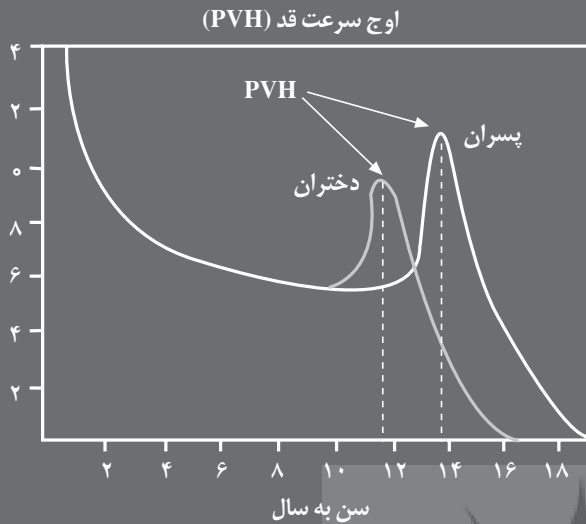




ترجمه
رنا فیاض میلانی
دانشجوی دکتری
فیزیولوژی ورزشی

دانشمندان علوم ورزشی گزارش کرده‌اند، در زندگی هر فرد جوان، دوره‌های بحرانی وجود دارند که در آن، اثرات تمرین به حد بیشینه می‌رسد. آن‌ها هم‌چنین به این نتیجه رسیده‌اند که برای هر ورزشکار مستعد، حدود هشت تا دوازده سال تمرین لازم است تا به ورزشکاری نخبه تبدیل شود. این واقعیت‌ها به توسعه‌ی مدل‌های ورزشی منجر شده‌اند که هدف‌های مطلوب تمرین را در هر مرحله‌ای از رشد جسمانی ورزشکار شناسایی می‌کنند.



پیشرفت بلندمدت ورزشکار

پروژه‌های علمی و مطالعات ورزشی
مجله علمی ورزش انسانی



دوره‌ی هشتم // شماره‌ی ۲
بهار ۱۳۸۷

۵۴





شاخص های مدل ورزشی

تحقیقات نشان داده اند، سن تقویمی، شاخص مناسبی نیست که بر اساس آن مدل های پیشرفت ورزشی برای ورزشکاران ۱۰ تا ۱۶ ساله پایه گذاری شود. زیرا در این گروه سنی، تنوع وسیعی در نمو جسمانی، شناختی و احساسی وجود دارد. یک راه حل عملی برای تعیین این شاخص، استفاده از «اوج سرعت قد»^۲ (PVH) است که تحت تأثیر عوامل ژنتیکی و محیطی (آب و هوا، فرهنگ و اجتماع) قرار دارد و می تواند به عنوان یک نقطه ی مرجع برای طرح برنامه های تمرینی به کار برده شود.

PVH با استفاده از اندازه گیری های ساده (قد ایستاده و قد نشسته) قابل محاسبه است و می توان از طریق آن، تمرین مناسبی را هماهنگ با ورزشکار تنظیم کرد.

مدل برای LTAD

ورزش ها را می توان به دو گروه تقسیم کرد: ورزش هایی که زود نمودار مراحل مدل LTAD ورزش هایی که دیر تخصصی می شوند را برای پسران و دختران نشان می دهد

تخصصی می شوند^۳ (مثل ژیمناستیک) و ورزش هایی که دیر تخصصی می شوند^۴ (مثل دو و میدانی و ورزش های تیمی). ورزش های گروه اول، به مدلی چهار مرحله ای و ورزش های گروه دوم، به مدلی شش مرحله ای نیاز دارند.

مدل ورزش هایی که دیر تخصصی می شوند

مرحله ی ۱. اصول پایه: این مرحله برای پسران ۶ تا ۹ ساله و دختران ۵ تا ۸ ساله مناسب است. هدف اصلی باید رشد همه جانبه ی ظرفیت های جسمانی ورزشکار و مهارت های حرکتی پایه باشد. نکات کلیدی این مرحله عبارت اند از:

- شرکت در رشته های ورزشی گوناگون تا حد ممکن.

- توسعه ی سرعت، توان و استقامت با استفاده از بازی های سرگرم کننده.

- فراگیری تکنیک های صحیح و مناسب دویدن، پریدن و پرتاب کردن، به عنوان الفبای سابقه ی

که دیر تخصصی می شوند را برای

- ورزشی ورزشکار.
- معرفی قوانین ساده و نکات اخلاقی در ورزش.
- تمرین قدرتی با استفاده از وزن بدن، خود کودک، توپ طبی و توپ سوئیسی.
- طرح ریزی و کنترل برنامه های تمرینی بر پایه ی سال تحصیلی، البته بدون دوره بندی.

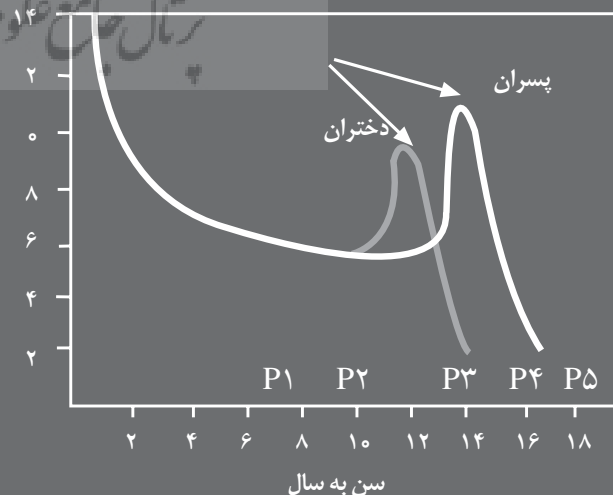
- توسعه ی خصوصیات لازم در ورزشکار، از جمله:

- چابکی، تعادل، هماهنگی و سرعت
- دویدن، پریدن و پرتاب کردن
- سر خوردن، شناوری و ضربه زدن با قسمتی از بدن
- دریافت کردن، با پا زدن و ضربه زدن با ابزار

اولین «دوره ی بحرانی توسعه ی سرعت» در این مرحله اتفاق می افتد؛ یعنی سن ۶ تا ۸ سال برای دختران و ۷ تا ۹ سال برای پسران. سرعت خطی، جانبی و چند جهته باید توسعه پیدا کند و مدت تکرارها، باید کمتر از ۵ ثانیه باشد. برای تمرین سرعت، باید از بازی و سرگرمی استفاده کرد و حجم تمرین باید کمتر باشد.

مرحله ی ۲. یادگیری برای تمرین: این مرحله برای پسران ۹ تا ۱۲ ساله و دختران ۸ تا ۱۱ ساله مناسب است. هدف اصلی باید یادگیری تمام مهارت های ورزشی پایه باشد. نکات کلیدی این مرحله عبارت اند از:

- توسعه ی بیشتر مهارت های حرکتی پایه.
- یادگیری مهارت های ورزشی عمومی.
- ادامه ی توسعه ی قدرت با توپ طبی، توپ سوئیسی و وزن بدن و همین طور تمرین های پریدن-جهیدن.





برای هر ورزشکار مستعد، حدود هشت تا دوازده سال تمرین لازم است تا به ورزشکاری نخبه تبدیل شود

گوناگون رقابتی طی تمرین .
● تکیه‌ی ویژه بر آمادگی بهینه از طریق شبیه‌سازی تمرین و رقابت .
● اجرای برنامه‌های آمادگی جسمانی، برنامه‌های بازیافت، آمادگی روانی و توسعه‌ی تکنیکی در این مرحله، به صورت فردی و مطابق با نیازهای ورزشکار .
● دوره‌بندی دوگانه و چندگانه برای برنامه‌ی کاری بهینه‌ی آمادگی .
مرحله‌ی ۵ . تمرین برای برنده شدن : این مرحله برای پسران بالای ۱۸ سال و دختران بالای ۱۶ سال مناسب است . هدف اصلی باید به حداکثر رساندن آمادگی جسمانی و مهارت‌های ویژه‌ی رشته‌ی ورزشی و همین‌طور عملکرد باشد . تمامی ظرفیت‌های جسمانی، تکنیکی، ذهنی، فردی و شیوه‌ی زندگی ورزشکار اکنون کاملاً بنا شده است و تکیه‌ی تمرین بر به حداکثر رساندن عملکرد است . نسبت تمرین به رقابت به نسبت ۲۵ به ۷۵ است و درصد رقابت شامل فعالیت‌های تمرینی ویژه‌ی رقابت است .
مرحله‌ی ۶ . کناره‌گیری (بازنشستگی) و نگاه‌داری : هدف اصلی باید ابقای توانایی‌های ورزشکار برای مربیگری، مدیریت ورزشی، و... باشد .

پی‌نویس

1. Longterm Athletic Development (LTAD)
2. Peak Velocity Height (PVH)
3. Early Specialization
4. Late Specialization
5. Training to Train
6. Training to Compete
7. Training to win
8. Retirement & Retainment
9. Fundamental
10. Learning to Train

منبع

اسپورت‌کوچ اینترنیتی

زمانی بار تمرین را کاهش دهند و به اوج برسانند .
● پایه‌گذاری ساختارهای قبل از رقابت، حین رقابت و پس از رقابت .
● شروع جدی تمرین قدرتی برای پسران، ۱۲ تا ۱۸ ماه پس از PVH .
برای دختران دو نقطه‌ی شروع برای تمرین قدرتی وجود دارد :
○ نقطه‌ی اول بلافاصله پس از PVH
○ نقطه‌ی دوم با شروع اولین دوره‌ی قاعدگی
● تأکید ویژه بر تمرین انعطاف بنا بر رشد ناگهانی استخوان‌ها، تاندون‌ها، لیگامنت‌ها، و عضلات .
● رعایت نسبت ۶۰ درصد تمرین به ۴۰ درصد رقابت (شامل رقابت و تمرین ویژه‌ی رقابت) .
مرحله‌ی ۴ . تمرین برای رقابت : این مرحله برای پسران ۱۶ تا ۱۸ ساله و دختران ۱۵ تا ۱۷ ساله مناسب است . هدف اصلی باید به حد بهینه رساندن آمادگی جسمانی، مهارت‌های ویژه‌ی رشته‌ی ورزشی و عملکرد باشد . نکات کلیدی این مرحله عبارت‌اند از :
● اختصاص ۵۰ درصد از زمان در دست‌رس، به توسعه‌ی مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی و توسعه‌ی آمادگی جسمانی .
● اختصاص ۵۰ درصد از زمان در دست‌رس به رقابت و تمرین‌های ویژه‌ی رقابت .
● یادگیری انجام مهارت‌های ویژه‌ی رشته‌ی ورزشی تحت شرایط

● ادامه‌ی توسعه‌ی استقامت با بازی‌ها و تمرین‌های امدادی .
● معرفی حرکات پایه‌ی انعطاف .
● ادامه‌ی توسعه‌ی سرعت با فعالیت‌های ویژه‌ی گرم کردن، مثل تغییر جهت‌ها و...
● توسعه‌ی دانش گرم کردن، سرد کردن، کشش، آب‌رسانی، تغذیه، بازیافت، آرام‌سازی و تمرکز .
● طرح‌ریزی برنامه‌های تمرینی بر پایه‌ی یک دوره‌بندی ساده .
● افزودن رقابت به تمرین (نسبت ۷۰ به ۳۰، برای نسبت تمرین به رقابت توصیه می‌شود) .
مرحله‌ی ۳ . تمرین برای تمرین : این مرحله برای پسران ۱۲ تا ۱۶ ساله و دختران ۱۱ تا ۱۵ ساله مناسب است . هدف اصلی، باید توسعه‌ی کلی ظرفیت‌های جسمانی ورزشکار (با تکیه بر آمادگی هوازی) و مهارت‌های حرکتی پایه باشد . نکات کلیدی این مرحله عبارت‌اند از :
● توسعه‌ی بیشتر سرعت و مهارت‌های ویژه‌ی رشته‌ی ورزشی .
● توسعه‌ی پایه‌ی هوازی-پس از شروع PVH .
● یادگیری تکنیک‌های صحیح کار با وزنه .
● توسعه‌ی دانش این‌که چگونه و در چه جایی از کشش استفاده کنند، چگونه تغذیه و آب‌رسانی را به حد مطلوب برسانند، چگونه آمادگی ذهنی به دست بیاورند، چگونه و در چه

| مدل ورزش‌هایی که زود تخصصی می‌شوند | مدل ورزش‌هایی که دیر تخصصی می‌شوند |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ۱ . اصول پایه ^۹ | ۱ . تمرین برای تمرین ^۵ |
| ۲ . یادگیری برای تمرین ^{۱۰} | ۲ . تمرین برای رقابت ^۶ |
| ۳ . تمرین برای تمرین | ۳ . تمرین برای بردن ^۷ |
| ۴ . تمرین برای رقابت | ۴ . کناره‌گیری و ضمانت ^۸ |
| ۵ . تمرین برای بردن | |
| ۶ . کناره‌گیری و ضمانت | |