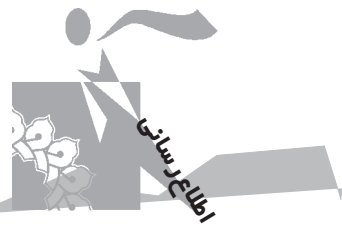


برنامه‌ی تمرین مقاومتی برای کودکان



ترجمه‌ی:
جواد وکیلی
دانشجوی دکترای فیزیولوژی
دانشگاه تهران

شماره ۴۶
دوره‌ی هشتم - شماره‌ی ۱
پاییز ۱۳۸۶

ورزشکاران جوان، با راهنمایی‌های مناسب و دقیق، هم‌زمان با تقویت عضلات و توسعه‌ی نگرش مثبت نسبت به تمرینات مقاومتی، می‌توانند لحظات خوب و فرح‌بخشی را سپری کنند. این برنامه‌ی پیشنهادی، به کودکان و نوجوانان فرصت می‌دهد که در محیطی ایمن و مهیج، برنامه‌های تمرینی ویژه‌ی خود را انجام دهند.

شما به‌عنوان یک مربی می‌توانید، از طریق آشنایی با مزایای تمرینات مقاومتی و تمرکز بر اهمیت روش‌های تمرینی صحیح، برنامه‌های تمرینی بی‌خطر را پیش ببرید. آموزش و انگیزه در تمرین مقاومتی کودکان دارای اهمیت ویژه‌ای است. این شیوه قادر است، کودکان را به داشتن دیدگاهی مثبت و رویکرد منطقی نسبت به برنامه‌ی تمرینی تشویق کند. البته آموزش‌های مناسب و نظارت دقیق در کلاس تمرینی خیلی مؤثر است و نسبت پایین تعداد کارآموز به مربی، ضرورت دارد. این نسبت در ورزشکاران مبتدی ۵ به ۱، و برای ورزشکاران جوان باتجربه‌ی تمرینی، ۱۰ به ۱ است.

طراحی برنامه با توجه به توانایی‌های کودکان، رمز موفقیت‌آمیز بودن برنامه‌ی تمرینی آن‌هاست. جلسات تمرینی فشرده با دوره‌های استراحت کوتاه، گرچه جایگاه مخصوص خودشان را دارند، ولی برای کودکان، طاقت فرسا و مایوس

کننده‌اند. اعتقاد بر این است که مربی توانایی‌های جسمانی کودکان را در شروع تمرینات کمتر از مقدار واقعی برآورد کند و به تدریج تمرینات سخت‌تر و وزنه‌های سنگین‌تر را به برنامه‌ی تمرینات آنها بیفزاید تا به بروز مشکل یا آسیب دیدگی در کودکان منجر نشود.

مربی‌ان باید نسبت به داشتن جلسات تمرینی مناسب و منظم، و هم‌چنین گوش دادن به مشکلات کودکان اهتمام ورزند و در حین تمرین، با تشویق و هشدار دادن به کودکان، آن‌ها را حمایت کنند. آن‌ها می‌توانند، به صورت منظم و منطقی مقررات تمرینی را که مهم‌ترین آن‌ها تمرین با وزنه‌های سبک‌تر و اجرای آهسته‌ی حرکات است، اعمال کنند. اصلی‌ترین هدف مربیان در برنامه‌ی تمرینی کودکان، کمک به آن‌ها برای تسلط بر برنامه‌ی تمرینی‌شان، استفاده از روش‌های تمرینی صحیح، ثبت رکوردهای تمرینی و کنترل پیشرفت‌های فردی آن‌هاست.

انتخاب وسایل تمرینی

اعتقاد بر این است که تکنیک‌های تمرینی مناسب و روش‌های آموزشی صحیح، خیلی مهم‌تر از شیوه‌های تمرینی هستند. برای مثال، تحقیقات نشان داده است که استفاده از وزنه‌های آزاد و دستگاه‌های نایلوس (تمرینات کششی-فشاری) و دستگاه‌های تمرینی ویژه‌ی کودکان، به نتایج خوبی منجر

شده است. هم‌چنین، کودکان با استفاده از تیوب‌های کشی و توپ‌های طبی، و انجام تمرینات با مقاومت وزن بدن نیز به نتایج مشابهی دست یافته‌اند. در تمرینات مقاومتی پیشنهاد می‌شود که این گونه تمرینات برای گروه عضلات اصلی با حرکات پایه‌ای اجرا شوند. به علاوه، تمریناتی برای تقویت عضلات شکم و کمر که به طور معمول ضعیف هستند، در نظر گرفته شوند.

ملاحظات تمرینی در تمرین کودکان

کودکان باید مزایا و خطرات تمرینات مقاومتی را واقع‌آدرک کنند و بزرگ سالان درک جامعی از اصول تمرینات مقاومتی داشته باشند. در صورتی که ملاحظات تمرینی زیر را رعایت کنید، تمرینات مقاومتی کودکان تجربه‌های رضایت‌بخش و باارزشی برای شما فراهم می‌سازند:

۱. کودکان به بلوغ عاطفی برای قبول و پذیرش آموزش‌ها دست یافته باشند.

۲. مربیان با سابقه و با تجربه نسبت به تمرینات مقاومتی کودکان و مشکلات پیش از بلوغ آن‌ها، بر نحوه‌ی تمرین کودکان نظارت داشته باشند.

۳. تمرینات مقاومتی جزئی از برنامه‌های جامع برای افزایش سطح آمادگی و مهارت‌های حرکتی





تمرینات با وزنه	تمرینات با وزنه ی آزاد	گروه های عضلانی
پرس پا با دستگاه	اسکات و پله با دمبل	جلو پا
خم کردن ساق با دستگاه	اسکات و پله با دمبل	پشت پا
دستگاه نزدیک کننده پا	پای قیچی به پهلو با دمبل	بخش داخلی ران
ساق پا با دستگاه	بلند شدن روی پنجه با دمبل	ساق پا
دستگاه پرس سینه	پرس سینه با دمبل	بخش سینه
دستگاه پلاور و پارویی	پلاور و پارویی با دمبل	کمر بند شانه ای
دستگاه پرس بالای سر	بالا آوردن دمبل از پهلو	بخش سرشانه
دستگاه جلو بازو	خم کردن بازو با دمبل	جلو بازو
دستگاه پشت بازو	باز کردن بازو با دمبل بالای سر	پشت بازو
دستگاه پشت	فیله کمر	باز کننده های تنه
دستگاه شکم	دراز نشست	خم کننده های تنه
دستگاه ساعد	چرخاننده میچ	بخش ساعد

ورزشکاران باشند .
 ۴. کودکان برنامه ی گرم کردن و سرد کردن را به ترتیب قبل و بعد از تمرینات مقاومتی اجرا کنند .
 ۵. برنامه های تمرینی بر انقباض های پویای کوتاه شونده و طولیل شونده تأکید کنند .
 ۶. کودک همه ی حرکات را در دامنه ی کامل حرکتی اجرا کند .

برنامه ی پیشنهادی

کودکان باید تمرینات مقاومتی را از نقطه ای شروع کنند که با توانایی های جسمانی شان متناسب باشد .
 رهنمودهای زیر برای تمرینات مقاومتی کودکان پیشنهاد می شود .
 ۱. تمرینات مقاومتی ، ۲-۳ جلسه در هفته و به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه اجرا شوند .
 ۲. کودکان تا زمان اجرای شکل صحیح حرکت ، نباید از هیچ گونه مقاومتی استفاده کنند و هر حرکت را ۱ تا ۳ ست با تکرارهای ۱۵-۶ تایی برای هر ست ، اجرا کنند .
 ۳. زمانی که ورزشکاران جوان ۱۵ تکرار هر حرکت را به طور صحیح اجرا کرد ، می توانید وزنه را به مقدار ۳-۱ پوند (هر پوند ۴۵۴ گرم است) افزایش دهید .
 اگرچه کودکان دوست دارند ، همه ی کارها را با سرعت انجام دهند ، اما در تمرینات مقاومتی ، کنترل تمرینی

از طریق اجرای آهسته ی حرکات در مرحله ی پایین آوردن و بلند کردن وزنه ، اهمیت زیادی دارد . به طور کلی ، برای هر تکراری به ۶-۴ ثانیه ، یعنی ۲-۳ ثانیه برای مرحله ی بلند کردن و ۳-۲ ثانیه برای مرحله ی پایین آوردن حرکت ، زمان نیاز است . اعتقاد بر این است که اجرای کنترلی حرکات ، پیشرفت قدرت را به حداکثر ، و خطرات آسیب دیدگی را به حداقل می رساند .
 در برنامه ی تمرینی ، کودکان در هر جلسه باید ۱۰-۸ حرکت مقاومتی را اجرا کنند . این برنامه باید همه ی گروه عضلات اصلی را دربر گیرد که ورزشکاران جوان با حرکات تک مفصله و چند مفصله انجام می دهند .
 ۱ یا ۲ دقیقه استراحت بین ست ها برای کودکان ، به منظور بالا بردن میزان آمادگی و آشنایی آن ها با برنامه ی تمرینی ضروری است .
 در برنامه ی تمرینی کودکان ، مربیان به همان نسبت که روی ابعاد جسمانی تمرینات مقاومتی وقت صرف می کنند ، باید بر بهبود نگرش مثبت نسبت به تمرینات مقاومتی نیز تأکید کنند . باید پیشرفت های تدریجی کودکان را در نظر داشته باشند و به طور مداوم به آن ها یادآور شوند که توسعه ی قدرت و تسلط در مهارت های جدید ، به زمان نیاز دارد . آن ها هم چنین باید بر تداوم تمرینات تأکید کنند و برای حضور منظم کودکان ، جایزه تعیین کنند . مربیان هم چنین می توانند ، در یک پوستر بزرگ ، میزان و مسیر پیشرفت کودکان را رسم کنند و محور آمادگی آن ها را نشان دهند . برای جلوگیری از ایجاد فضای برد و باخت در سالن وزنه ، مربیان باید بر عوامل درونی و پیشرفت های فردی ، بدون مقایسه ی وزنه های تمرینی یا توانایی های عملکردی ، تأکید کنند .
 در جدول بالا ، نمونه ای از برنامه ی تمرینی برای کودکان ارائه شده است .