

بلندسازی و آماده سازی جوانان

مترجمان:

دکتر مرتضی بهرامی نژاد

رامتین هوشنگی

سرپرست هیئت شمشیربازی رامسر

فاطمه آقایی

ویراستیار علمی:

دکتر مرتضی بهرامی نژاد

پاتریک مکبری

میشل نیتکا

انجمن بدن سازی آمریکا



بدنسازي و آماده‌سازي جوانان

| تأليف: پاتريك مك‌نرى، ميشل نيټكا
| ترجمه : مرتضى بهرامى نژاد ، رامتين هوشنگى ، فاطمه آقايبى
| ويراستار علمى: مرتضى بهرامى نژاد
| ويراستار ادبى : فاطمه آقايبى
| مدير گرافيك/راضيه اميرى
| مدير هنرى و طراح جلد/ محمودرضا لطيفى
| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴
| شمارگان/ ۵۰ نسخه
| شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۹۷-۳

قيمت : ۶۴۹۰۰۰۰ ريال

عنوان و نام پديدآور : بدنسازي و آماده‌سازي جوانان/نويسنده پاتريك مك‌نرى، ميشل نيټكا؛ مترجم مرتضى بهرامى نژاد، رامتين هوشنگى، فاطمه آقايبى؛ ويراستار علمى مرتضى بهرامى نژاد؛ ويراستار ادبى فاطمه آقايبى؛ [براي انجمن ملي قدرت و بدنسازي ايالات متحده].

مشخصات نشر : تهران: انتشارات حتمى، ۱۴۰۴. / مشخصات ظاهرى : ۴۰۲ ص. : جدول.

فروست : انتشارات حتمى؛ ۱۵۷۲. / مجموعه آمادگى جسمانى.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۹۷-۳ / وضعیت فهرست نویسی : فيبا

يادداشت : عنوان اصلى: NSCA's guide to high school strength and conditioning, ۲۰۲۱

يادداشت : كتاب حاضر نخستين بار با عنوان «راهنماى NSCA براي قدرت و آماده‌سازي در دبیرستان: يك منبع برای معلمان، مربیان و حرفه‌ای‌ها» با ترجمه‌ی بهمین حسنوند ... [و دیگران] توسط انتشارات حتمی در سال ۱۴۰۴ منتشر شده است.

عنوان دیگر : راهنمای NSCA برای قدرت و آماده‌سازي در دبیرستان: يك منبع برای معلمان، مربیان و حرفه‌ای‌ها.

موضوع : تربیت‌بدنی -- راهنمای آموزشی Physical education and training -- Study and teaching

ماهیهه‌ها -- توانمندی / Muscle strength / شناسه افزوده : مک‌هنرى، پاتريك، ويراستار

شناسه افزوده : McHenry, Patrick / شناسه افزوده : نيټكا، مايك، ويراستار

شناسه افزوده : Nitka, Mike / شناسه افزوده : بهرامى نژاد، مرتضى، ۱۳۴۴ - ، مترجم، ويراستار

شناسه افزوده : هوشنگى، رامتين، ۱۳۶۷ - ، مترجم، ويراستار

شناسه افزوده : آقايبى، فاطمه، ۱۳۷۷ - ، مترجم، ويراستار

شناسه افزوده : انجمن ملي قدرت و بدنسازي ايالات متحده

شناسه افزوده : National Strength & Conditioning Association (U.S.)

رده بندى کنگره : ۷۷۱۱/۵

رده بندى ديويى : ۷۹۶/۰۷۱۲

شماره کتابشناسى ملي : ۱۰۲۶۸۸۳۲ / اطلاعات رکورد کتابشناسى : فيبا

تاريخ درخواست : ۱۴۰۴/۰۷/۲۶ / کد پيگيرى : ۱۰۲۶۸۸۸۱



مرکز پخش: تهران، خيابان انقلاب، بين خيابان ۱۲ فروردين و اردبيلهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمايت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کليه حقوق اين کتاب برای انتشارات حتمى محفوظ مى‌باشد و هيچ شخص حقيقي يا حقوقى حق استفاده از آن را ندارد و متخلفين به موجب اين قانون تحت پيگرد قانونى قرار مى‌گيرند.



۶۹	آزمون‌های کتبی کلاسی
۶۹	ارزیابی حرکتی
۷۰	ارزیابی‌های عملکرد پایه
۷۲	تست سرعت و شتاب
۷۴	تست چابکی
۷۵	داده‌های توصیفی
۷۷	ارزیابی قدرت پرس سینه
۸۱	ارزیابی قدرت اسکات پشت
۸۲	پرش عمودی
۸۵	پرش طولی ایستاده
۸۸	نتیجه‌گیری
۸۹	■ فصل ۳: منابع مرتبط با قدرت و آمادگی جسمانی برای مربیان و افراد حرفه‌ای
۹۰	منابع و ابتکارات اطلاعاتی
۹۰	سازمان‌ها
۹۰	کتاب‌ها
۹۱	کسب و کارها
۹۱	خدمات اجتماعی
۹۱	توضیحات، کاربردها و دستورالعمل‌های خرید تجهیزات ورزشی
۹۲	دستگاه‌های تمرین مقاومتی
۹۳	وزنه‌های آزاد و تجهیزات مربوطه
۹۴	وسایل وزنه دار
۹۵	ابزارهای آمادگی جسمانی
۹۶	دستگاه‌های هوازی
۹۷	استانداردها و دستورالعمل‌ها
۹۹	امکانات اتاق وزنه
۱۰۱	مفاهیم و دستورالعمل‌های مسئولیت
۱۰۴	طراحی تأسیسات
۱۱۲	چک لیست تحلیل ریسک
۱۱۴	نمونه طرح‌ها یا رویه‌های اقدام اضطراری
۱۱۵	توصیه‌هایی برای ارتباط
۱۱۶	گزینه‌هایی برای ترکیب فناوری
۱۱۶	اپلیکیشن‌ها
۱۱۷	الگوهایی برای طراحی برنامه‌های بدنسازی و آمادگی جسمانی

۱۱۸.....	دستورالعمل برای معلمان جایگزین.....
۱۱۹.....	نتیجه گیری.....
۱۲۴	■ فصل ۴: تمرینات آموزشی مقاومتی
۱۲۵.....	ضروریات تمرین.....
۱۲۶.....	اصول کلیدی برای تکنیک تمرین.....
۱۲۶.....	اصطلاحات مفید.....
۱۲۹.....	موقعیت بدن، پایه و اساس اجرای صحیح ورزش را تعیین می کند.....
۱۳۱.....	دستورالعمل‌های یار کمکی.....
۱۳۴.....	رویکردهای آموزشی تکنیک از بالا به پایین و پایین به بالا.....
۱۳۴.....	تمرینات بالاتنه.....
۱۴۵.....	تمرینات پایین تنه.....
۱۶۷.....	تمرینات کل بدن.....
۱۸۷	■ فصل ۵: تمرینات وزن بدن
۱۸۸.....	اصول تمرین با وزن بدن.....
۱۸۹.....	وضعیت و پایه.....
۱۹۰.....	تنفس.....
۲۱۰	■ فصل ۶: تمرینات کور
۲۱۱.....	دسته بندی تمرینات کور.....
۲۱۲.....	آموزش تمرینات کور.....
۲۲۶	■ فصل ۷: گرم کردن
۲۲۷.....	هدف و فواید گرم کردن.....
۲۲۷.....	گرم کردن سنتی.....
۲۲۷.....	عملکرد ورزشی گرم کردن.....
۲۲۸.....	انواع کشش‌های موجود در گرم کردن.....
۲۲۸.....	کشش ایستا.....
۲۲۹.....	لانچ ایزومتریک.....
۲۳۰.....	نگه داشتن پوش آپ ایزومتریک.....
۲۳۱.....	نگه داشتن اسکوات ایزومتریک.....
۲۳۲.....	نگه داشتن چهارسر ران در حالت نیمه زانو زده.....
۲۳۲.....	نگه داشتن سومو اسکوات ایزومتریک.....
۲۳۳.....	کشش پویا.....
۲۳۴.....	لانچ رو به جلو با آرنج به پا و چرخش.....
۲۳۵.....	راه رفتن همسترینگ معکوس.....

۲۳۶	پرش به جلو با چرخش بازو
۲۳۷	خزیدن حلزونی
۲۳۸	لانچ با کشش جانبی بالای سر
۲۳۹	توصیه‌هایی برای طراحی روتین‌های گرم کردن
۲۳۹	ملاحظات برای کلاس‌ها، گروه‌ها و تیم‌های کوچک
۲۴۰	ملاحظات برای کلاس‌ها، گروه‌ها و تیم‌های بزرگ
۲۴۰	نمونه‌هایی از روش‌های ساده گرم کردن
۲۴۲	نتیجه‌گیری
۲۴۳	■ فصل ۸: تمرین مقاومتی
۲۴۷	ویژگی اختصاصی، اضافه بار، و سازگاری
۲۴۷	تجزیه و تحلیل ورزش
۲۴۷	تجزیه و تحلیل مکانیکی
۲۴۷	تجزیه و تحلیل فیزیولوژیکی
۲۴۷	تجزیه و تحلیل آسیب
۲۴۸	تجزیه و تحلیل ورزشکاران
۲۴۸	ویژگی اختصاصی
۲۴۹	اضافه بار
۲۴۹	سازگاری
۲۴۹	اهداف یک برنامه آموزشی مقاومتی
۲۵۰	دستورالعمل طراحی برنامه
۲۵۴	انتخاب تمرین
۲۵۵	تمرینات اصلی و کمکی
۲۵۵	تمرینات پلايومتریك و بالستیک
۲۵۶	ثبات تنه
۲۵۶	تکرار تمرین
۲۵۸	دستور تمرین
۲۵۸	بار تمرینی
۲۵۹	یک تکرار بیشینه
۲۶۱	سرعت
۲۶۱	تکرارها و ست‌ها
۲۶۲	خارج از فصل
۲۶۳	پیش فصل
۲۶۳	داخل فصل

۲۶۴ پس از فصل
۲۶۴ دوره‌های استراحت
۲۶۹ نمونه برنامه ها
۲۶۹ سطوح چندگانه تناسب اندام و تجربه
۲۷۰ برنامه‌های درون کلاسی
۲۷۳ برنامه‌های قبل و بعد از مدرسه
۲۷۷ برنامه‌های تابستانی
۲۷۸ نتیجه‌گیری
۲۸۰	■ فصل ۹: آموزش پلايومتریک
۲۸۱ دستورالعمل‌های طراحی برنامه
۲۸۱ ملاحظات سن و وضعیت آموزشی
۲۸۲ تحلیل نیازها
۲۸۲ نوع تمرین
۲۸۲ شدت
۲۸۳ تکرار
۲۸۴ ترتیب
۲۸۴ حجم
۲۸۵ دوره استراحت
۲۸۶ پیشرفت
۲۸۶ دستورالعمل‌های ایمنی
۲۸۸ تمرینات و آموزش‌های بالاتنه
۲۹۰ پرتاب توپ مدیسن دو دستی از بالای سر
۲۹۱ پرتاب توپ مدیسن چرخشی
۲۹۲ تمرینات و آموزش‌های پایین‌تنه
۲۹۴ رها کردن با اسکوات اسپلیت
۲۹۵ جامپ چند جهتی
۲۹۸ هاپ چند جهتی تک پا
۳۰۰ پرش طولی از روی مانع
۳۰۱ پرش جانبی
۳۰۳ باند رو به جلو
۳۰۵ پرش چندگانه عریض
۳۰۸ نمونه برنامه‌های آموزشی پلايومتریک
۳۱۰ نتیجه‌گیری

۳۱۱	■ فصل ۱۰: تمرینات سرعت و چابکی
۳۱۲ دستورالعمل طراحی برنامه
۳۱۳ ملاحظات سن و وضعیت تمرینی
۳۱۳	■ ویژگی‌های ورزشی و موقعیت‌های خاص در ورزش
۳۱۶ مکانیک سرعت
۳۱۷ تمرینات سرعتی
۳۱۷ نوسان بازو
۳۲۶ مکانیک چابکی
۳۲۶ تمرینات چابکی
۳۳۰ تمرین چابکی حرفه ای
۳۳۶	■ فصل ۱۱: فعالیت‌های فردی و گروهی
۳۳۷ دستورالعمل طراحی برنامه برای تمرینات استقامتی هوازی
۳۳۷ انواع فیبر
۳۳۸ سیستم انرژی
۳۳۹ ملاحظات سن و وضعیت آموزشی
۳۴۰ سبک (حالت)
۳۴۰ شدت
۳۴۱ رتبه‌بندی مقیاس‌های تمرین ادراک شده
۳۴۱ محاسبات ضربان قلب
۳۴۲ تکرار
۳۴۳ مدت زمان
۳۴۳ پیشرفت
۳۴۴ انواع رایج برنامه‌ها
۳۴۶ تمرینات تناوبی با شدت بالا
۳۴۶ تمرینات سرعتی-اینتروال
۳۴۶ تمرین فارتلک
۳۴۷ تمرینات استقامتی هوازی
۳۵۵ دستورالعمل طراحی برنامه برای تمرینات دوره‌ای
۳۵۸ توپ مدیسن و دمبل
۳۵۸ تمرینات مبتنی بر دویدن
۳۵۹ دستورالعمل‌هایی برای بازی و فعالیت‌های گروهی
۳۵۹ توصیه‌هایی برای سازماندهی و رهبری گروه‌ها
۳۵۹ ملاحظات دیگر نحوه ایجاد و سازماندهی مؤثر گروه‌ها

۳۶۱	بازی‌های جانبی کوچک
۳۶۲	نتیجه‌گیری
۳۶۳		■ فصل ۱۲: استانداردها و دستورالعمل‌های تخصص قدرت بدنی و آمادگی جسمانی NSCA
۳۶۴	چکیده
۳۶۴	اخطاریه
۳۶۵	کلید واژه‌ها
۳۶۵	وظایف و مفاهیم قانونی
۳۶۶	استانداردها در مقابل دستورالعمل‌ها
۳۶۶	استانداردهای منتشر شده عملی = وظایف قانونی بالقوه
۳۶۷	انواع استانداردها
۳۶۷	شیوه‌های عملیاتی
۳۶۸	مشخصات فنی و فیزیکی
۳۶۸	استانداردهای عمل و مدیریت ریسک
۳۶۹	قرار گرفتن متخصص قدرت بدنی و آمادگی جسمانی در معرض مسئولیت
۳۶۹	غربالگری و ترخیص قبل از مشارکت
۳۶۹	غربالگری و معاینات پزشکی قبل از مشارکت
۳۷۱	نظارت بر برنامه و آموزش
۳۷۴	راه‌اندازی تأسیسات و تجهیزات، بازرسی، نگهداری، تعمیر و علامت‌گذاری
۳۷۵	برنامه‌ریزی و واکنش اضطراری
۳۷۵	سوابق و نگهداری آنها
۳۷۶	فرصت و دسترسی برابر
۳۷۶	مشارکت در فعالیت‌های قدرت بدنی و آمادگی جسمانی توسط کودکان
۳۷۷	مکمل‌ها، کمک‌های ارگونومیک و داروها
۳۷۸	روند آسیب، دعاوی حقوقی و استاندارد بار مراقبتی: اثرات افزایش مشارکت ورزشی
۳۷۹	محیط‌های دانشگاهی
۳۷۹	محیط‌های مدرسه‌ای
۳۷۹	سایر جمعیت‌ها
۳۸۰	غربالگری و پاکسازی پیش از شرکت
۳۸۲	راه‌اندازی تأسیسات و تجهیزات، بازرسی، تعمیر و نگهداری، تعمیر و علامت‌گذاری
۳۸۵	مکمل‌ها، کمک‌های ارگونومیک و داروها
۳۸۶	خلاصه محتوای آزمون CSCS
۳۸۹	ویژگی‌های تأییدیه NCCA
۳۹۵	ایمنی در برابر رعد و برق
۳۹۵	آموزش و پیشگیری

متخصص قدرت بدنی و بدنسازی که در دبیرستان به عنوان مربی آمادگی جسمانی، معلم تربیت بدنی، مربی ورزش، مدیر و غیره کار می‌کند، عضو بسیار ارزشمندی از کل جامعه قدرت بدنی و بدنسازی است. راهنمای NSCA برای قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان محصولی است جهت همکاری بین بسیاری از گروه‌ها و افراد در NSCA با هدف اصلی ملاقات با متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در محیط دبیرستان و ارائه اصولی که از نقش آنها به عنوان یک نیروی حرفه‌ای در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان پشتیبانی کند.

NSCA به عنوان مرجع جهانی در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی شناخته شده است و مدت طولانی است که از محیط دبیرستان به عنوان یک فرصت منحصر به فرد برای ایجاد انگیزه و الهام بخشیدن به کل دانش آموزان اعم از ورزشکار و غیرورزشکار حمایت می‌کند تا به بهترین شکل ممکن در زمین و اتاق وزنه و به عنوان اعضای سازنده یک جامعه دارای سواد بدنی باشند. این حمایت به شکل ایجاد گروه علاقه‌مندی ویژه دبیرستان (HS) SIG، یک موقعیت منتخب برای هیئت مدیره NSCA، جایزه معتبر قدرت بدنی آمریکا، و جایزه بهترین مربی سال دبیرستان است. متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان، امکانات موجود دبیرستان در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی را که نه تنها مطابق با استانداردهای صنعت هستند، بلکه از آنها فراتر می‌رود، می‌شناسد.

اهداف NSCA برای متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان

تلاش مستمر NSCA برای حمایت از نیروی حرفه‌ای در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان شامل کمک اختصاصی در هر یک از چهار عنصر برنامه استراتژیک NSCA است (۹):

۱. پیشبرد توسعه حرفه‌ای با یک مسیر ویژه در کنفرانس ملی NSCA و کنفرانس مربیان NSCA و همچنین ارائه در رویدادهای منطقه‌ای و ایالتی NSCA برای افزایش مواجهه و رسیدگی به توسعه حرفه‌ای بیشتر.
۲. پیشرفت جامعه با رشد مستمر NSCA در میان متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان و افزایش همکاری با طرح توسعه بلندمدت ورزشی (SIG) (LTAD) (که قبلاً SIG جوانان نامیده می‌شد) با اشتراک گذاشتن منابع در اجرای سخنرانی‌ها و کنفرانس‌ها و همسو بودن استراتژی‌ها در بازاریابی دبیرستان.
۳. ارتقاء حمایت با وجود یک قسمت اختصاصی از وب سایت NSCA برای متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان، که شامل اطلاعات زیر است:
 - اثر آن بر مدرسه: شامل این که چرا هر دبیرستانی به یک نیروی متخصص واجد شرایط نیاز دارد و مزایای قانونی داشتن آن.
 - اثر آن بر دانش آموزان: شامل ایمن نگه داشتن ورزشکاران دانش آموز دبیرستانی و دادن مهارت‌هایی است که به آنها در ورزش، کلاس درس و زندگی کمک می‌کند.
 - اثر آن بر حرفه: شامل ایجاد و بالابردن جایگاه برای یک فرد حرفه‌ای در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی است. بهترین شیوه‌ها برای موقعیت‌های تمام وقت، پاره وقت و قراردادی؛ و دستورالعمل‌های استخدام برای متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان.
 - اثر آن بر برنامه موجود: شامل بهبود برنامه‌های موجود با آخرین استانداردها و دستورالعمل‌ها، بهترین روش‌ها برای پیشگیری از مرگ ناگهانی، تمرین ورزشکاران جوان و LTAD و تأثیر بر کل بدن دانش آموز است.

▪ اثر آن بر والدین: شامل اطلاعاتی برای والدین مانند ۱۰ اصل NSCA برای موفقیت LTAD (۷)، راهنماهای پیشگیری از آسیب، و پرداختن به خطرات تخصصی شدن اولیه ورزش.

۴. پیشبرد ارتباطات از طریق پلتفرم‌های متعدد. علاوه بر اطلاعات ارائه شده در وب سایت NSCA، NSCA محتوای خاص دبیرستان را با سازمان‌های دیگر مانند کارگروه بین انجمنی برای جلوگیری از مرگ ناگهانی به اشتراک می‌گذارد (۳)، که شامل NSCA، انجمن پزشکی ورزشی آمریکا، انجمن ملی مربیان دو و میدانی، و فدراسیون ملی انجمن‌های دبیرستان ایالتی می‌شود. مقالاتی در نشریاتی مانند Athletic Business، Teambuildr.com و مجله District Administration منتشر شده است. متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان و آن دسته از متخصصان SIG دبیرستان و LTAD SIG، فعالانه در توسعه برنامه استراتژیک NSCA شرکت کردند و هیجان زده هستند که این کتاب درسی را با شما به اشتراک بگذارند که به هر چهار عنصر برنامه استراتژیک می‌پردازد.

نحوه همکاری هیئت مدیره NSCA و گروه‌های ذینفع ویژه

HS SIG (SIG دبیرستان) یکی از اولین SIG‌هایی بود که تشکیل شده و همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد و اطلاعات را به‌طور تخصصی برای کمک به افراد حرفه‌ای در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان به اشتراک می‌گذارد. LTAD SIG از زمان تأسیس در سال ۲۰۰۴ با HS SIG همکاری نزدیک داشته است. این نام که در ابتدا Youth SIG (SIG جوانان) نامیده می‌شد، در سال ۲۰۱۸ تغییر کرد تا از NSCA LTAD حمایت کند و باعث توسعه به ویژه برای جوانان (رده سنی ۶-۱۸ سال) باشد. اصول LTAD در محیط دبیرستان اطلاعات مبتنی بر مشاهده متخصص قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان را ارائه می‌کند تا به بهترین نحو برنامه‌های قدرتی و آماده سازی متناسب با سن و رشد را برای دانش آموزان سال اول و همچنین سال‌های بالاتر، کسانی که آموزش ندیده و بی تجربه هستند و همچنین کسانی که برای بهتر شدن و برای موقعیت‌های مختلف در یک ورزش تلاش می‌کنند را ایجاد کند. NSCA به توسعه و پیشرفت قدرت بدنی و بدنسازی در سراسر جهان اختصاص دارد، بنابراین این کتاب برای تمرین‌کنندگان در شرایط مختلف، اعم از درجه ۹ تا ۱۲، تیم‌های ورزشکاران نخبه زیر ۱۵ سال و زیر ۱۹ سال، آکادمی ورزشی، یا سازمان‌های دیگری که مسئول بهبود عملکرد و کاهش خطر آسیب در جمعیت نوجوان است، می‌باشد. در هماهنگی با مأموریت NSCA برای حمایت و انتشار دانش مبتنی بر تحقیق و کاربرد عملی برای بهبود عملکرد ورزشی و تناسب اندام، این کتاب اطلاعاتی را در اختیار پزشکان دبیرستانی قرار می‌دهد که برای اعمال اصول علم ورزش، رشد و بلوغ کودکان و LTAD به آنها نیاز دارند.

چرا نیاز به کتابچه راهنمای قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان وجود دارد؟

NSCA اطلاعات و منابع بزرگی را برای متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان فراهم می‌کند، و این راهنما شامل اطلاعات مبتنی بر شواهد است که به متخصص قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان کمک می‌کند تا با استفاده از اصول عملکرد ورزشی، تغذیه و طراحی برنامه ایمن و مؤثر برای بهره مندی بهتر دانش آموزان ورزشکار مفید باشد. فاصله مشارکت و فرصت در جمعیت دانش آموز ورزشکار دبیرستانی در حال افزایش است و شامل فرصت‌های کمتری برای دانش آموزان ورزشکار جدیدالورود (۱) که خیلی زود در یک رشته ورزشی تخصصی می‌شوند (۵) می‌باشد و از این رو متأسفانه تعداد بیشتری از دانش آموزان ورزشکار ورزش را ترک می‌کنند یا اصلاً در آن شرکت نمی‌کنند، بنابراین نیاز به متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان هیچ موقع

بیش از این نبوده است. این کتاب خوانندگان را چه متخصص قدرت بدنی و بدنسازی، چه معلم تربیت بدنی، چه مربی ورزش، چه مدیر را مجهز می‌کند تا در هر شرایطی یک جامعه با قدرت بدنی و بدنسازی قوی ایجاد کند.

ارتباط بین دبیرستان و توسعه بلند مدت ورزشی

مفهوم LTAD قرن هاست که وجود داشته است. مدل‌های اولیه LTAD فرآیندی را ایجاد کردند که پیشرفت را برای دانش‌آموزان ورزشکار برای رفتن «از زمین بازی به سکو» ارائه می‌کرد (۲). دانشمندان حیطه ورزش تقریباً در هر کشوری از یک رویکرد سیستماتیک برای تبدیل کودکان به ورزشکاران المپیک استفاده کرده‌اند. در دهه ۱۹۹۰ ایستوان بالی یکی از اولین مربیانی بود که مجموعه‌ای از مراحل آموزشی را که نشان دهنده رشد کودکان و نوجوانان بود رواج داد. در طول سال‌ها LTAD به یک فلسفه و چارچوبی تبدیل شده که در سراسر جهان پذیرفته شده است. این فرآیند دارای مدل‌های زیادی مانند مدل توسعه جوانان (۶) و مدل توسعه آمریکایی (۸) است. با این حال، فلسفه کلی یکسان است.

اگر معلم تربیت بدنی (PE) و متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی با هم کار کنند، مفهوم LTAD در سیستم مدارس آمریکا کاملاً اجرا می‌شود. تربیت بدنی، مانند ریاضیات، علوم و انشاء، از اطلاعات قبلی که دانش‌آموزان آموخته‌اند، ساخته می‌شود و با پیشرفت دانش‌آموز ورزشکار در مدرسه، درجه سختی آن افزایش می‌یابد. این برنامه درسی ماریچ امکان معرفی، توسعه و سپس تسلط را قبل از رفتن به مرحله بعدی فراهم می‌کند. معلم PE هر سال یا مرحله، قبل از معرفی اطلاعات جدید، اطلاعات قدیمی (مانند حرکات یا تمرینات پایه) را مرور می‌کند. یک برنامه تمرین مقاومتی با کیفیت باید از این مدل پیروی کند. در ابتدای هر مرحله، متخصص قدرت بدنی و بدنسازی، الگوهای حرکتی، تمرینات و پیشرفت‌های اولیه (تمرین‌ها) را بررسی می‌کند تا مطمئن شود که دانش‌آموز ورزشکار برای پیشرفت به سطح بعدی آماده است. ارتباطات کلید دستیابی به این هدف است. معلم ورزش دبیرستان یا متخصص قدرت بدنی و بدنسازی لازم است با مربیان ورزش و معلم ورزش متوسطه اول یا متوسطه دوم برای ایجاد یک سیستم هماهنگ برای ورزش‌ها و تمریناتی که دانش‌آموزان یاد گرفته‌اند و روی آنها کار کرده‌اند کار کند. این نقطه شروعی را فراهم می‌کند تا در روز اول کلاس‌ها، معلم ورزش یا متخصص قدرت بدنی و بدنسازی، ایده کلی از توانایی‌ها و دانش پایه دانش‌آموزان ورزشکار داشته باشد. اگر دانش‌آموز ورزشکار جدیدی به کلاس ملحق شود، ارزیابی حرکتی که تکنیک پایه لیفت و الگوهای دویدن را نشان می‌دهد می‌تواند نشان دهد که دانش‌آموز ورزشکار باید از کجا شروع کند. سپس معلم PE یا متخصص قدرت بدنی و بدنسازی، دانش‌آموز ورزشکار جدید را در ماتریس پیشرفت چهار ساله (۴) قرار می‌دهد تا دانش‌آموزان ورزشکار را توسعه دهد (شکل ۱).

طرح چهارساله عمومی

سال اول: سطح پایه

هدف: اطمینان از اینکه دانش‌آموزان ورزشکار دارای الگوهای حرکتی مورد نیاز هستند تا آنها را به عملکرد بهینه در ورزش خود برسانند و با افزایش عملکرد آنها در ورزش خطر آسیب را در مراحل بعدی برنامه ورزشی کاهش دهند.

نوع چرخه: این یک چرخه انباشته (افزایش تدریجی) پایه است که با هدف توسعه سطوح تناسب اندام عمومی انجام می‌شود. اهداف فرآیند بر این مرحله با تسلط بر تکنیک صحیح اطمینان حاصل میکند که دانش‌آموزان ورزشکار تکنیک کلیدی مرتبط را هدف قرار می‌دهند. عواملی که اطمینان حاصل می‌کنند که الگوهای حرکتی آنها دارای یک پایه قوی برای بهینه سازی عملکرد هستند.

اهداف:

- بهینه سازی الگوهای فعال سازی عضلات و تعادل
- اطمینان از محدوده حرکت و الگوهای عملکردی
- یکنواخت کردن الگوهای حرکتی کلیدی متحرک
- ایجاد یک پایه سالم از قدرت بدنی و ثبات عمومی
- اطمینان از تکنیک صحیح در فعالیت‌های تمرین مقاومتی کلیدی

سال دوم: سطح پیشرفت

هدف: توسعه پارامترهای کلیدی تناسب اندام دانش‌آموز ورزشکار تاسطحی که امکان برنامه‌های افراد تمرین کرده و با تجربه مبتنی بر اوج (دارای قله) را فراهم کند. نوع چرخه: این یک چرخه انباشته دیگر است، اما تمرین از حالت عمومی به سمت ورزش تخصصی در طول دوره می‌رود. اهداف از اهداف تمرینی پیروی می‌کنند و در طول این چرخه در نواحی هدفمند کلیدی مانند بلند کردن وزنه بیشتر، دویدن سریعتر و غیره به سمت ورزش تخصصی می‌روند.

اهداف:

□ به چالش کشیدن الگوها و ترکیبات حرکتی کلیدی متحرک تا زمانی که در برابر چالش‌های تخصصی ورزشی (مثلاً درجه بالایی از استقامت ویژه ورزشی) ایستادگی کنند.

- ایجاد درجه بالایی از قدرت بدنی و ثبات کلی متعادل در همه الگوهای حرکتی کلیدی
- اطمینان از اینکه همه دانش‌آموزان ورزشکار از تکنیک‌های یکنواخت عالی در تمرینات مقاومتی کلیدی برخوردار هستند.

سال جوانی: سطح عملکرد

هدف: بهینه سازی عملکرد در ورزش.

نوع چرخه: بر عملکرد در شروع مسابقه دادن تأکید می‌شود. در حالی که در حالت طبیعی عمدتاً ماهیت دگرگونی (متفاوتی) دارد. تعداد کمی از چرخه‌های واقعی را می‌توان به کار گرفت که در آنها ممکن است به سطوح بالایی از عملکرد در رقابت نیاز باشد.

اهداف:

- توسعه قدرت بدنی و استقامت تخصصی ورزشی
- بهینه سازی حرکات مرتبط با ورزش، از جمله درک کردن و واکنش به محرک‌های کلیدی تخصصی ورزش
- ادامه توسعه توده عضلانی مناسب برای ورزش
- فعال کردن دانش آموز ورزشکار در طول مدت بازی خود از طریق آماده سازی متابولیکی تخصصی

سال ارشد: سطح اوج

هدف: بهینه سازی بیشتر عملکرد در ورزش. / نوع چرخه: این به طور سنتی دوره بندی یک سال است که در آن به عملکرد در رقابت تأکید می‌شود.

اهداف:

- ایجاد درجه بالایی از قدرت بدنی و استقامت تخصصی ورزشی
- بهینه سازی حرکات ورزشی
- بهینه سازی عملکرد کلی
- با اجازه جفریس (۲۰۰۸) اقتباس شده است.

برای دانش‌آموز ورزشکار دبیرستانی که قصد دارد به ورزش در سطح دانشگاهی ادامه دهد، زمانی که دانش‌آموز ورزشکار دبیرستان را تمام می‌کند، معلم ورزش یا متخصص قدرت بدنی و بدنسازی باید با کالج یا دانشگاهی که دانش‌آموز ورزشکار در آنجا حضور خواهد داشت تماس بگیرد. برای پیدا کردن اینکه ورزشکار باید کدام تمرینات را انجام دهد. معلم ورزش یا متخصص قدرت بدنی و بدنسازی می‌تواند قبل از فرستادن دانش‌آموز ورزشکار به سطح بعدی، بر روی این اطلاعات تمرکز کند. اگر دانش‌آموز ورزشکار به سمت ورزش‌های دانشگاهی حرکت نکند، پایه محکمی برای ادامه رشد سواد بدنی خود خواهد داشت. برای آن دسته از دانش‌آموزان ورزشکاری که به سمت سربازی می‌روند، معلم ورزش یا متخصص قدرت بدنی و بدنسازی می‌تواند به آماده‌سازی دانش‌آموز ورزشکار برای تمرینات پایه کمک کند.

تمرکز برخی از برنامه‌های قدرتی و بدنسازی دبیرستان بر آموزش تمرینات مقاومتی به عنوان یک جزء تناسب اندام مادام‌العمر است، سایر برنامه‌های دبیرستان بر تاثیر تمرینات مقاومتی برای رشد دانش‌آموز ورزشکار تمرکز می‌کنند، و برخی دیگر دانش‌آموز ورزشکار را برای شرکت در ورزش‌های دانشگاهی آماده می‌کنند. صرف نظر از منطقه تمرکز، هدف کلاس یکسان است: همه دانش‌آموزان ورزشکار باید تکنیک‌های مناسبی را بیاموزند تا مطمئن باشند الگوهای حرکتی صحیح، حرکت‌کنندگان مادام‌العمر را در مسیر سواد بدنی توسعه می‌دهند؛ در حالی که احتمال آسیب را در طول دوران حرفه‌ای ورزشی دانش‌آموز ورزشکار در دبیرستان کاهش می‌دهد.

نقش استانداردها و دستورالعمل‌های حرفه‌ای

وظایف متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی بسیار بیشتر از انتخاب تمرینات و تجویز ست‌ها، تکرارها و استراحت است. ایمنی همه شرکت‌کنندگان باید دغدغه شماره یک باشد. در سرتاسر این کتاب، نویسندگان مختلف پارامترهایی را برای متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان ارائه می‌دهند تا در هنگام انجام مسئولیت‌های خود در قبال دانش‌آموزان ورزشکار به آن‌ها مراجعه کرده و از آنها استفاده کنند. استانداردها و دستورالعمل‌های حرفه‌ای استحکام و شرطی‌سازی NSCA اغلب به آنها اشاره می‌شود (۱۰). این سند نتیجه چندین تجدید نظر است که بر اساس مطالعات علمی بررسی شده، اظهارات سایر انجمن‌های حرفه‌ای، تجزیه و تحلیل مطالبات و دعاوی و اجماع نظرات کارشناسان است. این سند متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی را آماده می‌کند تا با مدیران خود در جهت هماهنگ نمودن مدیریت ریسک برای بهبود برنامه خود گفتگو کنند. استاندارد حرفه‌ای تربیت دانش‌آموزان ورزشکار دبیرستانی، ترکیب اصول اولیه قدرت بدنی و بدنسازی و به کارگیری مداوم آنها در این جمعیت منحصر به فرد است.

در حالی که متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان تشویق می‌شوند تا در رأس روندها قرار بگیرند، دانش‌آموزان ورزشکار با آشنا شدن با اصول اولیه به بهترین وجه خدمت می‌کنند. و سپس فرصتی برای تمرین و تکمیل آن اصول در سراسر دبیرستان به منظور هدایت رشد و توسعه مورد انتظار این جمعیت از نظر جسمی، اجتماعی و عاطفی به بهترین شکل ممکن فراهم می‌شود.

کلمه واجد شرایط به عنوان بخشی از اصطلاح "مربی قدرت بدنی و بدنسازی واجد شرایط" به شناسایی مسئولیت‌های قانونی و دامنه تمرین حرفه‌ای برای متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان کمک می‌کند.

"واجد شرایط" را می‌توان به دو حوزه تقسیم کرد. اولی را مبانی علمی می‌نامیم. گذراندن کلاس‌های سطح دانشگاه (مانند آناتومی، فیزیولوژی ورزشی، بیومکانیک، روان‌شناسی ورزشی و تغذیه) نشان می‌دهد که متخصص، احتمالاً دانش اولیه برای اجرا یا کمک کردن در یک برنامه را دارد. دومین حوزه کاربردی نامیده

می‌شود که نشان می‌دهد متخصص قدرت بدنی و بدنسازی تجربه لازم را برای آموزش تکنیک پیشرفته تمرین، طراحی برنامه‌های اولیه قدرت بدنی و بدنسازی و حداقل توانایی سازماندهی و اجرای یک برنامه را دارد. و در تست، ارزشیابی و تعیین هدف آگاه است. بخش‌های مختلف در مدرسه به دنبال کاندیداهایی هستند که ترکیبی از دانش و تجربه از دو حوزه را داشته باشند، که ممکن است باعث کمک به حداقل رساندن مشکلات حقوقی در آینده شود.

وظایف و مسئولیت‌های قانونی متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی چیست؟ همه متخصصان بدنی و بدنسازی در دبیرستان وظایف و مسئولیت‌های قانونی برای نظارت و دستورالعمل برای ملاقات و حفظ محیط آموزشی امن برای شرکت‌کنندگان در حالی که تحت نظارت آنها هستند، دارند. این وظایف شامل آگاه کردن شرکت‌کنندگان و سرپرستان آنها از خطرات ذاتی مرتبط با فعالیت‌هایشان و جلوگیری از خطر یا آسیب غیرمنطقی ناشی از آموزش یا نظارت سهل‌انگیز (با بی‌دقتی) است.

معلمان، متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی و مربیان ورزشی باید با مفهوم فرض خطر آشنا باشند، به این معنی که دانش آموز ورزشکار داوطلبانه در یک فعالیت با آگاهی از خطرات ذاتی آن شرکت می‌کند. فعالیت‌های ورزشی، از جمله قدرت بدنی و بدنسازی، خطرات خاصی را در بر دارند. همه شرکت‌کنندگان و سرپرستان آنها باید به طور کامل از خطرات همه فعالیت‌ها مطلع شوند و ملزم به امضای بیانه‌ای در این زمینه باشند. اجازه ندهید یک دانش آموز ورزشکار تا زمانی که این سند فرض خطر را امضا نکرده و بازگردانده نشده است شرکت کند. اصطلاح حقوقی دیگر مسئولیت است که به مسئولیت قانونی، وظیفه یا تعهدی که معلمان ورزش و متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در قبال کلاس‌ها و تیم‌های خود دارند که اقدامات معقولی را انجام دهند، اشاره دارد؛ به عنوان مثال، برای جلوگیری از آسیب و اقدام محتاطانه (اما در محدوده عمل مناسب خود) هنگام وقوع آسیب. سهل‌انگاری عبارت است از کوتاهی یک فرد در عمل به عنوان یک فرد معقول و محتاط در شرایط مشابه. چهار عنصر باید وجود داشته باشد تا یک معلم ورزش یا متخصص قدرت بدنی و بدنسازی مقصر شناخته شود:

۱. وظایف یک معلم ورزش یا متخصص قدرت بدنی و بدنسازی باید وجود داشته باشد.
۲. تخلف از یک وظیفه یا وظایف رخ داده است.
۳. علت واضح و نزدیک وجود دارد (مثلاً نقض یک وظیفه مستقیماً باعث آسیب می‌شود).
۴. خسارات وارد شده باشد.

به بیان ساده، اگر ثابت شود که یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی، وظیفه‌ای برای انجام کار داشته است، اما با استانداردهای مراقبتی مناسب عمل نکرده و باعث آسیب یا صدمه به شخص دیگری شده و در این خصوص سهل‌انگاری نموده است.

استاندارد مراقبت به عنوان کاری است که یک فرد محتاط و معقول در شرایط مشابه انجام می‌دهد. از یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی انتظار می‌رود که بر اساس وضعیت آموزشی و گواهینامه عمل کند.

دانستن تفاوت بین استاندارد و دستورالعمل مهم است، زیرا هر اصطلاح مفاهیم حقوقی متفاوتی دارد. استاندارد رویه‌ای است که منعکس‌کننده یک وظیفه یا تعهد قانونی برای استاندارد مراقبت است. (گزاره‌های استاندارد در استانداردها و دستورالعمل‌های حرفه‌ای قدرت بدنی و بدنسازی NSCA (۱۰) از عبارت «باید انجام شود» استفاده می‌کند.) استانداردهای تعیین شده در این سند استانداردها و دستورالعمل‌های حرفه‌ای به عنوان یک استاندارد قانونی مراقبت شناخته شده است و باید در کارهای روزانه برنامه‌ها و امکانات قدرت بدنی و بدنسازی اجرا شود.

دستورالعمل یک روش عملیاتی توصیه شده است که برای ارتقای بیشتر کیفیت خدمات ارائه شده ایجاد شده است. (گزاره‌های استاندارد در استانداردها و دستورالعمل‌های حرفه‌ای استحکام و شرطی سازی NSCA (۱۰) از عبارت «توصیه می‌شود انجام دهید» استفاده می‌کند.) رهنمودها به عنوان استانداردهای عمل در نظر گرفته نشده اند. در شرایط خاص آنها به ارزیابی و بهبود خدمات ارائه شده کمک می‌کنند.

دانستن استانداردهای عمل و نحوه اعمال آنها در مدیریت ریسک یک فرآیند فعال است که باید به حداقل رساندن مسئولیت قانونی و همچنین کاهش تعداد و شدت صدمات و مطالبات و دعاوی بعدی کمک کند. در حالی که ممکن است حذف همه خطرات آسیب و قرار گرفتن در معرض مسئولیت در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی ممکن نباشد، می‌توان آنها را به طور مؤثر با اجرای استراتژی‌های مدیریت ریسک به حداقل رساند. متخصص قدرت بدنی و بدنسازی مسئول تهیه پیش نویس برنامه مدیریت ریسک با نظرات دیگران است.

بکارگیری استانداردهای عملی در فرآیند مدیریت ریسک شامل یک روش چهار مرحله‌ای است:

۱. استانداردهای عملی را که باید گنجانده شوند، شناسایی و انتخاب کنید.

۲. توسعه استراتژی‌های مدیریت ریسک که منعکس کننده استانداردهای عمل است.

۳. اجرای طرح مدیریت ریسک.

۴. ارزیابی طرح مدیریت ریسک.

در حالی که قرار گرفتن در معرض مسئولیت در حرفه قدرت بدنی و بدنسازی برای هر نوع تجهیزات منحصر به فرد است، یک کارگروه ۹ حوزه نگرانی را شناسایی کرده است (۱۰). توجه به این نکته ضروری است که این حوزه به هم مرتبط باشند. به عنوان مثال، آموزش و نظارت مناسب با صلاحیت‌های پرسنل و همچنین چیدمان تجهیزات و مسائل برنامه ریزی مرتبط است. بنابراین عدم انطباق در هر یک از زمینه‌ها می‌تواند بر بقیه تأثیر بگذارد و خطر مواجهه با مسئولیت و طرح دعوی قضایی احتمالی را تشدید کند. علاوه بر این، متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی و کارفرمایان آنها این وظایف و مسئولیت‌ها را به اشتراک می‌گذارند.

مجموعاً در این ۹ حوزه مسئولیت پذیری ۱۱ استاندارد و ۱۴ دستورالعمل برای متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی وجود دارد که به ایمن تر کردن امکانات و برنامه آنها برای دانش آموزان ورزشکار کمک می‌کند. زمانی را برای مطالعه، بررسی و پیروی از استانداردها و دستورالعمل‌های مربوط به ایمنی همه دانش آموزان ورزشکار در برنامه خود اختصاص دهید.

دامنه و سازماندهی این کتاب

این کتاب در پاسخ به نیاز جامعه قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان به منبعی برای کسانی که با دانش آموزان ورزشکار در کلاس درس و اتاق وزنه کار می‌کنند نوشته شده است. معمولاً به آن فرد یک مربی قدرت بدنی یا گاهی اوقات به سادگی مربی می‌گویند، اما با ظهور دامنه‌های عملی مشخص، عنوان شغلی به عنوان متخصص قدرت بدنی و بدنسازی رسمیت یافته است. متخصص قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان می‌تواند نقش‌های مختلفی داشته باشد. چند مثال رایج عبارتند از:

- یک معلم تربیت بدنی که دارای گواهینامه NSCA است (یا در تلاش است تا گواهینامه بگیرد) و کلاس‌های تمرین با وزنه را در طول روز تدریس می‌کند و تیم‌های ورزشی را بعد از مدرسه آموزش می‌دهد.
- معلم کلاس درس (دروس غیر مرتبط با تربیت بدنی) که تیم‌های ورزشی را بعد از مدرسه آموزش می‌دهد.
- یک مربی ورزشی که ممکن است کلاس تربیت بدنی را تدریس کند یا نکند اما برنامه قدرت بدنی و

بدنسازی تیم خود را اجرا می‌کند.

▪ یک مربی شخصی که توسط مدرسه استخدام شده است تا قبل یا بعد از مدرسه برای آموزش تیم‌های ورزشی وارد شود.

NSCA مجموعه‌ای از بیش از ۳۰ جزوه و ویدیوی رایگان دارد که نیاز به استخدام یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازي واجد شرایط را تأیید می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان در دبیرستان به صورت حرفه‌ای در زمینه قدرت بدنی و بدنسازي آغاز به کار کرد. این مطالب را می‌توان در وب سایت NSCA در برگه "آموزش" (یا جستجو برای "ابزارها و منابع NSCA") مشاهده کرد.

مهمترین جزء اتاق وزنه دبیرستان، شخصی است که آن را اداره می‌کند. او باید دانش لازم را برای نظارت و آموزش دانش‌آموزان ورزشکار دبیرستانی داشته باشد زیرا آنها با ورزشکاران کالج یا حرفه‌ای یکسان نیستند. راهنمای NSCA برای قدرت بدنی و بدنسازي دبیرستان نقش‌ها و وظایف یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازي در دبیرستان را شرح می‌دهد، منابع مرتبط با قدرت بدنی و بدنسازي را ارائه داده و دستورالعمل‌های دقیقی را برای تکنیک‌های تمرین و طراحی برنامه ارائه می‌دهد.

قدرت بدنی و بدنسازی متخصصان مربوطه در محیط دبیرستان

از سال ۱۹۷۸، NSCA^۱ عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشیده است. بسیاری از زمینه‌های قدرت بدنی و بدنسازی از زمان پیدایش آن گسترش یافته است: صدور گواهینامه تکامل یافته است و در ۷۲ کشور اجرا می‌شود. کالج‌ها و دانشگاه‌ها دارای برنامه‌های درسی هستند که منجر به مشاغل سازنده در این حرفه می‌شود. از طریق حمایت نوآورانه مدرسه و مدیریت دبیرستان، گواهینامه متخصص قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان از یک مربی ورزشی که در اتاق وزنه با دانش‌آموزان ورزشکار بعد از مدرسه کار می‌کند، به دوره‌های کلاس درس با مزایای مادام‌العمر تکامل پیدا کرده است که توسط یک متخصص معتبر هدایت می‌شود.

راهنمای NSCA برای قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان از بهترین شیوه‌ها در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی استفاده می‌کند. این راهنما به عنوان منبع مهمی برای افراد حرفه‌ای و مدیریتی در محیط دبیرستان خواهد بود. NSCA یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی خبره (CSCS^۲) را به عنوان متخصصی تعریف می‌کند که دانش علمی را برای آموزش ورزشکاران دانش‌آموز با هدف اولیه بهبود عملکرد ورزشی و سلامت کلی به کار می‌گیرد (۷، ۱۲، ۱۸). اهداف اضافی CSCS شامل پیشگیری از آسیب و به حداقل رساندن زمان بهبودی از یک آسیب است (۷).

متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی بخشی جدایی‌ناپذیر از کادر مربیگری هستند. آنها تنها مربیانی هستند که با همه دانش‌آموزان ورزشکار و ورزش‌های تیمی مختلف تعامل دارند. آموزش چند دانش‌آموز ورزشکار این فرصت را فراهم می‌کند تا با نشان دادن شخصیت خوب و ویژگی‌های رهبری بر زندگی آنها تأثیر بگذارند. تعامل با صدها دانش‌آموز ورزشکار از قومیت‌ها، شخصیت‌ها، تجربیات زندگی و موقعیت‌های اجتماعی-اقتصادی مختلف کار کوچکی نیست. از آنجایی که افراد حرفه‌ای (متخصصان) در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی با دانش‌آموز ورزشکار تعامل دارند، باید روش‌هایی را برای به دست آوردن حداکثر تلاش و عملکرد اجرا کنند. بسیار شبیه به مربیگری دانشگاهی، متخصص قدرت بدنی و بدنسازی دبیرستان یک موقعیت بسیار حساس است و فرصتی عالی برای تأثیر مثبت بر زندگی دانش‌آموز ورزشکار ارائه می‌دهد که احتمالاً منجر به فرصت‌های شغلی برای دانش‌آموز ورزشکار می‌شود.

علاوه بر توسعه یک برنامه و آشنایی با صدها دانش‌آموز ورزشکار، متخصص قدرت بدنی و بدنسازی با چندین مربی ورزشی، مدیر ورزشی، مدیر مدرسه، کارکنان مدرسه و والدین ارتباط برقرار می‌کند. ایجاد روابط سالم برای موفقیت شغلی ضروری است.

صلاحیت‌های یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی

با توجه به ماهیت پیچیده برنامه قدرت بدنی و بدنسازی، چندین فاکتور باید برای اطمینان از استخدام بهترین فرد مورد توجه قرار گیرد.

▪ **گواهینامه‌ها:** یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی با صلاحیت باید گواهینامه تخصصی را که توسط

- یک آژانس مستقل معتبر صادر شده است را دریافت کند. یک سوم از متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان دارای گواهینامه NSCA هستند (۳، ۱۵). سایر گواهینامه‌هایی که باید دریافت شوند عبارتند از کمک‌های اولیه، احیای قلبی ریوی (CPR) و دفیبریلاتور خارجی خودکار (دستگاه شوک خارجی) (AED).
- **تحصیلات:** حداقل مدرک لیسانس از یک کالج یا دانشگاه معتبر منطقه‌ای در یک یا چند پایه علمی برای قدرت بدنی و بدنسازی (مانند تمرین یا آناتومی، بیومکانیک، فیزیولوژی ورزش کودکان، تغذیه) یا موضوعات مرتبط (مانند تمرین، آموزش ورزشی، روانشناسی، یادگیری حرکتی، روش شناسی تمرین، حرکت شناسی). هشتاد و چهار درصد از متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان دارای مدرک تربیت بدنی (PE) یا یک رشته مرتبط با ورزش هستند (۵) و ۵۰ درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد هستند (۳).
 - **تجربه:** علاوه بر دانش آکادمیک، تجربه بخش ارزشمندی از CSCS می‌باشد. تجربه به دست آمده به عنوان دستیار، کارآموز یا داوطلب، ترجیحاً کار با جمعیت دبیرستانی، هنگام آماده شدن برای این حرفه مهم است. به دست آوردن این تجربه در دوران تحصیل باید در کانون توجه قرار گیرد (۳).
 - **الزامات بدنی:** متخصص بودن در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی یک شغل سخت است. متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی باید این قدرت را داشته باشند که مهارت‌ها و تکنیک‌های بلند کردن وزنه و حرکتی را که دانش‌آموزان ورزشکار استفاده می‌کنند، به درستی نشان دهند. متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی باید بتوانند افرادی را که تحت نظارت خود هستند ببینند. نشستن، ایستادن، بلند کردن وزنه و حمل کردن (حداقل ۵۰ پوند [۲۳ کیلوگرم])، کشش، اسکات زدن، بالا رفتن، زانو زدن، جابجایی تجهیزات از دیگر ملزومات بدنی است که متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی باید داشته باشند (۱۰، ۱۲).
 - افزون بر این موارد یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان باید برای بررسی سوء پیشینه، آزمایش بدنی، روانی و غربالگری مواد مخدر (عدم اعتیاد) آمادگی باشد (۱۰، ۱۲).

موقعیت‌ها یا نقش‌های اصلی

داشتن یک متخصص تأیید شده در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی برای کارکنان در دبیرستان‌ها اغلب به عنوان یک امتیاز در نظر گرفته می‌شود، در حالیکه باید امری عادی باشد. وجود یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی در کارکنان برای دانش‌آموزان ورزشکار، والدین و مدرسه خوب است. دانش‌آموز ورزشکار تحت رهبری یک متخصص خبره می‌تواند از انجام صحیح تمرینات خاص برای به حداقل رساندن خطر آسیب اطمینان حاصل کند. والدین خوشحال خواهند شد که بدانند یک متخصص خبره برای آموزش و نظارت بر دانش‌آموز ورزشکار آنها حضور دارد. یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی با استفاده از بهترین شیوه‌ها و داشتن بیمه مسئولیت شخصی به کاهش مسئولیت در قبال مدرسه و کارکنان آنجا کمک می‌کند (۱۱، ۱۶).

موقعیت متخصص قدرت بدنی و بدنسازی را می‌توان در پنج دسته طبقه بندی کرد تا نیازهای مدرسه را برآورده کند.

معلم تربیت بدنی با موقعیت چند وجهی و متخصص قدرت بدنی و بدنسازی

این فرد مسئولیت منحصر به فردی در حمایت از مدیر مدرسه در حین انجام دو نقش دارد. متخصص همان حقوق و مسئولیت‌ها را به عنوان یک مربی دارد و مسئولیت‌هایی برای کمک به عملکرد مؤثر کلی مدرسه به او محول می‌شود. این مسئولیت‌ها، که بر اساس آن مربی ارزیابی می‌شود، شامل تکالیف وظیفه (مانند نظارت بر دانش‌آموزان در کافه تریا، سالن‌ها، یا سایر قسمت‌های مدرسه)، تهیه طرح‌های درسی برای مشارکت دانش‌آموزان

ورزشکار و اجرای استانداردهای ملی انجمن سلامت و مریدان بدنی (SHAPE) (۱۳) به همراه استانداردها و دستورالعمل‌های حرفه‌ای قدرت بدنی و بدنسازی NSCA (۱۱) می‌باشند. این امر مستلزم شرکت در جلسات دپارتمان، دانشکده و سراسر سیستم و همینطور خدمت در کمیته‌ها؛ و ایفای نقش فعال به نفع مدرسه است. به دلیل مجموعه مهارت‌های منحصر به فردی که متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی دارا هستند، ممکن است از آن‌ها خواسته شود تا در وظایف مدیر درگیر شوند. هر نقشی که تعیین شود، فرد باید به آن به عنوان فرصتی برای درک سازماندهی سیستم مدرسه و گسترش آگاهی و حمایت از برنامه‌های قدرت بدنی و بدنسازی نگاه کند. یکی از مزایای اصلی این دسته داشتن یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی است که همچنین دارای گواهینامه آموزش تربیت بدنی یا سایر کلاس‌هایی است که شامل کل دانش‌آموزان، نه فقط دانش‌آموزان ورزشکار است. علاوه بر دستمزد تدریس، به یک معلم تربیت بدنی می‌توان در خارج از ساعات عادی مدرسه، کمک هزینه تخصص قدرت بدنی و بدنسازی را پرداخت کرد. برای برخی از متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی، تدریس کلاس‌هایی غیر از قدرت بدنی و بدنسازی ممکن است نامطلوب باشد، یا ممکن است در گواهینامه خود مجوز تدریس نداشته باشند، که این امر آن‌ها را از استخدام به عنوان معلم ورزش محروم می‌کند. اگرچه این یک موقعیت حرفه‌ای اختصاصی برای متخصص قدرت بدنی و بدنسازی تمام وقت نیست، اما یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی با موقعیت چند وجهی دارای ویژگی‌های مشابهی با مسئولیت‌های کلاسی قدرت بدنی و بدنسازی کمتر است. آن‌ها در طول روز با دانش‌آموزان ورزشکار تعامل دارند و روابطی ایجاد می‌کنند که اعتماد و احترام را بین خود و دانش‌آموزان ورزشکار تقویت می‌کند. ایجاد این روابط می‌تواند به طور مثبت بر رفتارهایی تأثیر بگذارد که به ساخت شخصیت و خرید لازم برای ایجاد یک برنامه قدرت بدنی و بدنسازی خوب کمک می‌کند. با حضور در فضای باز، متخصص قدرت بدنی و بدنسازی با موقعیت چند وجهی این پتانسیل را دارد که برنامه قدرت بدنی و بدنسازی را با آموزش سایر موضوعات مانند بهداشت و تغذیه، میزبانی از سخنرانان مهمان و سازماندهی گردش علمی برای ارتقاء سطح قدرت بدنی و بدنسازی تقویت کند.

متخصص دارای گواهینامه تمام وقت قدرت بدنی و بدنسازی

یک متخصص تمام وقت قدرت بدنی و بدنسازی بهترین گزینه در هنگام توسعه یک برنامه قدرت بدنی و بدنسازی در دبیرستان است. این فرد کارمند تمام وقت مدرسه است. در این محیط، دانش‌آموزان ورزشکار در طول روز مدرسه کلاس‌های قدرت بدنی و بدنسازی را می‌گذرانند. متخصص قدرت بدنی و بدنسازی تمام اعضای تیم ورزشی و سایر دانش‌آموزان ورزشکار را که به برنامه قدرت بدنی و بدنسازی اختصاص داده شده اند آموزش می‌دهد. با حضور در محوطه دانشگاه، متخصص قدرت بدنی و بدنسازی قادر خواهد بود برنامه را برای همه مریدان ورزشی ترویج دهد تا روابط با دانشجویان ورزشکار در داخل و خارج از اتاق وزنه را تقویت کند. علاوه بر توسعه مهارت‌های ورزشی، متخصص قدرت بدنی و بدنسازی تمام وقت می‌تواند روابطی را برای تقویت شخصیت دانش‌آموز ورزشکار ایجاد و مشوق تصمیم‌گیری صحیح باشد، که این امر باعث رشد مثبت و مادام‌العمر می‌شود.

حضور طولانی مدت متخصصان قدرت بدنی و بدنسازی شایسته نیز روابط با مدیران مدرسه و سایر کارکنان را تسهیل می‌کند. به عنوان مثال، یک مربی معتبر ورزشی و یک متخصص قدرت بدنی و بدنسازی معتبر، یک تیم مؤثر برای ترویج پیشگیری از آسیب و بهبودی برای دانش‌آموزان ورزشکار هستند. این همچنین فرصتی برای افراد حرفه‌ای در زمینه قدرت بدنی و بدنسازی برای ارتقای فواید قدرت بدنی و بدنسازی است. نتیجه این رویه سطح احترام بیشتری بین دو گروه است که نیاز برنامه قدرت بدنی و بدنسازی را تسهیل می‌کند.