

دوره های مهم تمرین پذیری

جواد مهرگان، کمیته آموزش فدراسیون والیبال

تمرین پذیری به این موضوع مربوط می شود که فرد در دوره های مختلف رشد و بلوغ به محرک های تمرینی چگونه واکنش نشان می دهد. اگرچه همه ی ظرفیت های فیزیولوژیکی همواره تمرین پذیر و قابل بهبود هستند، اما دوره های مهم برای ظرفیت های ویژه فیزیولوژیکی وجود دارد که در فرآیند پرورش و توسعه ورزشکاران، اگر تمرینات خاص مربوط به آن ظرفیت ها در دوره های حساس آن ظرفیت فیزیولوژیکی انجام شود، بیشترین تأثیر را خواهد گذاشت. این دوره های حساس به عنوان پنجره های مهم و حساس در سازگاری پرشتاب به تمرین شناخته می شوند. انجام تمرینات مناسب و درست در طول این پنجره ها یا دوره ها برای دستیابی ورزشکاران به پتانسیل ژنتیکی خود، ضروری است.

شواهد علمی نشان می دهد که انسان ها در سرعت، نرخ و شدت واکنش به یک محرک تمرینی تفاوت زیادی با هم دارند. این تفاوت ها نیاز به داشتن رویکرد بلند مدت به توسعه ورزشکاران را آشکار می سازد، که در این صورت ورزشکارانی که به کندی به محرک های تمرینی واکنش نشان می دهند زیان نخواهند کرد.

دانشمندان علوم ورزشی ۵ توانایی و ظرفیت جسمانی (5S) را برای تمرین و عملکرد شناسایی کرده اند که ما در ادامه درباره ی دوره های حساس و مهم تمرین پذیری هرکدام صحبت می کنیم:

۱- قدرت (Strength)

۲- استقامت (Stamina , endurance)

۳- انعطاف پذیری (Suppleness , flexibility)

۴- سرعت (Speed)

۵- مهارت یا تکنیک (Skill)

برای استقامت و قدرت، دوره های مهم و حساس تمرین پذیری براساس سن توسعه و بیولوژیکی هستند نه سن شناسنامه ای. توجه کنید که به طور میانگین دخترها در سن شناسنامه ای پایین تری نسبت به پسرها به این پنجره های تمرین پذیری می رسند.

استقامت

پنجره ی حساس تمرین پذیری در آغاز زمان اوج سرعت افزایش قد (PHV) می باشد که آغاز رشد ناگهانی و سریع در نوجوان در حال بلوغ می باشد. همانطور که سرعت میزان رشد یا نرخ رشد در حال افزایش است ورزشکاران باید روی تمرینات ظرفیت هوازی تمرکز کنند. پس از کاهش سرعت نرخ رشد، تمرینات توان هوازی باید به تدریج و پیشرونده به برنامه ی تمرینات اضافه شوند.

قدرت

برای دختران ۲ پنجره ی حساس و مهم تمرین پذیری برای قدرت وجود دارد، اولی بلافاصله پس از PHV آغاز می شود و دومی با شروع اولین قاعدگی. برای پسران فقط یک پنجره وجود دارد و آن ۱۲ تا ۱۸ ماه پس از PHV آغاز می شود.

سرعت

۲ دوره ی حساس و مهم برای تمرین پذیری سرعت وجود دارد. در طول اولین دوره، تمرینات باید روی توسعه چابکی و چالاکي تمرکز داشته باشد. در طول دوره ی دوم، تمرینات باید روی توسعه سیستم انرژی بی هوازی آلاکتیک تمرکز داشته باشد. برای دختران، اولین پنجره ی تمرینات سرعتی بین سنین ۶ و ۸ سالگی قرار دارد و دومین پنجره بین سنین ۱۱ و ۱۳ سالگی قرار دارد. برای پسران اولین پنجره ی تمرینات سرعتی بین سنین ۷ و ۹ سالگی قرار دارد و پنجره ی دوم بین سنین ۱۳ و ۱۶ سالگی قرار دارد.

تکنیک و مهارت

برای دختران پنجره برای تمرینات بهینه ی مهارتی بین سنین ۸ و ۱۱ می باشد و برای پسران بین سنین ۹ و ۱۲ سالگی. در طول این دوره باید توانایی جسمانی کودکان در جابجایی ها و مهارت های ورزشی بنیادی که پایه ای برای همه ی ورزش ها هستند، توسعه یابد. شایستگی و صلاحیت در این مهارت ها کار کودکان را برای یادگیری و به اوج رسیدن در ورزش هایی مانند والیبال که دیر تخصصی می شوند، راحت تر می کند.

انعطاف پذیری

هم برای دختران و هم برای پسران، پنجره ی حساس تمرین پذیری برای انعطاف پذیری بین سنین ۶ تا ۱۰ سالگی قرار دارد. علاوه بر این در طول دوره ی PHV باید توجه ویژه ای به انعطاف پذیری بشود.