

مربیگری:

واژه مربیگری اغلب در برگزیده مجموعه ای گسترده از فعالیت هایی است که برای کمک به یک فرد و رسیدن به هدفی مشخص انجام می گیرد. در ورزش ، مربیگری به عنوان مجموعه فعالیتها و دستورالعمل های سازمان یافته ای توصیف شده است که به پیشرفت تکامل و موفقیت یک ورزشکار یا گروهی از ورزشکاران کمک می کند. مربیگری تنها به معنی بارور کردن نیروهای بالقوه ورزشکاران نیست بلکه تشخیص ، درک و تامین سایر نیازهای یک ورزشکار را نیز شامل می شود.

ورزشکاران شما به احتمال زیاد آن گونه خواهند شد که شما

واژه مربی از "رب" و به معنی تربیت کننده نشأت گرفته است. علاوه بر تربیت یک مربی وظایف متعدد دیگری بر عهده دارد:

- **تعلیم دهنده** آموزش معلومات جدید مهارتها و ایده ها
- **تمرین دهنده** افزایش توانمندی
- **هدایت کننده** جهت دادن به فعالیتها و تمرین ها
- **برانگیزنده** ایجاد راه های مناسب و مثبت برای رسیدن به هدف
- **نظم دهنده** برنامه ریزی برای تشویق و تنبیه
- **مدیر** سازماندهی و برنامه ریزی
- **سرپرست** رسیدگی به وضعیت تیم
- **مشاور و روانشناس** مشاوره و راهنمایی
- **دانشمند** تجزیه و تحلیل ارزیابی و حل مسائل و مشکلات
- **فراگیرنده** اشتیاق به گوش کردن یاد گرفتن و بالا بردن سطح معلومات

تمرینات پلایومتریک:

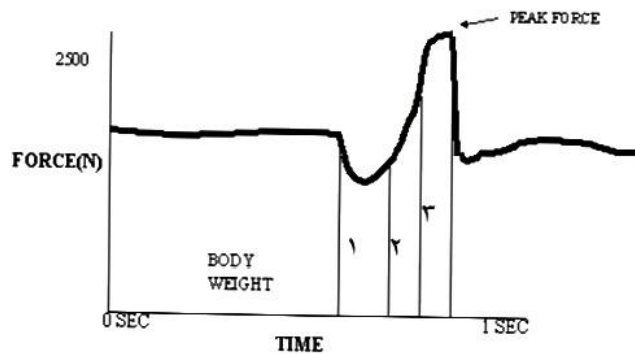
بهترین روش توسعه توان، تمرینات پلایومتریک یا انفجاری است. این نوع تمرینات لازمه تمرین سرعتی و بخش کلیدی بازتوانی است. مزیت این نوع تمرینات این است که موجب آمادگی و هماهنگی دستگاه عصبی عضلانی می شود و در نتیجه به ورزشکار اجازه می دهد تا در فعالیت هایی که همراه با تغییر جهت می باشند (نظیر تکواندو) به نحو قدرتمند و وسیعی اجرای وظیفه کند.

در تمرینات پلایومتریک استفاده از بازتاب ها و چرخه کشش - کوتاه شدن منجر به تولید نیرو می شود. این تمرینات از ۳ فاز زیر تشکیل می شوند:

۱. مرحله عدم تحمل وزن (کشش برون‌گرای اولیه): انرژی کشسانی تولید و در اجزاء کشسانی ذخیره می شود.

۲. انتقال از کشش به انقباض: مرحله گذر - بسیار کلیدی و هدف اصلی تمرین پلایومتریک است.

۳. انقباض واقعی عضله: عمل درون‌گرای عضله



تمرینات دایره ای

یکی از روش های تمرین برای ایجاد سازگاری ساختاری، تمرینات دایره ای (ایستگاهی) است که به توسعه استقامت عضلانی و عمومی نیز می انجامد. در طرح یک تمرین دایره ای معمولی در این مرحله، انواع گسترده ای از حرکات با استفاده از وزن بدن، توپ های طبی، وسایل سبک، دمبل، هالتر و هر نوع دستگاه بدن سازی می توانند به کار گرفته شوند برای تصمیم درباره تعداد ایستگاه ها، تکرارهای هر ایستگاه، تعداد تکرار دایره و میزان مقاومت در هر ایستگاه، باید به میزان تحمل شخص و سطح آمادگی او توجه شود. حرکات تمرین دایره ای باید به گونه ای طراحی شوند که گروه های عضلانی مشابه، به گونه متناوب به کار گرفته شوند تا بازیافت سریع تر و بهتر عضلات فراهم شود.

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری را می توان دامنه حرکتی یک یا چند مفصل تعریف نمود. انعطاف پذیری عمدتاً باتوانایی کشش بافت نرم اطراف مفصل افزایش می یابد. بطور کلی می توان انعطاف پذیری را توانایی به حرکت در آوردن یک یا چند مفصل در دامنه کامل حرکتی

تمرینات کششی فعال:

در این روش فرد به تنهایی عهده‌دار حرکات کششی است و از هیچ‌گونه نیروی خارجی چه به صورت یار کمکی و چه استفاده از تجهیزات کمک گرفته نمی‌شود.

تمرینات کششی غیر فعال:

در این نوع روش کششی فرد به حالت راحتی قرار می‌گیرد و هیچ‌گونه مشارکت فعالی در کشش ندارد. بایستی این تمرین را به آرامی و با احتیاط انجام داد چون اگر به صورت نامنظم و سریع و یا خارج از دامنه حرکتی طبیعی ورزشکار انجام گیرد می‌تواند به عضله یا مفصل آسیب وارد کرده و یا روند ترمیم عضو آسیب‌دیده را مختل نماید

تکنیک‌های مختلف کششی و انعطاف پذیری:

تکنیک‌ها یا روش‌های کششی خاصی جهت بهبود انعطاف‌پذیری از مدتها قبل مورد توجه بوده‌اند. قدیمی‌ترین تکنیک کشش، کشش بالستیک (پرتابی) است که در آن از حرکات جهش مکرر استفاده می‌شود. تکنیک دوم بنام کشش استاتیک (ایستا) شامل کشیدن یک عضله تا نقطه ایجاد درد و سپس نگه داشتن عضله در آن نقطه برای یک زمان ممتد می‌باشد. یکی از جدیدترین تکنیک‌های کششی به نام تکنیک تسهیل عصبی - عضلانی (PNF) است که شامل یکسری از انقباضات و کشش‌های متناوب است.

کشش بالستیک (کشش پرتابی) شامل استفاده سریع و جهشی عضله حین انقباض و انبساط متفاوت آن به منظور کشش در عضلات مخالف حرکت است.

کشش استاتیک (ایستا) یکی از تکنیک‌های بسیار مؤثر است که بطور وسیعی بکار برده می‌شود. این تکنیک شامل کشش غیرفعال یک عضله خاص مخالف حرکت (آنتاگونیست) است که از طریق قرار دادن آن عضله در یک وضعیت حداکثر کشش و نگه داشتن این وضعیت کششی از حداقل ۳ ثانیه تا ۶۰ ثانیه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

○ عناصر اصلی یک برنامه تمرینی عبارتند از:

۱. تاریخ، زمان و طول جلسه تمرین

۲. هدف تمرین

۳. وسایل مورد نیاز

۴. گرم کردن

۵. تمرین مهارت‌های قبلی

۶. آموزش مهارت جدید

۷. سرد کردن

۸. ارزیابی تمرین

با توجه به موارد بالا و با در نظر گرفتن انواع شیوه های تمرین، تمرینی را که با اهدافتان منطبق تر است، انتخاب کنید.

زمانبندی برنامه تمرین

زمانبندی (دوره بندی) تمرین فرایند نظام مند گنجاندن اصل تنوع در برنامه تمرین است. این تنوع در مقادیر گوناگون برنامه ریزی می شود. برنامه های تمرینی انواع مختلفی دارند، برنامه یک جلسه تمرین، برنامه هفتگی، برنامه ماهانه، سالانه و چهار ساله. در کشور روسیه، نوع دیگری از برنامه نیز مورد توجه بوده که مزوسیکل (۴ تا ۸ هفته) نام دارد اما به دلیل کاربرد محدود، در این کتاب مورد بحث قرار نمی گیرد.

بومپا^۱ معتقد است که برنامه های هفتگی و سالیانه، کاربردی ترین و بنیادی ترین نوع برنامه تمرینی هستند. از طرفی یک جلسه تمرین، مهمترین ابزار مربی برای دستیابی به اهدافش می باشد. برنامه چهار ساله نیز به عنوان الگوی دیگر برنامه های تمرینی مورد استفاده قرار می گیرد؛ بدین معنی که مربی در برنامه چهار ساله، هدفهای مربوط به عامل های تمرین و اجرایی را برای هر سال از تمرین تعیین می کند.

انعطاف پذیری روز به روز ، قدرت هفته به هفته،

سرعت ماه به ماه و استقامت سال به سال بهبود می یابد.

گام های طراحی برنامه آموزشی:

پله اول: مهارت‌های مورد نیاز ورزشکاران را تعیین کنید.

- مهارت‌های تکنیکی: توانایی حرکت بدن برای کاری که باید انجام شود.
- مهارت‌های ارتباطی: ارسال و دریافت پیام‌های گفتاری و غیرگفتاری با مربیان و هم تیمی‌ها
- مهارت‌های تاکتیکی: تصمیم‌ها و عملکردهای بازیکنان در رقابت برای برتری بر حریف
- مهارت‌های جسمانی: آمادگی بدن برای پاسخگویی به نیازهای ورزش
- شخصیت: شخصیت خوب، شناختن خوبی، خواستن خوبی و عمل به آن
- مهارت‌های فکری: آمادگی فکری برای پاسخگویی به نیازهای روانی ورزش

پله دوم: ورزشکاران را بشناسید.

این شناخت می‌تواند شامل ارزیابی بازیکنان، کادر فنی و همچنین عملکرد تیم در فصل گذشته باشد. توجه به این شاخصه، مربی را در مدیریت زمان بسیار کمک می‌کند.

پله سوم: موقعیت‌ها را تجزیه و تحلیل کنید.

- در طول فصل چند جلسه تمرینی خواهید داشت و زمان تمرین‌ها چقدر می‌تواند باشد؟
- در طول فصل چند مسابقه خواهید داشت؟

زمان بندی از دو منظر مورد توجه قرار می گیرد:

(۱) زمان بندی طرح تمرین سالیانه ، با تاکید بر فازهای تمرینی کوچکتر برای رسیدن به اوج عملکرد در زمان مسابقه

(۲) زمان بندی تمرینات مربوط به قابلیت های زیست- حرکتی با تاکید بر فازهای ساختاری تمرین برای رسیدن به بالاترین حد سرعت، قدرت و استقامت

تعریف فصل تمرین

فصل تمرین شامل دوره ای تقویمی است که در آن، ورزشکار باید تمرین کند. دوره های تمرین عبارت‌اند از بازیافت(انتقال)، پایه(سازگاری ساختاری)، پیش از مسابقه، آغاز مسابقه و اوج عملکرد.

یک جلسه تمرینی شامل سه بخش اصلی گرم کردن، بخش اصلی و سرد کردن است. مقدمه و نتیجه گیری نیز از اجزای فرعی هستند.

الف (بخش گرم کردن)

این بخش آماده سازی برای یک جلسه تمرینی است و بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول می انجامد. در این بخش باید مدت زمانی لازم برای دویدن و حرکات گوناگون وجود داشته باشد و ضرب آهنگی از آهسته به متوسط، متناسب و همگون با دستگاههای حیاتی بدن در آن مشاهده شود. پس از آن تمرینات کششی انجام می شود. ضرب آهنگ پس از این با تمریناتی ویژه که هماهنگ و مناسب برای تکواندو و براساس مهارت های فنی یا شرایط گوناگون بازی است، به تدریج افزایش می یابد.

ب) بخش اجرا

در این بخش تاکید اصلی روی تمرین و آموزش است که اهداف آن به روشنی تعریف شده است. محتویات باید متناسب با اهداف مشخص شده باشند. اما از طرفی به شرایط یک مسابقه واقعی نزدیک تر باشند. تاکید صحیح و مناسب باید بر روی فعالیت های تمرینی گوناگون قرار داشته باشد، نه تنها از نظر حجم بلکه مدت زمان و فشار فعالیت ها را نیز باید در نظر گرفت. مربیان باید مطمئن شوند که در طول مدت زمان بازگشت به حالت اولیه که اغلب فعال است بازیکنان تا آنجائی که امکان دارد از تمرینات مفرح استفاده کنند این امر به ویژه در مورد بازیکنان جوان لازم است. طول مدت این بخش متغیر است. بطور کلی بین ۵۰ تا ۶۰ دقیقه یا تا ۷۰ دقیقه بطول می انجامد و این به اهداف مورد و شرایط مختلف بستگی دارد.

ج) بخش سردکردن

این قسمت یک بخش آرامش ذهنی و بدنی است که اغلب قسمتی از زمین تمرین را اشغال می کند و شامل دویدنهای آرام و شل کردن و کشش نرم عضلات توسط تمرینات کششی - عضلانی است. پس از آن بازیکنان از نوشیدنی های قندی کم غلظت به عنوان نخستین قدم برای کمک به بازگشت به حالت اولیه استفاده می کنند. در ارتباط با بازیکنان جوان این قسمت به خوبی اهداف علمی را تامین می کند، که در آن نحوه مراقبت از بدن های خود و احترام گذاشتن به آن آموزش داده می شود و همچنین مربی می تواند در همین زمان با ارایه ارزشیابی هایش در مورد جلسه تمرین انطباق با اهداف جدید یا ارتباط با بازیکنانش از وقت استفاده ببرد. مدت این بخش از ۵ تا ۱۵ دقیقه متغیر است.

نکات کاربردی در طراحی یک جلسه تمرین

۱. توالی گرم کردن را رعایت کنید. دقت کنید گرم کردن آنقدر طولانی نشود که موجب تحلیل رفتگی ورزشکاران گردد.
۲. دقت کنید تمرینات کششی و آرام آنقدر طولانی نشود که موجب کاهش دمای بدن ورزشکاران گردد.
۳. با توجه به الگوهای حرکتی و اندام بیشتر درگیر در طول جلسه تمرین، مرحله گرم کردن اختصاصی را اجرا کنید.
۴. سعی کنید تمرینات بدنسازی را همراه با گرم کردن انجام ندهید، اگر ناچار به این کار هستید، احتیاط لازم را اعمال کنید.
۵. اصل تنوع تمرین را در اجزاء تمرین بویژه گرم کردن رعایت کنید.
۶. در بخش سرد کردن، حرکات کششی را با کمترین فشار ممکن انجام دهید.

سه هدف اصلی در ورزش

اهدافی که معمولاً مربیان فهرست می کنند، در سه گروه اصلی زیر قرار می گیرند:

- داشتن یک تیم برنده
- کمک به جوانان برای تفریح و لذت
- کمک به جوانان برای پیشرفت در موارد زیر:
 - جسمانی: با فراگیری مهارت های ورزشی، رشد آمادگی جسمانی، افزایش آگاهی های مربوط به سلامتی، در امان بودن از آسیب دیدگی
 - روانی: با آموزش روش کنترل احساسات و افزایش احساس ارزشمندی
 - اجتماعی: با آموختن روحیه همکاری در زمینه رقابت و استاندارد مناسب رفتاری

کدام یک از این اهداف برای شما مهم است؟ برنده شدن؟ لذت بردن؟ کمک به پیشرفت جوانان؟ شاید شما اعتقاد داشته باشید که هر سه با ارزشند. اما آیا اهمیت یکسان دارند؟ اگر شما مجبور به انتخاب بین آنها باشید، کدام یک را انتخاب خواهید کرد؟ مربیان اغلب باید تصمیم بگیرند پیروزی را انتخاب کنند یا سلامتی و پیشرفت درازمدت ورزشکاران. در چنین شرایطی کدام حالت برای شما اولویت دارد؟

از شما می خواهم هدفی را که معرفی می کنم، به عنوان زیر بنای فلسفه مربیگری خود در نظر بگیرید.



یک مربی خوب برای موفقیت در حرفه خود نیازمند بهره مندی از ویژگی های متعددی است، از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره داشت:

- توانایی سازماندهی داشته باشد.
- قدرت رهبری داشته باشد.
- توانایی برقراری ارتباط داشته باشد.
- حداقل آگاهی درباره آناتومی و علم تمرین داشته باشد.
- بر رشته تخصصی خود تسلط داشته باشد.
- بینش و انگیزش داشته باشد.

هدف قرار دادن شعار « اول ورزشکار، بعد برنده شدن» به معنای بی اهمیت بودن پیروزی نیست. هدف اولیه ی هر مسابقه، پیروزی در آن است. تلاش برای پیروزی در چارچوب قوانین مسابقه، باید هدف هر ورزشکار و مربی باشد.

سه سبک مربیگری

اغلب مربیان به یکی از سه سبک مربیگری زیر گرایش دارند: سبک فرماندهی، سبک واگذاری و یا سبک مشارکت

سبک فرماندهی (مستبد)

در سبک فرماندهی، مربی همه ی تصمیم گیری ها را بر عهده دارد. نقش ورزشکاران، عمل کردن به دستورهای مربی است. فرضی که این سبک بر آن استوار است، این است که به دلیل دانش و تجربه مربی، بر عهده ی اوست که نحوه ی عملکرد ورزشکاران را مشخص کند. وظیفه ورزشکاران، این است که گوش فرادهند، مطلب را خوب درک و بر طبق آن رفتار کنند.

سبک واگذاری (پرستار بچه)

مربیانی که سبک واگذاری را می پذیرند، کمترین تصمیم ممکن را می گیرند. پیام این سبک این است: «توپ را به بازیکنان بده و خوش بگذران». در این روش، مربی کمترین دستورالعمل و راهنمایی را در فعالیت های سازمان دهی شده، ارایه میدهد و فقط وقتی کاملاً ضروری است به حل مشکلات انضباطی می پردازد. مربیانی که این سبک را می پذیرند: (۱) فاقد شایستگی هدایت در راهنمایی ورزشکاران هستند؛ (۲) برای اجرای مسئولیت های مربیگری شان، بیش از اندازه تنبل هستند و یا (۳) از ماهیت مربیگری، بسیار ناآگاهند. مربی با سبک واگذاری، صرفاً یک پرستار بچه و اغلب از ضعیفترین آنان است.

سبک مشارکت (معلم)

مربیانی که سبک مشارکت را برگزیده اند، بازیکنان را در فرایند تصمیم گیری سهیم می کنند. همچنین مربیان با مسئولیت هایشان در رهبری و راهنمایی جوانان برای رسیدن به هدف های از پیش تعیین شده، به خوبی آشنایی دارند، این را هم میدانند که کودکان مبدل به بزرگسالانی مسئولیت پذیر نخواهند شد، مگر این که تصمیم گیری را بیاموزند. دشواری سبک مشارکت، در ایجاد تعادل صحیح بین ورزشکاران از یک سو و آزاد گذاشتن آنها برای یافتن راه خود از سوی دیگر است. علت این که نام مشارکت را برگزیده ایم آن است که در آن مربی و ورزشکار در تصمیم گیری مشارکت دارند.

اجزای فرهنگ تیمی

مهمترین اجزای فرهنگ تیمی عبارتند از:

➤ سنت تیمی:

سنت‌هایی نظیر "یک تیم هرگز تسلیم نمی‌شود" یا "عادت به بازی منصفانه" از این جمله‌اند.

➤ روش‌های اصلی اجرا:

این جزء با چگونگی اجرای این موارد سروکار دارد: چگونه بازیکنان انتخاب می‌شوند، پاداش می‌گیرند، تربیت می‌شوند، تمرین می‌کنند و برای رقابت آماده می‌شوند. همچنین نحوه مدیریت بر تجهیزات و اماکن ورزشی، استخدام و دستیاران و روابط عمومی.

➤ مدیریت اطلاعات:

چه کسی برای چه اطلاعاتی محرم است؟ نحوه انتقال اطلاعات خاص در پیکره تیم، نحوه مدیریت اطلاعات در اردوها و مسافرت‌ها؟

➤ طبیعت ورزش:

ورزش‌های انفرادی یا ورزش‌های تیمی، و ورزش‌های برخوردی با غیر برخوردی فرهنگ تیمی متفاوتی دارند. زیرا نیازمند هماهنگی و نوع تلاش متفاوتی هستند. لازم است فرهنگ تیمی با نوع ورزشی که مربی آن هستید، تناسب داشته باشد.

توسعه فرهنگ تیمی:

توسعه و تکامل تیمی، کار یک یا چند هفته نیست. این فرآیندی تدریجی است که نیاز به ارزیابی وضعیت فعلی و برنامه ریزی برای بهبود شرایط دارد. بدین منظور بایستی درک عمیقی از فرهنگ تیمتان داشته باشید و پیچیدگی های آنرا بشناسید. برای توسعه و بهبود فرهنگ تیمی بهتر است از سایرین کمک بگیرید(ولی کار را به دیگری نسپارید!!) می توانید با استفاده از موارد زیر، تعهد به فرهنگ تیمی را بسازید:

- سهم کردن بازیکنان در تعیین و تعریف اهداف و ارزش قائل شدن برای اهداف فردی آنان
- واگذاری مسئولیت به بازیکنان در حد توانشان
- بهره‌مندی از آگاهی و مهارت ممتاز ورزشی توسط مربی
- قدردانی از شایستگی ها
- پاداش به خاطر عملکرد و تلاش عالی، نه بخاطر نتیجه
- آموزش قدردانی از هم به ورزشکاران

همچنین برای حفظ ثبات تیم بایستی از یک فلسفه مربیگری پایدار بهره ببرید. دیدگاه آینده نگر را جایگزین دیدگاه روزمره کنید و هنگام بروز مشکلات بزرگ، اندیشه های اصولی را رها نکنید.

پرورش شخصیت در مربیگری:

در گذشته پرورش شخصیت وظیفه اولیه خانواده، مدرسه و نهادهای مذهبی بود. امروزه ورزش بعنوان اثر گذارترین صحنه اجتماعی و مربی بعنوان الگوی ورزشکاران نونهال می توانند نقش مهمی را در پرورش شخصیت ورزشکاران ایفا کنند.

پرورش شخصیت با بنای فرهنگ تیمی آغاز می شود و شامل سه مرحله است:

۱. شناسایی مبانی شخصیت

مبانی شخصیت: ارزشهای اخلاقی که به ما می گویند انجام چه کاری درست و چه کاری نادرست است.

۲. آموزش مبانی شخصیت

گامهای آموزش مبانی شخصیت به شرح زیر است:

- حکمفرما کردن اخلاق در محیط تیمی
- معرفی الگو

- وضع قانون برای رفتار خوب
 - صحبت درباره اخلاق
 - تصمیم گیری بر مبنای اخلاق و آموزش آن به ورزشکاران
 - ترغیب بازیکنان به تکامل شخصیت
- ۳. تمرین مبنای شخصیت**
- مقرر کردن عادات معمول
 - تشویق افراد با اخلاق

مربیگری:

واژه مربیگری اغلب در برگزیده مجموعه ای گسترده از فعالیت هایی است که برای کمک به یک فرد و رسیدن به هدفی مشخص انجام می گیرد. در ورزش ، مربیگری به عنوان مجموعه فعالیتها و دستورالعمل های سازمان یافته ای توصیف شده است که به پیشرفت تکامل و موفقیت یک ورزشکار یا گروهی از ورزشکاران کمک می کند. مربیگری تنها به معنی بارور کردن نیروهای بالقوه ورزشکاران نیست بلکه تشخیص ، درک و تامین سایر نیازهای یک ورزشکار را نیز شامل می شود.

ورزشکاران شما به احتمال زیاد آن گونه خواهند شد که شما

واژه مربی از "رب" و به معنی تربیت کننده نشأت گرفته است. علاوه بر تربیت یک مربی وظایف متعدد دیگری بر عهده دارد:

- **تعلیم دهنده** آموزش معلومات جدید مهارتها و ایده ها
- **تمرین دهنده** افزایش توانمندی
- **هدایت کننده** جهت دادن به فعالیتها و تمرین ها
- **برانگیزنده** ایجاد راه های مناسب و مثبت برای رسیدن به هدف
- **نظم دهنده** برنامه ریزی برای تشویق و تنبیه
- **مدیر** سازماندهی و برنامه ریزی
- **سرپرست** رسیدگی به وضعیت تیم
- **مشاور و روانشناس** مشاوره و راهنمایی
- **دانشمند** تجزیه و تحلیل ارزیابی و حل مسائل و مشکلات
- **فراگیرنده** اشتیاق به گوش کردن یاد گرفتن و بالا بردن سطح معلومات



یک مربی خوب برای موفقیت در حرفه خود نیازمند بهره‌مندی از ویژگی‌های متعددی است، از آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

- توانایی سازماندهی داشته باشد.
- قدرت رهبری داشته باشد.
- توانایی برقراری ارتباط داشته باشد.
- حداقل آگاهی درباره آناتومی و علم تمرین داشته باشد.
- بر رشته تخصصی خود تسلط داشته باشد.
- بینش و انگیزش داشته باشد.



سه هدف اصلی در ورزش

اهدافی که معمولاً مربیان فهرست می کنند، در سه گروه اصلی زیر قرار می گیرند:

- داشتن یک تیم برنده
- کمک به جوانان برای تفریح و لذت
- کمک به جوانان برای پیشرفت در موارد زیر:
 - جسمانی: با فراگیری مهارت های ورزشی، رشد آمادگی جسمانی، افزایش آگاهی های مربوط به سلامتی، در امان بودن از آسیب دیدگی
 - روانی: با آموزش روش کنترل احساسات و افزایش احساس ارزشمندی
 - اجتماعی: با آموختن روحیه همکاری در زمینه رقابت و استاندارد مناسب رفتاری

کدام یک از این اهداف برای شما مهم است؟ برنده شدن؟ لذت بردن؟ کمک به پیشرفت جوانان؟ شاید شما اعتقاد داشته باشید که هر سه با ارزشند. اما آیا اهمیت یکسان دارند؟ اگر شما مجبور به انتخاب بین آنها باشید، کدام یک را انتخاب خواهید کرد؟ مربیان اغلب باید تصمیم بگیرند پیروزی را انتخاب کنند یا سلامتی و پیشرفت درازمدت ورزشکاران. در چنین شرایطی کدام حالت برای شما اولویت دارد؟

از شما می خواهم هدفی را که معرفی می کنم، به عنوان زیر بنای فلسفه مربیگری خود در نظر بگیرید.



هدف قرار دادن شعار « اول ورزشکار، بعد برنده شدن» به معنای بی اهمیت بودن پیروزی نیست. هدف اولیه ی هر مسابقه، پیروزی در آن است. تلاش برای پیروزی در چارچوب قوانین مسابقه، باید هدف هر ورزشکار و مربی باشد.

سه سبک مربیگری

اغلب مربیان به یکی از سه سبک مربیگری زیر گرایش دارند: سبک فرماندهی، سبک واگذاری و یا سبک مشارکت

سبک فرماندهی (مستبد)

در سبک فرماندهی، مربی همه ی تصمیم گیری ها را بر عهده دارد. نقش ورزشکاران، عمل کردن به دستورهای مربی است. فرضی که این سبک بر آن استوار است، این است که به دلیل دانش و تجربه مربی، بر عهده ی اوست که نحوه ی عملکرد ورزشکاران را مشخص کند. وظیفه ورزشکاران، این است که گوش فرادهند، مطلب را خوب درک و بر طبق آن رفتار کنند.

سبک واگذاری (پرستار بچه)

مربیانی که سبک واگذاری را می پذیرند، کمترین تصمیم ممکن را می گیرند. پیام این سبک این است: « توپ را به بازیکنان بده و خوش بگذران». در این روش، مربی کمترین دستورالعمل و راهنمایی را در فعالیت های سازمان دهی شده، ارائه میدهد و فقط وقتی کاملاً ضروری است به حل مشکلات انضباطی می پردازد. مربیانی که این سبک را می پذیرند: (۱) فاقد شایستگی هدایت در راهنمایی ورزشکاران هستند؛ (۲) برای اجرای مسئولیت های مربیگری شان، بیش از اندازه تنبل هستند و یا (۳) از ماهیت مربیگری، بسیار ناآگاهند. مربی با سبک واگذاری، صرفاً یک پرستار بچه و اغلب از ضعیفترین آنان است.

سبک مشارکت (معلم)

مربیانی که سبک مشارکت را برگزیده اند، بازیکنان را در فرایند تصمیم گیری سهم می کنند. همچنین مربیان با مسئولیت هایشان در رهبری و راهنمایی جوانان برای رسیدن به هدف های از پیش تعیین شده، به خوبی آشنایی دارند، این را هم میدانند که کودکان مبدل به بزرگسالانی مسئولیت پذیر نخواهند شد، مگر این که تصمیم گیری را بیاموزند. دشواری سبک مشارکت، در ایجاد تعادل صحیح بین ورزشکاران از یک سو و آزاد گذاشتن آنها برای یافتن راه خود از سوی دیگر است. علت این که نام مشارکت را برگزیده ایم آن است که در آن ما به مشکلات تصمیم گیری می پردازیم.

اجزای فرهنگ تیمی

مهمترین اجزای فرهنگ تیمی عبارتند از:

➤ سنت تیمی:

سنت‌هایی نظیر "یک تیم هرگز تسلیم نمی‌شود" یا "عادت به بازی منصفانه" از این جمله‌اند.

➤ روش‌های اصلی اجرا:

این جزء با چگونگی اجرای این موارد سروکار دارد: چگونه بازیکنان انتخاب می‌شوند، پاداش می‌گیرند، تربیت می‌شوند، تمرین می‌کنند و برای رقابت آماده می‌شوند. همچنین نحوه مدیریت بر تجهیزات و اماکن ورزشی، استخدام و دستیاران و روابط عمومی.

➤ مدیریت اطلاعات:

چه کسی برای چه اطلاعاتی محرم است؟ نحوه انتقال اطلاعات خاص در پیکره تیم، نحوه مدیریت اطلاعات در اردوها و مسافرت‌ها؟

➤ طبیعت ورزش:

ورزش‌های انفرادی یا ورزش‌های تیمی، و ورزش‌های برخوردی با غیر برخوردی فرهنگ تیمی متفاوتی دارند. زیرا نیازمند هماهنگی و نوع تلاش متفاوتی هستند. لازم است فرهنگ تیمی با نوع ورزشی که مربی آن

توسعه فرهنگ تیمی:

توسعه و تکامل تیمی، کار یک یا چند هفته نیست. این فرآیندی تدریجی است که نیاز به ارزیابی وضعیت فعلی و برنامه ریزی برای بهبود شرایط دارد. بدین منظور بایستی درک عمیقی از فرهنگ تیمتان داشته باشید و پیچیدگی های آنرا بشناسید.

برای توسعه و بهبود فرهنگ تیمی بهتر است از سایرین کمک بگیرید(ولی کار را به دیگری نسپارید!!) می توانید با استفاده از موارد زیر، تعهد به فرهنگ تیمی را بسازید:

- سهم کردن بازیکنان در تعیین و تعریف اهداف و ارزش قائل شدن برای اهداف فردی آنان
- واگذاری مسئولیت به بازیکنان در حد توانشان
- بهره‌مندی از آگاهی و مهارت ممتاز ورزشی توسط مربی
- قدردانی از شایستگی ها
- پاداش به خاطر عملکرد و تلاش عالی، نه بخاطر نتیجه
- آموزش قدردانی از هم به ورزشکاران

همچنین برای حفظ ثبات تیم بایستی از یک فلسفه مربیگری پایدار بهره ببرید. دیدگاه آینده نگر را جایگزین دیدگاه روزمره کنید و هنگام بروز مشکلات بزرگ، اندیشه های اصولی را رها نکنید.

پرورش شخصیت در مربیگری:

در گذشته پرورش شخصیت وظیفه اولیه خانواده، مدرسه و نهادهای مذهبی بود. امروزه ورزش بعنوان اثر گذارترین صحنه اجتماعی و مربی بعنوان الگوی ورزشکاران نونهال می توانند نقش مهمی را در پرورش شخصیت ورزشکاران ایفا کنند.

پرورش شخصیت با بنای فرهنگ تیمی آغاز می شود و شامل سه مرحله است:

۱. شناسایی مبانی شخصیت

مبانی شخصیت: ارزشهای اخلاقی که به ما می گویند انجام چه کاری درست و چه کاری نادرست است.

۲. آموزش مبانی شخصیت

گامهای آموزش مبانی شخصیت به شرح زیر است:

- حکمفرما کردن اخلاق در محیط تیمی
- معرفی الگو



- وضع قانون برای رفتار خوب
- صحبت درباره اخلاق
- تصمیم گیری بر مبنای اخلاق و آموزش آن به ورزشکاران
- ترغیب بازیکنان به تکامل شخصیت
- ۳. تمرین مبانی شخصیت
- مقرر کردن عادات معمول
- تشویق افراد با اخلاق

بنابراین در این جزوه سعی شده هدفهای تمرینی، اصول طراحی تمرینات و متغیرهای تمرینی همراه با توصیه های تمرینی برای کودکان به طور مختصر توضیح داده شود، که البته قبل از آن دستگاههای تأمین کننده انرژی را توضیح دادیم.

انرژی

یک ورزشکار برای شرکت در تمرین جسمانی یا مسابقه به انرژی احتیاج دارد که به عنوان توانایی و قابلیت انجام کار، در نظر گرفته می شود. انرژی در سطح عضلات و از طریق تبدیل مواد غذایی به ترکیبات پرنرژی شناخته شده ای نظیر آدنوزین تری فسفات (ATP) و کراتین فسفات (CP)، که در عضله ذخیره می شوند، فراهم می گردد. چون مقدار ترکیبات پرنرژی (ATP, CP) ذخیره شده در عضلات محدود است، این مواد تنها می توانند برای ۱۰-۸ ثانیه، سوخت مورد نیاز فعالیت های جسمانی را تأمین نمایند. این سیستم منبع عمده ی انرژی برای فعالیت های کوتاه مدت و سریعی چون دوی سرعت، پرش، شیرجه، ضربه زدن و یا پرتاب کردن است. این سیستم انرژی، سیستم "بی هوازی بی اسیدلاکتیک" نامیده می شود. در عین حال اگر زمان کار و فعالیت طولانی باشد و مثلاً به مدت ۷۰-۲۰ ثانیه به طول انجامد، انرژی به وسیله ی سیستم اسیدلاکتیک فراهم می شود. در فعالیت های کوتاه مدت و شدید، ATP از شکسته شدن گلوکز (قند) بدون حضور اکسیژن تولید می شود که در نتیجه محصولی فرعی به نام اسیدلاکتیک تشکیل می شود. هنگامی که مقدار زیادی اسید لاکتیک در عضله انباشته شود، فرد دچار خستگی شده و سرعت و مقدار فعالیت او کاهش می یابد و یا حتی باعث توقف فعالیت می شود. اگر روند و آهنگ اجرای فعالیت کند شود (فعالیت های سبک و زیر بیشینه) در این صورت زمان کافی برای رسیدن اکسیژن به عضلات فعال و نیز گلیکوژن برای استفاده به عنوان تولید کننده ی انرژی در حضور اکسیژن وجود خواهد داشت (به همین دلیل به این سیستم هوازی می گویند). در سیستم هوازی اسیدلاکتیک نمی تواند به اندازه ای انباشته شود که بر توانایی انجام کار تأثیر گذارد بنابراین کار و فعالیت می تواند در حد ۲-۱ ساعت و یا حتی بیشتر از آن ادامه یابد. بیشتر فعالیت های ورزشی، از جمله رشته های گروهی و تیمی از سیستم هوازی به عنوان منبع اصلی انرژی بهره می گیرند. در جدول زیر سیستم های غالب انرژی در تعدادی از ورزش ها به همراه سایر ویژگی های آن ها آورده شده است. (جدول ۱)

جدول ۱ - منابع انرژی برای ورزش های رقابتی

مسیرهای انرژی	مسیر هوازی		مسیر هوازی								
	بی لاکتیک	لاکتیک	ATP تولیدی بدون حضور O ₂			ATP تولیدی در حضور O ₂					
مسیر اصلی انرژی	ATP تولیدی بدون حضور O ₂		ATP تولیدی در حضور O ₂								
سوخت	سیستم اسید لاکتیک (LA) → LA فرآورده زاید گلیکوژن		سیستم فسفات ATP CP ذخیره در عضله			گلیکوژن در حضور اکسیژن به طور کامل سوخته می شود					
مدت	۰.۵	۱.۰۵	۲.۰۵	۷.۰۵	۲min	۳min	۴min	۱hr	۲hr	۳hr	
رویدادهای ورزشی	دوی ۱۰۰ متر سرعت پرتابها پرشها وزنه برداری	۲۰۰-۴۰۰ متر اسبکت سرعت بیشتر رویدادهای ژیمناستیک دوچرخه سواری، پیست ۵۰ متر شنا	شنا ۱۰۰ متر دوی ۸۰۰ متر فایفرانی کانو ۵۰۰۰ متر اسبکت سرعت حرکات زمینی ژیمناستیک اسکی آلپاین دوچرخه سواری، پیست ۱۰۰۰ متر	دوی نیمه استقامت، شنا، اسبکت سرعت فایفرانی کانو ۱۰۰۰ متر بوکس کشتی هرهای رزمی اسبکت نمائیندگی شای موزون دوچرخه سواری رقابتی	دو و شنا ۱۰۰ متر، اسبکت سرعت و فایفرانی کانو اسکی صحرانوردی پارووزی دوچرخه سواری جاده ورزش سه گانه						
مهارتها	بیشتر		چرخه های و غیر چرخه های			بیشتر ورزشها تیمی ورزشهای راکتی فایفرانی					
	غیر چرخه های		چرخه های و غیر چرخه های			چرخه های					

۱- پیشرفت و توسعه همه جانبه (multilateral development) :

رشد و تکامل چند جانبه یا همه جانبه و کامل، از مهم ترین اصول و قواعد تمرینات کودکان و نوجوانان است. در مورد ورزشکاران خردسال ضروری است که آنان قبل از کسب تخصص و مهارت در یک رشته ی ورزشی، زیربنا و اساس مستحکمی را پایه ریزی کرده و گسترش دهند. ورزشکاران نوجوان باید به رشد مهارت هایی تشویق شوند که آنها را در تمام طول عمر یاری کند. بهبود و پیشرفت ناشی از فعالیت های ورزشی، می تواند در زمینه های زیر نیز نمایان باشند: کنترل سلامتی، تصمیم گیری، ارتباطات، کنترل و سازماندهی زمان، کنترل امور مالی، سرمایه گذاری مالی و برنامه ریزی در مسیر رسیدن به اهداف. یک برنامه ی ورزشی کامل و مناسب برای کودکان و نوجوانان باید شامل تمریناتی سبک و با شدت کم باشد که ظرفیت هوازی، ظرفیت بی هوازی و انعطاف پذیری را افزایش دهد و علاوه براین تمریناتی را در بر داشته باشد که باعث پیشرفت و توسعه ی مهارت های حرکتی پایه از قبیل دویدن، سریع بودن، پریدن، پرتاب کردن، ضربه زدن، گرفتن، چرخیدن و حفظ تعادل شود(به این مهارت های حرکتی، مهارت های بنیادین می گویند که در رشد و تکامل حرکتی به آن اهمیت زیادی داده می شود). رشد و تکامل چند جانبه، نتیجه ی وابستگی و ارتباط متقابل میان تمام دستگاه ها و اندام های بدن و نیز بین فرایندها و عملکردهای جسمانی و روانی است. قابلیت و امکان برتری و کسب مهارت در هر رشته ی ورزشی تا حدود زیادی به موفقیت روش های تمرینی در مراحل اولیه ی 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 ی ورزشی

منتخب کاملاً آماده خواهند بود. در برخی موارد ورزشکاران تشویق می شوند که قبل از کسب آمادگی های جسمانی و روانی لازم، فعالیت و توجه خود را شدیداً بر یک رشته ی ورزشی خاص متمرکز کرده و در آن مهارت یابند (تخصصی شدن زود هنگام). این موضوع هر چند ممکن است در کوتاه مدت، منجر به عملکردهای موفقیت آمیز و چشمگیری شود، اما کسب موفقیت های متوالی و پاینده، بدون داشتن زیربنایی مستحکم و قوی، به دشواری امکان پذیر است.

هدف رشد و تکامل چند جانبه، سازگاری و انطباق بهتر 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 زود هنگام (مانند تحمل فشارهای شدید برای افزایش قدرت) را متحمل شوند، می توانند خود را با فشارهای تمرینات تطبیق دهند. اگر ما بخواهیم ورزشکاران نوجوانان عملکردهای بسیار موفق و کارآیی برتر در رقابت ها داشته باشند، باید برنامه های تخصصی و مهارت در یک رشته ی ورزشی را به تعویق انداخته و از کسب نتایج موفقیت آمیز در کوتاه مدت چشم پوشی کنیم. این موضوع از طریق برخی تحقیقات و مطالعات انجام گرفته در این زمینه تأیید شده است.

۲- توسعه ی جسمانی ویژه ی ورزش (Sport-specific development):

فارغ از اهمیت بحث توسعه ی همه جانبه ی جسمانی، هر ورزش دارای ویژگی هایی است که در برنامه ی تمرینی ورزشکاران آن رشته ها باید به آنها توجه کرد. این موضوع خصوصاً برای مربیانی که ورزشکارانشان کودک و نوجوان هستند؛ در طراحی تمرینات اهمیت می یابد تا ضمن توجه به توسعه ی جسمانی ویژه از ورود زود هنگام به موضوع تخصصی شدن نیز بپرهیزند. توسعه ویژه ورزش موجب بهبود قدرت نسبی و مطلق، خاصیت کشسانی و توده ی عضله، قدرت ویژه (توان یا استقامت عضلانی) با توجه به نیازهای ورزش؛ زمان حرکت و واکنش، هماهنگی و نرمی اندام می شود. این نوع تمرین توانایی اجرای همه ی حرکت ها به ویژه حرکت های مورد نیاز ورزش مورد نظر را به آسانی و راحتی امکان پذیر می سازد.

۳- تمرین های تکنیکی (Technical training):

تمرینات تکنیکی این موارد را در بر می گیرند: توسعه ی ظرفیت اجرای صحیح همه ی حرکات تکنیکی؛ تکامل تکنیک های مورد نیاز بر اساس عملکرد منطقی و با صرفه با بالاترین سرعت ممکن؛ تکرار زیاد و نشان دادن نیرو؛ اجرای تکنیک های ویژه در شرایط عادی و غیر عادی (مانند آب و هوا)، بهبود تکنیک های خاص ورزش مورد نظر و ایجاد قابلیت اجرای صحیح همه ی حرکت ها. رسیدن به اهداف تکنیکی نباید مربیان را در دام تمرینات تکراری و با حجم بالا گرفتار نماید؛ بلکه باید در طی یک دوره ی زمانبندی شده، بدون اعمال فشارهای جسمانی و روانی و با صبر و حوصله به آن ها دست یافت. مثلاً مربی نباید برای تسریع در آموزش مهارت ها در هر جلسه تعداد تکرارهای تمرینی مهارت آموزش داده شده را بیشتر کند و زمان استراحت را کاهش دهد.

۴- تمرین های تاکتیکی (Tactical training):

تمرین های تاکتیکی شامل: بهبود روش های اجرای مهارت ها با دقت بر چگونگی روش عملکرد حریفان آینده، توسعه ی مهارت های مطلوب با توجه به قابلیت های ورزشکاران، تکمیل، تغییر و بهینه نمودن انواع روش های مسابقاتی با توجه به حریفان بعدی. برای مثال در رشته ی جودو، بر روی روش های مبارزاتی بهتر در برابر حریفی که نسبت به ورزشکار قد بلند تری دارد تمرین شود.

۵- جنبه های روانشناسی:

آمادگی روان شناختی برای ایجاد افزایش عملکرد جسمانی ضروری است. تمرین های روانی باعث بهبود نظم و انضباط، پشتکار، اراده، اعتماد به نفس، شهامت و... می شوند. این امر خصوصاً درباره ی ورزشکاران کودک و نوجوانی که در ابتدای راه ورزش قرار دارند از اهمیت ویژه ای برخوردار است. اگر مربیان، ورزشکاران خود را از سنین کودکی و نوجوانی با تمرینات ذهنی و جنبه های روانی تمرین آشنا کنند؛ می توان گفت گام های بلندی از سایر مربیان در رسیدن به اهداف خود پیش خواهند برد. فصل تمرینات ذهنی و جنبه های روانی در ورزش موضوع مهم و گسترده ای است که توصیه می شود مربیان در مورد آن به مطالعات گسترده ای اقدام نمایند.

۶- قابلیت گروهی:

یکی از هدف های اصلی مربیان در برخی ورزش ها بالا بردن قابلیت تیمی و روح جمعی در بین ورزشکاران است که این امر با جنبه های روانشناختی تمرین در ارتباط است. مربیان می توانند با برقراری هماهنگی در آمادگی جسمانی، تاکتیکی و راهبردی تیم به این هدف دست یابند. مربیان به منظور ایجاد آمادگی روانشناختی باید این نوع هماهنگی را با ایجاد روابط مناسب و دوستانه و نیز تعمیق اهداف مشترک در بین هم تیمی ها برقرار کنند. مربی باید درباره ی رابطه ی بین مربی و ورزشکار، ورزشکار و حریف و همچنین رابطه ی بین هم تیمی ها گفتگو کند تا به ورزشکاران کمک کند که برای رسیدن به هدف های مشترک با یکدیگر فعالیت کنند. قابلیت کار گروهی و جمع پذیری نه تنها در ورزش های گروهی بلکه در میان ورزشکاران انفرادی نیز درجاتی از اهمیت را دارا است.

۷- سلامتی و پیشگیری از آسیب:

تقویت ورزشکار سالم مهم است. سلامتی با بررسی های پزشکی، ارتباط مناسب بین شدت تمرین با ظرفیت تلاش فرد و همچنین متناوب کردن فعالیت های شدید با مرحله ی بازسازی مناسب حفظ می شود. ورزشکاری که دچار آسیب دیدگی یا بیماری می شود باید هنگامی تمرین را شروع کند که به طور کامل به حالت اولیه بازگشته باشد و پیشرفت مناسب در وضعیت جسمانی او دیده شود. برای جلوگیری از وقوع آسیب دیدگی باید انعطاف پذیری را بالاتر از دامنه ی مورد نیاز افزایش داد؛ عضلات، تاندون ها و لیگامنت ها را به ویژه در مراحل اولیه ی تمرین نیرومند کرد، قدرت عضله و خاصیت کشسانی عضله را به اندازه ای تقویت کرد که هنگام اجرای حرکت برخوردی، احتمال آسیب دیدگی ورزشکار ضعیف باشد.

اصول اساسی علم تمرین:

علم تمرین دارای اصول خاص خود می باشد، این اصول برپایه علوم بیولوژیکی، روانی و تربیتی استوار است. دستورالعمل ها و قواعد خاصی که به طور منظم جهت دهنده ی کل فرآیند تمرین می باشد تحت عنوان اصول تمرین شناخته شده اند.

۱- اصل مشارکت فعال

اصل مشارکت فعال یعنی ۱- مربی به طور گسترده و مشروحی هدفهای تمرینی خود را با ورزشکاران در میان بگذارد و به طور فعال هدف خود را متناسب با توانایی ورزشکار تنظیم کند. ۲- ورزشکار باید در تجزیه و تحلیل های بلند مدت و کوتاه مدت تمرینی به طور فعالی مشارکت کند و قادر به ارزیابی خود باشد. ۳- ورزشکار باید وظیفه

فردی یا تمرین انفرادی خود را بدون نظارت یا سرپرستی اجرا کند. به طور کل در جریان تمرینات مربی و ورزشکار باید مشارکت فعالی داشته باشند.

۲- تفاوت های فردی:

متفاوت بودن هر فرد با دیگری امری بدیهی و عمومی است. بنابراین ورزشکاران نیز شخصیت، خصوصیات جسمانی، رفتارهای اجتماعی و توانایی های فکری منحصر به فردی دارند. به منظور ایجاد برنامه های مؤثر و کارآمد تمرینی، شناخت محدودیت ها و توانایی های فردی هر ورزشکار ضروری و مهم است. توانایی و ظرفیت انجام کار و فعالیت در ورزشکاران از قبیل روند رشد و تکامل، تجارب و سوابق قبلی، وضعیت سلامتی و تندرستی، سرعت بازیابی و برگشت به حالت اولیه بین جلسات تمرین و مسابقه و نیز ویژگی ها و خصوصیات مربوط به جنسیت، باید در برنامه ریزی تمرینات مورد توجه قرار گیرند و نیازها و خواسته های شخصی هر ورزشکار برآورده شود.

۳- تنوع تمرینات:

در طی فرایند طولانی پیشرفت و تکامل ورزشی تا رسیدن به سطوح برتر و ممتاز، کودکان و نوجوانان با هزاران ساعت تمرین و فعالیت ورزشی رو به رو خواهند شد. اگر برنامه های تمرین با دقت کنترل نشوند و تنوع نداشته باشند، اکثر ورزشکاران به دشواری خواهند توانست از عهده ی فشارهای جسمی و روانی آن برآیند. به ویژه در رشته های انفرادی تنوع و گوناگونی کمتری در تمرینات وجود دارد. اغلب تصور می شود که ورزشکاران باید فعالیت ها، تمرینات و اجزای تکنیکی مشابه ای را ۲ تا ۳ ساعت در روز، ۴ تا ۷ روز در هفته، به مدت ۴۵ تا ۵۰ هفته در سال و در طی سال ها انجام دهند. این نوع تمرینات تکراری ممکن است به مشکلات و آسیب دیدگی های روانی ناشی از پرتمرینی، مخصوصاً مسائل عاطفی مرتبط با یکنواختی تمرینات، منجر شود و در نتیجه باعث شود بیشتر کودکان و نوجوانان ورزش را کنار گذارند. برای حل این مشکل مربیان باید از دانش خوبی برخوردار باشند و توانایی ارائه ی تمرینات متنوعی را در هر جلسه تمرین داشته باشند. به این منظور می توان از الگوهای حرکتی مشابهی که در سایر فعالیت های ورزشی وجود دارد، استفاده کرد. همچنین می توان تمریناتی را در فهرست گنجاند که توانایی های حرکتی از قبیل سرعت، قدرت و استقامت را از طریق اجرای سایر رشته های ورزشی، افزایش دهد. تنوع در تمرینات را می توان با انجام بخش های مختلف تمرین مانند گرم کردن و یا سرد کردن در محیطی متفاوت و یا به شکلی متفاوت و یا همراه با ورزشکاران سایر رشته ها ایجاد کرد. مربیان آگاه، مبتکر و نوآور هنگامی که انواع مختلف و متنوعی از تمرینات روزانه را طراحی و اجرا می کنند، شاهد نتایج مثبت و منافع آشکار و واضح آن خواهند بود. هر تمرین باید به گونه ای طراحی و اجرا شود که در آن انواع بسیار مختلف و متنوعی از حرکات و فعالیت های ورزشی به کار گرفته شود. همچنین اگر مربی بتواند هر چند وقت یکبار، جلسات تمرین را خارج از محیط همیشگی آن اجرا کند، احتمالاً باعث خواهد شد تا ورزشکاران جوان با اشتیاق و علاقه و در برخی موارد با انگیزه ی بیشتر به تمرینات ادامه دهند. متنوع بودن تمرینات انگیزه ی ورزشکاران را برای ادامه ی فعالیت بیشتر می کند و خطر وقوع آسیب دیدگی ها و صدمات ناشی از پرتمرینی را نیز کاهش می دهد.

۴- اصل سازگاری تمرین (انطباق)

سطح بالای عملکرد، حاصل سالها تمرین سخت، منسجم و برنامه ریزی خوب است. در طول این سالها، ورزشکار سعی می کند که اندامها و عملکردهای خود را با نیازهای ویژه آن ورزش سازگار کند. سطح سازگاری را می توان با کمک قابلیت های عملکردی نشان داد. به عبارت دیگر می توان گفت: سازگاری بیشتر، عملکرد بهتر. سازگاری تمرین حاصل دگرگونیهایی است که از تکرار منظم ورزش به وجود می آید. این تغییرات ساختاری و فیزیولوژیک در نتیجه

فشارهای ویژه ای است که ورزشکار با فعالیت مداوم به بدن خود وارد می کند و به حجم، شدت و تکرار تمرین بستگی دارد. تمرین های بدنی فقط به اندازه ای مفید هستند که با فشارهای وارده بر بدن موجب سازگاری به نیرو هنگام فعالیت می شود. اگر این فشار کافی نباشد، سازگاری به وجود نمی آید. از طرف دیگر، اگر فشار غیرقابل تحمل باشد، ممکن است آسیب دیدگی یا بیش تمرینی روی دهد. زمان لازم برای دستیابی به سازگاری بالا به پیچیدگی مهارت و دشواریهای فیزیولوژیک و روان شناختی ورزش یا فعالیت بستگی دارد. ورزش های مشکل تر و پیچیده تر به زمان طولانی تری برای سازگاری عصبی عضلانی و عملکردی نیاز دارند.

۵- اصل افزایش تدریجی بار تمرین (اضافه بار):

برای کسب سازگاری با اصل اضافه بار، تمرین باید از اصل اعمال تدریجی اضافه بار پیروی کند. اگر بار تمرین به سرعت افزایش یابد، بدن قادر به سازگاری نخواهد بود و به جای آن دچار اختلال می شود. افزایش شدت، مدت و تعداد جلسات باید به صورت تدریجی انجام شود. تعداد جلسات - جلسه در روز، هفته، ماه یا سال، شدت - حجم تمرین در روز، هفته، ماه یا سال، زمان - مدت تمرین در روز، هفته، ماه یا سال این گونه تلقی نکنید که معنی اعمال تدریجی اضافه بار، افزایش بی وقفه بدون در نظر گرفتن زمان ریکاوری (برگشت به حالت اولیه) است. بدن به دوره های استراحت نیاز دارد تا در آن سازگاری به وقوع بپیوندد. این اصل پیچیدگی های دیگری هم دارد، تمرین باید از عام به خاص، از جزء به کل و از کمیت به سمت کیفیت پیش برود.

۶- اصل گرم کردن و سرد کردن:

قبل از توضیح اصل گرم کردن و سرد کردن بهتر است ساختار یک جلسه ی تمرین را بشناسیم، یک جلسه تمرین به بخش های زیر تقسیم می شود:

- ۱- مقدمه: در بخش مقدمه، مربی هدف های تمرین و چگونگی دستیابی به آنها را شرح می دهد؛ این کار باعث ایجاد آمادگی روانی و انگیزه سازی برای ورزشکاران می شود. مقدمه باید ۳ تا ۵ دقیقه طول بکشد.
- ۲- گرم کردن: مجموعه ی کاملی است که باید دو بخش را شامل شود؛ گرم کردن عمومی و گرم کردن اختصاصی. گرم کردن باید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد و ۵ تا ۱۰ دقیقه ی آخر آن، مخصوص گرم کردن اختصاصی باشد. فواید اثبات شده فیزیولوژیک و روانی گرم کردن باعث می شود، جریان خون افزایش یابد و دمای بدن را بالا می برد و فرایند کلی سوخت و ساز بسیار سریع می شود. در نتیجه، مرکز تنفسی تحریک می شود و مقدار اکسیژن در دسترس بافتها افزایش می یابد. همچنین گرم کردن با افزایش فعالیت سیستم عصبی مرکزی (CNS) هماهنگی اعضا را بالا می برد، زمان واکنش را کاهش می دهد و عملکرد حرکتی را بهبود می بخشد. گرم کردن به ورزشکار اجازه می دهد به هیجان لازم برسد و یا با تشویق مربی به هیجان بیاید. گرم کردن مناسب به پیشگیری از آسیب دیدگی کمک می کند.

متمدهای متنوعی برای گرم کردن پیشنهاد می شود.

الف) ابتدا دویدن نرم، سپس کششی ایستا، بعد از آن دویدن، کششی پویا و تمرینات سرعتی؛ این روش برای کلاس های آموزشی پیشنهاد شده و بیشترین اتفاق نظر را در بین کارشناسان علوم ورزشی به خود اختصاص داده است.

۳- **بخش اصلی:** در بخش اصلی تمرین، ورزشکار مهارت ها و حرکت های تاکتیکی را یاد می گیرد، قابلیت های زیستی حرکتی خود را پرورش می دهد و وضعیت روانی خود را تقویت می کند. اجزاء تکنیکی و تاکتیکی را ابتدای بخش اصلی تمرین بگنجانید، زیرا یادگیری زمانی موثر است که سلول های عصبی هنوز سر حال هستند. چون یادگیری معمولاً هدف اصلی است. ورزشکاران تازه کار باید در جلسات تمرینی از این ترتیب پیروی کنند:

- یادگیری و تکمیل تکنیک یا اجزای تکنیکی حرکت ها
- افزایش سرعت و هماهنگی
- افزایش قدرت
- افزایش استقامت

۴- **سرد کردن:** در بخش آخر تمرین یعنی سرد کردن، ابتدا ورزشکار عملکردهای فیزیولوژیک را کاهش می دهد. با توجه به ماهیت ورزش با ۳ تا ۴ دقیقه ورزش سبک مانند دویدن و راه رفتن کم شدت می توان به این روند کمک کرد. ورزشکار به محض کاهش عملکردش باید حرکت دهنده های اصلی را استراحت دهد و عضلاتی را که بیشتر در اجرای مهارت ها درگیر بودند، شل کند. انجام سرد کردن فواید روانی و فیزیولوژیک زیادی دارد که مهم ترین آن تسهیل بازگشت به حالت اولیه ی سریع تر می باشد.

۷. اصل ویژگی تمرین

بر اساس این اصل، تمرین برای هر رشته ورزشی، باید خاص آن رشته باشد.

* ویژگی دستگاه های انرژی:

ورزشکار برای ورزشهایی که به آمادگی هوازی نیازمند است باید از تمرینات آمادگی هوازی استفاده کند و ورزشکاران ورزشهای بی هوازی باید به آمادگی بی هوازی تکیه کنند.

* ویژگی شیوه تمرین:

بیشترین تأثیر تمرین، هنگامی است که تمرین شبیه مهارت باشد به عبارت ساده تر دوچرخه سواران باید رکاب بزنند، شناگران باید شنا کنند و دوندگان باید بدوند.

* ویژگی الگوهای حرکتی و گروه های عضلانی:

از ورزشکاران بخواهید تا حد امکان، حرکات مورد نیاز رشته ورزشی خود را تقلید کنند در این صورت نه تنها الگوی حرکتی، بلکه سرعت حرکت نیز رعایت شده است.

تخصصی شدن زود هنگام = عدم رشد و پیشرفت طولانی مدت !!!

تا مدت های طولانی، به منظور ایجاد و توسعه ی یک برنامه ی تمرینی بهینه و مناسب، برخی از مربیان، تنها انجام تمرینات اختصاصی ورزشی (تمرینات مختص یک رشته ی ورزشی) را توصیه می کردند که این نگرش قدیمی و منسوخ است. به دلیل اهمیت موضوع و حساسیت های ویژه ی آن لازم است که اشتباه اصلی و عمده در کاربرد این روش مشخص و ذکر شود. در برخی از برنامه های ورزشی کودکان، روشی کوتاه فکرانه و نابخردانه به کار می رود که تنها هدف از تمرینات، کسب موفقیت و نتیجه گیری سریع، بدون در نظر گرفتن این موضوع است که در آینده چه اتفاقی ممکن است برای یک ورزشکار خردسال پیش آید. مربیان به منظور نتیجه گیری سریع، کودکان را در معرض تمرینات بسیار اختصاصی و شدید قرار می دهند بی آنکه زمانی را نیز به پایه ریزی یک زیربنا و اساس قوی و مستحکم اختصاص دهند. این عمل مانند آن است که بکوشیم برجی را روی پایه هایی سست و ضعیف بنا کنیم. واضح است که چنین ساختار نادرستی منجر به فرو ریختن ساختمان و هدر رفتن زحمات خواهد شد. یقیناً در ورزش هیچکس تمایل ندارد تا چنین نتایجی را تجربه کند. بنابراین آگاهی از عواقب احتمالی ناشی از زیاده روی یا اشتباه در کاربرد انجام اصول تخصصی شدن از مرحله ی ورود ورزشکاران به سن بلوغ، ضروری است. برخی از این پیامدها عبارت اند از:

- رشد و پیشرفت ناچیز، محدود و یک جانبه در عضلات و عملکرد اعضا و اندام های بدن
 - اختلال در روند رشد متناسب جسمانی و تعادل زیستی که یک پیش شرط لازم برای کارایی جسمانی و عملکرد مطلوب ورزشی هستند.
 - بروز بیش تمرینی، استفاده ی بیش از حد اندام ها، فرسودگی جسمی و روانی و حتی آسیب دیدگی
- چنین برنامه هایی بسیار پر تنش، دشوار و خسته کننده بوده و از تفریح و سرگرمی بی بهره است که سرانجام ممکن است انگیزه ی کودکان را برای شرکت در فعالیت های ورزشی تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین ممکن است یک ورزشکار خردسال قبل از اینکه رشد و بلوغ جسمی را تجربه کند از ورزش کناره گیری کند و در نتیجه احتمالاً یک کودک مستعد و پرمایه، هرگز نمی تواند به استعداد های خود و چگونگی بارور کردن آنها پی ببرد. طبقه بندی کودکان و نوجوانان، فقط براساس سن تقویمی آن ها، روش مناسب و معقولی به نظر نمی رسد و ضرورت دارد که به سن مرفولوژیکی (ریخت شناسی)، سن بیولوژیکی (زیست شناسی)، و سن ورزشی آنان نیز در فرایند طبقه بندی توجه شود.

سن مرفولوژیکی (ریخت شناسی یا ظاهری) : به مراحل مختلف رشد ساختمانی یا آناتومیکی اطلاق می شود. سن مرفولوژیکی به ما کمک می کند تا توضیح دهیم که چرا برخی از کودکان مهارت ها و توانایی های حرکتی خود را سریع تر یا کندتر از دیگران توسعه می دهند؛ همچنین به وضوح، پیچیدگی های رشد و تکامل را آشکار می سازد. اگرچه بیشتر کودکان، در رشد، الگوهای مشابهی را دنبال می کنند اما شرایط محیطی به طور چشمگیری در این روند تاثیرگذار است.

در سن مرفولوژیکی، محدوده ی سنی ۶ تا ۱۸ سالگی از جنبه ی رشد و تکامل ورزشی، بیشترین اهمیت را دارا است. در طی این مرحله، ورزشکاران در برخی از رشته های ورزشی، مهارت ها و توانایی های حرکتی مختلف را توسعه داده و پایه و اساس پیشرفت بیشتر را در یک رشته ی خاص ورزشی بنا می کنند. در مراحل پایانی سال های مدرسه، بسیاری از ورزشکاران که زیر بنا و اساس محکم و استواری را ایجاد کرده و خود نیز مایل به پیگیری یک رشته ی ورزشی تا سطوح برتر و عالی تر هستند، قادر خواهند بود در آن رشته تخصص پیدا کنند.

سن بیولوژیکی (سن زیستی): سن بیولوژیکی به پیشرفت و تکامل عملکردی (فیزیولوژیکی) اندام ها و دستگاه های بدن اطلاق می شود که در برآورد و تشخیص استعداد و قابلیت های عملکردی شخص در رسیدن به سطوح برتر و بالاتر اجرایی، هم در تمرینات و هم در هنگام مسابقات، مؤثر و مفید است. اگر روش طبقه بندی در ورزش فقط براساس سن تقویمی انجام گیرد، اغلب به قضاوت و تشخیص اشتباه، ارزیابی ناقص و نیز تصمیم گیری ضعیف و نامناسب منجر می شود. دو کودک ورزشکار که سن مرفولوژیکی مشابهی دارند و از لحاظ خصوصیات ساختاری مانند قد، وزن و حجم عضلانی نیز مشابه به نظر می رسند، ممکن است در سن بیولوژیکی با هم متفاوت باشند و با انجام تمرین ورزشی دشوار، توانایی های متفاوتی را کسب کنند.

سن ورزشی: به دلیل مشکلاتی که در برآورد و ارزیابی دقیق و کامل سن بیولوژیکی و سن مرفولوژیکی وجود دارد، بسیاری از سازمان های ملی و بین المللی ورزشی، حداقل های سنی مشخص شده ای را برای رقابت های بین المللی مانند مسابقات قهرمانی جهان یا بازی های المپیک در نظر گرفته اند (در برخی از رشته ها ۱۴ سال و در برخی دیگر ۱۶ سال).

در اغلب رشته های ورزشی، برنامه های تمرینی ویژه ی کودکان و نوجوانان، باید بر رشد و تکامل چند جانبه ی آنان متمرکز باشد و از توجه بیش از حد به تخصصی شدن بپرهیزد. اگر ما در برنامه های خود بیشتر بر رشد و تکامل تدریجی ورزشکاران در طی چند سال پردازیم، به احتمال زیاد، قهرمانان بزرگی را در سطح بین المللی پرورش خواهیم داد.



کودکان عاشق رقابت کردن و مسابقه دادن هستند!

این واقعیتی شناخته شده برای هر فردی است که در تعلیم و تربیت کودکان از جمله تربیت بدنی و آموزش ورزشی آنان درگیر است. اولین تجربه ی شرکت در یک فعالیت ورزشی، برای رشد و پیشرفت مداوم ورزشکار اهمیت بسیاری دارد. اگر این تجربه مثبت باشد، کودک احتمالاً به مشارکت خود در ورزش ادامه می دهد و اگر تجربه منفی باشد ممکن است ورزش را رها کرده و علاقه ی خود به شرکت در فعالیت های جسمانی را نیز از دست دهد. اگرچه تأثیر ورزش، بازی و رقابت در زندگی روزانه کودکان بسیار محسوس و عمیق است اما برنامه های ورزشی رقابتی و مسابقات زیادی وجود دارند که فشارهای روانی و جسمی بیش از اندازه ای را به کودکان وارد کرده و در جریان رشد و تکامل آنان، تأثیر منفی بر جای می گذارند؛ همچنین ممکن است تحت فشار قرار دادن کودکان برای کسب قهرمانی مانع از رشد و شکوفایی کامل آنها شود. مربیان باید به این نکته توجه داشته باشند که برای قهرمان جهان شدن مهم نیست که در دوران کودکی و نوجوانی پیروزی و مقام های زیادی کسب شده باشد.

بلوغ زودرس، بلوغ دیررس، فعالیت ورزشی:

بهترین بازیکنان اغلب افرادی هستند که رشد سریعی داشته و زود بالغ شده اند. آنها اغلب نسب به بچه های دیررس، سریع تر، قوی تر و بزرگ تر بوده و استقامتشان بیشتر است. در مورد این مسئله که کودکان زودرس، معمولاً در دوران کودکی خود ورزشکاران بهتری هستند تردیدی وجود ندارد، اما تحقیقات زیادی ثابت کرده است که کودکان دیررس احتمالاً استعداد و توانایی بیشتری دارند تا دوران بزرگسالی خود، در یک رشته ی ورزشی، در حد و اندازه ی معیارهای جهانی ظاهر شوند. کودکان دیررس جهش رشدی خود را دیرتر و در مراحل پایانی رشد و تکامل شروع کرده و در بیشتر موارد مدت جهش رشد آنان، طولانی تر است. در نتیجه، به دلیل اینکه کودکان دیررس، دیرتر نیز به دوران بزرگسالی می رسند دوران رشد و تکامل آنان بیشتر طول می کشد و ممکن است نسبت به کودکان زودرس، رشد و پیشرفت بیشتری داشته باشند. متأسفانه در بسیاری از برنامه های ورزشی مخصوص کودکان، کودکان دیررس از فرصت ها و امکانات برابری برای مشارکت برخوردار نبوده و با تبعیض و فرق گذاری روبه رو می شوند.

مطالعات زیادی وجود دارد که نشان می دهند کودکانی که در دوران قبل از بلوغ، همواره برنده بوده اند، در مراحل بعدی رشد و هنگام مواجهه با شکست و ناکامی مشکلات بیشتری داشته اند. در نتیجه بیشتر بچه های زودرس ورزش را رها کرده و در بعضی موارد از شرکت در هرگونه فعالیت جسمی نیز صرف نظر می کنند که مسئله ای جدی و بسیار مهم است. همچنین ممکن است برای مدت کوتاهی در یک رشته ی ورزشی به موفقیت هایی دست یابند در حالیکه می توانستند در رشته دیگری بسیار موفق تر باشند. این شیوه ی ماهر شدن زود هنگام در یک رشته ی ورزشی خاص، احتمالاً منجر به آسیب دیدگی نیز خواهد شد. به غیر از آسیب های جسمی شایع در سنین کودکی و نوجوانی، آسیب های عاطفی (به ویژه فشارهای روانی و تنش های عصبی) نیز کودکان ورزشکار را تهدید می کند.

- مطالعات به عمل آمده نشان داده اند که دلایل بچه ها برای رها کردن ورزش عبارتند از:
- ۱- تعارض با علاقه ی شخصی.
 - ۲- نداشتن وقت کافی برای بازی و ورزش.
 - ۳- عدم موفقیت در ورزش.
 - ۴- پیشرفت کم در مهارت.
 - ۵- مفرح نبودن ورزش.
 - ۶- آسیب دیدگی.
 - ۷- فشار ناشی از مسابقه.
 - ۸- تأکید در برنده شدن از سوی مربی، والدین و یا دیگران.
 - ۹- انتقاد بیش از حد از سوی مربی و...

رقابت و پرهیز از برد و باخت!! :

اگر برای کودکان، یادگیری و توسعه ی مهارت ها در یک برنامه ی ورزشی اهمیت دارد، برای ما نیز کنترل فشارها و استرس های ناشی از مسابقات و رقابت ها ضروری است. بیشتر کودکان، به ویژه کودکان دبیرس درباره ی خطاها و اشتباه های خود نگران هستند و در بسیاری از موارد، اضطراب ناشی از این نگرانی باعث خواهد شد که آنها در آینده از بازی و ورزش کناره گیری کنند. با وجود این، اگر در طی مسابقه، کودکان احساس شادی کرده و سرگرم شوند و لذت ببرند، احتمالاً فشار و تنش ناشی از رقابت را کمتر احساس خواهند کرد.

اگر ما به رشد و پیشرفت استعدادها و توانایی های ورزشکاران تا رسیدن به سطوح بین المللی علاقمند هستیم، باید برای ایجاد فرصت های بیشتر به منظور یادگیری مقدمات و اصول اولیه ی ورزش ها در محیطی شاد و بدون تنش و فشار در مورد کودکان اهمیت قائل شویم.

اگر در برنامه های ورزشی، تأکید بیشتر بر کسب مقام و پیروزی باشد، رسیدن به هدف فوق کار مشکلی خواهد بود. در صورتی که اگر مسئله ی برد و باخت اهمیت کمتری پیدا کند و تأکید، بیشتر بر شاد و لذتبخش بودن ورزش باشد، تعداد کمتری از کودکان فعالیت های ورزشی را رها کرده و از ورزش کناره گیری خواهند کرد.

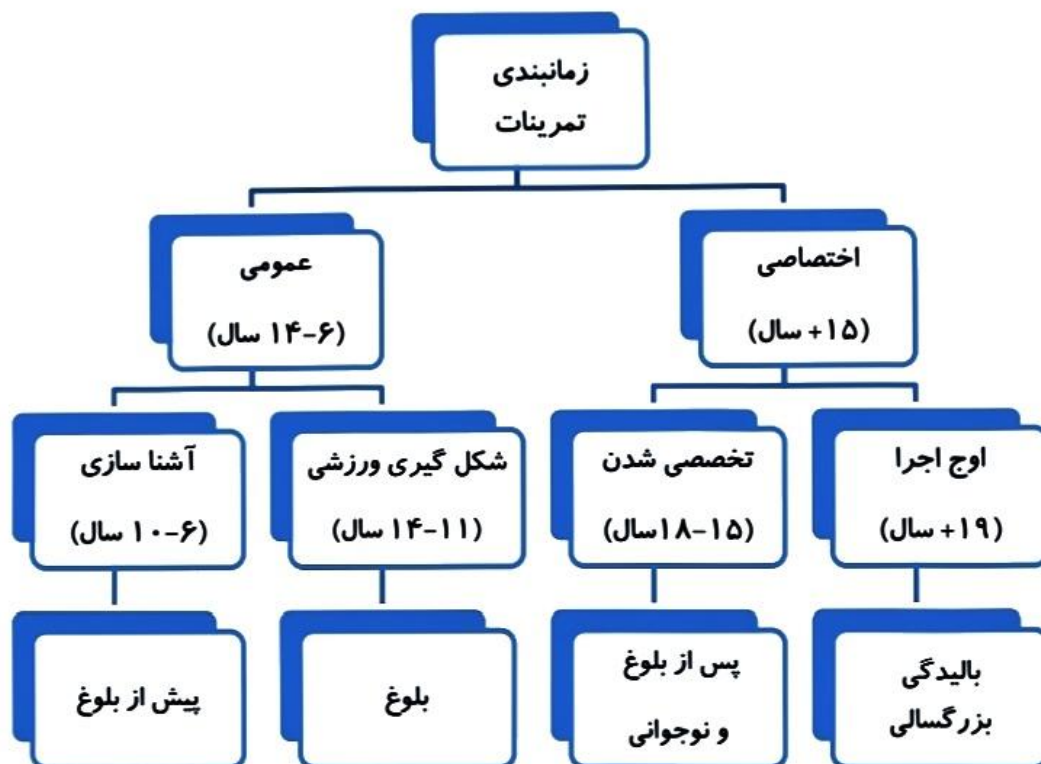
کسب مقام، برنده شدن، جلب توجه، کسب شهرت و به دست آوردن پاداش و جایزه انگیزه های بیرونی برای مشارکت در ورزش هستند. پاداش ها و انگیزه های بیرونی را می توان مانند یک مشوق اولیه برای وارد کردن کودکان در فعالیت های ورزشی به کار برد، اما نباید از آنها برای تقویت رشد و پیشرفت عملکرد، به ویژه رشد مهارت ها، استفاده نمود. شادی و سرگرمی علت اصلی شرکت کودکان در فعالیت های ورزشی معرفی می شود. خواسته ی کودکان این است که در مورد خود احساس خوبی داشته باشند، لذت ببرند، مهارت هایشان را توسعه دهند، اندامی موزون و متناسب داشته باشند و با همسالان و دوستان خود ارتباط برقرار کنند.

راهنمای تمرین برای کودکان و نوجوانان:

در بحث تمرین کودکان زمانبندی بسیار حائز اهمیت است. همه ورزشکاران صرفنظر از حداکثر توانایی عملکردیشان باید در دوره ها یا مراحل عمومی و اختصاصی تمرین شرکت کنند. در مرحله عمومی ورزشکاران باید به تدریج با تمرینات ویژه ورزشی آشنا شوند (فاز مقدماتی یا آشناسازی) و استعدادهای ورزشی خود را به تدریج شکل داده و شکوفا نمایند (شکل گیری ورزشی). هدف اصلی مرحله عمومی پایه ریزی زیر بنای محکمی است که با اتکا به آن توانایی های کلی پیچیده بتوانند به شکل مؤثر و کارآمدی پیشرفت کرده و در نتیجه ورزشکاران بتوانند به آرامی و بدون مشکل به فاز تخصصی وارد شوند.



فاز تخصصی شامل دو بخش تخصصی شدن و اوج عملکرد است. در طی مرحله تخصصی شدن ورزشکاران رشته یا فعالیت ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب کرده و شروع به فعالیت می کنند. به مجرد اینکه ورزشکاران در رشته برگزیده خود تخصص و مهارت پیدا کنند می توان شدت و حجم تمرینات را به تدریج افزایش داده و آنان را در مسیر رسیدن به اوج عملکرد یعنی عملکردی در سطح بالا و برتر قرار داد.



آشنایی با برخی از خصوصیات جسمانی روانی و اجتماعی ورزشکاران در مراحل مقدماتی شکل گیری و تخصصی شدن این امکان را فراهم می کند تا رهنمودهایی که باعث افزایش رشد و پیشرفت ورزشکار می شوند به نحو بهتر و مؤثری وضع و برقرار گردیده و در نهایت نیز منجر به رسیدن ورزشکار به اوج عملکرد شود.

ورزش در سنین ۶ الی ۱۰ سالگی

بچه ها در مراحل مقدماتی باید در برنامه های تمرینی سبک و با شدت کم شرکت کنند. اغلب بچه های خردسال قادر نیستند احتیاجات و تقاضای تمرینات بسیار شدید و رقابت های رسمی را پاسخگو باشند و فشارهای ناشی از آن را تحمل کنند. برنامه های تمرینی برای ورزشکاران خردسال باید از تمرکز بر اجرای یک رشته ورزشی خاص اجتناب کرده و بر رشد و پیشرفت همه جانبه و کامل آنها متمرکز باشد.

ورزش در سنین ۱۱ الی ۱۴ سالگی

تغییرات اساسی و قابل ملاحظه، از اوایل تا اواخر دوره نوجوانی و ثابت نبودن سرعت این تغییرات از مشکلات مراقبت از نوجوانان در ورزش است. همان طور که می دانید شروع و سرعت رشد بلوغ متغیر است و ممکن است بالیدگی افراد یک تیم تفاوت‌های زیاد داشته باشد. چنانچه در بعضی از رشته های ورزشی، گروه بندی افراد بر اساس وزن بدن و در بعضی دیگر گروه بندی بر اساس سن تقویمی تعیین می شود. برای به حداقل رساندن تفاوت‌های فردی در این گروه سنی می توان از پارامترهای فیزیولوژیکی مثل طبقه بندی تانر (تعیین بالیدگی جنسی بر اساس صفات ثانویه جنسی) و سن استخوانی استفاده کرد. لیکن تعیین این پارامترها در گروه های بزرگی که در ورزشهای سازمان یافته شرکت می کنند عملی نیست امامشکلی که با آن مواجه هستیم این است که در هر مرحله از رشد در این دوران بایستی به چه نوع ورزشی با چه شدت و در چه سطحی از رقابت پردازیم؟ مسئله مهم برای نوجوانان بیش تر بودن میزان آسیبهای گزارش شده در آنهاست. چنان که در ورزشکاران بالیده تر (بر اساس مقیاس تانر) ممکن است به دلیل جرم یا سرعت بیشتر آن ها برخورد بیش تر باشد. عامل دیگر ضعیف شدن صفحه های نمو و متافیز مجاور آن در دوره هایی است که سرعت نمو به حداکثر می رسد. علاوه بر این تغییر نمو طولی عضلات نسبت به نمو طولی استخوانی در دوران جهش نمو باعث کاهش انعطاف پذیری عضلانی خصوصاً در عضلات دومفصلی و صدماتی مثل التهاب زوائد استخوانی و سندروم های استفاده مفرط می گردد. بنابراین بهتر است مربیان برای کاهش میزان آسیب ورزشکاران سرعت نمو آنان را مورد بررسی قرار داده شدت تمرین را طی جهش نمو کاهش دهند.



الف) تمرین استقامتی

استقامت به مدت زمانی اشاره دارد که فرد بتواند فعالیتی را با شدت معین اجرا کند. استقامت مهمترین عاملی است که هم خستگی را محدود می کند و در عین حال نیز بر عملکرد تأثیر می گذارد. فردی دارای استقامت است که زود خسته نشود یا هنگام خستگی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد. استقامت برای هر فعالیت ورزشی بی وقفه ی ۶۰ ثانیه ای یا بالاتر نقش مهم و اساسی در عملکرد نهایی دارد. عامل های مؤثر بر استقامت شامل نیروی اراده، حفظ سرعت و ظرفیت هوازی و بی هوازی هستند.

با توجه به نیازهای تمرین دو نوع استقامت وجود دارد؛ استقامت عمومی و استقامت اختصاصی. بدون توجه به تخصصی بودن ورزش، سطح مناسب استقامت عمومی موجب موفقیت در انواع فعالیت های تمرینی می شود. ورزشکارانی که در ورزش های استقامتی به ویژه استقامت هوازی شرکت می کنند، باید به سطح بالایی از استقامت عمومی برسند. این موضوع نشان می دهد که رابطه ی قوی بین استقامت عمومی و اختصاصی وجود دارد. استقامت عمومی به اجرای حجم بالایی از فعالیت، غلبه بر خستگی و بازگشت سریع به وضعیت اولیه پس از تمرین یا مسابقه کمک می کند. با توجه به مدت و ماهیت مسابقات تکواندو، این امر در مسابقات تکواندو به وضوح قابل مشاهده است.

استقامت اختصاصی (ویژه) که معمولاً به استقامت بازی، سرعت یا مانند اینها اشاره دارد به ویژگی های یا تعداد تکرارهای فعالیت های حرکتی هر ورزش بستگی دارد. ویژگی های ورزش های خاصی بر استقامت اختصاصی تأثیر می گذارد، اما ممکن است که هیجان و استرس مسابقه ها، اجرای تکنیک های مشکل یا اجرای نوع تمرین نیز بر آن اثر بگذارند. همچنین، نیازمندی های تاکتیکی بازی نیز بر استقامت اختصاصی ورزشکار تأثیر گذار است. ورزشکار در انتهای راند دوم و سوم مسابقه ممکن است به دلیل خستگی دچار اشتباهات تکنیکی و تاکتیکی شود. بنابراین، هر قدر استقامت اختصاصی ورزشکار بر پایه استقامت مستحکم عمومی توسعه یابد و قوی تر شود، ورزشکار به راحتی می تواند بر عوامل بازدارنده تمرین و مسابقه غلبه کند.

روش های تمرین استقامت متعددی وجود دارد. می توان گفت که محور اصلی عمل تمرین های تداومی آهسته، تداومی سریع، جاگینگ و سرعت های تناوبی عمدتاً توسعه دستگاه اکسیژن است؛ و تمرین های سرعتی، سرعت های شتابی و سرعت های منقطع عمدتاً توسعه دستگاه لاکتات و فسفاژن می باشد؛ تمرین های تناوبی، دوی تکراری و فارتلک هر دو دستگاه هوازی و بی هوازی را توسعه می دهند.

۱. تمرینات تداومی

این روش همانطور که از نامش پیداست، شامل دویدن (یا شنا) طولانی مدت می باشد. برنامه های تداومی به دو دسته تمرین تداومی آهسته و سریع، تقسیم می شوند. البته، دسته سومی به نام جاگینگ راهم می توان به آن افزود. شایان ذکر است که در رشته تکواندو، تنها تمرین تداومی آهسته مورد نیاز و استفاده است.

روش شناسی تمرین قدرتی:

اساس تمرینات قدرتی، غلبه ورزشکار بر یک مقاومت خارجی است. شما می توانید منابع مهم مقاومت خارجی را در بین وسایل تمرینی زیر که به ترتیب ذکر شده اند، ملاحظه کنید:

- وزن بدن فرد (برای مثال شنای سوئدی) و تمرین با یک یار کمکی (برای مثال محکم گرفتن دستها و کشیدن دست بر خلاف مقاومت یار کمکی): این نوع مقاومت خارجی بیشتر برای نوجوانان مبتدی و ورزشکاران آسیب دیده پیشنهاد می شود.
- توپ طبی (بلند کردن، پرتاب کردن و غیره): همانطور که از نامش پیداست، بیشتر با اهداف توانبخشی و همچنین در تمرینات پلايومتریک استفاده می شود.
- باندها و طناب های قابل ارتجاع (چه به شیئی محکم بسته شده باشد، چه یار کمکی آن را نگه دارد، وقتی باند کشیده شود مقاومت آن نیز افزایش می یابد): این نوع تمرین در تکواندوکاران رواج بالایی دارد، از این نوع مقاومت به ویژه در فصل مسابقات می توان بهره برد.
- دمبل
- هالتر: استفاده از وزنه های آزاد، کمک شایانی به افزایش قدرت بیشینه ورزشکار می کند. معمولاً این نوع مقاومت ها را در فصل آماده سازی عمومی بیشتر استفاده می کنند.
- مقاومت ثابت (انقباض ایزومتریک): این نوع تمرین در توانبخشی کاربرد بالایی دارد. همچنین برای تمرینات استقامت عضلانی ایستا قابل استفاده است. این نوع مقاومت، بر افزایش قدرت بیشینه اثر گذار است.

تمرینات پلايومتریك:

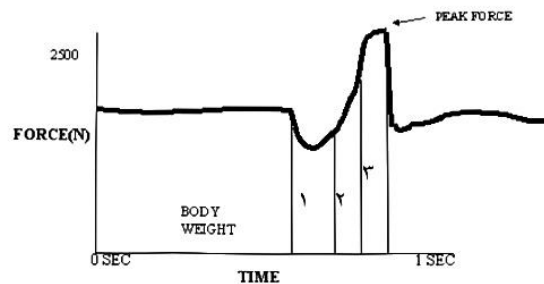
بهترین روش توسعه توان، تمرینات پلايومتریك یا انفجاری است. این نوع تمرینات لازمه تمرین سرعتی و بخش کلیدی بازتوانی است. مزیت این نوع تمرینات این است که موجب آمادگی و هماهنگی دستگاه عصبی عضلانی می شود و در نتیجه به ورزشکار اجازه می دهد تا در فعالیت هایی که همراه با تغییر جهت می باشند (نظیر تکواندو) به نحو قدرتمند و وسیعی اجرای وظیفه کند.

در تمرینات پلايومتریك استفاده از بازتاب ها و چرخه کشش- کوتاه شدن منجر به تولید نیرو می شود. این تمرینات از ۳ فاز زیر تشکیل می شوند:

۱. مرحله عدم تحمل وزن (کشش برون‌گرای اولیه): انرژی کشسانی تولید و در اجزاء کشسانی ذخیره می شود.

۲. انتقال از کشش به انقباض: مرحله گذر- بسیار کلیدی و هدف اصلی تمرین پلايومتریك است.

۳. انقباض واقعی عضله: عمل درون‌گرای عضله



تمرینات دایره ای

یکی از روش های تمرین برای ایجاد سازگاری ساختاری، تمرینات دایره ای (ایستگاهی) است که به توسعه استقامت عضلانی و عمومی نیز می انجامد. در طرح یک تمرین دایره ای معمولی در این مرحله، انواع گسترده ای از حرکات با استفاده از وزن بدن، توپ های طبی، وسایل سبک، دمبل، هالتر و هر نوع دستگاه بدن سازی می توانند به کار گرفته شوند برای تصمیم درباره تعداد ایستگاه ها، تکرارهای هر ایستگاه، تعداد تکرار دایره و میزان مقاومت در هر ایستگاه، باید به میزان تحمل شخص و سطح آمادگی او توجه شود. حرکات تمرین دایره ای باید به گونه ای طراحی شوند که گروه های عضلانی مشابه، به گونه متناوب به کار گرفته شوند تا بازافت سریع تر و بهتر عضلات فراهم شود.

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری را می توان دامنه حرکتی یک یا چند مفصل تعریف نمود. انعطاف پذیری عمدتاً باتوانایی کشش بافت نرم اطراف مفصل افزایش می یابد. بطور کلی می توان انعطاف پذیری را توانایی به حرکت درآوردن یک یا چند مفصل در دامنه کامل حرکتی





تمرینات کششی فعال:

در این روش فرد به تنهایی عهده‌دار حرکات کششی است و از هیچ‌گونه نیروی خارجی چه به صورت یار کمکی و چه استفاده از تجهیزات کمک گرفته نمی‌شود.

تمرینات کششی غیر فعال:

در این نوع روش کششی فرد به حالت راحتی قرار می‌گیرد و هیچ‌گونه مشارکت فعالی در کشش ندارد. بایستی این تمرین را به آرامی و با احتیاط انجام داد چون اگر به صورت نامنظم و سریع و یا خارج از دامنه حرکتی طبیعی ورزشکار انجام گیرد می‌تواند به عضله یا مفصل آسیب وارد کرده و یا روند ترمیم عضو آسیب‌دیده را مختل نماید.

تکنیک‌های مختلف کششی و انعطاف پذیری:

تکنیک‌ها یا روش‌های کششی خاصی جهت بهبود انعطاف‌پذیری از مدتها قبل مورد توجه بوده‌اند. قدیمی‌ترین تکنیک کشش، کشش بالستیک (پرتابی) است که در آن از حرکات جهش مکرر استفاده می‌شود. تکنیک دوم بنام کشش استاتیک (ایستا) شامل کشیدن یک عضله تا نقطه ایجاد درد و سپس نگه داشتن عضله در آن نقطه برای یک زمان ممتد می‌باشد. یکی از جدیدترین تکنیک‌های کششی به نام تکنیک تسهیل عصبی - عضلانی (PNF) است که شامل یکسری از انقباضات و کشش‌های متناوب است.

کشش بالستیک (کشش پرتابی) شامل استفاده سریع و جهشی عضله حین انقباض و انبساط متفاوت آن به منظور کشش در عضلات مخالف حرکت است.

کشش استاتیک (ایستا) یکی از تکنیک‌های بسیار مؤثر است که بطور وسیعی بکار برده می‌شود. این تکنیک شامل کشش غیرفعال یک عضله خاص مخالف حرکت (آنتاگونیست) است که از طریق قرار دادن آن عضله در یک وضعیت حداکثر کشش و نگه داشتن این وضعیت کششی از حداقل ۳ ثانیه تا ۶۰ ثانیه مورد استفاده قرار می‌گیرد.





گام های طراحی برنامه آموزشی:

پله اول: مهارتهای مورد نیاز ورزشکاران را تعیین کنید.

- مهارتهای تکنیکی: توانایی حرکت بدن برای کاری که باید انجام شود.
- مهارتهای ارتباطی: ارسال و دریافت پیام های گفتاری و غیرگفتاری با مربیان و هم تیمی ها
- مهارتهای تاکتیکی: تصمیم ها و عملکردهای بازیکنان در رقابت برای برتری بر حریف
- مهارتهای جسمانی: آمادگی بدن برای پاسخگویی به نیازهای ورزش
- شخصیت: شخصیت خوب، شناختن خوبی، خواستن خوبی و عمل به آن
- مهارتهای فکری: آمادگی فکری برای پاسخگویی به نیازهای روانی ورزش

پله دوم: ورزشکاران را بشناسید.

این شناخت می تواند شامل ارزیابی بازیکنان، کادر فنی و همچنین عملکرد تیم در فصل گذشته باشد. توجه به این شاخصه، مربی را در مدیریت زمان بسیار کمک می کند.

پله سوم: موقعیتتان را تجزیه و تحلیل کنید.

- در طول فصل چند جلسه تمرینی خواهید داشت و زمان تمرین ها چقدر می تواند باشد؟
- در طول فصل چند مسابقه خواهید داشت؟



● عناصر اصلی یک برنامه تمرینی عبارتند از:

۱. تاریخ، زمان و طول جلسه تمرین
۲. هدف تمرین
۳. وسایل مورد نیاز
۴. گرم کردن
۵. تمرین مهارت‌های قبلی
۶. آموزش مهارت جدید
۷. سرد کردن
۸. ارزیابی تمرین

با توجه به موارد بالا و با در نظر گرفتن انواع شیوه های تمرین، تمرینی را که با اهدافتان منطبق تر است، انتخاب کنید.

زمانبندی برنامه تمرین

زمانبندی (دوره بندی) تمرین فرایند نظام مند گنجانیدن اصل تنوع در برنامه تمرین است. این تنوع در مقادیر گوناگون برنامه ریزی می شود. برنامه های تمرینی انواع مختلفی دارند، برنامه یک جلسه تمرین، برنامه هفتگی، برنامه ماهانه، سالانه و چهار ساله. در کشور روسیه، نوع دیگری از برنامه نیز مورد توجه بوده که مزوسیکل (۴ تا ۸ هفته) نام دارد اما به دلیل کاربرد محدود، در این کتاب مورد بحث قرار نمی گیرد.

بومپا^۱ معتقد است که برنامه های هفتگی و سالیانه، کاربردی ترین و بنیادی ترین نوع برنامه تمرینی هستند. از طرفی یک جلسه تمرین، مهمترین ابزار مربی برای دستیابی به اهدافش می باشد. برنامه چهار ساله نیز به عنوان الگوی دیگر برنامه های تمرینی مورد استفاده قرار می گیرد؛ بدین معنی که مربی در برنامه چهار ساله، هدفهای مربوط به عامل های تمرین و اجرایی را برای هر سال از تمرین تعیین می کند.

انعطاف پذیری روز به روز ، قدرت هفته به هفته،

سرعت ماه به ماه و استقامت سال به سال بهبود می یابد.

زمان بندی از دو منظر مورد توجه قرار می گیرد:

(۱) زمان بندی طرح تمرین سالیانه ، با تاکید بر فازهای تمرینی کوچکتر برای رسیدن به اوج عملکرد در زمان مسابقه

(۲) زمان بندی تمرینات مربوط به قابلیت های زیست- حرکتی با تاکید بر فازهای ساختاری تمرین برای رسیدن به بالاترین حد سرعت، قدرت و استقامت

تعریف فصل تمرین

فصل تمرین شامل دوره ای تقویمی است که در آن، ورزشکار باید تمرین کند. دوره های تمرین عبارت‌اند از بازیافت(انتقال)، پایه(سازگاری ساختاری)، پیش از مسابقه، آغاز مسابقه و اوج عملکرد.





یک جلسه تمرینی شامل سه بخش اصلی گرم کردن، بخش اصلی و سرد کردن است. مقدمه و نتیجه گیری نیز از اجزای فرعی هستند.

الف) بخش گرم کردن

این بخش آماده سازی برای یک جلسه تمرینی است و بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول می انجامد. در این بخش باید مدت زمانی لازم برای دویدن و حرکات گوناگون وجود داشته باشد و ضرب آهنگی از آهسته به متوسط، متناسب و همگون با دستگاههای حیاتی بدن در آن مشاهده شود. پس از آن تمرینات کششی انجام می شود. ضرب آهنگ پس از این با تمریناتی ویژه که هماهنگ و مناسب برای تکواندو و براساس مهارت های فنی یا شرایط گوناگون بازی است، به تدریج افزایش می یابد.

ب) بخش اجرا

در این بخش تاکید اصلی روی تمرین و آموزش است که اهداف آن به روشنی تعریف شده است. محتویات باید متناسب با اهداف مشخص شده باشند. اما از طرفی به شرایط یک مسابقه واقعی نزدیک تر باشند. تاکید صحیح و مناسب باید بر روی فعالیت های تمرینی گوناگون قرار داشته باشد، نه تنها از نظر حجم بلکه مدت زمان و فشار فعالیت ها را نیز باید در نظر گرفت. مربیان باید مطمئن شوند که در طول مدت زمان بازگشت به حالت اولیه که اغلب فعال است بازیکنان تا آنجائی که امکان دارد از تمرینات مفرح استفاده کنند این امر به ویژه در مورد بازیکنان جوان لازم است. طول مدت این بخش متغیر است. بطور کلی بین ۵۰ تا ۶۰ دقیقه یا تا ۷۰ دقیقه بطول می انجامد و این به اهداف مورد و شرایط مختلف بستگی دارد.

ج) بخش سردکردن

این قسمت یک بخش آرامش ذهنی و بدنی است که اغلب قسمتی از زمین تمرین را اشغال می کند و شامل دویدهای آرام و شل کردن و کشش نرم عضلات توسط تمرینات کششی - عضلانی است. پس از آن بازیکنان از نوشیدنی های قندی کم غلظت به عنوان نخستین قدم برای کمک به بازگشت به حالت اولیه استفاده می کنند. در ارتباط با بازیکنان جوان این قسمت به خوبی اهداف علمی را تامین می کند، که در آن نحوه مراقبت از بدن های خود و احترام گذاشتن به آن آموزش داده می شود و همچنین مربی می تواند در همین زمان با ارایه ارزشیابی هایش در مورد جلسه تمرین انطباق با اهداف جدید ارتباط با بازیکنانش از وقت استفاده ببرد. مدت این بخش از ۱۵ تا ۵ دقیقه متغیر است.

نکات کاربردی در طراحی یک جلسه تمرین

۱. توالی گرم کردن را رعایت کنید. دقت کنید گرم کردن آنقدر طولانی نشود که موجب تحلیل رفتگی ورزشکاران گردد.
۲. دقت کنید تمرینات کششی و آرام آنقدر طولانی نشود که موجب کاهش دمای بدن ورزشکاران گردد.
۳. با توجه به الگوهای حرکتی و اندام بیشتر درگیر در طول جلسه تمرین، مرحله گرم کردن اختصاصی را اجرا کنید.
۴. سعی کنید تمرینات بدنسازی را همراه با گرم کردن انجام ندهید، اگر ناچار به این کار هستید، احتیاط لازم را اعمال کنید.
۵. اصل تنوع تمرین را در اجزاء تمرین بویژه گرم کردن رعایت کنید.
۶. در بخش سرد کردن، حرکات کششی را با کمترین فشار ممکن انجام دهید.