

# نقش محوری معلم ورزش در دوران آغازین پیشرفت ورزشی

دکتر حمید رجبی  
استاد دانشگاه خوارزمی

## اشاره

هرچند هدف اولیه از فعالیت‌های جسمانی در دوران کودکی، کمک به تندرستی کودک و رشد متعادل همه ابعاد جسمانی و روانی اوست، ولی خواسته یا ناخواسته، مسیر قهرمانی در ورزش نیز از همین مراحل کودکی بنا گذاشته می‌شود و همین موضوع رسالت معلم ورزش را دوچندان می‌کند تا ضمن ارتقای سطح تندرستی جسمانی و روانی کودکان دبستانی، مقدمات قرارگیری در مسیر ورزش قهرمانی برای کودکان با استعداد را فراهم آورد. در حقیقت، موفقیت‌های ورزشی حاصل پیروی از برنامه‌های تمرینی بلندمدت است که در طی آن‌ها بدن و ذهن برای رسیدن به اوج عملکرد آماده می‌شود. مراحل آغازین این راه طولانی سن ورود به مدرسه (۶ سالگی) تا ۱۱ سالگی است. برای پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز این مرحله، مربیانی که برای کار با کودکان تخصص لازم را دارند و معلمان ورزشی که ضمن برخورداری از دانش لازم، صاحب خلاقیت و ذوق باشند، بهترین گزینه در این دوران طلایی هستند. در این دوران، کودکان باید برای بهینه‌سازی پیشرفت ورزشی و پایه‌ریزی آمادگی عضلانی، عصبی و قلبی خود به سوی بازی‌های حرکتی و حضور در فعالیت‌های حرکتی گوناگون (توسعه همه‌جانبه) تشویق شوند. از سوی دیگر، سپردن کودکان به مربیان حرفه‌ای و شروع زودهنگام تمرینات تخصصی بدون اینکه پایه مناسبی شکل گرفته باشد، می‌تواند عواقب جسمانی و روانی ناگوار داشته باشد. در مقاله حاضر، اهمیت توسعه همه‌جانبه در مرحله آغازین ورزش کودکان مورد توجه قرار می‌گیرد و مؤلفه‌هایی که در این دوران باید روی آن‌ها تأکید شود، اشاره خواهد شد. همچنین ویژگی‌های معلم ورزش برای آنکه بهترین گزینه برای مدیریت این دوره باشد، ارائه می‌شود.

**کلیدواژه‌ها:** ورزش، پیشرفت ورزشی، معلم ورزش، ورزش قهرمانی، تمرین بلندمدت

## رویکرد دوگانه به برنامه‌های تمرینی بلندمدت

برخی از متخصصان حوزه علم ورزش از این فلسفه و رویکرد حمایت می‌کنند که سنین کودکی بهترین زمان برای تمرین در یک رشته ورزشی خاص است و علم فیزیولوژی نیز برای تسریع سازگاری‌های فیزیولوژیکی از این فلسفه (ویژه‌سازی) حمایت می‌کند. هرچند این رویکرد منطبق با نتایج زودرس و پیشرفت سریع در ورزش است، اما از عواقب چنین رویکردی چشم‌پوشی می‌شود. در این رویکرد، سازگاری‌های سطحی و عینی به سرعت ارتقا می‌یابند و نتایج ورزشی نسبت به سن کودک برجسته‌ترند. به هر حال، این پیشرفت روی پایه‌های لرزان و سست بنا می‌شود که امکان فرو ریختن دارد. این پیشرفت تک‌بعدی همراه با اختلال در رشد هماهنگ جسمانی، فیزیولوژیکی و روانی است که از ضروریات ارتقای کارایی جسمانی و تندرستی همه‌جانبه جسمی و روانی هستند. این موضوع ممکن است حتی باعث شود یک جوان با استعداد هرگز به ظرفیت‌های بهینه خود در محیط ورزش نرسد.

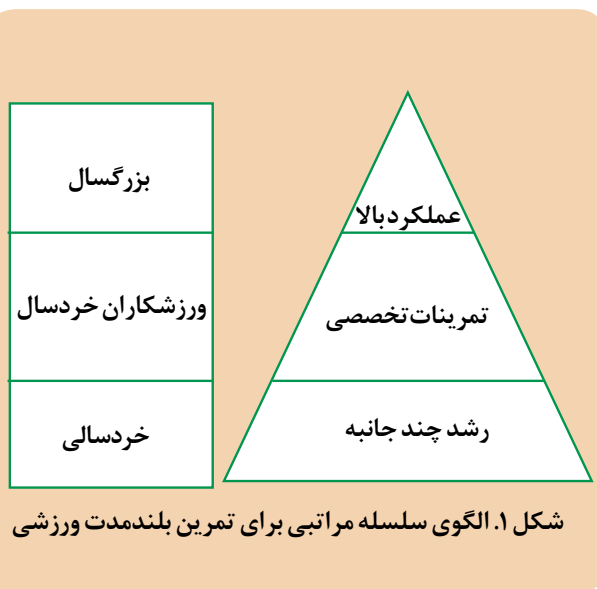
در رویکرد ورود زود هنگام کودک به ورزش قهرمانی، کودک و والدین او رؤیای قهرمانی را در سر می‌پرورانند (هرچند نگرش و فهم قهرمان از نظر کودک و والدین او متفاوت است) و اگر بنا به دلایل متعدد درونی و بیرونی (نداشتن استعداد ورزشی، متفاوت بودن سن بیولوژیکی، عدم اطلاع از تغذیه ورزش قهرمانی، آسیب‌های ورزشی و ...) این مسیر با موفقیت همراه نباشد، شکست اجتماعی بزرگی برای کودک ایجاد می‌کند که ممکن است در سلامت روانی آینده او و موفقیت‌های اجتماعی دیگر او اختلال ایجاد کند. برخی مواقع پدران و مادرانی که رؤیای قهرمانی و شهرت را برای فرزند خود در سر می‌پرورانند این اشتباه را می‌کنند که از مربیان حرفه‌ای برای تمرین فرزند خردسال خود در مراحل آغازین ورود به ورزش بهره می‌برند، در صورتی که برای طی کردن موفقیت‌آمیز این مرحله آغازین، مربیانی که برای کار با کودکان دوره‌های خاص را طی کرده‌اند و همچنین

## مراحل پیشرفت ورزش قهرمانی، برنامه تمرینی بلندمدت

مرور سوابق موجود در سامان‌دهی ورزش قهرمانی و استعدادیابی و استعدادپروری، نشان می‌دهد که در اکثر کشورهای پیشرفته یک نظام چندمرحله‌ای برای شروع ورزش و تکامل گام به گام برای رسیدن به اوج عملکرد وجود دارد. یکی از متداول‌ترین نظام‌های برنامه تمرینی بلندمدت که از سنین آغازین ورود به آموزش رسمی (مدرسه) شروع می‌شود، شامل چهار مرحله به این شرح است:

- الف. دوره آغازین (۶ تا ۱۰ سالگی)؛
  - ب. دوره شکل‌گیری ورزشی (۱۱ تا ۱۴ سالگی)؛
  - ج. دوره تخصصی‌سازی (۱۵ تا ۱۸ سالگی)؛
  - د. دوره اوج عملکرد ورزشی (۱۹ سال و بالاتر).
- بدیهی است سنین گفته شده برای هر یک از این دوره‌ها تقریبی است و تنها به‌عنوان یک الگو باید در نظر گرفته شود. برای مثال سن تخصصی‌سازی در رشته ژیمناستیک و شیرجه (که نیازمند حرکات خلاقانه و مهارت‌های حرکتی پیچیده و درجه بالایی از انعطاف‌پذیری هستند) پایین‌تر از فوتبال و تنیس است. در شکل ۱ این مراحل به‌طور خلاصه نمایش داده شده‌اند.

برای طی کردن موفقیت‌آمیز این مرحله آغازین، مربیانی که برای کار با کودکان دوره‌های خاص را طی کرده‌اند و همچنین معلمان ورزش پایه، بهتر از مربیان حرفه‌ای هستند



معلمان ورزش پایه، بهتر از مربیان حرفه‌ای هستند.

در مقابل این رویکرد، فلسفه و نگاه توسعه‌ای همه‌جانبه بر مهارت‌های پایه‌ای کودکان و هماهنگی و تعادل همه‌جانبه بدن در قالب بازی‌های مفرح و فراگیری مهارت‌های مختلف حرکتی و جابه‌جایی تأکید می‌کند. در این رویکرد، هنگامی که پیشرفت حرکتی کودک و به عبارتی سواد حرکتی و جسمانی کودک به سطوح قابل قبولی برسد، کودک یا نوجوان به مرحله دوم پیشرفت ورزشی، یعنی ورود به یک رشته ورزشی خاص یا تمرکز روی آن هدایت می‌شود.

پرداختن به فعالیت‌های حرکتی گوناگون به‌عنوان یک رویکرد منطقی در ورزش کودکان، این برتری را نسبت به شروع زود هنگام ورزش قهرمانی دارد که سلامتی ذهنی و جسمی کودک را تضمین می‌کند (شرط اول ورزش کودکی) و کیفیت بالاتر زندگی در دوران بعدی را برای او رقم خواهد زد، چون در این رویکرد هیچ انتظاری از کودک غیر از حضور فعال در فعالیت‌های حرکتی پایه و بازی‌های نشاط‌آور نیست. در حقیقت، هدف توسعه همه‌جانبه در این دوران، بهبود سازگاری‌های عمومی بدون تحمل فشارهای تمرینی زیاد است.

باید توجه داشت که دوره توجه در سنین ۶ الی ۱۰ سالگی کوتاه است و در این دوران کودکان عمل‌گرا هستند. بنابراین ضمن توجه به چهار اصل اساسی تمرین در ورزش کودکی، یعنی اصل توسعه همه‌جانبه، اصل مشارکت فعال، اصل تنوع و اصل نشاط که باید چارچوب طراحی برنامه‌های حرکتی کودکان باشد، پنج قابلیت اصلی نیز در برنامه‌های حرکتی و بازی‌های تعدیل‌شده باید مورد توجه قرار گیرد. این قابلیت‌ها عبارت‌اند از: انعطاف‌پذیری، هماهنگی، تعادل، خلاقیت و اخلاق‌مداری. در این راستا می‌توان از انواع حرکات پایه و بازی‌گونه مهارت‌های ضربه به توپ، حمل، دریافت و پرتاب توپ، انواع طناب‌بازی‌های انفرادی و گروهی، انواع حرکات هماهنگی اندام‌ها و چشم و انواع حرکات تعادلی و ... استفاده کرد.

## بازی‌های بومی محلی، گزینه‌های مناسب در دوره آغازین ورزش

یکی از مجموعه فعالیت‌های حرکتی از جنس بازی که می‌تواند مورد استفاده معلمان ورزش مدارس، به‌ویژه در دوره پایه قرار گیرد. بازی‌های بومی محلی است. بازی‌های بومی محلی تنوع حرکتی زیادی دارند و برای توسعه همه‌جانبه ورزشی در مدارس حتی در کوچک‌ترین فضاهای مدرسه قابل اجرا هستند. این بازی‌های پویا ضمن برخورداری از فعالیت‌های آماده‌سازی عمومی، تعادل، زمان واکنش ساده، جهت‌یابی فضایی، درک موقعیت و آگاهی از بدن، هماهنگی چشم و دست و هماهنگی اندام‌ها را به چالش می‌کشند که مهم‌ترین قابلیت‌ها در مراحل آغازین ورود به ورزش و تضمین‌کننده پیشرفت‌های آینده در دوران بعدی ورزشی است. این مجموعه بازی‌ها ضمن تقویت قوای جسمانی و حرکتی در مهارت‌های ظریف و درشت، به خلاقیت‌های ذهنی کودکان نیز کمک می‌کند. بنابراین، معلم ورزش موفق باید خود را به دانش این بازی‌ها مسلح کند.

### خلاصه

توجه به سلامت جسمانی و حرکتی کودکان، اولویت اولیه در ورزش کودکی است، اما با توجه به اینکه اولین مرحله برنامه‌های تمرینی بلندمدت برای ورزش قهرمانی نیز از دوران کودکی شروع می‌شود، ویژگی‌های این مراحل آغازین برای ورود به ورزش قهرمانی نیز باید مورد توجه ورزش کودکی قرار گیرد. توجه به اصل توسعه همه‌جانبه و استفاده از بازی‌های بومی و سنتی که دارای نشاط، تنوع و خلاقیت کافی باشند، انتخاب هوشمندانه‌ای برای دوره آغازین ورزش کودکی با هدف قهرمانی خواهد بود. با توجه به اینکه مجموعه این دانش‌ها در متخصصان تربیت‌بدنی وجود دارد، شروع دوره آغازین ورزش قهرمانی از حیاط مدرسه و توسط معلمان ورزش خلاق دوران پایه، گزینه‌ای مناسب و ایمن‌تر از سپردن کودکان شکننده به مربیان متخصص در ورزش قهرمانی خواهد بود.

با توجه به اینکه  
اولین مرحله  
برنامه‌های تمرینی  
بلندمدت برای  
ورزش قهرمانی نیز  
از دوران کودکی  
شروع می‌شود،  
ویژگی‌های این  
مراحل آغازین  
برای ورود به ورزش  
قهرمانی باید مورد  
توجه ورزش کودکی  
قرار گیرد

منبع

Bompa T., Carrera M. (2015).  
Conditioning Young Athletes. Human Kinetics.