

راهنمای NSCA برای قدرت و آمادگی سازی در دبیرستان

یک منبع برای معلمان، مربیان و حرفه ای ها



پاتریک مکهنری مایکل جی نیتکا

مترجمان:

بهمن حسنونند

دکتری فیزیولوژی ورزش، عضو هیات علمی گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد

حسین دالوند

دکتری فیزیولوژی ورزش، اداره آموزش و پرورش، استان لرستان، شهرستان خرم آباد،
و مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد خرم آباد

زهره دلفانی

دکتری فیزیولوژی ورزش، اداره آموزش و پرورش، استان لرستان، شهرستان بروجرد،
و مدرس دانشگاه آیت الله بروجردی

زهرا مسیبی

دکتری فیزیولوژی ورزش، عضو هیات علمی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد الیگودرز

آمنه آقافتحی

دکتری فیزیولوژی ورزش، اداره آموزش و پرورش، استان لرستان، شهرستان پلدختر

فهرست

~~فصل ۱: برنامه‌ی آموزشی و ساختار کلاس و دستور العمل‌ها ۲۷~~

~~فصل ۲: زمان بندی کلاس‌ها، برنامه ریزی و ارزیابی ۵۰~~

~~فصل ۳: منابع مرتبط با قدرت و آماده سازی برای معلمان و متخصصان ۹۱~~

~~فصل ۴: تمرینات استقامتی ۱۲۴~~

~~فصل ۵: تمرینات وزن بدن ۱۸۴~~

~~فصل ۶: تمرینات قسمت مرکزی بدن ۲۰۷~~

~~فصل ۷: گرم کردن ۲۲۴~~

~~فصل ۸: تمرین مقاومتی ۲۴۰~~

~~فصل ۹: تمرین پلایومتریک ۲۷۸~~

~~فصل ۱۰: تمرین سرعت و چابکی ۳۱۰~~

~~فصل ۱۱: فعالیت‌های فردی و گروهی ۳۳۵~~





پیشگفتار

ریک هاوارد، دکتری علوم، CSCS، D.NSCA
پاتریک مک هنری، MA، CSCS، D.RSCC
مایک نیتکا، MS، CSCS، D.RSCAE

حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی که در محیط دبیرستان به عنوان مربی قدرت، معلم تربیت بدنی، مربی ورزشی، مدیر و غیره فعالیت می‌کنند، اعضای بسیار ارزشمندی از کل جامعه قدرت و آماده سازی هستند. راهنمای NSCA برای قدرت و آماده سازی دبیرستانی نتیجه همکاری میان گروه‌ها و افراد مختلف در NSCA است، با هدف اصلی این که به حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی کمک کند و مواد لازم را برای حمایت از آن‌ها در نقش خود به عنوان یک حرفه‌ای در این زمینه فراهم آورد.

NSCA به عنوان مرجع جهانی در زمینه قدرت و آماده سازی شناخته می‌شود و مدت‌هاست که محیط دبیرستان را به عنوان یک فرصت یکپارچه و منحصر به فرد برای انگیزه دادن و الهام بخشیدن به کل بدنه دانش‌آموزی، چه ورزشکاران و چه غیرورزشکاران، برای بهترین بودن در میدان و در اتاق وزنه و به عنوان اعضای مولد یک جامعه با سواد جسمانی، مورد حمایت قرار داده است. این حمایت به شکل ایجاد گروه ویژه علاقه‌مندی دبیرستان (HS SIG)، یک موقعیت انتخابی در هیئت مدیره NSCA، جایزه معتبر قدرت آمریکا و جایزه مربی قدرت و آماده سازی دبیرستانی سال که حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی و تأسیسات قدرت و آماده سازی دبیرستانی را که نه تنها به استانداردهای صنعتی می‌رسند بلکه از آن‌ها فراتر می‌روند، شناسایی می‌کند، انجام شده است.

اهداف NSCA برای حرفه‌ای‌های دبیرستانی

تلاش‌های مداوم NSCA برای حمایت از حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی شامل کمک‌های ویژه در هر یک از چهار عنصر برنامه استراتژی یک NSCA است:

پیشبرد توسعه حرفه‌ای با یک مسیر ویژه در کنفرانس ملی NSCA و کنفرانس مربیان NSCA، همچنین ارائه سخنرانی‌ها در رویدادهای منطقه‌ای و ایالتی NSCA برای افزایش آگاهی و رسیدگی به توسعه حرفه‌ای مستمر. پیشبرد جامعه با رشد مستمر NSCA در میان حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی و افزایش همکاری با گروه ویژه توسعه ورزشی بلندمدت (LTAD) (که قبلاً گروه ویژه جوانان نامیده می‌شد) در ارائه سخنرانی‌های کنفرانسی، هماهنگی استراتژی‌ها در بازار دبیرستان و به اشتراک‌گذاری منابع. پیشبرد حمایت با ایجاد یک بخش اختصاصی در وبسایت NSCA برای حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی، که شامل اطلاعات در مورد موارد زیر است:

۱. تأثیر بر مدرسه: شامل این است که چرا هر دبیرستان به یک حرفه‌ای **qualified** در زمینه قدرت و آماده سازی نیاز دارد و مزایای قانونی داشتن یکی از آن‌ها.
۲. تأثیر بر دانش‌آموزان: شامل حفظ ایمنی ورزشکاران دانش‌آموز دبیرستان و دادن مهارت‌هایی که در ورزش،

کلاس درس و زندگی به آنها کمک می‌کند.

۳. تأثیر بر حرفه: شامل ایجاد و گسترش یک موقعیت برای یک حرفه‌ای قدرت و آماده سازی؛ بهترین شیوه‌ها برای موقعیت‌های تمام‌وقت، پاره‌وقت و قراردادی؛ و دستورالعمل‌های استخدام برای حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی.

▪ تأثیر بر برنامه‌های موجود: شامل بهبود برنامه‌های موجود با آخرین استانداردها و راهنماها، بهترین شیوه‌ها برای پیشگیری از مرگ ناگهانی، تمرینات جوانان و توسعه ورزشی بلندمدت (LTAD)، و تأثیر بر کل بدنه دانش‌آموزی.

▪ تأثیر بر والدین: شامل اطلاعاتی برای والدین مانند ۱۰ رکن NSCA برای توسعه ورزشی بلندمدت موفق، کلیدهای پیشگیری از آسیب و رسیدگی به خطرات تخصصی زود هنگام در ورزش.

۴. پیشبرد ارتباطات از طریق چندین پلتفرم: علاوه بر اطلاعات ارائه شده در وبسایت NSCA، NSCA محتوای خاص دبیرستانی را با سازمان‌های دیگر مانند گروه کاری بین‌سازمانی برای پیشگیری از مرگ ناگهانی به اشتراک می‌گذارد، که شامل NSCA، انجمن پزشکی آمریکا برای پزشکی ورزشی، انجمن ملی مربیان ورزشی و فدراسیون ملی انجمن‌های دبیرستانی ایالتی است. مقالاتی در نشریاتی مانند Athletic Business، Teambuildr.com و District Administration magazine منتشر شده است. حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی و همچنین حرفه‌ای‌های گروه ویژه دبیرستان و گروه ویژه LTAD به طور فعال در توسعه برنامه استراتژیک NSCA شرکت کردند و از به اشتراک‌گذاری این کتاب درسی که به تمام چهار عنصر برنامه استراتژیک پرداخته، هیجان‌زده هستند.

چگونگی کار کردن هیئت مدیره و گروه‌های ویژه NSCA با هم

گروه ویژه دبیرستان (HS SIG) یکی از اولین گروه‌های ویژه‌ای بود که تشکیل شد و همچنان فعال است و اطلاعاتی را به‌طور خاص برای کمک به حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی به اشتراک می‌گذارد و منتشر می‌کند. گروه ویژه توسعه ورزشی بلندمدت (LTAD SIG) از زمان تأسیس خود در سال ۲۰۰۴ به‌طور نزدیک با HS SIG همکاری کرده است. این گروه در ابتدا «گروه ویژه جوانان» نامیده می‌شد و در سال ۲۰۱۸ نام آن تغییر کرد تا از بیانیه موقعیت NSCA در مورد LTAD و ابتکارات بعدی، به‌ویژه برای جوانان (کودکان ۶ تا ۱۸ ساله) حمایت کند.

ادغام اصول LTAD در محیط دبیرستان به حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی اطلاعات مبتنی بر شواهد ارائه می‌دهد تا بهترین برنامه‌های قدرت و آماده سازی مناسب برای سن و توسعه را برای دانش‌آموزان سال اول و سال آخر، کسانی که آموزش دیده و بی‌تجربه هستند و همچنین کسانی که در تلاش برای بهبود هستند، و برای موقعیت‌های مختلف در یک ورزش خاص ایجاد کنند.

NSCA متعهد به پیشبرد حرفه قدرت و آماده سازی در سراسر جهان است، بنابراین این کتاب برای کارورزان در محیط‌های مختلف، چه در مقطع دبیرستان‌های ۹ تا ۱۲، تیم‌های نخبگان U-۱۵ تا U-۱۹، آکادمی‌های ورزشی یا سایر ساختارهایی که مسئول بهبود عملکرد و کاهش خطر آسیب در جمعیت نوجوان هستند، طراحی شده است. هم‌راستا با مأموریت NSCA برای حمایت و انتشار دانش مبتنی بر تحقیق و کاربرد عملی به منظور

بهبود عملکرد ورزشی و آماده سازی، این کتاب اطلاعات لازم را برای کارورزان در محیط دبیرستان فراهم می‌کند تا اصول علم ورزش کودکان، رشد و بلوغ و LTAD را به کار ببرند.

نیاز به یک راهنمای قدرت و آماده سازی دبیرستانی

NSCA اطلاعات و منابع عالی برای حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی فراهم می‌کند و این راهنما شامل اطلاعات مبتنی بر شواهد است که به حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی کمک می‌کند تا بهترین کارشناس ممکن باشند. این کار با ادغام اصول عملکرد ورزشی، تغذیه و طراحی برنامه‌های ایمن و مؤثر انجام می‌شود تا بهترین بهره‌وری را برای تمام ورزشکاران دانش‌آموز به ارمغان آورد.

فاصله‌های مشارکت و فرصت در جمعیت ورزشکاران دانش‌آموز دبیرستان در حال افزایش است و شامل فرصت‌های کمتر برای ورزشکاران دانش‌آموز کم‌درآمد، تخصص بیش از حد زود هنگام در یک ورزش و افزایش تعداد ورزشکارانی است که از ورزش کناره‌گیری می‌کنند یا هرگز شرکت نمی‌کنند. بنابراین، نیاز به حرفه‌ای‌های qualified قدرت و آماده سازی دبیرستانی هرگز بیشتر از این نبوده است.

این کتاب خوانندگان را—چه حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی، معلمان تربیت بدنی، مربیان ورزشی یا مدیران—مجهز می‌کند تا یک جامعه قوی از قدرت و آماده سازی را در هر محیطی بسازند.

ارتباط بین دبیرستان و توسعه ورزشی بلندمدت

مفهوم توسعه ورزشی بلندمدت (LTAD) قرن‌هاست که وجود دارد. مدل‌های اولیه LTAD فرآیندی را ایجاد کردند که توسعه ورزشکاران دانش‌آموز را به سمت «از زمین بازی تا سکو» ترسیم می‌کند. دانشمندان ورزشی از یک رویکرد سیستماتیک برای تبدیل کودکان به ورزشکاران المپیک در تقریباً هر کشوری استفاده کرده‌اند. در دهه ۱۹۹۰، ایستوان بالبی یکی از اولین مربیانی بود که مجموعه‌ای از مراحل تمرینی را که توسعه کودکان و نوجوانان را نشان می‌داد، محبوب کرد. در طول سال‌ها، LTAD به یک فلسفه و چارچوب تبدیل شده است که در سراسر جهان مورد پذیرش قرار گرفته است. این فرآیند دارای چندین نسخه است، مانند مدل توسعه جوانان و مدل توسعه آمریکایی؛ با این حال، فلسفه کلی یکسان است.

مفهوم LTAD در سیستم آموزشی آمریکا به خوبی کار می‌کند اگر معلمان تربیت بدنی و حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی با هم همکاری کنند. تربیت بدنی، مانند ریاضی، علوم و نوشتن، بر اساس اطلاعات قبلی که دانش‌آموزان یاد گرفته‌اند، ساخته شده و با پیشرفت دانش‌آموزان در مدرسه، دشواری آن افزایش می‌یابد. این برنامه درسی حلزونی اجازه می‌دهد تا معرفی، توسعه و سپس تسلط بر مفاهیم قبل از حرکت به مرحله بعدی انجام شود.

هر سال یا مرحله، معلم تربیت بدنی اطلاعات قدیمی (مانند حرکات یا تمرینات بنیادی) را مرور می‌کند قبل از اینکه اطلاعات جدیدی را معرفی کند. یک برنامه تمرین مقاومتی باکیفیت باید از این مدل پیروی کند. در ابتدای هر مرحله، حرفه‌ای قدرت و آماده سازی الگوهای حرکتی پایه، تمرینات و پیشرفت‌ها (تمرینات) را مرور می‌کند تا اطمینان حاصل کند که ورزشکار دانش‌آموز آماده است تا به سطح بعدی پیشرفت کند. ارتباط،

کلید دستیابی به این هدف است.

معلم تربیت بدنی دبیرستان یا حرفه‌ای قدرت و آماده سازی باید با مربیان ورزشی و معلمان تربیت بدنی مدارس متوسطه یا راهنمایی همکاری کند تا یک سیستم هماهنگ برای تمرینات و تمریناتی که دانش‌آموزان یاد گرفته و روی آن‌ها کار کرده‌اند، ایجاد کند. این کار یک نقطه شروع فراهم می‌کند تا در روز اول کلاس‌ها، معلم تربیت بدنی یا حرفه‌ای قدرت و آماده سازی یک ایده کلی از توانایی‌ها و دانش پایه ورزشکاران دانش‌آموز داشته باشد. اگر یک ورزشکار دانش‌آموز جدید به کلاس ملحق شود، یک ارزیابی حرکتی که تکنیک‌های پایه بلند کردن و الگوهای دیدن را نشان می‌دهد، می‌تواند مشخص کند که ورزشکار دانش‌آموز از کجا باید شروع کند. سپس معلم تربیت بدنی یا حرفه‌ای قدرت و آماده سازی، ورزشکار جدید را در ماتریس پیشرفت چهار ساله قرار می‌دهد تا ورزشکاران دانش‌آموز را توسعه دهد.

برای ورزشکار دانش‌آموز دبیرستانی که قصد دارد به بازی در سطح دانشگاهی ادامه دهد، زمانی که ورزشکار دانش‌آموز در حال اتمام دبیرستان است، معلم تربیت بدنی یا حرفه‌ای قدرت و آماده سازی باید با کالج یا دانشگاهی که ورزشکار دانش‌آموز به آن خواهد رفت، تماس بگیرد تا بفهمد کدام تمرینات از او انتظار می‌رود. معلم تربیت بدنی یا حرفه‌ای قدرت و آماده سازی می‌تواند بر اساس این اطلاعات قبل از انتقال ورزشکار دانش‌آموز به سطح بعدی، برنامه‌ریزی کند. اگر ورزشکار دانش‌آموز به ورزش‌های دانشگاهی نرود، آن‌ها یک پایه محکم برای ادامه توسعه سواد جسمانی خود خواهند داشت. برای ورزشکارانی که به ارتش می‌روند، معلم تربیت بدنی یا حرفه‌ای قدرت و آماده سازی می‌تواند به آماده‌سازی ورزشکار دانش‌آموز برای آموزش پایه کمک کند. آموزش تمرینات مقاومتی به عنوان یک جزء آماده سازی مادام‌العمر، تمرکز برخی از برنامه‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی است، در حالی که برنامه‌های دیگر بر توسعه ورزشکاران دانش‌آموز تمرکز دارند و برخی دیگر ورزشکاران دانش‌آموز را برای شرکت در ورزش‌های دانشگاهی آماده می‌کنند. مهم نیست که حوزه تمرکز چیست، هدف کلاس یکسان است: همه ورزشکاران دانش‌آموز باید تکنیک صحیح را یاد بگیرند تا الگوهای حرکتی صحیحی را توسعه دهند که آن‌ها را در مسیر سواد جسمانی به حرکت درآورد و در عین حال احتمال آسیب‌دیدگی را در طول دوران ورزشی آن‌ها در دبیرستان کاهش دهد.

NSCA یک مقاله موقعیت دارد که شامل ۱۰ رکن برای توسعه ورزشی بلندمدت موفق و چگونگی گنجاندن آن‌ها در یک برنامه قدرت و آماده سازی است. منابع دیگری نیز در بخش مطالعات پیشنهادی در انتهای این فصل ذکر شده است.

نقش استانداردها و راهنماهای حرفه‌ای

وظایف حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی فراتر از انتخاب تمرینات و تجویز دست‌ها، تکرارها و استراحت است. ایمنی تمام شرکت‌کنندگان باید اولویت شماره یک باشد. در سراسر این کتاب، نویسندگان مختلف پارامترهایی را ارائه خواهند داد که حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی می‌توانند به آن‌ها مراجعه کنند و هنگام انجام وظایف خود در قبال ورزشکاران دانش‌آموز از آن‌ها استفاده کنند. به استانداردها و راهنماهای حرفه‌ای قدرت و آماده سازی NSCA اغلب ارجاع داده می‌شود. این سند نتیجه چندین بازنگری است که بر اساس مطالعات علمی مورد داوری همتا، بیانیه‌های سایر انجمن‌های حرفه‌ای، تجزیه و تحلیل ادعاها و دعاوی

حقوقی و اجماع نظرات خبرگان است. این سند به حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی کمک می‌کند تا با مدیران و هماهنگ‌کننده مدیریت ریسک خود صحبت کنند تا برنامه خود را بهبود بخشند.

استاندارد حرفه‌ای آموزش ورزشکاران دانش‌آموز دبیرستانی، ادغام اصول پایه قدرت و آماده سازی و اعمال مداوم آن‌ها بر این جمعیت منحصر به فرد است. در حالی که از حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی تشویق می‌شوند تا در جریان آخرین روندها باشند، ورزشکاران دانش‌آموز بهتر است با معرفی اصول پایه و سپس فرصت تمرین و تکمیل این اصول در طول دوران دبیرستان، برای بهترین مسیریابی در رشد و توسعه مورد انتظار این جمعیت از نظر فیزیکی، اجتماعی و عاطفی خدمت شوند.

طرح چهارساله عمومی

سال اول: سطح پایه

هدف: اطمینان از اینکه ورزشکاران دانش‌آموز الگوهای حرکتی لازم را برای انجام بهینه در ورزش خود دارند و بهبود عملکرد و کاهش خطر آسیب در مراحل آینده برنامه عملکرد.

نوع چرخه: این یک چرخه انباشته پایه (افزایش تدریجی) است که به توسعه سطوح تناسب عمومی می‌پردازد. اهداف فرآیند در این مرحله غالب است تا اطمینان حاصل شود که ورزشکاران دانش‌آموز به عوامل کلیدی مرتبط با تکنیک توجه کنند و الگوهای حرکتی آن‌ها پایه‌ای قوی داشته باشد تا عملکرد بهینه شود.

اهداف:

- بهینه‌سازی الگوهای فعال‌سازی عضلات و تعادل
- اطمینان از دامنه‌ها و الگوهای حرکتی عملکردی
- تسلط بر الگوهای حرکتی کلیدی
- توسعه پایه‌ای محکم از قدرت و ثبات عمومی
- اطمینان از تکنیک صحیح در فعالیت‌های کلیدی تمرین مقاومتی

سال دوم: سطح توسعه

هدف: توسعه پارامترهای کلیدی آماده سازی ورزشکار دانش‌آموز به سطحی که اجازه برنامه‌های مبتنی بر اوج‌گیری آموزش‌دیده و با تجربه را بدهد.

نوع چرخه: این یک چرخه انباشته دیگر است، اما تمرین از عمومی به خاص‌تر در طول دوره حرکت می‌کند. اهداف به دنبال اهداف آموزشی هستند و در طول این چرخه به تدریج خاص‌تر می‌شوند.

اهداف:

- به چالش کشیدن الگوهای حرکتی کلیدی و ترکیبات تا زمانی که در برابر چالش‌های خاص ورزشی باز بایستند (به عنوان مثال، درجه بالایی از استقامت ورزشی خاص)
- توسعه درجه بالایی از قدرت و ثبات متوازن در تمام الگوهای حرکتی کلیدی
- اطمینان از اینکه تمام ورزشکاران دانش‌آموز تکنیک‌های عالی در تمرینات کلیدی مقاومتی دارند

سال سوم: سطح عملکرد

هدف: بهینه‌سازی عملکرد در ورزش.

نوع چرخه: عملکرد در رقابت شروع به تأکید می‌کند. در حالی که به طور عمده تغییرپذیر است، تعداد کمی از چرخه‌های تحقق می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند که در آن‌ها سطوح بالای عملکرد در رقابت ممکن است نیاز باشد.

اهداف:

- توسعه قدرت و قدرت خاص ورزشی
- بهینه‌سازی حرکات مرتبط با ورزش، از جمله خواندن و واکنش به محرک‌های خاص ورزشی

- ادامه توسعه توده عضلانی مناسب برای ورزش
- امکان‌پذیر کردن عملکرد ورزشکار دانش‌آموز برای مدت زمان بازی خود از طریق شرایط متابولیک خاص

سال چهارم: سطح اوج

هدف: بهینه‌سازی بیشتر عملکرد در ورزش.

نوع چرخه: این به طور سنتی یک سال دوره‌ای است که در آن عملکرد در رقابت تاکید می‌شود.
اهداف:

- توسعه درجه بالایی از قدرت و قدرت خاص ورزشی
- بهینه‌سازی حرکات مرتبط با ورزش
- بهینه‌سازی عملکرد کلی
- این متن با اجازه از Jeffreys (۲۰۰۸) اقتباس شده است.

شکل ۱-۱. طرح چهارساله عمومی

کلمه «واجد شرایط» به عنوان بخشی از اصطلاح «مربی واجد شرایط قدرت و آماده سازی» کمک می‌کند تا مسئولیت‌های قانونی و دامنه حرفه‌ای عمل حرفه‌ای قدرت و آماده سازی دبیرستانی را شناسایی کند.

«واجد شرایط» می‌تواند به دو حوزه تقسیم شود. اولی به نام مبانی علمی است. گذراندن دوره‌های دانشگاهی (مانند آناتومی، فیزیولوژی ورزش، بیومکانیک، روان‌شناسی ورزش و تغذیه) نشان می‌دهد که این حرفه‌ای احتمالاً دانش کاری پایه‌ای برای اجرا یا کمک به یک برنامه دارد. حوزه دوم به نام کاربردی عملی است که نشان می‌دهد حرفه‌ای قدرت و آماده سازی تجربه آموزش پیشرفت تکنیک تمرین، طراحی برنامه‌های پایه قدرت و آماده سازی، سازماندهی و اداره حداقل یک برنامه و دانش در آزمون، ارزیابی و تعیین هدف را دارد. مناطق آموزشی به دنبال نامزدهایی هستند که ترکیبی از دانش و تجربه از دو حوزه را داشته باشند، که ممکن است در آینده از طرح دعوی حقوقی جلوگیری کند.

تمام حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی دبیرستانی وظایف و مسئولیت‌های قانونی دارند که شامل ارائه سطح مناسبی از نظارت و آموزش برای رعایت استاندارد معقول مراقبت و ایجاد و حفظ یک محیط تمرینی ایمن برای شرکت‌کنندگان در حین نظارت آن‌ها می‌باشد. این وظایف شامل اطلاع‌رسانی به شرکت‌کنندگان و سرپرستان آن‌ها درباره خطرات ذاتی مرتبط با فعالیت‌هایشان و جلوگیری از خطر یا آسیب غیرمنطقی ناشی از آموزش یا نظارت سهل‌انگارانه است.

معلمان، حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی و مربیان ورزشی باید با مفهوم «قبول خطر» آشنا باشند، به این معنی که ورزشکار دانش‌آموز به‌طور داوطلبانه در یک فعالیت با آگاهی از خطرات ذاتی شرکت می‌کند. فعالیت‌های ورزشی، از جمله قدرت و آماده سازی، شامل خطرات خاصی هستند. همه شرکت‌کنندگان و سرپرستان آن‌ها باید به‌طور کامل از خطرات تمامی فعالیت‌ها مطلع شوند و ملزم به امضای یک بیانیه در این زمینه باشند. اجازه ندهید ورزشکار دانش‌آموزی شرکت کند تا زمانی که این سند قبول خطر امضا و بازگردانده نشده باشد.

یک اصطلاح قانونی دیگر «مسئولیت» است که به مسئولیت قانونی، وظیفه یا تعهد معلمان تربیت بدنی و حرفه‌ای‌های قدرت و آماده سازی نسبت به کلاس‌ها و تیم‌هایشان اشاره دارد که باید اقدامات معقولی را انجام دهند، به عنوان مثال، برای جلوگیری از آسیب و عمل کردن به‌طور منطقی (اما در محدوده مناسب عمل خود) زمانی که آسیب رخ می‌دهد.

سهل‌انگاری زمانی رخ می‌دهد که فردی در انجام کاری که یک شخص معقول و محتاط در شرایط مشابه انجام می‌دهد، کوتاهی کند. برای اینکه معلم تربیت بدنی یا حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی به دلیل سهل‌انگاری مسئول شناخته شود، چهار عنصر باید وجود داشته باشد:

۱. وظایف به عنوان معلم تربیت بدنی یا حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی باید وجود داشته باشد.
۲. نقض یک یا چند وظیفه رخ داده باشد.
۳. علت نزدیک وجود داشته باشد (به عنوان مثال، نقض یک وظیفه مستقیماً باعث آسیب شده باشد).
۴. خسارات ایجاد شده باشد.

به بیان ساده، یک حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی زمانی مرتکب سهل‌انگاری می‌شود که ثابت شود وظیفه‌ای برای عمل داشته اما با استاندارد مراقبت مناسب عمل نکرده و باعث آسیب یا خسارت به شخص دیگری شده است. استاندارد مراقبت به عنوان کاری تعریف می‌شود که یک شخص محتاط و معقول در شرایط مشابه انجام می‌دهد. از یک حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی انتظار می‌رود که بر اساس تحصیلات، آموزش و وضعیت گواهینامه پاسخ دهد و عمل کند.

تفاوت بین استاندارد و راهنما مهم است، زیرا هر کدام پیامدهای حقوقی متفاوتی دارند. استاندارد، رویه‌ای است که انعکاسی از وظیفه قانونی یا تعهد برای استاندارد مراقبت است. (بیانیه‌های استاندارد در استانداردها و راهنماهای حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی NSCA از عبارت «باید انجام دهد» استفاده می‌کنند.) استانداردهای تعیین شده در این سند استانداردها و راهنماها به عنوان استاندارد مراقبت قانونی شناخته می‌شوند و باید در عملیات روزانه برنامه‌ها و تأسیسات قدرت و آماده‌سازی اجرا شوند. راهنما، رویه‌ای توصیه‌شده برای بهبود کیفیت خدمات ارائه شده است. (بیانیه‌های استاندارد در استانداردها و راهنماهای حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی NSCA از عبارت «باید انجام دهد» استفاده می‌کنند.) راهنماها به عنوان استانداردهای عمل در نظر گرفته نمی‌شوند. در برخی شرایط به ارزیابی و بهبود خدمات ارائه شده کمک می‌کنند. آشنایی با استانداردهای عمل و چگونگی کاربرد آن‌ها در مدیریت ریسک، فرآیندی پیشگیرانه است که باید به حداقل رساندن مسئولیت قانونی و همچنین کاهش فراوانی و شدت آسیب‌ها و ادعاها و دعاوی حقوقی بعدی کمک کند.

در حالی که ممکن است حذف کامل همه ریسک‌های آسیب و در معرض قرار گرفتن مسئولیت در محیط‌های قدرت و آماده‌سازی امکان‌پذیر نباشد، اما با اجرای راهنماهای مدیریت ریسک مناسب، می‌توان آن‌ها را به طور مؤثری به حداقل رساند. حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی مسئول تدوین طرح مدیریت ریسک با دریافت ورودی از دیگران است.

اعمال استانداردهای عمل در فرآیند مدیریت ریسک شامل یک رویه چهار مرحله‌ای است:

۱. شناسایی و انتخاب استانداردهای عملی که باید گنجانده شوند.
۲. توسعه استراتژی‌های مدیریت ریسک که منعکس‌کننده استانداردهای عمل باشند.
۳. اجرای طرح مدیریت ریسک.
۴. ارزیابی طرح مدیریت ریسک.

در حالی که قرار گرفتن در معرض مسئولیت در حرفه قدرت و آماده‌سازی برای هر تأسیسات منحصر به فرد است، یک گروه کارشناس نه حوزه نگرانی را شناسایی کرده است. مهم است که توجه داشته باشید که این نه حوزه به هم مرتبط هستند. به عنوان مثال، آموزش و نظارت صحیح با صلاحیت‌های پرسنل و همچنین چیدمان

و مسائل زمان‌بندی تأسیسات مرتبط است. عدم رعایت در هر یک از این حوزه‌ها می‌تواند بر دیگر حوزه‌ها تأثیر بگذارد و در نتیجه خطر قرار گرفتن در معرض مسئولیت و دعاوی احتمالی را افزایش دهد. علاوه بر این، حرفه‌ای‌های قدرت و آماده‌سازی و کارفرمایان آن‌ها این وظایف و مسئولیت‌ها را به اشتراک می‌گذارند.

در مجموع، در این نه حوزه قرار گرفتن در معرض مسئولیت، ۱۱ استاندارد و ۱۴ راهنما برای حرفه‌ای‌های قدرت و آماده‌سازی شناسایی شده است که به ایمن‌تر کردن تأسیسات و برنامه‌های آن‌ها برای ورزشکاران دانش‌آموز کمک خواهد کرد. وقت بگذارید تا استانداردها و راهنماها را برای ایمنی تمام ورزشکاران دانش‌آموز در برنامه خود مطالعه و دنبال کنید.

دامنه و ساختار این کتاب

این کتاب به منظور پاسخ به نیاز جامعه قدرت و آماده‌سازی دبیرستانی برای یک منبع مناسب برای افرادی که با ورزشکاران دانش‌آموز در کلاس درس و اتاق وزنه کار می‌کنند، نوشته شده است. معمولاً این فرد به عنوان مربی قدرت یا گاهی اوقات به سادگی مربی نامیده می‌شود، اما با ظهور حوزه‌های مشخص عمل، عنوان شغلی به عنوان حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی رسمی شده است.

حرفه‌ای‌های قدرت و آماده‌سازی دبیرستانی می‌توانند نقش‌های مختلفی داشته باشند؛ چند مثال رایج شامل:

- معلم تربیت بدنی که دارای گواهینامه NSCA است (یا در حال تلاش برای دریافت آن) و در طول روز کلاس‌های تمرین وزنه را تدریس می‌کند و بعد از مدرسه به تمرین تیم‌های ورزشی می‌پردازد.
 - معلم کلاس (در موضوعات غیر از تربیت بدنی) که بعد از مدرسه به تمرین تیم‌های ورزشی می‌پردازد.
 - مربی ورزشی که ممکن است کلاس تربیت بدنی تدریس کند یا نکند، اما برنامه قدرت و آماده‌سازی تیم خود را اجرا می‌کند.
 - مربی شخصی که توسط مدرسه استخدام شده تا قبل یا بعد از مدرسه به تمرین تیم‌های ورزشی بپردازد.
- NSCA مجموعه‌ای از بیش از ۳۰ برگه و ویدیو رایگان دارد که نیاز به استخدام یک حرفه‌ای واجد شرایط قدرت و آماده‌سازی را تأکید می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان یک حرفه در زمینه قدرت و آماده‌سازی دبیرستانی راه‌اندازی کرد. این مطالب را می‌توان در وبسایت NSCA تحت تب «آموزش» پیدا کرد (یا به دنبال «ابزارها و منابع NSCA» جستجو کنید).

مهم‌ترین جزء یک اتاق وزنه دبیرستان، فردی است که آن را اداره می‌کند. او باید دانش کافی برای نظارت و آموزش ورزشکاران دانش‌آموز در سنین دبیرستان را داشته باشد، زیرا آن‌ها با ورزشکاران دانشگاهی یا حرفه‌ای متفاوت هستند. راهنمای NSCA برای قدرت و آماده‌سازی دبیرستانی نقش‌ها و وظایف یک حرفه‌ای قدرت و آماده‌سازی دبیرستانی را توصیف می‌کند، منابع مرتبط با قدرت و آماده‌سازی را ارائه می‌دهد و راهنماهای دقیقی برای تکنیک‌های تمرینی و طراحی برنامه فراهم می‌کند.

منابع پیشنهادی

- شورای پزشکی ورزشی و آماده سازی. تمرین قدرتی توسط کودکان و نوجوانان. پزشکی اطفال ۱۲۱(۴):۸۳۵-۸۴۰، ۲۰۰۸.
- دانیلی، JE، هیلمن، CH، کستلی، D، ایتنیر، JL، لی، S، تامپوروسکی، P، لامبورن، K و سابو-رید، AN. فعالیت بدنی، آماده سازی، عملکرد شناختی و موفقیت تحصیلی در کودکان: یک مرور سیستماتیک. مد Sci Sports Exerc ۴۸(۶):۱۱۹۷، ۲۰۱۶.
- هاوارد، R، آیزنمان، JC و موریس، A. خلاصه: بیانیه موقعیت انجمن ملی قدرت و آماده سازی در مورد توسعه ورزشی بلندمدت. نشریه قدرت و آماده سازی ۴۱(۲):۱۲۴-۱۲۶، ۲۰۱۹.
- میدرز، L. کاربرد عملی برای توسعه ورزشی بلندمدت. مه ۲۰۱۲، www.nsc.com/education/articles/practical-application-for-long-term-athletic-development. دسترسی در ۷ نوامبر ۲۰۲۰.
- تیل، K، آیزنمان، J، اموندز، S، جونز، B، میچل، T، کاوبورن، I، تی، J، هولمز، N و لوید، RS. چارچوب جلسه مربیگری برای تسهیل توسعه ورزشی بلندمدت. نشریه قدرت و آماده سازی ۴۳(۳):۴۳-۵۵، ۲۰۲۱.

مقدمه: متخصصان تمرینات قدرتی و آماده‌سازی ورزشکاران در محیط

دبیرستان

ادوین سی. جونز^۱، کارشناسی ارشد، متخصص تمرینات استقامتی و آماده‌سازی جسمانی
شان ال. جنکینز^۲، کارشناس ارشد علوم، پزشک‌کار ورزشی تایید شده^۳، متخصص تمرینات قدرتی و
آماده‌سازی جسمانی

انجمن ملی قدرت و آماده‌سازی آمریکا (NSCA^۴) از سال ۱۹۸۷ به بعد عملکرد ورزشکاران را بهبود بخشیده است. بسیاری از حوزه‌های مربوط به تمرینات قدرتی و آماده‌سازی ورزشکاران از زمان آغاز به کار این انجمن توسعه یافته‌اند: گواهینامه‌ای معتبر ایجاد شده است که در ۷۲ کشور به متخصصان اعطا می‌شود. برنامه‌های درسی کالج‌ها و دانشگاه‌ها مشاغل مولدی را در این حوزه تخصصی ایجاد کرده‌اند. حمایت نوآرانه‌ی مدارس و رهبری دبیرستان‌ها باعث شده‌اند مربی ورزشی که در ساعت‌های پس از مدرسه به آموزش دانش‌آموزان ورزشکار^۵ در سالن بدنسازی می‌پردازد به متخصص گواهی‌شده‌ی تمرینات قدرتی و آماده‌سازی در دبیرستان‌ها تکامل یابد؛ این آموزش، که به صورت دوره‌های کلاسی و تحت نظر متخصص گواهینامه‌دار صورت می‌گیرد، مزایایی مادام‌العمر برای افراد دارد.

کتاب راهنمای تمرینات قدرتی و آماده‌سازی در دبیرستان‌ها^۶ که NSCA ارائه کرده است به بهترین تمرین‌ها در حوزه‌ی قدرت و آماده‌سازی می‌پردازد. این کتابچه‌ی راهنما به منزله‌ی منبعی مهم برای متخصصان تمرینات قدرتی و آماده‌سازی و نیز مدیریت دبیرستان‌ها است.

انجمن NSCA متخصص رسمی^۷ تمرینات قدرتی و آماده‌سازی (CSCS^۸) را اینگونه تعریف می‌کند: فردی متخصص که از دانش علمی برای آموزش دانش‌آموزان ورزشکار بهره می‌برد و «بهبود عملکرد ورزشی و سلامت کلی» را هدف اصلی خود قرار می‌دهد (۷، ۱۲، ۱۸). از دیگر اهداف CSCS می‌توان به پیشگیری از آسیب و نیز به حداقل رساندن زمان بازیابی از آسیب اشاره کرد (۷).

متخصصان تمرینات قدرتی و آماده‌سازی جزء جدانشدنی کادر مربیگری هستند و تنها مربیانی هستند که با همه‌ی دانش‌آموزان ورزشکار و ورزش‌های گروهی مختلف سروکار دارند. آموزش چند دانش‌آموز ورزشکار فرصتی فراهم می‌آورد تا با نشان‌دادن ویژگی‌های خوب رهبری و شخصیتی به زندگی آن‌ها تاثیر بگذاریم. تعامل با صدها دانش‌آموز ورزشکار با قومیت‌ها، شخصیت‌ها، تجارب زندگی و وضعیت‌های اجتماعی-اقتصادی گوناگون کار کوچکی نیست. متخصصان قدرت و آمادگی باید در برخورد با دانش‌آموزان ورزشکار روش‌هایی را که به حداکثر تلاش و عملکرد می‌انجامند به کار بگیرند. متخصص تمرینات قدرتی و آماده‌سازی جایگاهی صمیمی و موثر در میان دانش‌آموزان دبیرستانی دارد و با در اختیار داشتن فرصتی عالی برای تاثیرگذاری مثبت در زندگی دانش‌آموزان ورزشکار شباهت زیادی به اساتید دانشگاه دارد به طوری که احتمالاً مسیر فرصت‌های شغلی

1. Edwin C.Jones

2. Shawn L.Jenkins

3. ATC

4. National strength and conditioning association

۵ Student-athlete - یا ورزشکار - دانش‌آموزان

6. A guide to High school Strength and Conditioning

۷. به معنای کسی که مجوز و گواهینامه‌ی معتبر مربوط به این حرفه را دارد.

8. Certified Strength and Conditioning Specialist