

بررسی سن تخصصی شدن ورزش در کودکان و نوجوانان



مطلب نادریان شاد، دبیر تربیت بدنی شهرستان
اسدآباد، کارشناس ارشد تربیت بدنی
کامران سمیعی، دبیر تربیت بدنی شهرستان
اسدآباد، کارشناس ارشد تربیت بدنی

مقدمه

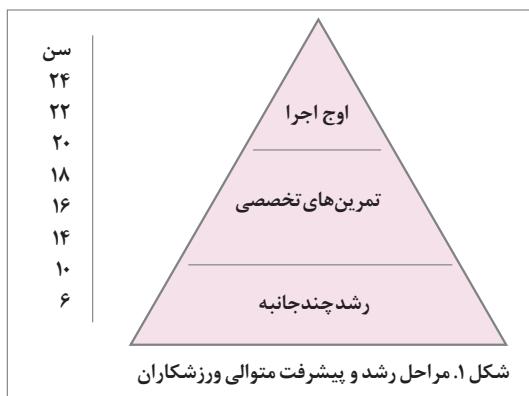
زمان تخصصی شدن ورزش در کودکان و نوجوانان از اساسی ترین پرسش‌هایی است که دانش‌آموزان برای یافتن پاسخ آن‌ها به متخصصان، و به‌ویژه معلمان تربیت بدنی و ورزش مراجعه می‌کنند. روشن است که پاسخ به این موارد با توجه به مزایا و معایب تخصصی شدن زود هنگام یا دیر هنگام، چندان ساده نیست.

برای مربیان رعایت قواعد و اصول زمان‌بندی در تمرین‌های کودکان و نوجوانان ضروری است. همه ورزشکاران، صرف‌نظر از حداکثر توانایی عملکردی‌شان، باید در دوره‌ها یا مراحل عمومی و اختصاصی

امروزه تخصصی شدن در ورزش، ارزشی بیش از پیش پیدا کرده است. عده‌ای از مربیان ورزشی ادعا می‌کنند که بهترین عملکردها معمولاً از آن ورزشکارانی است که در دوران کودکی و نوجوانی، تحت تأثیر برنامه‌های تمرینی منظم و سازمان یافته قرار داشته‌اند. مربیان عجولی که کودکان را برای نتیجه‌گیری سریع تحت فشار قرار می‌دهند، معمولاً شکست می‌خورند و ورزشکاران آن‌ها نیز اغلب قبل از رسیدن به بلوغ و تکامل ورزشی از ورزش کناره‌گیری می‌کنند. سن و

تمرین شرکت کنند. برخی مربیان و پژوهشگران، تخصصی شدن زودهنگام در ورزش را برای دانش آموزان و نوجوانان پیشنهاد می کنند، و برخی نیز تخصصی شدن دیرهنگام را پیشنهاد می دهند. در مقاله حاضر، به بررسی این دو رویکرد به طور خلاصه پرداخته می شود.

کلیدواژه ها: تخصصی شدن ورزش، رشد همه جانبه



رشد همه جانبه و کامل

رشد کامل و همه جانبه^۱ از مهم ترین اصول و قواعد تمرین های کودکان و نوجوانان است. در مورد ورزشکاران خردسال ضروری است که آنان قبل از کسب تخصص و مهارت در یک رشته ورزشی، زیربنا و اساس مستحکمی را پایه ریزی کنند و گسترش دهند. در برخی موارد، ورزشکاران تشویق می شوند که قبل از کسب آمادگی های جسمانی و روانی لازم، فعالیت و توجه خود را به شدت بر یک رشته ورزشی خاص متمرکز کنند و در آن مهارت یابند. این موضوع ممکن است در کوتاه مدت به عملکرد موفقیت آمیزی منجر شود، اما کسب موفقیت های متوالی و پاینده، بدون داشتن زیربنای مستحکم و قوی به دشواری امکان پذیر است. اگر ورزشکاران می خواهند به درجات بالای آمادگی جسمانی و برتری و مهارت تکنیکی برسند، لازم است رشد و تکاملی جامع و چندجانبه را پایه ریزی کنند. شکل ۱، فرایند مرتب و متوالی رشد و تکامل قابلیت ها و استعداد های ورزشی را طی چند سال نشان می دهد. اگرچه مسئله سن از فردی به فرد دیگر و از ورزشی به ورزش دیگر متفاوت است، این الگو اهمیت رشد و پیشرفت تدریجی و مرحله به مرحله را برای همه افراد و در همه رشته های ورزشی آشکار می کند. پایه هر م، رشد و تکامل عمومی را در خود جای داده است که از مشابهت سازی می توان آن را پایه و اساس هر برنامه تمرینی در نظر گرفت. هنگامی که رشد و پیشرفت به سطح معقولی می رسد، ورزشکاران وارد دومین مرحله رشد می شوند و تمرین های اختصاصی مربوط به یک رشته ورزشی را شروع و تخصص و مهارت لازم را کسب می کنند. بالاخره، سومین مرحله که رأس هرم و نتیجه دو مرحله قبلی است، اوج اجرا و عملکردی برتر و در سطح عالی است.

رشد همه جانبه و کامل

رشد و تکامل چندجانبه، نتیجه وابستگی و ارتباط متقابل تمام دستگاه ها و اندام های بدن و نیز فرایندها و عملکردهای جسمانی و روانی است. قابلیت و امکان برتری و کسب مهارت در هر رشته ورزشی تا حدود زیادی به موفقیت روش های تمرینی در مراحل اولیه رشد و تکامل وابسته است. ورزشکارانی که در این مراحل، مهارت ها و توانایی های حرکتی جامع و وسیعی را پایه ریزی می کنند، به احتمال زیاد برای کسب مهارت و تخصص در رشته ورزشی منتخب کاملاً آماده خواهند بود.

دوران آغازین زندگی بیشتر ورزشکاران سطح بالا، با تجربه رشته های مختلف ورزشی پیش از رشته تخصصی همراه بوده است (رجبی، ۱۳۹۴: ۲۹-۲۸). هدف رشد و تکامل چندجانبه، سازگاری و انطباق بهتر، کامل و جامع (در تمام جوانب) است. کودکان و نوجوانانی که مهارت ها و توانایی های حرکتی مختلف و متنوعی را توسعه می دهند احتمالاً بدون اینکه برخی از تنش ها و سختی های مرتبط با تخصصی شدن زودهنگام را متحمل شوند، می توانند خود را با فشارهای مورد نیاز تمرینات تطبیق دهند. برای مثال، ورزشکاران جوانی که فقط در دوهای نیمه استقامتی مهارت دارند ممکن است بتوانند ظرفیت هوای خود را نیز با دویدن بیشتر و در مسافت های طولانی تر افزایش دهند، ولی در چنین شرایطی احتمال آسیب دیدگی آن ها نیز در اثر پر تمرینی افزایش می یابد در حالی که ورزشکارانی که توانایی انجام ورزش های شنا، دوچرخه سواری و دو و میدانی را دارند، می توانند سیستم قلبی-عروقی خود را در عین کاهش بسیار احتمال آسیب دیدگی به روش های مختلف تمرین داده و بهبود ببخشند.

در مورد ورزشکاران خردسال ضروری است که آنان قبل از کسب تخصص و مهارت در یک رشته ورزشی، زیربنا و اساس مستحکمی را پایه ریزی کنند و گسترش دهند

به عملکردی بسیار موفق و برتر در هر رشته ورزشی ضروری و مهم است، زیرا باعث تطابق و سازگاری‌های جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی و روانی نسبت به رشته ورزشی منتخب خواهد شد. فرایند تخصصی شدن بسیار پیچیده است و بعد از شروع آن، ورزشکاران باید آمادۀ افزایش مداوم و تدریجی حجم (تعداد) و شدت تمرینات باشند.

در صورت تخصصی شدن، باید فعالیت‌هایی در برنامه تمرینات گنجانده شود که رشد و تکامل را، مناسب با رشته ورزشی خاص، افزایش داده و باعث توسعه و پیشرفت توانایی‌های حرکتی عمومی شوند. نسبت موجود بین این دو نوع تمرینات آماده‌سازی (چندجانبه و تخصصی) از ورزشی به ورزش دیگر، به‌طور چشمگیری متفاوت است. مثلاً حجم تمرینات مناسب برای دوندگان استقامتی، تقریباً به‌طور کامل از تمرینات مربوط به دویدن و فعالیت‌هایی نظیر دوچرخه‌سواری و شنا تشکیل می‌شود که باعث افزایش استقامت هوازی می‌شوند. در حالی که در مورد قهرمانان پرش ارتفاع، تقریباً ۴۰ درصد برنامه تمرینی آنان شامل تمرینات و مهارت‌های خاص پرش ارتفاع و ۶۰ درصد باقی مانده شامل فعالیت‌هایی از قبیل تمرینات پلیومتریک و تمرین با وزنه است که توانایی‌های حرکتی ویژه مانند، قدرت پا و نیروی پرش را افزایش می‌دهند.

همان‌طور که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است، برای هر رشته ورزشی، یک محدوده سنی کلی و عمومی وجود دارد که ورزشکاران در آن سن باید توسعه و رشد مهارت‌های اصلی را برای یک رشته ورزشی شروع کنند و در آن رشته تخصص و مهارت یابند و امیدوار باشند که سرانجام به عملکرد و اجرایی برتر و مطلوب خواهند رسید.

توسعه جسمانی وسیع و چند جانبه، به ویژه آمادگی جسمانی عمومی، یکی از نیازهای اساسی برای دستیابی به تخصص‌های سطح بالا در آمادگی جسمانی و ظرافت در اجرای تکنیک‌ها می‌باشد (۳). ورزشکاران جوان را باید تشویق کرد تا توانایی‌های حرکتی و مهارت‌هایی را توسعه دهند که هم برای موفقیت در رشته ورزشی منتخب خود و هم برای سایر رشته‌های ورزشی مورد نیاز و ضروری هستند. یک برنامه ورزشی کامل و مناسب برای کودکان و نوجوانان باید شامل تمریناتی سبک و با شدت کم باشد که ظرفیت هوازی، ظرفیت بی‌هوازی و انعطاف‌پذیری را افزایش دهد و علاوه بر این تمریناتی را نیز در برداشته باشد که باعث پیشرفت و توسعه مهارت‌های حرکتی پایه از قبیل دویدن سریع بودن، پریدن، پرتاب کردن، ضربه زدن، گرفتن، چرخیدن و حفظ تعادل شوند (تئودور، ۱۳۸۳).

یک برنامه تمرینی چندجانبه که بر رشد و پیشرفت کامل و جامع ورزشی متمرکز است، علاوه بر فراگیری و کسب ترفندها (استراتژی‌ها) و مهارت‌های ویژه ورزشی، عملکرد موفق‌تری را نیز در مراحل بعدی رشد و تکامل در پی خواهد داشت. همان‌گونه که در جدول ۱ نشان داده شده است، برنامه‌های چندجانبه فواید و منافع زیادی در بردارند.

تخصصی شدن ورزش

تخصصی شدن^۲ هنگامی رخ می‌دهد که ورزشکاران، پایه و اساس ورزشی چندجانبه و مستحکمی را گسترش دهند و به متخصص و ماهر شدن در یک رشته ورزشی علاقه و تمایل داشته باشند. تخصصی شدن، برای رسیدن

کودکان و نوجوانانی که مهارت‌ها و توانایی‌های حرکتی مختلف و متنوعی را توسعه می‌دهند احتمالاً بدون اینکه برخی از تنش‌ها و سختی‌های مرتبط با تخصصی شدن زودهنگام را متحمل شوند، می‌توانند خود را با فشارهای مورد نیاز تمرینات تطبیق دهند

جدول ۱. مقایسه بین تخصصی شدن زود هنگام و رشد همه‌جانبه

تخصصی شدن زود هنگام	برنامه چند جانبه
پیشرفت و بهبود عملکردی سریع	پیشرفت و بهبود عملکردی کند و آهسته
بهترین عملکرد در حدود ۱۵ تا ۱۶ سالگی و به دلیل سازگاری سریع به دست می‌آید	بهترین عملکرد در سن ۱۸ سالگی و یا بعد از آن، در سن بلوغ (بالیدگی روانی و جسمانی به دست می‌آید)
تضاد و ناهمسانی عملکرد در مسابقات و رقابت‌ها	انسجام و یکنواختی عملکرد در رقابت‌ها (یعنی اجزای مختلف و خیز چندانی ندارد)
با رسیدن به سن ۱۸ سالگی، بسیاری از ورزشکاران دچار فرسودگی شده و اغلب آنان ورزش را رها می‌کنند.	داشتن عمر ورزشی طولانی
مستعد آسیب‌دیدگی به دلیل ایجاد سازگاری و تطابق اجباری	آسیب‌دیدگی اندک

جدول ۲. رهنمودهای کلی برای دستیابی به تخصصی شدن

ردیف	رشته ورزشی	سن شروع تمرین‌ها	سن شروع تخصصی شدن	سن رسیدن به مرحله اوج اجرا
۱	تیراندازی با کمان	۱۲-۱۴	۱۶-۱۸	۲۳-۳۰
۲	دو و میدانی: دوی سرعت دوی نیمه استقامتی دوی استقامتی	۱۰-۱۲ ۱۳-۱۴ ۱۴-۱۶	۱۴-۱۶ ۱۶-۱۷ ۱۷-۱۹	۲۲-۲۶ ۲۲-۲۶ ۲۵-۲۸
	پرش‌ها پرش سه گام پرش طول پرتاب‌ها	۱۲-۱۴ ۱۲-۱۴ ۱۲-۱۴ ۱۴-۱۵	۱۶-۱۸ ۱۷-۱۹ ۱۷-۱۹ ۱۷-۱۹	۲۲-۲۵ ۲۳-۲۶ ۲۳-۲۶ ۲۳-۲۷
۳	بدمیتون	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۰-۲۵
۴	بیسبال	۱۰-۱۲	۱۵-۱۶	۲۲-۲۸
۵	بسکتبال	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۸
۶	بوکس	۱۳-۱۵	۱۶-۱۷	۲۲-۲۶
۷	قایق‌رانی یک‌نفره با پارو	۱۲-۱۴	۱۵-۱۷	۲۲-۲۶
۸	شطرنج	۷-۸	۱۲-۱۵	۲۳-۳۵
۹	هندبال	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۶
۱۰	دوچرخه سواری	۱۲-۱۵	۱۶-۱۸	۲۲-۲۸
۱۱	شیرجه: زنان مردان	۶-۸ ۸-۱۰	۹-۱۱ ۱۱-۱۳	۱۴-۱۸ ۱۸-۲۲
۱۲	سوارکاری	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۸
۱۳	شمشیربازی	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۰-۲۵
۱۴	ژیمناستیک: زنان مردان	۶-۸ ۸-۹	۹-۱۰ ۱۴-۱۵	۱۴-۱۸ ۲۲-۲۵
۱۵	جودو	۸-۱۰	۱۴-۱۶	۲۲-۲۵
۱۶	فوتبال	۱۰-۱۲	۱۴-۱۶	۲۲-۲۶
۱۷	شنا: زنان مردان	۷-۹ ۷-۹	۱۱-۱۳ ۱۳-۱۵	۱۸-۲۲ ۲۰-۲۴
۱۸	تنیس روی میز	۸-۹	۱۳-۱۴	۲۲-۲۵
۱۹	والیبال	۱۰-۱۲	۱۵-۱۶	۲۲-۲۶
۲۰	واترپلو	۱۰-۱۲	۱۶-۱۷	۲۳-۲۶
۲۱	وزنه برداری	۱۴-۱۵	۱۷-۱۸	۲۳-۲۷
۲۲	کشتی	۱۱-۱۳	۱۷-۱۹	۲۴-۲۷

تخصصی شدن
هنگامی رخ
می‌دهد که
ورزشکاران، پایه
و اساس ورزشی
چندجانبه و
مستحکمی را
گسترش دهند
و به متخصص و
ماهر شدن در
یک رشته ورزشی
علاقه و تمایل
داشته باشند

نتیجه‌گیری

برای همه ورزشکاران اهمیت و ضرورت دارد که در سراسر دوران ورزشی خود در برنامه‌های تمرینی همه‌جانبه، عمومی، مقدماتی و پایه شرکت کنند. اگرچه این تمرین‌ها بیشتر در مراحل اولیه رشد و تکامل اهمیت دارند، باید به‌عنوان بخشی از برنامه‌های تمرینی ورزشکاران ماهر و برتر نیز در نظر گرفته شوند. تا مدت‌های طولانی، برای ایجاد و توسعه یک برنامه تمرینی بهینه و مناسب، برخی از مربیان فقط تمرین‌های اختصاصی ورزشی را به کودکان و نوجوانان توصیه می‌کردند. تمرین‌های تجربی نشان داده‌اند که تمرین اختصاصی منجر به سازگاری سریع و بهبود عملکرد می‌شود اما این بدان مفهوم نیست که این تمرین‌ها باید توسط مربیان و ورزشکاران

در سنین بسیار پایین تا هنگام بالیدگی جسمانی پیگیری و اعمال شوند. بنابراین، آگاهی از عواقب احتمالی ناشی از زیاده‌روی یا اشتباه در کاربرد و انجام اصول تخصصی شدن از مرحله ورود کودکان و نوجوانان به سن بلوغ، ضروری است. تخصصی شدن در ورزش از نظر اهمیت، بعد از رشد و توسعه همه‌جانبه و کامل قرار دارد. رشد و تکامل چند جانبه و کامل از مهم‌ترین اصول و قواعد تمرین‌های کودکان و نوجوانان است. پس، ورزشکاران نخبه‌ناتنها ورزش را از سنین پایین آغاز کرده‌اند بلکه ورزش‌های ابتدایی آن‌ها غیرتخصصی و موفقیت‌آنان تدریجی بوده است. آغاز زود هنگام ورزش تخصصی توصیه نمی‌شود؛ زیرا خطر انزوای اجتماعی، دل زدگی و آسیب‌دیدگی را به همراه دارد.

پی‌نوشت‌ها
1. Holistic development
2. Specialization

منابع
۱. تنسودور، بومپا. (۱۳۸۳). اصول و روش تمرین از کودکی تا قهرمانی، ترجمه خسرو ابراهیم، هاجر دشتی. انتشارات پژوهشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی.
۲. رجبی، حمید. (۱۳۹۴). رشد و توسعه استعداد های ورزشی از دیدگاه مالینا فصل‌نامه رشد آموزش تربیت‌بدنی ش ۵۵.
۳. تنسودور، بومپا. (۱۳۸۵). زمان‌بندی تمرین ۱، ترجمه معرفت سیاه‌کوهیان و همکاران. انتشارات دنیای حرکت.