

به نام خدا

پرورش اندام کودکان و نوجوانان
مدرس: سرکار خانم گرمه ای



منبع این درس:

۱۷,۵۰۰ تومان

خرید نسخه الکترونیک

دانلود رایگان فیدیبو

اشتراک گذاری

کتاب قدرت و توان در ورزشکاران جوان برای
سنین ۷ تا ۱۵ سال
نسخه PDF

نویسنده : آوری فایگن بوم ، واینی وسکات
مترجم : جواد وکیلی ، عباسعلی گانینی

نسخه الکترونیک کتاب قدرت و توان در ورزشکاران جوان برای سنین ۷ تا
۱۵ سال به همراه هزاران کتاب دیگر از طریق اپلیکیشن رایگان فیدیبو
در دسترس است. همین حالا دانلود کنید



با کد تخفیف **hifidibo** این کتاب را در اولین خریدتان با ۴۰٪ تخفیف یعنی ۷,۰۰۰ تومان ارزان تر بخرید!

درباره کتاب قدرت و توان در ورزشکاران جوان برای سنین ۷ تا ۱۵ سال

این کتاب شامل سرفصل‌های زیر است: پرورش قدرت تجویز برنامه تمرین مقاومتی شیوه درت تمرین و پیشگیری از آسیب‌دیدگی تغذیه و تمرینات مقاومتی تجهیزات و وسایل مقاومتی و...

مقدمه

همه ما علاقمندیم که کودکان و نوجوانان را در دستیابی به آمادگی بدنی یاری رسانیم. این همیاری باید به گونه ای باشد تا از زندگی پویا و کامیابی در فعالیت های ورزشی لذت ببرند. تمرینات باید در پدیدآوردن احساس خوب، نگرش مثبت و عملکرد مناسب در خانه، مدرسه و میادین ورزشی به کودکان کمک کند. زندگی بی تحرک امروزی باعث شده است تا ترکیب بدنی در کودکان و نوجوانان امروزی از تناسب نابهنجاری برخوردار شوند، توزیع چربی در بدن آنها بالارود و آمادگی بدنی پائینی را تجربه کنند.

– همه افراد برای انجام امور روزمره خود نیازمند آمادگی جسمانی هستند.

– انجام فعالیت ها با علاقه و انگیزه باشد که این امر جزء با داشتن سطح مطلوبی از آمادگی میسر نیست .

– خستگی زمانی حادث می شود که فرد از نظر جسمانی قادر به انجام کار و فعالیت مورد نظر نباشد. بنابراین برای جلوگیری از ایجاد خستگی ، کسب آمادگی و توانمندی در سطح مورد نظر لازم است.

– زمانی شخص می تواند برای تمام فعالیت های خود حتی اوقات فراغت انرژی داشته باشد که بدن وی انرژی را بهینه مصرف نماید. به عبارت دیگر چنانچه بدن فرد از سطح آمادگی مطلوب برخوردار باشد، برای انجام یک کار مشخص در مقابل شخص غیرآماده انرژی کمتری مصرف خواهد کرد.

بنابر این

– زمانی که انرژی در بدن بهینه مصرف گردد، مسلماً برای اوقاتی که اضطرار ایجاد می کند، فرد با مشکل مواجه نخواهد بود. این امر در سایه کسب آمادگی مطلوب و مناسب امکان پذیر است.

– از همه مهم تر اینکه هر چقدر فرد از سطح آمادگی بالاتری برخوردار باشد، به بحث سلامتی او کمک شایانی می کند که حاصل آن یک زندگی خوب و مناسب و بدون رفتارهای ناصحیح است.

– توجه به این نکته ضروری است که تمام افراد جامعه با هر شغل و شرایط زندگی و در تمام مدت طول عمر خود نیازمند کسب سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی هستند که داشتن برنامه برای رسیدن به این سطح ضروری به نظر می رسد.

ساختار
وراثتی

فعالیت

عوامل تاثیرگذار
در حفظ و توسعه
آمادگی جسمانی

سلامتی

تغذیه

مؤلفه های آمادگی جسمانی

مرتبط با
اجرا یا مهارت

مرتبط با
سلامت

استقامت قلبی - تنفسی

قدرت عضلانی

استقامت عضلانی

انعطاف پذیری

ترکیب بدنی

مؤلفه های
آمادگی جسمانی
مرتبط با سلامت

توان

چابکی

توان و عکس العمل

تعادل

هماهنگی

مؤلفه های
آمادگی جسمانی
مرتبط با اجرا

چرا تمایل به شرکت در ورزش زودتر شده است؟

- 1 تغییر قوانین رشته های ورزشی در جهت تسهیل در اجرا و کاهش خطر آسیب
- 2 افزایش شرکت بانوان در حیطه ورزش
- 3 شرکت بیشتر کودکان در ورزشهای غیر سنتی مثل دوچرخه سواری و ژیمناستیک و حمایت جامعه و اژانسهای اجتماعی از گسترش چنین ورزشهایی
- 4 افزایش قابل توجه شمار کودکان معلول در رشته های مختلف ورزشی
- 5 بهبود عملکرد تحصیلی آمادگی جسمانی و عزت نفس کودکان با شرکت در ورزش
- 6 با گسترش اماکن ورزشی مختلف حق انتخاب و شرکت در رشته های مختلف ورزشی در کودکان افزایش یافته است

چرا کودکان در ورزش شرکت می کنند؟



1 تفریح کردن

2 بهبود سطح مهارت

3 با دوستان بودن

4 عضوی از تیم بودن

5 تجربه هیجان

6 کسب آگاهی

7 برنده شدن

8 آمادگی جسمانی

در بین عوامل فوق تفریح کردن برجسته ترین دلیل شرکت کودکان در فعالیتهای

ورزشی می باشد

جدول ۱۵-۴ مهم‌ترین عوامل دهگانه مربوط به: من بهترین ورزش مدرسه‌ای مورد

علاقه‌ام را بازی می‌کنم

- ۱- برای تفریح کردن
- ۲- برای بهبود مهارت‌هایم
- ۳- روی فرم ماندن
- ۴- چیزی که خوب می‌توانم انجام دهم
- ۵- به خاطر هیجان رقابت
- ۶- برای تمرین کردن
- ۷- برای بازی کردن به عنوان عضوی از تیم
- ۸- به خاطر چالش رقابت
- ۹- برای یادگیری مهارت‌ها
- ۱۰- برای برنده شدن

نمونه‌ها: ۲۰۰۰ پسر و ۱۹۰۰ دختر، کلاس‌های ۷ تا ۱۲، که بهترین ورزش مدرسه را انتخاب کردند، پاسخ‌های فوق از میان ۲۵ پاسخ بودند که بر اساس مقیاسی ۵ امتیازی درجه بندی شده بودند.
منبع: انجمن کفش ورزشی (۱۹۹۰)؛ با کسب اجازه مورد استفاده قرار گرفت.

دلایل **درونی**:

و پیشرفت (بهبود مهارت-آزمون تواناییهای کودکان نسبت به همدیگر-هیجان بازی فردی) از تاثیرگذارترین عوامل لذت شرکت کودکان در ورزش می باشد

عوامل اجتماعی:

مثل عضوی از تیم بودن-با دوستان بودن-کسب آگاهی-خشنود کردن دیگران جزء

عوامل **بیرونی**:

که کمترین اثر را در لذت بردن کودکان از ورزش را دارد

هدف اصلی کودکان از شرکت در ورزش شادی و **لذت** بردن از ورزش می باشد

نظریه انگیزش شایستگی هارتر

افراد در زمینه های مختلف برانگیخته می شوند که موفق شوند مثل ورزشی(جسمانی)دانشگاهی(شناختی)یا روابط انسانی(اجتماعی)

هنگامی که تلاشهای عملکردی افراد موفقیت امیز باشد افراد به استمرار شرکت کردن در آن موقعیت برانگیخته می شوند به این ترتیب این نظریه پیش بینی می کند افرادی که در کفایت ادراک شده در سطح پایینی باشند به شرکت کردن ادامه نخواهند داد.

با افزایش سن قضاوت کودکان در مورد شایستگی جسمانیشان دقیقتر می شود که در این راستا هدایتها و راهنماییهای والدین معلمین و مربیان بسیار موثر است

• چرا کودکان ورزش را کنار می گذارند؟

جدول ۱۵-۵ مهم ترین دلایل یازده گانه کنار گذاشتن یک بازی توسط کودکان

- ۱- علاقه ام را از دست دادم.
- ۲- احساس تفریح نداشتم.
- ۳- بسیار زیاد وقت گیر بود.
- ۴- مربی، معلم ضعیفی بود.
- ۵- فشار بسیار زیادی وارد می شد (اذیت شدن).
- ۶- فعالیت غیر ورزشی می خواستم.
- ۷- از آن خسته شده بودم.
- ۸- نیاز به زمان مطالعه بیشتری داشتم.
- ۹- مربی تبعیض قائل می شد.
- ۱۰- ورزشی طاقت فرسا بود.
- ۱۱- برای پیروز شدن، فشار بسیار زیادی وارد می شد.

نمونه: ۲۷۰۰ پسر و ۳۱۰۰ دختر که گفتند اخیراً یک رشته ورزشی مدرسه ای یا غیر مدرسه ای را کرده اند. پاسخهای بالا از بین ۳۰ جواب درجه بندی شده براساس یک مقیاس ۵ امتیازی بودند.
منبع: انجمن کفش ورزشی (۱۹۹۰)، با کسب اجازه مورد استفاده قرار گرفت.

مناقشات شرکت کودکان در ورزش:

پرداختن به ورزشهای تفریحی و رقابتی به طور معنی داری در رشد جسمانی-اجتماعی-عاطفی و شناختی کودکان دخالت دارد. اما این شرکت کودکان در ورزش از نظر پزشکی و روانشناختی بحث برانگیز است.

استرس زیاد علاقه به ورزش را کم می کند و موجب کناره گیری کودکان در ورزش می شود

استرس شرکت در تیمهای ورزشی کمتر از استرس از مونهای کتبی در مدارس است

سن شروع ورزش

در مورد این فرض که فعالیت طی دوران کودکی باعث افزایش سلامتی کودک –افزایش سلامتی و آمادگی جسمانی او در بزرگسالی یا افزایش فعالیت او در بزرگسالی می شود شواهد محکمی وجود ندارد

به عقیده بومپا(1999) برای هر رشته ورزشی یک محدوده سنی کلی و عمومی وجود دارد که ورزشکاران باید توسعه و رشد مهارتهای اصلی یک رشته ورزشی را در آن سن شروع کنند و امیدوار باشند که سرانجام به عملکرد و اجرایی مطلوب خواهند رسید

در ورزشهایی که نیازمند حرکات ماهرانه و تبحر در مهارتهای حرکتی پیچیده و میزان بالای انعطاف پذیری است مثل ژیمناستیک لازم است که ورزشکاران تخصصی شدن را از سنین پایین تری شروع کنند

تخصصی شدن باید زمانی انجام شود که ورزشکاران عملاً بتوانند جوابگوی نیازهای زیاد تمرینات باشند

پاسخ کودکان به تمرینات قدرتی

افزایش قدرت کودکان بیشتر حاصل سازگاری عصبی-عضلانی می باشد

در تمرین پذیری کودکان تفاوت جنسی مشاهده نمی شود

در کار با وزنه در کودکان مقاومت مورد استفاده باید همیشه کمتر از حداکثر (۶۰ تا ۸۰ درصد

حداکثر مقاومتی که کودک می تواند بلند کند) باشد

کودک باید وزنه را ۶ تا ۸ بار تکرار کند

بهتر است از تمرینات تحمل وزن بدن استفاده شود

تمرینات قدرتی بهتر است به همراه تمرینات انعطافی باشد

نکات اساسی در اجرای تمرینات مقاومتی

- تمرینات مقاومتی در کودکان، با تکرار بیشتری اجرا شود (12 تا 15 تکرار).
- در اجرای تمرینات مقاومتی برای کودکان، نیاز به نظارت بیشتری دارد.
- تمرینات مقاومتی در نظر گرفته شده برای کودکان باید با شرایط جسمانی آنها تناسب داشته باشد. حتی بهتر است میزان مقاومت در حد پایین تر از سطح توانایی باشد.
- در انجام تمرینات مقاومتی، بیشتر به تسلط و مهارت کودکان توجه شود.
- در مواقعی که از تمرینات مقاومتی استفاده می شود، گرم کردن و سرد کردن با استفاده از بازی های مفرح و پر جنب و جوش باشد.

نکات اساسی در اجرای تمرینات مقاومتی

- جلسات تمرینی با شرایط روانی و جسمانی کودکان سازگار شود.
- محیط در نظر گرفته شده برای فعالیت های مقاومتی ایمن، بزرگ، تمیز و مرتب باشد و تهویه و نور کافی در آن رعایت شده باشد.
- تجهیزات مورد استفاده با شرایط جسمانی کودکان متناسب باشد. (از نظر ارتفاع، وزن و ...)
- پوشش مناسب، به اجرای هرچه بهتر تمرینات کمک زیادی می کند و از نظر روانی نیز موثر است.
- ایمن و بی عیب و نقص بودن ابزارهای مورد استفاده، مورد توجه باشد.
- حرکات در دامنه کامل حرکتی اجرا شوند.

واکنش کودکان به تمرینات استقامتی

تحقیقات تغییرات حداکثر اکسیژن مصرفی کودکان در اثر تمرینات هوازی را کم تا متوسط نشان داده است

پیشنهاد می شود که معلمان و مربیان به جای تمرکز بر افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی کودکان بر توسعه تواناییهای حرکتی و افزایش انگیزش آنها برای پیشرفت تاکید کنند

نکات اساسی در اجرای تمرینات استقامت قلبی- تنفسی

1. از سلامت جسمانی دانش آموزان به کمک پرونده بهداشتی و اولیای ایشان اطمینان حاصل گردد.
2. در طول اجرای تمرینات به تفاوت های فردی دانش آموزان توجه گردد.
3. از انواع بازی ها و فعالیت های متنوعی که بیش از ۶۰ ثانیه به طول می انجامد می توان برای ارتقای قابلیت قلبی- تنفسی بهره برد.
4. در انجام تمرینات قلبی - تنفسی برای جلوگیری از دلزدگی دانش آموزان می توان از فعالیت های ایستگاهی بهره لازم را برد.

کدامیک از کودکان نمی‌توانند تمرینات قدرتی-استقامتی انجام دهند؟
توجه داشته باشید محققان AAP معتقدند که کودکان و نوجوانان دارای شرایط زیر،
باید از انجام این تمرینات اجتناب کنند:
افرادی با فشارخون بالای کنترل نشده
افرادی با اختلالات تشنجی
افرادی که سابقه شیمی درمانی جهت درمان سرطان دارند

نقش تمرینات قدرتی در پیشگیری از صدمات
طبق تحقیقات آکادمی طب اطفال آمریکا (AAP) تمرینات قدرتی مانند بدنسازی و کراس فیت، برای کودکان بالای 8 سال کاملاً امن هستند (به جز کودکانی که در انتهای مطلب به آن‌ها اشاره می‌کنیم). این محققان همچنین معتقدند که تمرینات قدرتی یا استقامتی می‌توانند در جلوگیری از 3.5 میلیون مصدومیت هر ساله کودکان مؤثر باشند.
علاوه بر این، تمرینات بدنسازی در جوانان کمک می‌کند تا به فرم بدنی بهتری برسند و همچنین سازگاری قلبی آن‌ها را بهبود می‌بخشد.
تمرینات قدرتی یا استقامتی همچنین در تنظیم سطح کلسترول، تراکم استخوان و سلامت روحی نیز مؤثر می‌باشند.

مزایای تمرینات قدرتی برای کودکان دارد:

افزایش قدرت عضلانی و استقامت

قدرتمند کردن استخوان ها

کمک به بهبود فشار خون سالم و سطح کلسترول

کمک به تثبیت وزن سالم

افزایش اعتماد بنفس و خودباوری

کمک به محافظت از عضلات و مفاصل در برابر آسیب های مربوط به ورزش

بهبود عملکرد ورزشی

تمرینات قدرتی با وزن بدن مانند اسکوات، لانج، شنا، دراز و نشست، بورپی، حرکت کوهنورد برای هر سنی مناسب است بدون اینکه بار بیش از حدی به کودک وارد کند. این نقطه شروعی برای هر سنی است . می توان آنها را قبل از شروع تمرین با وزنه ها انجام داد.

همین که کودک توانست فرم و حرکات پایه ای تمرینات قدرتی را انجام دهد، وزنه ها را نیز می توان به تمرینات اضافه کرد. بهترین تمرینات برای این سن حرکت جلو باز (Bicep Curl)، حرکت تقویت ماهیچه سه سر (Triceps Extension)، پرس شانه (Shoulder Press)، اسکوات با یک وزنه یا بار و پرس سینه به همراه یک وزنه یا بار. اگر به وسایل تمرینات قدرتی نوجوانان دسترسی دارید، انتخاب خوبی هستند. وقتی از ماشین های ورزشی بزرگسالان استفاده می کنید احتیاط نمایید و مطمئن شوید کودک اندازه دستگاہ باشد.

نکات اساسی در اجرای تمرینات انعطاف پذیری

- پیش از هرگونه حرکت کششی شدید ، دقت داشته باشید که بدن گرم شده باشد . برای اینکار می توانید از دویدن آرام کمک بگیرید .
- بهتر است حرکات کششی در ابتدا با فشار کمتر انجام شود و رفته رفته که آمادگی بدنی افزایش می یابد ، فشار را افزایش دهید .
- برای اینکه انعطاف پذیری در دامنه حرکتی مفصل افزایش یابد ، اصل افزایش بار یا فشار تمرین را در نظر بگیرید . به عبارت دیگر ، به مرور که جلسات تمرین پیش می رود ، فشار وارد به مفاصل و عضلات بیشتر شود . حتما توجه داشته باشید که این امر هر چقدر تدریجی تر باشد ، سازگاری آن بالاتر است .
- در افزایش بار یا فشار تمرین توجه داشته باشید که هنگام حرکت کششی ، این کشش به گونه ای نباشد که باعث ناراحتی شود .
- کشش بیش از اندازه (تا جایی که احساس درد می شود) باعث آسیب مفصلی یا عضلانی خواهد شد .
- یادتان باشد که انعطاف پذیری در مفاصلی اتفاق می افتد که حرکت کششی در آنها انجام گرفته است . بنابراین در برنامه تمرینی خود سعی کنید به تمامی مفاصلی که قصد افزایش انعطاف پذیری آن را دارید ، توجه داشته باشید .

نکات اساسی در اجرای تمرینات انعطاف پذیری

- یادتان باشد که انعطاف پذیری در مفاصلی اتفاق می افتد که حرکت کششی در آنها انجام گرفته است . بنابراین در برنامه تمرینی خود سعی کنید به تمامی مفاصلی که قصد افزایش انعطاف پذیری آن را دارید ، توجه داشته باشید .
- اگر در حین اجرای تمرینات انعطاف پذیری ، احساس دردناکی وجود دارد ، این احتمال وجود دارد که در جایی از اجرای حرکت مشکل وجود دارد یا حرکت به اشتباه انجام شده است .
- در هنگام فعالیت های کششی در ناحیه گردن و کمر ، از باز شدن و یا تا شدن بیش از حد این نواحی بپرهیزید .
- در مقایسه با وضعیت ایستاده ، حرکات کششی در حالت نشسته فشار کمتری را به ناحیه کمر وارد می کند . و لذا احتمال آسیب دیدگی را کاهش می دهد .
- ابتدا از بخش هایی از بدن شروع کنید که عضلات آن سخت تربوده و انعطاف ناپذیرترند .
- اگر عضلات ضعیف هستند ، ابتدا آنها را تقویت کنید .
- حرکات کششی را همواره به آرامی و با کنترل انجام دهید .

نکات اساسی در اجرای تمرینات انعطاف پذیری

- حرکات کششی را همواره به آرامی و با کنترل انجام دهید .
- به هنگام اجرای تمرینات انعطاف پذیری ، به طور طبیعی نفس بکشید و نفس را در سینه حبس نکنید .
- از روش کششی تابی یا پویا زمانی استفاده کنید که در مفاصل و عضلات آمادگی لازم ایجاد شده باشد .
- در اجرای حرکات کششی دو نفره و یا با وسیله به فشار وارده به مفصل و عضلات حتما توجه کنید که بیشتر از آستانه درد و تحمل نباشد .
- ابتدا حرکات کششی به روش ایستا و حرکات ساده و کم فشار انجام گیرد و بعد از آن از روش کشش عمقی(پی ان اف) و تابی یا پویا استفاده کنید .
- ابتدا حرکات ساده ، یک نفره و بدون وسیله را انجام دهید و در ادامه کار از تمرینات مشکل تر ، دونفره و با وسیله استفاده کنید .
- در افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفاصل ، اصلا عجله نداشته باشید .
- حفظ آرامش در اجرای حرکات ، به روند توسعه کار بسیار کمک می کند .

نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

- برای انجام تمرینات چابکی، بدن بایستی به خوبی گرم شده باشد.
- از تمرینات چابکی در زمان طولانی استفاده نشود.
- بین هر اجرای تمرین چابکی استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- چون ماهیت تمرینات چابکی سرعت است، بنابراین توصیه می شود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.
- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن تمرینات چابکی برنامه ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت های سریع همراه است بنابراین در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

تعداد و هماهنگی

- متخصصین امر ورزش معتقدند که بین قابلیت های سرعت ، قدرت و استقامت با هماهنگی یک وابستگی و رابطه نزدیک و تنگاتنگ وجود دارد. یعنی افزایش سطح این قابلیت ها می تواند توسعه و رشد هماهنگی را آسان تر کند . لذا به همین دلیل است که تکرار زیاد تمرین و انجام مهارت ها ، تاکید همه مربیان است .
- همچنین شرکت کردن در ورزش های مختلف و تجربیات حرکتی ، تعادل را بهبود می بخشد ، زیرا تعادل به طور مستقیم به نوع مهارت بستگی دارد و با تمرینات مهارتی به بهترین نحو پیشرفت می کند .

مسائل پزشکی:

احتمال خطر آسیب جسمانی یک انتقاد عمده است که بر شرکت کردن کودکان و نوجوانان در ورزش وارد است

-در دیدگی کودکان مسن تر و سنگینتر بیشتر دچار آسیب جسمانی می شوند
-میزان آسیب دیدگی دختران ۲ برابر پسران است و این به دلیل سطح پایین مهارت و تمرین آنها می باشد
میزان آسیب در دوره‌های مقدماتی مسابقات کمتر و در دوره‌های پایانی بیشتر است
-در مطالعه ای که در اکادمی امریکایی طب اطفال در رشته ورزشی فوتبال صورت گرفت مشخص شد که کودکانی که با سر به توپ ضربه می زدند در توجه تمرکز و حافظه ۸۱ درصد از بازیکنان مورد آزمون نقصانهای ملایم تا شدید وجود دارد

دختران در آسیب دیدگی جسمانی نسبت به پسران مستعدترند

-در ورزشهای سرعتی و برخوردی میزان آسیب دیدگی بالاست

-عدم استفاده از وسایل ایمنی در ورزش میزان آسیب دیدگی را بالا برده است

۱ عدم آگاهی از اهمیت استفاده از وسایل حفاظتی

۲ راحت نبودن

۳ نازیبا به نظر آمدن

۴ هزینه بالا

آسیب ناشی از استفاده بیش از حد:

1. شکستگی فشاری
2. التهاب تاندون و اشیل
3. التهاب فاسیای کف پا
4. بیماری ازگوداشلاتر
5. بیماری سور
6. ارنج لیگ کوچک
7. زانوی دوندگان

به دلیل اینکه آسیبهای فشاری بر اساس الگوهای استفاده بیش از حد رخ می دهد کودکان کم سن و سال باید در طول سنین کودکی از **تخصص گرایبی** در ورزش خاص منع شوند. در عوض باید تشویق شوند که به ورزشهای متعددی بپردازند و حتی در یک ورزش در وضعیتهای مختلف فعالیت کنند به این شیوه احتمال کمتری وجود دارد که یک قسمت از بدن را مورد استفاده بیش از حد قرار دهند

کودکانی که مجبور به شرکت در فعالیتهای ورزشی شده اند در مقایسه با آنها یی که خودشان به ورزش بپردازند میزان بیشتری از آسیب را تجربه کرده اند

جدول ۹-۱۵ عواملی که برای پیشگیری از آسیبها باید مورد توجه قرار گیرند

- ۱- مطمئن شوید که ورزشکاران جوان، پیش از رقابت به درستی آماده شده اند.
- ۲- از تمرین بیش از حد خودداری کنید.
- ۳- بک ناظر بزرگسال که واجد شرایط باشد به کار گمارد.
- ۴- قوانین را تغییر دهید تا محیط ایمن تری فراهم شود.
- ۵- استفاده از تجهیزات ایمنی مناسب را اجباری کنید.
- ۶- رقابت کنندگان را بر اساس اندازه بدن و وزن بدن (سن بیولوژیکی به جای فقط سن تقویمی یا سطح کلاس) به رقابت وادارید.
- ۷- به کودک آسیب دیده اجازه ندهید به رقابت پردازد مگر این که ناحیه آسیب دیده به طور کامل ترمیم شده باشد.
- ۸- به کودکان اجازه ندهید در تمرینات مشکوکی که برای بک سطح رقابتی طراحی شده اند، شرکت کنند - مثل کاهش سریع وزن برای انتخاب شدن در دسته وزن پایین تر، استفاده از استروئید و ...
- ۹- از مربیانی استفاده کنید که دارای مدرک باشند. این مربیان تمایل دارند مشخصه های رشد و نمو کودکان را بفهمند و معمولاً در آموزش فن مهارتی مناسب توانایی بیشتر دارند.

ورزش نوجوانان

همسان سازی نوجوانان بر اساس :

سن تقویمی

مراحل رشد

اشکال طبقه بندی

نوجوانان بر اساس وزن اینست که اندازه گیری وزن تفاوت در ترکیب بدن را مشخص نمی کندکاهش وزن و رسیدن به وزن مورد نظر دارای اثری نا مطلوب بر سلامتی نوجوانان است

بیشتر بودن آسیبهای گزارش شده در ورزشکاران بالیده تر (براساس مقیاس تانر) ممکن است

به دلیل جرم با سرعت بیشتر آنها و در نتیجه برخورد شدیدتر باشد
ضعیف شدن صفحات نمو و متافیز مجاور آن در دوره هایی است که سرعت نمو به حداکثر می رسد
۳تاخیر نمو طولی عضلات نسبت به نمو طولی استخوانها در دوره جهش نمو باعث کاهش انعطاف پذیری عضلانی
ومخصوصا در عضلات دو مفصلی و صدماتی مثل التهاب زواید استخوانی و سندرمهای استفاده بیش از حد
میگردد. شدت تمرین طی جهش نمو باید کاهش یابد

واکنش نوجوانان به تمرینات استقامتی

واکنش در دوره پس از بلوغ مشابه به واکنش بزرگسالان است

طی تمرینات هوازی حجم خون-غلظت هموگلوبین-حجم ضربه ای و حداکثر برونده قلب افزایش و ضربان قلب زیر بیشینه برای مقدار معینی تمرین کاهش می یابد در اواسط نوجوانی تفاوت جنسی در اجرای دو استقامت افزایش می یابد این افزایش احتمالاً مربوط به رشد بیشتر توده عضلانی در پسران است جرم عضلانی بر اقتصادی بودن دویدن و حداکثر توان هوازی اثر می گذارد

تمرین هوازی شدید در زنان باعث امنوره و کاهش مواد معدنی استخوانی در بعضی از زنان بسیار فعال می شود

جدول ۱۵-۵ مهم ترین دلایل یازده گانه کناره گذاشتن یک

- ۱- علاقه‌ام را از دست دادم.
- ۲- احساس تفریح نداشتم.
- ۳- بسیار زیاد وقت گیر بود.
- ۴- مربی، معلم ضعیفی بود.
- ۵- فشار بسیار زیادی وارد می‌شد (اذیت شدن).
- ۶- فعالیت غیر ورزشی می‌خواستم.
- ۷- از آن خسته شده بودم.
- ۸- نیاز به زمان مطالعه بیشتری داشتم.
- ۹- مربی تبعیض قائل می‌شد.
- ۱۰- ورزشی طاقت فرسا بود.
- ۱۱- برای پیروز شدن، فشار بسیار زیادی وارد می‌شد.

نمونه: ۲۷۰۰ پسر و ۳۱۰۰ دختر که گفتند اخیراً یک رشته ورزشی مدرسه‌ای یا کرده‌اند. پاسخهای بالا از بین ۳۰ جواب درجه بندی شده براساس یک مقیاس ۵ منبع: انجمن کفش ورزشی (۱۹۹۰)، با کسب اجازه مورد استفاده قرار گرفت.

تنظیم وزن و سر وزن بودن:

در اثر راهنماییهای غلط مثل

۱ ننوشیدن آب

۲ تخلیه آب بدن و استفاده از دارو

۳ تمرین در سونا

۴ استفاده از لباسهای پلاستیکی

بدون مایعات کافی بدن سلولها-بازده ادرار - حجم خون ومکانیزمهای عرق کردن نمی تواند خوب عمل کند

یک کاهش ۳ درصدی از وزن مایعات بدن می تواند باعث کاهش عملکرد جسمانی شود

کاهش ۵ درصدی بروز علایمی از گرمزدگی را باعث می شود

کاهش ۷ درصدی می تواند باعث توهم شود

کاهش ۱۰ درصدی می تواند به افتاب زدگی و ضعف گردش خون منجر شود

مسایل روانشناختی:

منتقدان ورزش جوانان مکرراً مسئله توانایی ورزشکاران جوان در کنترل شرایط استرس زا را بیان می کنند

-استرس رقابتی بسیار زیاد می تواند به پیامد های رفتاری روانشناختی و حتی مرتبط به سلامتی منفی منجر شود

-به استرس به عنوان یک حالت هیجانی ناخوشایند نگاه می شود

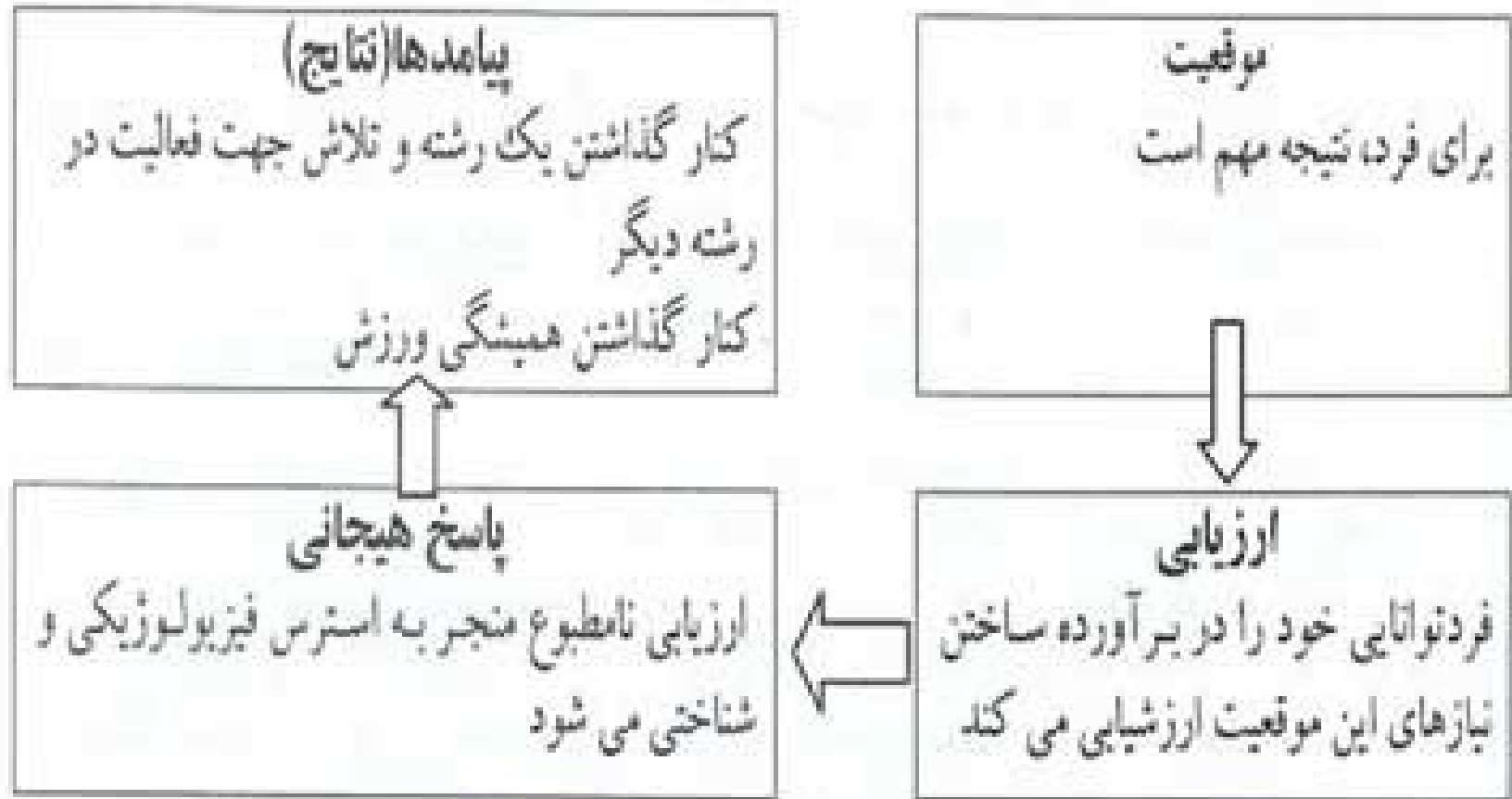
پسر(۱۹۸۲) یک مدل چهار مرحله ای استرس را تدوین کرد این چهار مرحله عبارتند از:

۱ موقعیت

۲ ارزیابی

۳ پاسخ هیجانی

۴ پیامد ان



شکل ۱۵-۱ مدل شرح دهنده رشد استرس و پیامدهای رفتاری بالقوه

کاهش فشار رقابتی:

۱ مسائل پیرامون ورزش به گونه ای تغییر کند که موفقیت بیشتر از شکست رخ دهد در راستای این موضوع افزایش میزان موفقیت کودکان موجب افزایش اعتماد به نفس و افزایش شایستگی ادراک شده شان قرار می گیرد و هنگامی که با نیازها مواجه می شوند کوتر احساس ترس می کنند

۲ تمرین مهارت موجب کاهش فشار روانی کودکان می شود

۳ نباید به پیروز شدن در بازی بسیار زیاد تاکید کرد

۴ کمک به کودکان جهت یافتن اهداف واقعی و کاهش استرس خود تحمیل کودکان

- اهداف واقعی انهایی هستند که ورزشکاران را برمی انگیزد تا وظیفه خود را به بهترین نحو انجام دهند و خود-محدودیتها را بهتر تشخیص دهند
- اهداف واقعی باید عمدتاً بر بهبود فدی متمرکز شوند نه عملکرد گروهی

تعریف جدید پیروزی:

به جای اینکه پیروزی مستلزم شکست دادن دیگری باشد باید بر **یادگیری و پیشرفت** تجارب یک فرد یا یک تیم در یک فصل تاکید شود

مربیگری کودکان

در بسیاری از موارد مربیگری کودکان را کسانی به عهده دارند که فاقد آمادگی رسمی لازم جهت مربیگری هستند
مربیان داوطلب فوق مهمترین دلیل درگیری آنها در این شغل عبارت است از :

۱ لذت شخصی

۲ رشد مهارت بازیکنان

۳ رشد شخصیت بازیکنان

۴ چالش شخصی

دلایل آموزش مربیان با امدادگی رسمی

1. افزایش میزان دادخواهی که متوجه مربیان و سازمانهای ورزشی جوانان می باشد
2. آموزش و کارت مربیگری ممکن است تا حدودی حمایت قانونی سازمانهای خاص را فراهم کند
3. پیشرفتهای فناوری به آموزش دهندگان اجازه می دهد تا به مربیان مستعدتری برای جوانان دست یابند

4. تصویب استانداردهای مربیان ورزش:

- مراقبت و پیشگیری از آسیب
- مدیریت خطر
- دانش رشد و نمو
- تمرین-بدنسازی و تغذیه
- آگاهی از جنبه های اجتماعی/روانشناختی مربیگری
- مهارتها
- تاکتیکها و راهبردها
- آموزش و اجرا
- امدادگی و پیشرفت شغلی

جدول ۱۵ - ۱۱ دستورالعملهایی برای افزایش تجربه ورزشی جوانان

۱- مربی باید فلسفه صحیحی از پیروزی داشته باشد:

الف - پیروزی همه چیز نیست و تنها چیز هم نیست.

ب- واگذار کردن نتیجه بازی نباید به عنوان شکست نگریسته شود.

ج- پیروزی مترادف موفقیت نیست.

د- کودکان باید بفهمند تلاش برای انجام کاری به بهترین نحو، موفقیت تلقی می شود.

۲- واکنشهای مربیان به رفتارهای مطلوب:

الف - در ارائه تقویت مثبت، سخاوتمند باشید.

ب- انتظارات واقعی از عملکرد داشته باشید.

ج- رفتارهای مطلوب را هر چه سریعتر تقویت کنید.

د- تلاشها را به تعداد نتایج عملکرد تقویت کنید.

۳- واکنشهای مربیان به اشتباهات:

الف - تشویق کنید.

جدول ۱۵ - ۱۱ دستورالعملهایی برای افزایش تجربه ورزشی جوانان

۱- مربی باید فلسفه صحیحی از پیروزی داشته باشد:

الف - پیروزی همه چیز نیست و تنها چیز هم نیست.

ب- واگذار کردن نتیجه بازی نباید به عنوان شکست نگریسته شود.

ج- پیروزی مترادف موفقیت نیست.

د- کودکان باید بفهمند تلاش برای انجام کاری به بهترین نحو، موفقیت تلقی می شود.

۲- واکنشهای مربیان به رفتارهای مطلوب:

الف - در ارائه تقویتی مثبت، سخاوتمند باشید.

ب- انتظارات واقعی از عملکرد داشته باشید.

ج- رفتارهای مطلوب را هر چه سریعتر تقویت کنید.

د- تلاشها را به تعداد نتایج عملکرد تقویت کنید.

۳- واکنشهای مربیان به اشتباهات:

الف - تشویق کنید.

جدول ۱۵ - ۱۲ لایحه حقوق ورزشکاران جوان

- ۱- حق فرصت شرکت در فعالیت ورزشی بدون توجه به سطح توانایی
- ۲- حق شرکت در سطحی که با سطح رشد هر کودک متناسب باشد.
- ۳- حق داشتن رهبر بزرگسال واجد شرایط
- ۴- حق شرکت در محیط های امن و سالم
- ۵- حق هر کودک برای مشارکت در رهبری و تصمیم گیری درباره شرکت در فعالیت ورزشی
- ۶- حق بازی کردن به عنوان کودک نه به عنوان بزرگسال
- ۷- حق آماده شدن مناسب جهت شرکت در ورزش
- ۸- حق داشتن فرصتهای مساوی جهت تلاش برای موفقیت
- ۹- حق این که همه با او با احترام رفتار کنند
- ۱۰- حق این که از ورزش لذت ببرد

منبع: توماس (۱۹۷۷)

جدول ۱۵-۱۴ توصیه‌هایی در ارتباط با حمایت و اجرای برنامه‌های ورزشی جوانان

کودکان، در طول سال‌های اولیهٔ زندگی‌شان باید در معرض دامنهٔ وسیعی از فرصت‌های ورزشی قرار بگیرند.

جوانان در صورت امکان، باید به ورزشهایی هدایت شوند که پتانسیلی برای استفاده از آن در طول عمر داشته باشند.

برای پرداختن به ورزش در اوایل دورهٔ کودکی، باید بر آموزش نسبت به رقابت، تأکید بیشتری شود. برنامه‌های ورزشی باید برنامه‌های خود را ارزیابی مجدد کند و برنامه‌های منصفانه‌ای را که نیازهای کلیهٔ جوانان را بر طرف خواهد کرد، نهادینه کند.

مربیان باید ترغیب شوند تا مسئولیت‌پذیری، استقلال و رهبری را به ورزشکاران جوان خود آموزش دهند، به طوری که برای زندگی روزانهٔ خود آماده‌تر باشند.

سازمانهای ورزشی می‌توانند برای عضویت باندها، و خشنوت چاره‌اندیشی کنند به این وسیله فرصت‌هایی برای جوانترها فراهم کنند تا به عضویت در یک گروه پیش اجتماعی درآیند و به دنبال آن از این عضویت بهره‌مند شوند.

سازمانهای ورزشی باید برای افزایش شمار زنان و مربیان اندک برنامه‌های ورزشی جوانان، تعهد بدهند.

سیاستگذاران عمومی باید درباره اهمیت ورزش جوانان در زندگی خارج از مدرسه آنها آموزش ببینند. درآمدهای اهدا شده به برنامه‌های ورزشی، برای اجتناب از نوسانات در سرمایه‌گذاری توسط سرمایه‌گذاران خصوصی و عمومی، وسیله‌ای غیر معمول، ولی ضروری می‌باشد.

برنامه‌ها باید به گونه‌ای طراحی شوند که به هیئت‌هایی به عنوان شریک در تدارک برنامه‌های ورزشی، حیات دوباره ببخشند.

هیئت‌ها باید اوضاع را بهبود بخشند و از اماکن و فضاها به گونه‌ای نگهداری کنند که برای کودکان و خانواده‌ها جذاب و ایمن باشند.

یک سازمان گسترده که از بخش عمومی / خصوصی شهر ترکیب می‌شود، باید برای برنامه ریزی، تدوین، هماهنگی، نگهداری، و ارزشیابی برنامه جامع ورزشی شهرداری تأسیس شود.

سازمانهای ورزشی باید برنامه‌هایی آموزشی برای کلیه مریان تیم‌های ورزشی جوانان ارائه کنند. سازمانهای ورزشی باید به والدین درباره نقش والدین شرکت کنندگان در فعالیتهای ورزشی جوانان، استفاده از بازخورد مناسب و جنبه‌های مثبت و احتمالاً منفی شرکت در ورزش، آموزش دهند.

یک نسخه از این اثر (ورزش جوانان در آمریکا: یک مرور جامع) را می‌توان بر روی ورد و آید وب در آدرس <http://www.indiana.edu-preschal> بیابید. همچنین می‌توانید نسخه‌ای از گزارش

کنفرانس نقش ورزش در رشد جوانان را با نوشتن نامه به آدرس

Carnegie Corporation of New York, 437 Madison Ave., New York, NY 10022

با با تماس تلفنی با شماره ۲۱۲-۳۷۱-۳۲۰۰ به دست بیاورید.

منبع: شورای ریاست جمهوری آمادگی جسمانی و ورزش (۱۹۹۲).

با آرزوی سلامتی و موفقیت برای دانشجویان عزیز

