳۰، کاهش قابل ملاحظه‌ای در توان مشاهده می‌شود، افزایش وزن و کاهش تحرک در دهه ۴۰ رخ می‌دهد، در دهه ۵۰ زندگی علائمی از بیماری مشاهده می‌گردد و در دهه ۶۰ زندگی استقلال خود را از دست می‌دهند و در نهایت در دهه ۷۰، نحیف و فرسوده می‌شوند "البته اگر به آن اندازه عمر کنند". ما انتظار داریم با افزایش سن، بیمار و ناتوان شویم، همچنین به ما گفته شده که با سالمندی، افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و دیابت اجتناب ناپذیر است. این تصور همگانی در پژوهش‌ها و پیشینه پزشکی وجود دارد که ناتوانی مرتبط با افزایش سن، بدیهی و حتمی است. تصویری غم انگیز که متأسفانه برای اکثر مردم صادق است.

نگرشی متفاوت به سالمندی

نگرش به فرآیند سالمندی می‌تواند به صورت قابل توجهی خوش بینانه‌تر باشد که در پژوهش‌های اخیر در حال شکل گیری است. تغییرات بیولوژیک و فیزیولوژیک با سالمندی گره خورده‌اند، که لزوماً به اندازه تعریف قبلی محدود کننده یا قابل پیش بینی نیستند. تحقیقات بین گروه‌های مسن، ورزشکار و کم تحرک پیشنهاد کرده که فعالیت و سبک زندگی از عوامل بسیار مهم در سالمندی موفق هستند. اما پیری موفق را می‌توان بدین گونه تعریف کرد: "بروز تغییرات اواخر زندگی که با حفظ عملکرد فیزیکی، روانی، شناختی و اجتماعی بالا همراه است." آمادگی جسمانی بالا باعث کاهش تأثیرات منفی مرتبط با افزایش سن می‌شود و به صورت چشمگیری در ارتقا کیفیت زندگی در سالمندی موثر است. بزرگسالان ورزشکار، تعادل بهتری دارند و این قابلیت، خطر افتادن که یکی از عوامل مهم در استقلال میان سالمندان است، را کاهش می‌دهد. افزون بر این، خطر بیماری‌هایی مانند فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته و احتمال ابتلا به سرطان نیز کاهش می‌یابد. پژوهش جالبی در خصوص طول عمر ورزشکاران انجام شده است که نشان

می‌دهد ورزشکاران المپیکی که آمادگی جسمانی خود را همیشه حفظ کرده‌اند، به طور میانگین ۸٪ بیشتر از سایر مردم عمر می‌کنند که برابر است با ۲/۸ سال زندگی بیشتر. برای ورزشکاران غیر حرفه‌ای، تمرین‌های معمول در طول دوره حیات منجر به کاهش مرگ و میر بین ۴۰٪ تا ۶۰٪ می‌گردد. مزایای فعالیت فیزیکی و تمرین کردن در سالمندان بسیار عمیق است. افزایش سن ضرورتاً با بیماری و کاهش توانایی گره نخورده است.

نتایج پژوهش‌ها با شواهد و داده‌های تجربی کمپانی کراس فیت هم‌خوانی دارند. صرف نظر از سن شروع ورزش، ظرفیت تمرین و توان فعالیت در طول زمان بهبود خواهند یافت. نتایج مسابقات کراس فیت حاکی از روند رو به رشد ورزشکاران میانسال در توان و آمادگی جسمانی با وجود افزایش سن می‌باشد. نتیجه داده‌های دقیق‌تر، منجر به تغییر در الگوهای آمادگی جسمانی سالمندان شده است و ما به عنوان مربیان کراس فیت به دلایل متعددی باید در حین تمرین و آموزش ورزشکاران میانسال خوش بین باشیم. زندگی بهتر روی تمرین مداوم پی ریزی می‌شود. هر چند آموزش و تمرین دادن ورزشکاران میانسال کار دشواریست و ممکن است مربی همواره با چالش‌های جدی مواجه گردد.

آموزش ورزشکار میانسال ذاتاً امری چالش برانگیز است. چرا که هیچ گاه دو ورزشکار یکسان نخواهند بود. در واقع بسنده کردن صرفاً به عامل سن نمی‌تواند تعریف درستی از میانسال ارائه کند. برای مثال دسته بندی کلیه افرادی که بالای ۴۰ سال سن دارند در یک گروه امکان پذیر نیست. با توجه به آنچه پیشتر عنوان شد عوامل محیطی و عوامل درونی متعددی در این گروه متغیر هستند. بهتر است برای گروه بندی این افراد از چهار شاخصه کلیدی استفاده شود که با هم تعامل داشته و وقتی به درستی درک شوند، به مربی اجازه می‌دهند به صورت موثرتری تصمیم گیری نموده و به ورزشکار تمرین دهد. به بیانی دیگر، می‌توان پیچیدگی آموزش و تمرین دادن به ورزشکار میانسال را با روشی بهتر برای گروه بندی افراد، مدیریت و تسهیل نمود.

چهارگانه‌ی ورزشکار میانسال

این چهار متغیر کلیدی عبارتند از هدف ورزشکار، سن، سطح آمادگی جسمانی و وضعیت آسیب دیدگی می‌باشند که مستقیماً با هم تعامل دارند. این چهار متغیر، اساس و بنیان چهارگانه میانسال را تشکیل می‌دهند که به صورت شفاف و دقیق ورزشکار میانسال را در گروه ویژه خود دسته بندی خواهند کرد. با ارزیابی این چهار عامل می‌توان الگویی خاص به ورزشکار نسبت داد. این الگوها روشی ساده و پیوسته به مربی ارائه می‌دهند که تمرین دادن میانسالان را آسان‌تر می‌کند. هر کدام از این الگوها ویژگی‌های خاصی دارد که مربی باید برای افزایش تاثیرگذاری روش تمرین دادن را با آن‌ها تطبیق دهد. سن ورزشکار و هدف وی اطلاعات مهمی در خصوص نحوه مربیگری و ارتباط مربی با ورزشکار فراهم می‌کند، در حالی که سطح آمادگی و وضعیت آسیب دیدگی، اطلاعاتی در مورد نحوه آموزش بیان می‌کند که تمرین‌ها باید با آن متناسب باشند. ترکیب این چهار عامل، ۱۶ الگوی متفاوت را ایجاد می‌کند که ممکن است مربی با آن مواجه شود. ارزیابی این چهار عامل موضوعی است که هر مربی حرفه‌ای، صرف نظر از سن ورزشکار خود باید مد