

# سن آموزش تخصصی مهارت‌های ورزشی

## مقدمه

حرکت و جنبش نقش مهمی در بهداشت و تندرستی دارد و از عوامل تأثیرگذار در رشد و تأمین سلامتی است. برای کودکان و نوجوانان، حرکت یکی از معمول‌ترین راه‌های ابراز توانایی جسمانی، فکری و عاطفی است. هر چند نباید ارزش فعالیت‌های بدنی را در تأمین سلامتی، ایجاد نشاط و شادی، یادگیری مهارت‌ها و شکوفایی استعدادها و حرکتی و ورزشی انکار کرد.

تا مدت‌های طولانی به‌منظور ایجاد و توسعه یک برنامه ورزشی، برخی از معلمان و مربیان تنها انجام دادن تمرین‌های اختصاصی ورزشی (تمرینات مختص یک رشته ورزشی) را توصیه می‌کردند که این نگرش، قدیمی و منسوخ شده است. هم‌اکنون نیز در برخی از برنامه‌های ورزشی کودکان، هدف از تمرین‌های ورزشی کسب موفقیت و نتیجه‌گیری سریع بدون در نظر گرفتن این موضوع است که در آینده

علی سلاجقه

دبیر تربیت‌بدنی ناحیه ۲ شهر کرمان



برای رسیدن به عملکرد موفق و برتر در یک رشته ورزشی، آموزش مهارت‌های ورزشی و تخصصی شدن ورزش، ضروری و مهم است

چه اتفاقی ممکن است برای یک خردسال یا نوجوان بیفتد. در واقع، برای نتیجه‌گیری سریع، کودکان در معرض تمرین‌های بسیار شدید و اختصاصی قرار می‌گیرند، بی‌آنکه زمان لازم به پایه‌ریزی زیربنا و اساس قوی و مستحکم اختصاص داده شود. این عمل مانند آن است که بکوشیم برجی را روی پایه‌های سست و ضعیف بنا کنیم. یقیناً در ورزش هیچ فردی تمایل ندارد چنین نتایجی را تجربه کند. کودکان به تفریح و لذت بردن از ورزش نیاز دارند، اجرای تمرین سخت در انگیزه آنان برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود بعضی از آن‌ها از شرکت در فعالیت‌های ورزشی خودداری کنند.

برای رسیدن به عملکرد موفق و برتر در یک رشته ورزشی، آموزش مهارت‌های ورزشی و تخصصی شدن ورزش، ضروری و مهم است. زیرا باعث انطباق و سازگاری جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی و روانی نسبت به رشته ورزشی منتخب می‌شود. فرایند تخصصی شدن بسیار پیچیده است و بعد از شروع آن، نوع تمرین‌ها متفاوت می‌شود و همچنین شدت و حجم تمرین‌های فردی به‌طور مداوم و تدریجی افزایش خواهد یافت. در شروع این فرایند، باید سن فرد، الگوی رشد و تکامل او و توانایی‌ها و نیازهای خاص رشته ورزشی را مدنظر قرار داد و باعث توسعه و پیشرفت توانایی‌های حرکتی عمومی و همچنین اختصاصی رشته ورزشی شد. باید در نظر داشت که هدف ساعت درس تربیت‌بدنی در مدارس، پرورش قهرمان در رشته‌های ورزشی نیست.

**کلیدواژه‌ها:** سن آموزش تخصصی، مهارت‌های ورزشی، رشد و تکامل، حرکت، جنبش، تمرین سخت، پرورش قهرمان

درباره سن شروع تخصصی شدن، نظریه‌ها و دیدگاه‌های بسیاری وجود دارد. بعضی معتقدند که تکنیک‌ها را باید قبل از بلوغ آموزش داد و تخصصی شدن را به بعد از بلوغ موکول کرد، اما با توجه به تنوع

رشته‌های ورزشی و همچنین نیازهای ویژه هر یک از آن‌ها باید این موضوع را دقیق‌تر بررسی کرد. به‌طور کلی، می‌توان گفت:

● در آن دسته از ورزش‌ها که به حرکات ماهرانه پیچیده و انعطاف‌پذیری زیاد نیاز دارند، مانند ژیمناستیک، شیرجه و...، لازم است ورزشکاران تخصصی شدن را از سنین پایین شروع کنند.

● در ورزش‌هایی که قدرت و سرعت ویژگی بارز و غالب آن‌هاست، مانند فوتبال و والیبال، می‌توان تکنیک‌های اساسی و پایه را از خردسالی شروع کرد، اما تخصصی شدن هنگامی شروع می‌شود که فرد عملاً پاسخ‌گوی نیازها و تقاضاهای زیاد و تمرین‌های دشوار باشد. در اکثر رشته‌های قدرتی و سرعتی، تخصصی شدن باید از اواخر دوره جهشی رشد بلوغ انجام گیرد.

● در رشته‌های ورزشی که نیاز اساسی و اصلی آن‌ها توانایی انجام دادن کارهای استقامتی بیشینه است، مانند دو استقامت و دوچرخه‌سواری، تخصصی شدن می‌تواند کمی دیرتر از ورزش‌های قدرتی و سرعتی اتفاق بیفتد، زیرا برخی از ورزشکاران رشته‌های استقامتی قادرند در ۳۰ سالگی یا حتی بعد از آن نیز عملکرد جالب و برجسته‌ای از خود نشان دهند و به نتایج بسیار خوبی دست یابند.

برای هر رشته ورزشی یک محدوده سنی کلی و عمومی وجود دارد. در جدول ۱ سن تقریبی شروع تمرین‌ها (فعالیت‌ها و مهارت‌های پایه)، سن شروع تخصصی شدن و سن رسیدن به اوج عملکرد برخی رشته‌های ورزشی که در مدارس کشورمان بیشتر طرفدار و کاربرد دارند، ارائه شده است.

البته طبقه‌بندی کودکان و نوجوانان براساس سن تقویمی، با توجه به تفاوت‌های فردی و سرعت و میزان متفاوت رشد آن‌ها، مناسب و معقول به‌نظر نمی‌رسد و ضرورت دارد علاوه بر سن تقویمی، به سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی) و سن بیولوژیکی (زیست‌شناسی) نیز توجه شود.

### سن مرفولوژیکی (ریخت‌شناسی یا ظاهری)

این سن به مراحل مختلف رشد ساختمانی یا آناتومیکی اطلاق می‌شود. سن مرفولوژیکی کمک می‌کند توضیح دهیم که چرا برخی از کودکان مهارت‌ها و توانایی‌های خود را سریع‌تر یا کندتر از

**در اکثر رشته‌های  
قدرتی و سرعتی،  
تخصصی شدن باید از  
اواخر دوره جهشی رشد  
بلوغ انجام گیرد**

**جدول ۱: محدوده سنی رشته‌های مختلف ورزشی**

| رشته ورزشی            | سن شروع تمرین‌ها (سال) | سن شروع تخصصی شدن (سال) | سن رسیدن به اوج عملکرد (سال) |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------|
| بدمینتون              | ۱۰-۱۲                  | ۱۴-۱۶                   | ۲۰-۲۵                        |
| بسکتبال               | ۱۰-۱۲                  | ۱۴-۱۶                   | ۲۲-۲۸                        |
| تکواندو               | ۸-۱۵                   | ۱۴-۱۸                   | ۱۹-۲۸                        |
| دومیدانی              | پرتاب‌ها               | ۱۴-۱۵                   | ۲۳-۲۷                        |
|                       | پرش‌ها                 | ۱۲-۱۴                   | ۲۳-۲۶                        |
|                       | دو استقامت             | ۱۴-۱۶                   | ۲۵-۲۸                        |
|                       | دو سرعت                | ۱۰-۱۲                   | ۲۲-۲۶                        |
| ژیمناستیک             | مردان                  | ۷-۹                     | ۲۲-۲۵                        |
|                       | زنان                   | ۶-۸                     | ۱۴-۱۸                        |
| شنا                   | مردان                  | ۷-۹                     | ۲۰-۲۴                        |
|                       | زنان                   | ۷-۹                     | ۱۸-۲۲                        |
| فوتبال والیبال هندبال | ۱۰-۱۲                  | ۱۴-۱۶                   | ۲۲-۲۶                        |
| کشتی                  | ۱۱-۱۳                  | ۱۷-۱۹                   | ۲۴-۲۷                        |
| وزنه‌برداری           | ۱۴-۱۵                  | ۱۷-۱۸                   | ۲۳-۲۷                        |

دیگران توسعه می‌دهند. همچنین، پیچیدگی‌های رشد و تکامل را به‌وضوح آشکار می‌سازد. اگرچه بیشتر کودکان در رشد، الگوهای مشابهی را دنبال می‌کنند، تفاوت‌های زیادی نیز در این زمینه وجود دارد. شرایط محیطی بر زمان رشد (جلوافتادگی یا تأخیر رشد) تأثیر می‌گذارد. در سن مرفولوژیکی، محدوده ۶ تا ۱۸ سال از جنبه رشد و تکامل ورزشی اهمیت زیادی دارد و بیشترین تفاوت‌ها در بین افراد مربوط به این سنین است.

**سن بیولوژیکی (سن زیستی)**

به پیشرفت و تکامل عمل‌کردی (فیزیولوژیکی) اندام‌ها و دستگاه‌های بدن اطلاق می‌شود که در برآورد و تشخیص استعداد و قابلیت‌های عمل‌کردی شخص در رسیدن به سطوح برتر و بالاتر اجرایی مؤثر و مفید است. در یک گروه هم‌سن و سال و هم‌جنس، میزان رشد بیولوژیکی متفاوت است، یعنی بعضی زودتر و بعضی دیرتر به بلوغ می‌رسند. بلوغ در دختران نیز زودتر از پسران صورت می‌گیرد. توجه صرف به سن تقویمی ممکن است به قضاوت و تشخیص اشتباه، ارزیابی ناقص و نیز تصمیم‌گیری ضعیف و نامناسب بینجامد. دو کودک که سن مرفولوژیکی مشابهی دارند و از لحاظ خصوصیات ساختاری مانند قد، وزن و حجم عضلانی نیز مشابه به‌نظر می‌رسند، ممکن است در سن بیولوژیکی با هم متفاوت باشند و توانایی‌های متفاوتی کسب کنند.



**منابع**

۱. شجاعی، معصومه (۱۳۸۸). رشد حرکتی. تهران: انتشارات دانشگاه امام حسین (ع).
۲. نظرعلی، پروانه و رجیبی، حمید (۱۳۸۹). علم تمرین ویژه مربیان و مدرسان تربیت‌بدنی و ورزش. تهران: یامداد کتاب.
۳. جزوه رشد و تکامل حرکتی، دکتر علیرضا صابری کاخکی، دانشگاه شهید باهنر کرمان.
۴. جزوه «اصول مربیگری و علم تمرین»، مجید نیری، دانشگاه جامع علمی کاربردی.
۵. <http://jamalisport.persianblog.ir>