

دکتر حمید رحیمی  
دانشیار دانشگاه خوارزمی

## رشد و توسعه استعدادهای ورزشی از دیدگاه مالینا



### مقدمه

امروزه موفقیت در میادین ورزشی، در سطوح ملی و بین‌المللی، ارزشی بیش از پیش یافته است. بسیاری از پدران و مادران، با درک این موضوع، در خصوص رسیدن فرزندان خود به این سطوح، که معمولاً خودشان به آن نرسیده‌اند، روش‌های مختلفی را جست‌وجو می‌کنند. چگونگی شناخت استعداد یا استعدادهای ورزشی فرزندان و همچنین سن آغاز ورزش، از اساسی‌ترین پرسش‌هایی است که برای یافتن پاسخ آن‌ها به متخصصان، به‌ویژه معلمان ورزش، مراجعه می‌کنند. روشن است که این پاسخ‌ها، با توجه به ابعاد مختلف استعدادیابی، چندان ساده نخواهد بود. در حقیقت هیچ پاسخ ساده‌ای برای این پرسش‌ها وجود ندارد که در محدوده زمانی مربوط به بخش اول زندگی (کودکی) چگونه باید استعدادهای ورزشی را شناخت و توسعه داد؛ زیرا عوامل فراوانی در طول زمان بر توسعه این مهارت‌ها مؤثرند. همچنین در این خصوص که آیا شاخص‌های عملکرد ورزشی در سنین پایین‌تر سبب موفقیت‌های بعدی در صحنه ورزشی می‌شوند یا نه، نظرات مختلف و فراوانی هست.

توجه به نظرات مالینا و انتخاب آن‌ها، بدین سبب بوده است که احتمالاً در علم رشد و توسعه مهارت‌های ورزشی جوانان، کسی به اندازه مالینا تخصص ندارد. یکی از عوامل شهرت و نخبگی پروفیسور باب مالینا، این است که وی دو مدرک دکتری، یکی در رشته

انسان‌شناسی و دیگری در رشته تربیت بدنی دارد. تا امروز بیشتر پژوهش‌های مالینا درباره ارتباط عملکرد ورزشی و رشد کودکان بوده است.

**کلیدواژه‌ها:** باب مالینا، استعدادیابی، مهارت‌های ورزشی

### رشد طبیعی توانایی‌های حرکتی

در طول سالیان رشد، از تولد تا اواخر دوران نوجوانی، عملکرد جسمانی به سرعت افزایش می‌یابد و این امر تقریباً درباره هر فعالیت حرکتی صادق است؛ بنابراین همزمان با رشد بچه‌ها، عملکرد مهارت‌های ورزشی پایه به صورت شگفت‌انگیزی بهبود می‌یابد؛ حتی اگر بچه‌ها هیچ فعالیتی نکرده و هر روز پس از بازگشت از مدرسه، تنها به بازی‌های رایانه‌ای بپردازند. بنابراین کسانی که به مطالعه تأثیر تمرینات ورزشی در کودکان می‌پردازند، باید قادر باشند بین تأثیرات برنامه‌های توسعه مهارت و تمرین از یک سو و تأثیرات حاصل از رشد طبیعی، بلوغ و بهبود تکامل دوران کودکی و نوجوانی، از سوی دیگر، تمایز قایل شوند.

در حقیقت، افزایش مهارت‌های ورزشی کودکان، بیشتر به علت افزایش اندازه ابعاد بدن و بلوغ عصبی عضلاتی است؛ به عبارت دیگر، عملکرد هورمون رشد و دیگر عوامل محرک رشد، مسئول اصلی بهبود و توسعه توانایی‌های ورزشی همراه با افزایش سن است. از سویی، توانایی‌های عملکردی در طول کودکی تحت تأثیر ژنتیک نیز هست. برخی از کودکان زن‌های عملکرد بالا را از پدران و مادران

## سن رسیدن به اوج عملکرد در ورزشکاران متفاوت است ولی همه آنان یک محدوده زمانی مشخص در بهینه‌سازی موفقیت خود دارند

تمرین، با دسترسی به موقعیت‌های تمرینی عالی و بهره‌گیری از مربیان مستعد و حمایت والدین و اطرافیان، همراه شده است.

### بهترین رویکرد کدام است؟

پاسخ دادن به این پرسش به یقین ساده نیست. در فرایند شناسایی و توسعه استعدادها، متغیرهای فراوانی وجود دارد که بیشتر آن‌ها خارج از کنترل مربیان، سیستم‌های ورزشی و حتی خود ورزشکاران است. به هر حال تخصصی کردن ورزش در سال‌های آغازین کودکی در کودکان مستعد، پدیده‌ای عمومی و در حال افزایش است. عوامل متعددی موجب این گرایش هستند از جمله فشار والدین، تمایل به کسب موقعیت‌های اجتماعی و قراردادهای حرفه‌ای و... دوران آغازین زندگی بیشتر ورزشکاران سطح بالا، با تجربه رشته‌های مختلف ورزشی، پیش از رشته تخصصی همراه بوده است. این آغاز بسیار زود، خطراتی از جمله انزوای اجتماعی، دلزدگی و آسیب‌دیدگی را به همراه دارد. در حقیقت، این ورزشکاران کوچک کودکان و نوجوانانی هستند با نیازهای همانند دیگر همسالان خود، لذا به این نیازهایشان هم باید به‌طور جدی توجه کرد.

### چکیده

سن رسیدن به اوج عملکرد در ورزشکاران متفاوت است ولی همه آنان یک محدوده زمانی مشخص در بهینه‌سازی موفقیت خود دارند. بیشتر پیشرفت‌های ورزشی از تمرین‌های فراوانی در طول سالیان رشد کودکی و نوجوانی ناشی می‌شود. در این سال‌ها توانایی‌های حرکتی به‌طور طبیعی به سبب رشد جسمی و جنسی افزایش می‌یابند، هرچند که این افزایش در هر کودک متفاوت است. در مجموع، عوامل فراوانی در توسعه مهارت‌های ورزشی در طول زمان مؤثرند. در نگاه اول، رشد طبیعی و کمیت و کیفیت دوران بلوغ بر بهبود تکامل حرکتی و مهارتی دوران کودکی و نوجوانی مؤثر است و از نقش ژن‌های عملکردی، که بچه‌ها از والدین به ارث برده‌اند، نباید غافل شد. محیط روانی و اجتماعی نیز در توسعه رفتاری کودک و نوجوان نقش دارد.

بنابراین بررسی نقش تمرین در توسعه حرکتی بچه‌ها که از روش‌های معمول استعدادیابی ورزشی است با چالش ناپایداری سطح عملکرد حرکتی، مهارتی و ورزشی آنان روبه‌روست. پس ورزشکاران نخبه، نه تنها ورزش را از سنین پایین آغاز کرده‌اند بلکه ورزش‌های ابتدایی آن‌ها غیرتخصصی و موفقیت‌آنان تدریجی بوده است و از پشتوانه خوبی (از سوی والدین و اطرافیان) نیز بهره‌مند شده‌اند. آغاز زودهنگام ورزش تخصصی توصیه نمی‌شود، زیرا خطر انزوای اجتماعی، دلزدگی و آسیب‌دیدگی را به همراه دارد.

خود به ارث برده‌اند.

نکته‌ای که به‌نظر می‌رسد بر پیچیدگی موضوع استعدادیابی می‌افزاید این است که رویدادهای دوران بلوغ که نقش برجسته‌ای در عملکرد ورزشی دارند، در بچه‌ها، ممکن است در سنین متفاوت و در مقادیر و سطوح متفاوت رخ دهند. بنابراین، بدون در نظر گرفتن این نکات، تلاش برای پیش‌بینی فعالیت‌های آتی یک بازیکن مستعد در سن ۱۲ سالگی بیپهوده و اشتباه است.

محیط روانی و اجتماعی نیز تأثیر مهمی در مسیر موفقیت ورزشی دارد و باید به مجموعه عوامل یاد شده، توسعه رفتاری را نیز افزود زیرا رشد شناختی، اخلاقی و احساسی، در محیط اجتماع رخ می‌دهد و با توسعه حرکتی و ورزشی ارتباط دارد. بنابراین مطالعه نقش تمرین در توسعه حرکتی بچه‌ها که به‌عنوان یکی از راه‌های استعدادیابی ورزشی شناخته می‌شود، همواره با یک چالش روبه‌روست و آن اینک: برنامه‌های تمرینی بزرگسالان براساس تغییر در سطح عملکردی پایدار آن شکل می‌گیرد، در حالی که با توجه به این موارد، سطح عملکردی بچه‌ها ناپایدار و بررسی تغییرات آن دشوار است!

### تأثیر تمرین بر پیشرفت‌های طبیعی عملکرد ورزشی

اینکه آیا کودکان در سطح مناسبی از آمادگی قرار دارند تا به محرک‌های تمرینی دوره‌های رشد پاسخ دهند، سؤالی اساسی است که پاسخ آن پیچیده است؛ اما در مجموع به‌نظر می‌رسد پاسخ کودکان به برنامه‌های تمرینی، کم‌تر از بزرگسالان است، این موضوع، به‌ویژه در تمرینات قدرتی و همچنین استقامت‌هوازی تأیید شده است، البته با توجه به اینکه باید تفاوت‌های فردی متمایز در میزان پاسخ‌دهی به آموزش، ورزش و برنامه‌های تمرینی را هم در نظر داشت. در بیشتر رشته‌های ورزشی ورزشکاران باید پیش از رسیدن به ۲۰ سالگی به سطح بالایی از مهارت رسیده باشند. حتی در بعضی از رشته‌ها مانند ژیمناستیک، اسکیت و تنیس این عدد باید کم‌تر نیز باشد. آشکار است که ورزشکاران این رشته‌ها باید، از همان سال‌های آغاز مدرسه، به‌صورت منظم ورزش کنند. برای مثال والدین آندره آگاسی و تایگر وودز از زمانی که آن دو کودکانی نوپا بودند، به‌صورت منظم آنان را به تمرین می‌بردند. به یقین، این تنها عامل موفقیت آن‌ها نبوده است زیرا کودکان ۴ ساله‌ای نیز بوده‌اند که با وجود تمرینات اختصاصی روزانه در باشگاه تنیس هرگز موفق نشده‌اند. آن‌چه محققان در مطالعه مسیر توسعه ورزشکاران مشاهده کرده‌اند این است که این افراد عموماً از همان آغاز کار، از استعدادی چندان متمایز برخوردار نبوده‌اند و همچنین، در اثر تمرین پیشرفت‌های سریع عملکردی نیز نداشته‌اند، بلکه موفقیت‌هایشان تدریجی بوده است. از سوی دیگر به‌نظر می‌رسد که آغاز زودرس

پی‌نوشت  
1. Rowland W  
Thomas (2011).  
The Athlete's Clock  
Human Kinetics  
kinetics