

مدل توسعه بلند مدت ورزشکار

تهیه کننده

مهدی آزادان

مقدمه

- مدل توسعه بلندمدت ورزشکار این اطمینان را می‌دهد که تمام کودکان در خلال نقطه بهینه رشد جسمانی خود، یعنی ۱۱ سالگی برای دختران و ۱۲ سالگی برای پسران با مهارت‌های حرکتی بنیادی آشنا می‌شوند.

مشکلات مدل های فعلی توسعه ورزشکار

مشکلات مدل های فعلی توسعه ورزشکار

ورزشکارانی را بسیار زود به سمت ورزش تخصصی
هدایت می‌کنند.

ورزشکاران از فعال بودن جسمانی لذت نمی‌برند و در
رسیدن به پتانسیل ژنتیکی و سطح عملکرد مطلوب
خود ناکام می‌شوند.

مشکلات مدل های فعلی توسعه ورزشکار

تحمیل کردن برنامه های تمرینی و رقابتی بزرگسالان به ورزشکاران در حال رشد، غالباً لذت و تفریح را نیز از ورزش خارج می کند.

استفاده از روش های تمرینی و برنامه های رقابتی طراحی شده برای ورزشکاران پسر در ورزشکاران دختر سبب می شود که آنها به پتانسیل های خود دست نیابند.

مشکلات مدل های فعلی توسعه ورزشکار

- آماده سازی هایی که روی نتایج کوتاه مدت (پیروزی در بازی یا تورنمنت بعدی) متمرکز شود و روی فرآیند تفریح و لذت بردن و توسعه توانایی ها متمرکز نشود اغلب باعث فرسودگی می شود.

مشکلات مدل های فعلی توسعه ورزشکار

بر ورزشکاران توجه و تمرکز نمی‌کنند.

سن تقویمی به جای سن رشدی در برنامه‌ریزی
تمرین و رقابت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مشکلات مدل های فعلی توسعه ورزشکار

مهارت های حرکتی بنیادی و مهارت های ورزشی یا وارد مدل نمی شوند یا به صورت صحیح آموخته نمی شوند.

اکثر مربیان با دانش در سطح قهرمانی به فعالیت می پردازند و ورزشکاران در حال رشد را رها می کنند تا به وسیله داوطلبان مربیگری شوند.

مشکلات مدل های فعلی توسعه ورزشکار

فقدان یکپارچه سازی و ادغام بین برنامه های تربیت بدنی مدارس، برنامه های تفریحات اجتماعی و برنامه های رقابتی ورزش نخبه

ورزشکاران به مسیرهای مختلفی کشیده می شوند چون مربیان برنامه های خودشان را ترویج می دهند و سایر برنامه ها را قبول ندارند.

مدل توسعه بلند مدت ورزشکار

اکثر مدل‌ها در چهار مرحله‌ای متشکل از کودک، نوجوان، جوان، و بزرگسال (یا مقدماتی، متوسط، پیشرفته و نخبه) توصیف شده‌اند.

تمام مدل‌ها بر اساس سن تقویمی قرار داشتند و سن بیولوژیک یا رشدی را در نظر نمی‌گرفتند.

ساندرسون (۱۹۸۰)، مدل توسعه بلندمدت بازیکن را معرفی کرد که فرآیند رشد و بلوغ ورزشکاران نوجوان را مورد توجه قرار می‌دهد.

مراحل هفتگانه توسعه بلندمدت ورزشکار



شروع فعال

- **سن تقویمی: افراد مذکر و مؤنث صفر الی ۶ سال**
- تفریح و حرکت بدنی باید بخشی از زندگی روزانه کودکان باشد به گونه‌ای که بتوانند آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی خود را توسعه دهند.
- برنامه‌های باشگاه در مرحله شروع فعال باید روی مهارت‌های حرکتی صحیح از قبیل دویدن، پریدن، چرخیدن، ضربه زدن، پرتاب کردن و گرفتن متمرکز شود.
- فراهم کردن محیط حرکتی فعال برای کودکان به همراه برنامه‌های خوب-ساختار یافته ژیمناستیک و شنا توصیه می‌شود. در این مرحله، ورزش اهمیت ندارد.

حرکات تفریحی – بنیادی

• سن تقویمی: افراد مذکر ۶ تا ۹ سال و افراد مؤنث ۶ تا ۸ سال

• روی فعالیت‌هایی متمرکز است که الفبای ورزشکاری (چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت) را در تمرینات و مسابقات به جای ورزش‌های ویژه مورد توجه قرار می‌دهد.

• تمرین قدرت در این مرحله باید تمرینات و حرکاتی باشند که از وزن بدن کودک، توپ طبی یا مدیسین بال و توپ‌های سوئیسی استفاده می‌کنند.

• می‌توان قوانین ساده و ورزش‌های خاص و بازی منصفانه را به کودکان آموزش داد و معرفی کرد.

الفبای ورزشکاری

اسکواش	ایروبیک
بدمینتون	کریکت
رقص	راندرز [ورزشی توپی شبیه بیس بال]
گلف	بیس بال
هاکی	سافت بال
اسکیت	راگبی
دوچرخه سواری	بسکتبال
دو و میدانی	نت بال
فوتبال	هندبال
ژیمناستیک	فوتبال آمریکایی
دویدن	قایقرانی
شنا	کانو
پیاده روی	تنیس

یادگیری برای تمرین

- **سن تقویمی یا رشدی: افراد مذکر ۹-۱۲ سال و افراد مؤنث ۸-۱۱ سال**
- چون مرحله یادگیری برای تمرین مرحله اصلی یادگیری مهارت است، تمرکز باید روی توسعه مهارت‌های کلی ورزش باشد و این کار با شرکت دادن کودکان در سه یا چهار ورزش با سه جلسه در هفته برای تمرینات مختص رشته ورزشی و شرکت سه بار در هفته در سایر ورزش‌ها انجام می‌گیرد. این اقدام با رویکرد متداول در باشگاه‌های تک-رشته‌ای در حال حاضر در تضاد است.

- همراه با رشد و توسعه جسمانی، این مرحله باید آماده‌سازی ذهنی، تغذیه صحیح و بازیافت را نیز در بر گیرد.

- پس از تکمیل این مرحله، کودکان باید مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های ورزشی را فرا گرفته باشند تا آنها را قادر سازد در یک یا چند رشته ورزشی به شایستگی برسند. همچنین در این مرحله کودکان تشویق می‌شوند تا از نظر بدنی در زندگی فعال باشند. کسانی که رسیدن به مرحله عالی یا ممتازی را در ورزش دنبال می‌کنند، از طریق سه مرحله زیر به پیش می‌روند.

تمرین برای تمرین

• سن تقویمی یا رشدی: افراد مذکر ۱۲ تا ۱۶ سال و افراد مؤنث ۱۱ تا ۱۵ سال

• یک مرحله اصلی توسعه آمادگی جسمانی از لحاظ استقامت و قدرت است. نشانگرهای بیولوژیک شروع جهش رشدی، نقطه اوج رشد را پس از کاهش شتاب رشد، و شروع عادت ماهانه برای ورزشکاران مؤنث را مشخص می‌سازند که این موارد کلیدی، مرجع مهمی در طراحی تمرین هستند.

• زمان آن است تا ورزشکاران روی یک رشته ورزشی متمرکز شوند و این کار را با شش تا نه جلسه تمرین در هفته انجام دهند و در عین حال از ورزش‌های مکمل برای توسعه استقامت و قدرت استفاده کنند.

• بیشتر روی تکنیک‌های آماده‌سازی ذهنی، جذب و دفع آب یا هیدراسیون، کاهش تدریجی و به اوج رساندن متمرکز می‌شود و در صورت نیاز، وزنه‌های آزاد برای تمرینات قدرتی پیشنهاد می‌شود.

تمرین برای رقابت

- سن تقویمی یا رشدی: افراد مذکر ۱۶ تا ۲۳ سال +/- و افراد مؤنث ۱۵ تا ۲۱ سال +/-
- تمرکز روی رشته ورزشی، رویدادهای ورزشی، بدنسازی مخصوص پست بازی، و آماده‌سازی فنی، تاکتیکی و ذهنی در حال حاضر، این مرحله بسیار زود آغاز می‌شود که بعضی مواقع برای ورزشکار زیان‌آور است.
- باید تمرینات فنی، تاکتیکی و آمادگی جسمانی مختص آن رشته ورزشی را ۹ تا ۱۲ جلسه در هفته ارائه دهند.
- مربیان می‌توانند تست کردن مهارت‌های بازی کردن ورزشکاران را تحت شرایط رقابتی نسبتاً شدید شروع کنند.

تمرین برای پیروز شدن

• سن تقویمی یا رشدی: افراد مذکر ۱۹ سال +/- و افراد مؤنث ۱۸ سال +/-

• ورزشکارانی در سطوح عالی (مثلاً مسابقات دانشگاهی، حرفه‌ای بین‌المللی) به رقابت می‌پردازند.

• تمرینات فنی، تاکتیکی و آمادگی جسمانی ۹ الی ۱۵ جلسه در هر هفته انجام می‌گیرد.

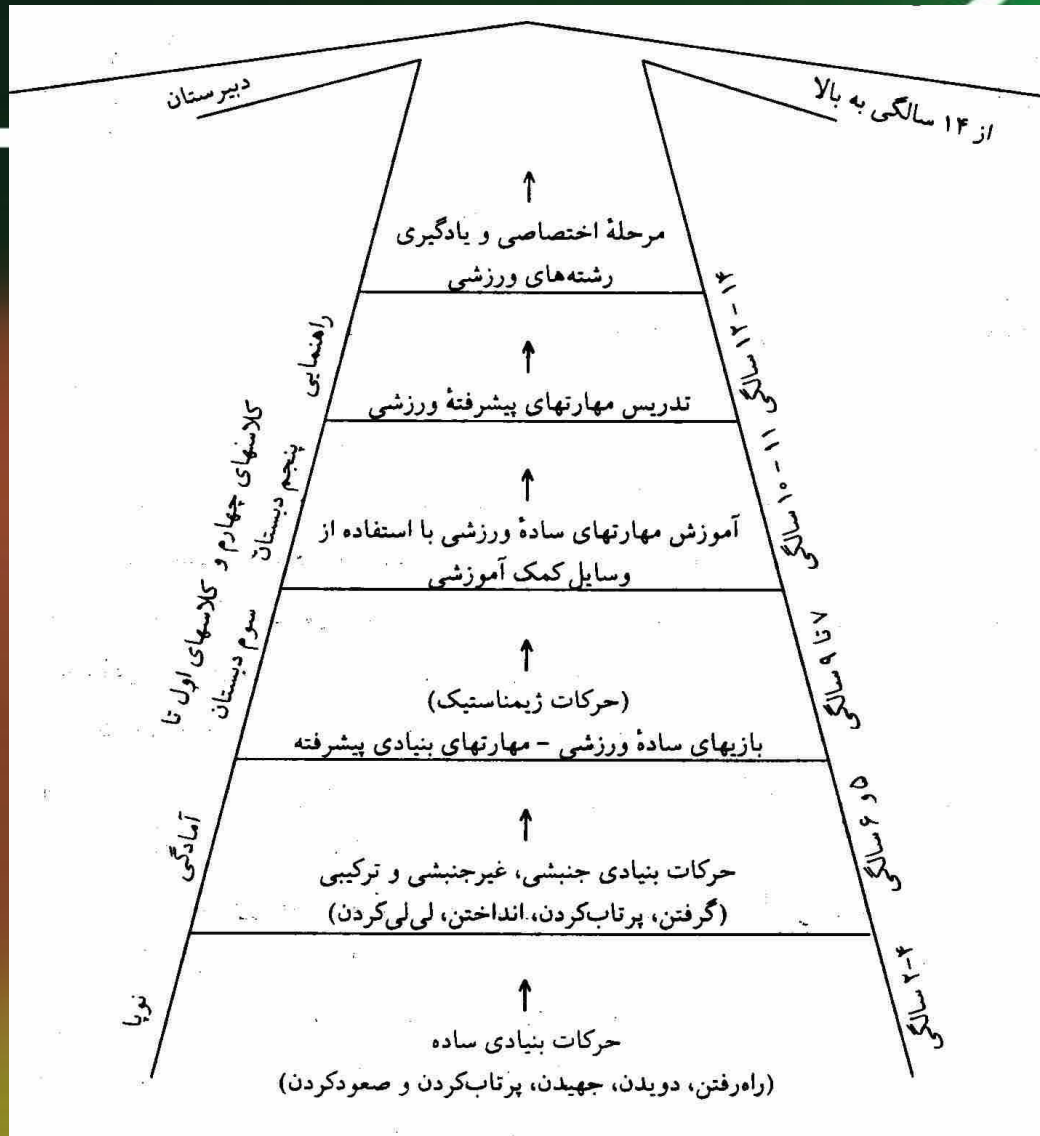
• تمام جنبه‌های تمرین و رقابت در حال تصحیح و پالایش هستند یا حفظ و استمرار داده می‌شوند.

• تنوع در تمرین، امکان مدل‌سازی تمام محیط‌های رقابتی را به وجود می‌آورد.

• در این مرحله با استفاده از برنامه‌های دوره‌بندی شده روی کیفیت بیشتر از کمیت تأکید می‌شود تا از وقفه‌های مناسب برای انجام بازیافت اطمینان حاصل کرد. فقط افراد انتخابی اندکی به این مرحله می‌رسند.

فعال بودن برای زندگی

- ورزشکاران فعال برای زندگی در همان اوایل سال‌های نوجوانی خود یا هر موقع که تصمیم بگیرند که نمی‌خواهند سطح عالی ورزش را دنبال کنند، می‌توانند وارد این مرحله شوند.
- اهداف افراد از تصحیح مهارت، توسعه و رسیدن به پیروزی به سمت تفریح، آمادگی جسمانی و تعامل اجتماعی تغییر می‌یابد.
- افراد یک فعالیت معتدل حداقل ۶۰ دقیقه‌ای (یا فعالیت شدید ۳۰ دقیقه‌ای برای بزرگسالان) را انجام می‌دهند.
- همچنین می‌توانند از یک ورزش به ورزش دیگری بروند و نیز به حرفه‌ها یا داوطلبی در مربیگری، داوری یا مدیریت ورزش روی آورند.
- باشگاه ورزشی در این مرحله از طریق برآوردن نیازهای افراد می‌تواند نیازهای تمام اعضا را برآورده سازد. در صورتی که باشگاه کار مؤثری را در سایر مراحل انجام داده باشد، شرکت‌کنندگان آموزش دیده‌ای را در این مرحله خواهد داشت. بهترین مثال در این زمینه، فراهم آوردن لیگ‌هایی برای افراد بالای ۳۰، ۴۰ و ۵۰ سال یا دادن زمان‌های آزاد بازی برای این گروه‌هاست.



نمودار ۱-۴. محتوای کلی برنامه‌های تربیت بدنی مدارس براساس سن.