

مدل توسعه بلندمدت ورزشکار (LTAD)

علی رضانیک نام

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

اشاره
توسعه استعداد به دلیل تعامل پیچیده موضوعات بین‌رشته‌ای که مستقیم بر فرصت‌ها و پیشرفت ورزشی تأثیر دارد، موضوع جامعی است. این مقاله بر مدل توسعه بلندمدت ورزشکاران (LTAD) و نقش آن در توسعه استعدادهای ورزشی تمرکز دارد. در حالی که LTAD جدید نیست، اما این مدل با ترکیب موفق روش‌های تمرینی مورد استفاده در کنار یک مبنای علمی برای کودکان و نوجوانان ساخته شده است. مدل توسعه بلندمدت ورزشکاران به‌عنوان یک مدل پذیرفته شده برای توسعه کودکان و نوجوانان ورزشکار در حال تکامل در سطح جهان است. این مدل تلاش دارد تعادل بین بار تمرینی و مسابقات در دوران کودکی تا نوجوانی - با توجه به فرایند رشد جسمانی - برقرار کند. در واقع LTAD پاسخ به یک سؤال اساسی است. آنچه در هر مرحله رشد انسان باید انجام شود تا هر کودک بیشترین فرصت را برای زندگی سالم و طولانی‌مدت ورزشی همراه با موفقیت داشته باشد، چیست؟ برای پاسخ به این سؤال می‌توانید به شکل ۱ مراجعه کنید. در واقع LTAD بر موفقیت‌های زودهنگام یا دستاوردهای کوتاه‌مدت تمرکزی ندارد، بلکه به آنچه برای ورزشکار در طول زندگی بهتر است، می‌پردازد.

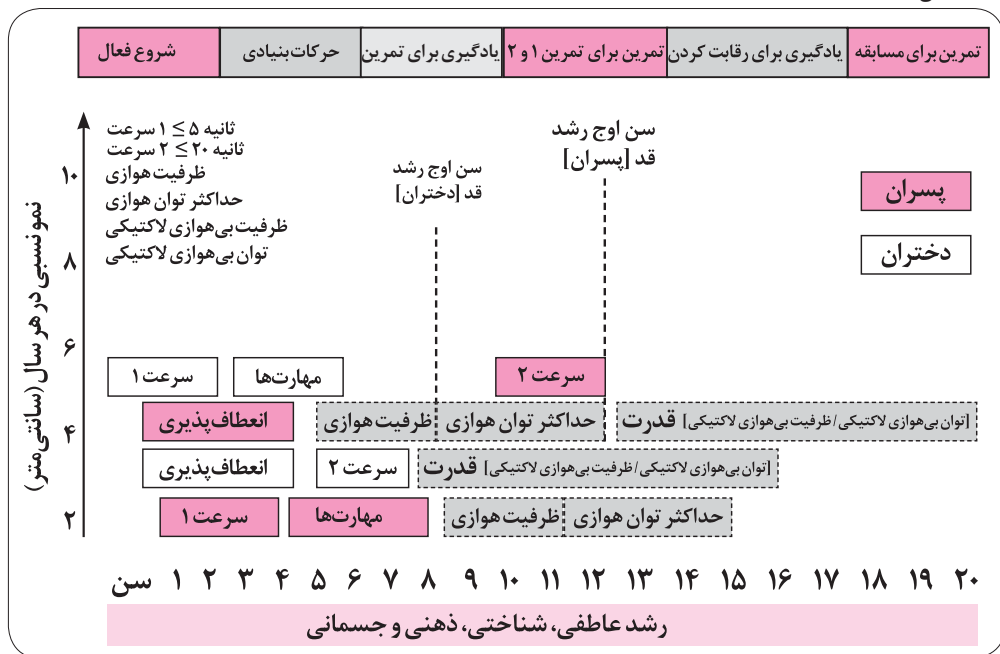
کلیدواژه‌ها: استعداد ورزشی، ورزشکار، مدل توسعه بلندمدت، مهارت‌های حرکتی پایه

در واقع، مدل LTAD یک چارچوب هفت مرحله‌ای دارد (برای مشاهده به شکل ۲ مراجعه کنید) که عبارت‌اند از:

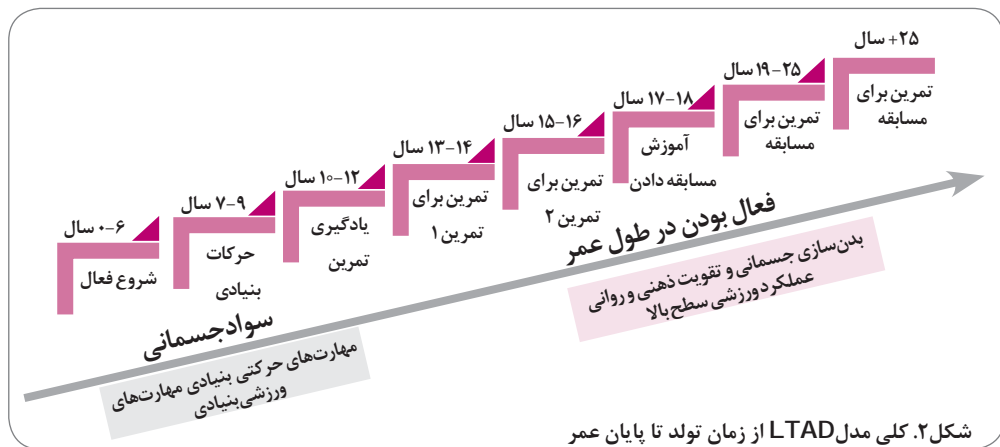
- ۱. شروع فعال:** تا سن ۶ سالگی، همه چیز حول بازی و تسلط بر مهارت‌های حرکتی پایه است. کودک باید بتواند از راه فعالیت بدنی از راه بازی‌های آزاد سازمان‌یافته و سازمان‌نیافته (هر دو) که حرکات بدنی متنوعی را در بر می‌گیرد، شاد باشد. شروع فعال باعث افزایش رشد عملکرد مغز، هماهنگی، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های حرکتی درشت، احساسات و تصویرسازی می‌شود. این مرحله به ایجاد اعتمادبه‌نفس کودکان و بهتر شدن پوسچر و تعادل، تقویت استخوان‌ها و عضلات، دستیابی به وزن سالم، کاهش استرس، خواب مناسب، حرکات ماهرانه و لذت بردن از فعال بودن کمک می‌کند.
- ۲. بنیادها (حرکات بنیادی):** در پسرها از سن ۶ تا ۹ سالگی و در دخترها از سن ۶ تا ۸ سالگی، کودکان باید در فعالیت‌های مختلف سازمان‌یافته شرکت کنند که مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های حرکتی عمومی نظیر چابکی، تعادل و هماهنگی را در برمی‌گیرند. با وجود این فعالیت‌ها و برنامه‌ها باید بر شادی متمرکز باشند و رقابت رسمی فقط به اندازه ناچیزی باید آموزش داده شود.
- ۳. یادگیری تمرین کردن:** در دخترها از سن ۸ تا ۱۱ سالگی و در پسرها از سن ۹ تا ۱۲ سالگی یا تا هنگام جهش نمو، کودکان برای شروع توسعه مهارت‌های ورزشی بنیادی آمادگی دارند. تأکید باید بر اکتساب طیف وسیعی از مهارت‌های ضروری برای تعدادی از فعالیت‌های ورزشی باشد. هر چند اغلب در این سنین مربیان ورزشی بر حضور کودکان در یک رشته ورزشی اصرار دارند (مانند تعیین پست زودهنگام در تیم‌های ورزشی)، این موضوع می‌تواند آثاری منفی بر مراحل بعدی پیشرفت و رشد کودک داشته باشد که تخصصی شدن دیرهنگام را دنبال می‌کند. این تخصصی شدن زودهنگام باعث افزایش رشد جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی بعدی و احتمال آسیب دیدگی و فرسودگی می‌شود.
- ۴. تمرین کردن برای تمرین کردن:** سنینی که برای این مرحله برای پسرها و دخترها تعریف می‌شود با توجه به شروع و دوره جهش نمو، در کل برای دخترها از سن ۱۱ تا ۱۵ سال و برای پسرها از سن ۱۲ تا ۱۶ سال است. در این مرحله افراد به‌طور فیزیولوژیکی به تحریک و تمرین پاسخ می‌دهند و به عبارتی دیگر، زمان شروع و بهره‌مندی از دوره‌های حساس، تسریع سازگاری‌ها در پاسخ به تمرین است. کودکان باید بنیادی هوزی را ایجاد کنند، قدرت و سرعت را در انتهای مرحله توسعه دهند و علاوه بر این، مهارت‌های ویژه ورزشی و تاکتیکی پایه را تقویت کنند. این کودکان ممکن است بازی کنند و پیروز شدن را برای خود بهترین بدانند، اما هنوز باید زمان بیشتری برای تمرین مهارت و توسعه جسمانی و زمان کمتری برای پیروز شدن اختصاص یابد. تمرکز بر پیشرفت تدریجی در برابر نتیجه‌گیری در رقابت به توسعه بهتر خواهد انجامید. هدف این رویکرد عبارت است از پیشرفت مطلوب اجراکنندگان و حفظ فعالیت در طولانی‌مدت. بنابراین، والدین باید با بررسی برنامه‌های سازمان‌های ملی اطمینان کسب کنند که برنامه‌های ورزشی کودکانشان از میزان سابقه و تمرین مناسب تا این سنین برخوردار باشد.
- ۵. تمرین کردن برای مسابقه:** این مرحله درباره بهینه‌سازی حرکات و آموزش کاربردی نحوه رقابت کردن است. در این مرحله افراد می‌توانند به‌طور تخصصی یک ورزش را انتخاب و جریان مسابقات را دنبال کنند یا می‌توانند در یک سطح تفریحی مشارکت خود را ادامه دهند و به موجب آن وارد مرحله فعال بودن برای زندگی شوند. در جریان مسابقات، انجام تمرین با حجم و شدت زیاد در تمام سال اتفاق می‌افتد.



شکل ۱



کودکان باید در فعالیت‌های مختلف سازمان‌یافته شرکت کنند که مهارت‌های حرکتی بنیادی و مهارت‌های حرکتی عمومی نظیر چابکی، تعادل و هماهنگی را دربرمی‌گیرند



شکل ۲. کلی مدل LTAD از زمان تولد تا پایان عمر

۶. **تمرین کردن برای پیروزی:** ورزشکاران حرفه‌ای و با استعداد به منظور دنبال کردن تمرینات شدیدتر برای عملکرد موفق و پیروز در سطح بین‌المللی، وارد این مرحله می‌شوند. ورزشکاران ناتوان (معلول) و ورزشکاران سالم، مثل هم به روش‌های تمرینی، تجهیزات و امکانات سطح جهانی (که با خواسته‌های شخصی و تقاضاهای ورزشی آن‌ها منطبق باشد) نیاز دارند.

۷. **فعال بودن برای زندگی:** ورزشکاران جوان اساساً می‌توانند در هر سنی پس از اکتساب سواد جسمانی به این مرحله وارد شوند، در صورتی که در کودکی به شکل صحیحی به منظور فعالیت و ورزش از راه‌مراحل، شروع فعال، حرکات بنیادی، یادگیری تمرین کردن آموزش دیده باشند.

۸. **مهارت‌های حرکتی و اعتماد به نفس:** ورزشکاران مهارت‌های حرکتی و اعتماد به نفس لازم را برای حفظ فعالیت در زندگی به شکل عملی در هر ورزشی که انتخاب کرده باشند، دارند. برای ورزشکاران سطح بالا، این مرحله، انتقال از یک مرحله رقابتی به فعالیت بدنی

مادام‌العمر را نشان می‌دهد. آن‌ها ممکن است تصمیم بگیرند به ورزش ادامه دهند. در نتیجه برای زندگی رقابت می‌کنند یا ممکن است در ورزش به عنوان مسئولان بازی یا مربیان دخیل باشند. همچنین ممکن است به ورزش‌ها یا فعالیت‌های جدید (نظیر هاکی، گلف یا تنیس) که برای زندگی مناسب است روی بیاورند.

با توجه به آنچه گفته شد، مدل توسعه بلندمدت ورزشکاران این اطمینان را به وجود خواهد آورد که افراد از کودکی مسیر موفق و سالم ورزشکار بودن را پشت سر گذارند و براساس خواسته‌ها و تمایلات و همچنین استعدادهای خود، ورزش را در سطوح مختلف به‌صورت مادام‌العمر اجرا کنند. از آنجا که این مدل توسعه‌ای می‌تواند نقش بسزایی در توسعه ورزش قهرمانی و حوزه سلامت در مدارس کشور داشته باشد، توصیه می‌شود با اعطای تسهیلات از سوی نهادهای مربوط، زمینه‌های لازم برای اجرای دقیق این مدل آموزش ورزشی در کشور به مرحله عملیاتی برسد.

پی‌نوشت

1. Long- Term Athlete Development

منبع

1. Balyi, I. way, R & Higgs, c. (2013). Long- term athlete development. Human kinetics. Ford, paul, mark De ste croix, Rhodri lloyd, Rob meyers, marjan- moosavi, Jon oliver, kevin Till, and craig williams. 'The long- term athlete development model: physiological evidence and application'. Journal of sports sciences 29, no. 4(2011): 389-402