

رشد و توسعهٔ بلندمدت ورزشکار

ایس. وان بالی - ریچارد وی - کالین هیگز

مترجمان:

دکتر رحیم رضانی نژاد استاد دانشگاه گیلان

دکتر سید سجاد حسینی استادیار دانشگاه آزاد اسلامی ابهر

دکتر علی اشکانی قهرمان سابق کشتی فرنگی المپیک و جهان

محمد صادق وقار دانشجوی دکتری دانشگاه گیلان



سرشناسه	: بالی، ایستوان، - Balyi, Istvan
عنوان و نام پدیدآور	: رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار / ایستوان بالی، ریچارد وی و کالین هیگز
مشخصات نشر	: مترجمان رحیم رضائی نژاد ... {و دیگران}.
مشخصات ظاهری	: تبریز: طنین دانش، ۱۴۰۰.
شابک	: ۲۲۹ ص، مصور، ۲۵ * ۲۲
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۰۶-۸
یادداشت	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی 2013 Long-Term Athlete Development.
موضوع	: مترجمان رحیم رضائی نژاد، سیدسجاد حسینی، علی اشکانی، محمدصادق وقار.
موضوع	: ورزش - جنبه های فیزیولوژیکی
شناسه افزوده	: Sports-- Physiological aspect
شناسه افزوده	: وی، ریچارد، ۱۹۵۷ - م.
شناسه افزوده	: -Way, Richard, 1957
شناسه افزوده	: هیگز، کالین، ۱۹۴۵ - م.
شناسه افزوده	: -Higgs, Colin, 1945
شناسه افزوده	: رضائی نژاد، رحیم، ۱۳۴۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۱۲۳۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۳۷۱۷

رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار

مؤلفان: ایستوان بالی - ریچارد وی - کالین هیگز
 مترجمان: دکتر رحیم رضائی نژاد - دکتر سیدسجاد حسینی - دکتر علی اشکانی - محمدصادق وقار
 ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی علوم ورزشی)
 نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۰
 تعداد صفحات: ۳۲۹
 قطع: رحلی
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۰۶-۸
 تیراژ: ۱۰۰ نسخه

دفتر مرکزی: تبریز - آبرسان ۹۹۸۱۴۲۹۴۶۳

تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است ©

فهرست مطالب

بخش اول. معرفی مدل رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار

فصل ۱	مدل رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار	۱۰
فصل ۲	ورزشکاران کم توان	۲۶

بخش دوم. عوامل کلیدی رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار

فصل ۳	سواد جسمانی	۴۳
فصل ۴	تخصصی شدن	۶۱
فصل ۵	سن	۷۸
فصل ۶	تمرین پذیری	۹۶
فصل ۷	رشد و توسعه شناختی، هیجانی و اخلاقی	۱۱۳
فصل ۸	زمان بر بودن رسیدن به اوج عملکرد	۱۲۵
فصل ۹	زمانبندی تمرین	۱۳۶
فصل ۱۰	رقابت	۱۵۷
فصل ۱۱	همسویی و یکپارچگی سیستم ورزش	۱۸۱
فصل ۱۲	بهبود مداوم و مستمر	۲۰۶

بخش سوم. مراحل رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار

فصل ۱۳	شروع فعال	۲۲۶
فصل ۱۴	مهارت های بنیادی	۲۴۰
فصل ۱۵	یادگیری برای تمرین	۲۵۷
فصل ۱۶	تمرین برای تمرین	۲۷۰
فصل ۱۷	تمرین برای رقابت	۲۸۳
فصل ۱۸	تمرین برای پیروزی	۲۹۴
فصل ۱۹	فعالیت بدنی مادام العمر	۳۰۳

۳۱۹	گفتار پایانی
۳۲۲	پیوست الف: نمودار طرح تمرین سالانه
۳۲۳	پیوست ب: فرآیند گام به گام ایجاد یک برنامه تمرین، رقابت و ریکاوری سالانه

مقدمه مولفان

این کتاب، رویکرد تازه‌ای را در حوزه ورزش و ورزشکار محور^۱ معرفی می‌کند که همان مفهوم جدید رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار^۲ یا LTAD می‌باشد. این رویکرد گام به گام، بیشترین فرصت را برای شرکت در فعالیت بدنی مادام‌العمر و سلامت بخش^۳ در اختیار کودکان، نوجوانان و بزرگسالان قرار می‌دهد و اگر این افراد استعداد و پشتکار کافی را داشته باشند به حداکثر پتانسیل عملکرد ورزشی خود خواهند رسید. این کتاب چند گروه هدف را مخاطب قرار می‌دهد. نخست اینکه به عنوان یک کتاب درسی برای دوره کارشناسی در رشته‌های حرکت‌شناسی، تربیت بدنی، مدیریت ورزشی، مربیگری، تفریح و آموزش مناسب است و همچنین نیازهای مربیان را برآورده می‌سازد؛ به‌ویژه مربیانی که به کودکان و نوجوانان آموزش می‌دهند. این کتاب برای سازمان‌های ورزشی و افرادی سرپرستانی است که می‌خواهند مطمئن شوند ورزشی که کودکانشان در آن شرکت می‌کند نیازهای رشدی آن‌ها را برآورده می‌سازد، اخلاقی است و به نحوی ساماندهی شده است که هدف اصلی آن بیشترین فایده را برای کودک داشته باشد.

این کتاب حاصل تلاش گروهی از کارشناسان ورزشی است که مأموریت‌شان تحول ورزش کشور کانادا از سیستم تولید «ورزشکارن اتفاقی یا تصادفی و شانسی»^۴ به سیستمی است که به ورزشکاران فرصت دستیابی به حداکثر ظرفیت‌شان را می‌دهد. تحلیل برنامه‌های ورزشی موجود در سراسر جهان نشان می‌دهد که اغلب آن‌ها ورزشکار را بدون توجه به سن یا مهم‌تر مرحله رشدی که در آن قرار دارد، با کارها و روش‌هایی مشابه پرورش می‌دهند. این کارشناسان با ارزیابی مشکلات ذاتی بسیاری از سیستم‌های ورزشی و مرور دقیق دانش موجود درباره رشد سالم کودکان، رویکرد سازمان‌یافته‌ای را برای توسعه ورزش و فعالیت بدنی تدوین کرده‌اند. این فرآیند، رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار نام گرفته است و اکنون در اغلب ورزش‌ها و در بسیاری از کشورهای جهان اجرا می‌شود. اغلب اوقات، مربیان نسخه‌های ورزش بزرگسالان (عمدتاً نسخه‌های ورزشی مردان بزرگسال) را به کودکان و نوجوانان دختر و پسر تجویز می‌کنند، چون نمی‌دانند که هر فرد در مراحل مختلف رشد به تمرینات متفاوتی نیاز دارد. LTAD این مشکل را برطرف کرده است و مانع ساختگی میان ورزش قهرمانی یا رسیدن به اوج عملکرد ورزشی و شرکت در فعالیت بدنی مادام‌العمر و سلامت بخش را از بین می‌برد. رویکرد LTAD نشان می‌دهد که ورزش قهرمانی و مادام‌العمر، هر دو مبتنی بر مفهوم سواد جسمانی^۵ هستند و یک سیستم ورزشی کارآمد و اثربخش قبل از اینکه فرد را به ورزش خاصی هدایت کند پایه و اساس مهارتی یا حرکتی مستحکمی را در او پی‌ریزی می‌کند.

این کتاب، اولین بار بدنه دانش LTAD را یکپارچه کرده است که در یک دهه گذشته توسعه یافته بود. اکنون ایده‌های اساسی LTAD با طراحی بیش از ۱۰۰ مدل خاص هر رشته ورزشی در ده‌ها کشور بسط یافته‌اند. بخش اول کتاب به مفاهیم اساسی رشد و توسعه بلندمدت ورزشکار می‌پردازد و توضیح می‌دهد که چطور این مفاهیم را می‌توان برای تمام شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی مانند افراد دارای کم‌توانی‌های جسمانی و ذهنی بکار برد. در بخش دوم، این مفاهیم بنیادی را از طریق توصیف عوامل کلیدی بسط و گسترش می‌دهیم که رویکرد LTAD را می‌سازند و شکل می‌دهند. این عوامل کلیدی مشتمل بر سواد جسمانی، تفاوت میان تخصصی شدن زودهنگام و دیر هنگام در ورزشی خاص، متغیرهای تمرین‌پذیری در طول عمر شامل دوره‌های

تمرین‌پذیری بهینه، و اهمیت توجه به مراحل رشد شناختی، هیجانی و اخلاقی شرکت‌کنندگان می‌باشند. همچنین اطلاعاتی درباره زمان لازم برای تعالی یا اوج عملکرد در ورزش، وابستگی میان زمان‌بندی تمرین و مرحله توسعه ورزشکار ارایه شده است. چون هدف رویکرد LTAD تغییر کل سیستم ورزش برای بهبود کیفیت تجارب ورزشی شرکت‌کنندگان است، میزان، نوع و مقررات رقابت را نیز در مراحل مختلف توسعه ورزشکار توضیح می‌دهیم. علاوه بر این مشخص می‌کنیم سیستم‌های متعددی مانند سازمان‌های ورزشی، مدارس و مراکز تفریحی که بر ورزشکاران تاثیر می‌گذارند چگونه می‌توانند خواسته‌های متناقض خود را کنار بگذارند و با همکاری یکدیگر تجربه ورزش را بهبود بخشند. به طور کلی، موضوع و پیام اصلی این است که LTAD فرآیندی برای بهبود مستمر است.

بخش سوم کتاب به مراحل هفت‌گانه توسعه ورزشکار اختصاص دارد. این مراحل عبارتند از: ۱. شروع فعال (شش سال اول زندگی) که در آن فرد حرکات بنیادی را می‌آموزد؛ ۲. مرحله مهارت‌های بنیادی (۶ تا ۹ سال در پسران و ۶ تا ۸ سال در دختران) که طی آن مهارت‌های حرکتی پایه توسعه می‌یابند؛ و ۳. یادگیری برای تمرین (تقریباً ۹ تا ۱۲ سال برای پسران و ۸ تا ۱۱ سال برای دختران) که در این مرحله حساس، کودکان مهارت‌های ورزشی پایه گوناگونی را می‌آموزند. این سه مرحله، دوره کسب سواد جسمانی را پوشش می‌دهند و پس از آن افراد می‌توانند برتری یا اوج عملکرد ورزشی و ورزش قهرمانی را دنبال کنند. این برتری طی سه مرحله رخ می‌دهد: ۴. تمرین برای تمرین (مرحله رشد نوجوانی)، ۵. تمرین برای رقابت (مرحله جوانی) و ۶. تمرین برای پیروزی (اوایل بزرگسالی). در این بخش از کتاب، برنامه‌های بهینه‌ای برای شرکت‌کنندگان در هر یک از مراحل مدل LTAD مطرح شده و هدف این است که هر ورزشکار امکان رسیدن به مرحله پایانی یعنی «فعالیت بدنی مادام‌العمر» را پیدا کند که در آن فعالیت‌های بدنی متنوعی از تفریح غیررسمی گرفته تا رقابت‌های حرفه‌ای دنبال می‌شوند.

این کتاب، نقشه راهی برای توسعه ورزشکاران بالا و ایجاد شهروندانی سالم و فعال است. بر اساس مراحل مسیر LTAD می‌توان تشخیص داد اگر ورزشکارانی که اغلب اوقات تمرکز خود را از دست یا تغییر می‌دهند یا برخی از آن‌ها مسیر رسیدن به اوج عملکرد ورزشی را کنار می‌گذارند، در صورت حفظ مشارکت ورزشی می‌توانند در هر زمانی دوباره به این مسیر بپیوندند. شما می‌توانید از این کتاب به عنوان مروری بر رشد و توسعه ورزشکاران از زمان تولد تا بزرگسالی و پس از آن استفاده کنید، یا اگر بر موضوع تخصصی‌تری متمرکز یا علاقمند هستید می‌توانید از LTAD به منظور طراحی برنامه‌های دقیق برای گروه خاصی از ورزشکاران یا شرکت‌کنندگان در مقطع بخصوصی از زندگی‌شان بهره ببرید.