راهبردهای اصلی تمرینات قدرتی ویژه ی کودکان

ویلیام جی - کرامر

استیون فلک

عیوضی، محمود

در تمرینات مقاومتی که در برنامه‏ی تمرینی کودکان گنجانده‏ می‏شوند،خطرهای زیادی آن‏ها را تهدید می‏کند.اگرچه برای تمرینات‏ مقاومتی راهنمایی‏های ارائه شده‏اند، ولی در برنامه‏های تمرینی باید به‏ نیازمندی‏های ویژه‏ی فردی کودکان و نوجوانان‏ توجه‏ شود.

در واقع،باید برای هر کودکی برنامه‏ای‏ خاص طراحی کرد و در آن، تکنیک‏های مناسب تمرین و ملاحظات‏ ایمنی را در نظر گرفت.

تمرین مقاومتی،شیوه‏ی تمرینی‏ خاصی است که در آن،مقاومت‏ خارجی برای گسترش توانایی‏های‏ عملکردی عضله،افزایش و کاهش‏ داده می‏شود.برنامه‏های تمرین‏های‏ مقاومتی،شبیه هم نیستند و هدف‏های‏ مشترکی نیز ندارند،چون هدف‏های‏ تمرین،با نیازمندی‏های فردی ارتباط دارند.طرح برنامه‏ای مناسب‏ همراه با نظارت هوشمندانه، تمرین مقاومتی را ایمن،جالب توجه‏ و مفرح‏ می‏کند که‏ برای کودکان لذت بخش خواهد بود.

پیشرفت عملکرد جسمانی،به‏ نوبه‏ی خود،آمادگی جسمانی، تندرستی،پیشگری ار آسیب و اجرای‏ ورزش را افزایش خواهد داد.شاید یکی از نتیجه‏های مهم آن،پرورش‏ کودکان برای زندگی فعال باشد.

عادت‏های تمرینی مناسب می‏توانند، به سالم‏تر زیستن و موفق بودن در طول‏ زندگی بینجامند.با افزایش شرکت‏ کودکان در گستره‏ی متنوعی از ورزش‏ها،از فوتبال گرفته تا ژیمناستیک،راگبی و دو و میدانی،و برای پرهیز از آسیب‏های ورزشی،نیاز مبرمی به ارتقای آمادگی جسمانی‏ کودکان احساس می‏شود.تمرین‏ مقاومتی بیش از هر فعالیت بدنی‏ دیگری دارای نیروی بالقوه برای‏ پاسخگویی به این نیاز است.به دلیل‏ وجود نظارت بر برنامه‏ی تمرین‏ مقاومتی صحیح،نگرانی بابت‏ آسیب دیدگی به کم‏ترین حد خود می‏رسد.توجه داشته باشید که نیروی بالقوه‏ی راهبردهای اصلی تمرینات‏ قدرتی ویژه‏ی کودکان

عظیمی در برنامه‏ی مقاومتی برای‏ پیشرفت توانایی کودکان در تحمل‏ فشارهای ناشی از ورزش،بهبود و اجرا و دوری از آسیب ورزشی وجود دارد.همچنان‏که قبل از شرکت کودک‏ در برنامه‏ی ورزشی و تمرینی،باید از سوی پزشک به‏طور کامل معاینه‏ شود،شما نیز،زمانی که تمرین‏ مقاومتی را به کودکی می‏کنید، باید رشد و آمادگی روانی و جسمانی‏ او را مدنظر داشته باشید.کودک باید از نظر روانی و ذهنی،آمادگی تحمل‏ فشار تمرینات ورزشی را داشته باشد.

سن استانداردی(قابل قبولی) برای شروع برنامه‏ی تمرین مقاومتی‏ توسط کودک وجود ندارد.به عنوان‏ یک شاخص،اگر کودکی بتواند در برنامه‏های ورزشی شرکت کند، آمادگی برای شرکت در برخی از انواع‏ برنامه‏های تمرین مقاومتی را نیز دارد.

کودک باید قادر باشد،راهنمایی‏ها را دنبال کند و تمرینات را به‏طور سالم و به شکل مناسب به اجرا درآورد.

کودکان،با ناتوانایی‏های جسمی و ذهنی متفاوت،می‏توانند در تمرین‏ مقاومتی مناسب و سازگار،و با تجهیزات ضروری شرکت کنند.برای‏ هر کودکی،برنامه باید به گونه‏ای باشد که آموزش مقتضی و پیشرفت تدریجی‏ را در فشار تمرین به معنی افزودن بر مقاومت و کاستن از استراحت،برای‏ او را فراهم کند.به خاطرداشته باشیم، کودکان تقریبا به دو تا چهار هفته زمان‏ نیاز دارند تا از فشارهای ناشی از تمرین‏ مقاومتی(برای مثال،درد ناچیز عضلانی)رهایی یابند.

به کودکان اجازه ندهید،خیلی زود و در مدت زمان کوتاهی،تلاش بسیار زیادی داشته باشند.بلکه به آن‏ها کمک‏ کنید تا به مرور زمان با فشار تمرین‏ مقاومتی سازگار شوند.در غیر این‏ صورت،بعضی از کودکان از برنامه‏ی‏ تمرینی جا می‏مانند و حقیقتا از آن لذت‏ نمی‏برند.علاقه،رشد،بلوغ و ادراک،جملگی در برداشت کودکان‏ از تمرین تأثیردارند.

علاوه بر ادراک مربیان و والدین از برنامه‏ی تمرینی کودکان،آگاهی‏ کودکان از این‏که چرا در برنامه‏ی تمرین‏ مقاومتی شرکت می‏کنند نیز اهمیت‏ زیادی دارد.این موضوع نیازمند آموزش پایه در زمینه‏ی هدف‏ها،نیازها و انتظارهایی است که به‏طور معقول‏ در ارتباط با تمرین مقاومتی که به‏ کودکان داده می‏شود،وجود دارند و نمونه‏ای از آن‏ها عبارتند از: پیشرفت قدرت و توان عضلانی

تغییر نکردن اندازه‏ی عضله‏ی‏ کودکان کم سن و سال و یا تغییرات‏ ناچیز آن

پیشرفت استقامت عضلانی

تأثیر مثبت بر ترکیب بدن

بهبود تعادل قدرت حول مفاصل

بهبود قدرت کل بدن

پیشگیری از آسیب‏های ورزشی

تأثیر مثبت بر اجرای ورزشی.

برنامه‏ای را که برای بزرگسالان‏ طراحی شده،و یا برنامه‏ای را که برای‏ توانایی‏های بدنی و نیازهای کودکان‏ خیلی پیشرفته است،هرگز به کودکان‏ تحمیل نکنید.علاوه بر این،کودکان‏ و بزرگسالان اغلب ایده‏های نادرست‏ و اشتباهی درباره‏ی نتایج تمرین‏ مقاومتی دارند که از فیلم‏ها،مجلات‏ و سایر رسانه‏های ارتباط جمعی و تبلیغاتی دریافت کرده‏اند؛تصورات‏ نادرستی مثل:تنها با اندکی تمرین‏ عضله بزرگ و قوی می‏شود،یا شخص قوی شکست‏ناپذیر است.

همچنین ممکن است،کودک به‏ استنباطهای نادرستی در یک محیط ویژه‏ی بزرگسالان،به ویژه دراتاق‏ وزنه،برسد.

راهبردهای اصلی برای‏ پیشرفت کودکان در تمرینات‏ مقاومتی

سن 7 سال یا کوچک‏تر

تمرینات پایه را با وزنه‏ای سبک یا بدون وزنه به کودکان معرفی کنید. مفهوم یک جلسه تمرین را نشان دهید و تکنیک‏های تمرین را آموزش دهید.

تمرین را از ورزش‏های سوئدی یک‏ نفره به تمرینات دو نفره و تمرینات‏ مقاومتی خیلی سبک به تدریج پیشرفت‏ دهید و حجم تمرین را پائین نگه دارید.

سن 10-8 سال

تعداد تمرینات را به تدریج افزایش‏ دهید،تکنیک تمرین را در همه‏ی بالا کشیدن وزنه انجام دهید.بار تمرینات را به تدریج افزایش دهید و با تمرینات ساده ادامه دهید.سرانجام‏ حجم تمرین راافزایش دهید.از تحمل‏ فشار تمرین به دقت آگاه شوید.

سن 13-11 سال

همه‏ی تکنیک‏های پایه را آموزش‏ دهید.در هر تمرینی،اصل اضافه بار را اعمال کنید به تکنیک‏های تمرین اهمیت‏ دهید.تمرینات پیشرفته‏تری را با مقاومت‏ یا بدون مقاومت معرفی کنید.

سن 15-14 سال

سمت گیری برنامه‏ی تمرین‏ مقاومتی جوانان به سوی برنامه‏های‏ پیشرفته‏تری است.در این برنامه، اجزای ویژه‏ی ورزشی را نیز بگنجانید. بر تکنیک‏های تمرین تأکیدکنید و حجم‏ (مقدار)تمرین را افزایش دهید.

سن 16 سال و بالاتر

پس از این‏که نوجوان در همه‏ی‏ زمینه‏های قبلی مهارت یافت و تجربه‏ی‏ تمرین به دست آورد،باید او را به‏ برنامه‏های تمرینی بزرگسالان وارد کنیم.

توجه:اگر کودکی در هر سنی یک‏ برنامه‏ی تمریتی رابدون تجربه‏ی قبلی‏ آغاز کرد،او را به سطح پیش از آن ببرید تا از آن سطح شروع به تمرین کند.

چنانچه تمرین برای او قابل تحمل و قابل درک شد و در آن مهارت عملی به‏ دست آورد،به سطوح پیشرفته‏تر هدایتش کنید.

جمع بندی و نگاهی به جلو

تمرین با وزنه می‏تواند برای کودک‏ لذت بخش،ایمن و مناسب باشد. تمرین مقاومتی را باید بخشی از مجموعه برنامه‏های آمادگی جسمانی‏ به حساب آورد که لازم است،همراه‏ با تغییر هدف‏ها و نیازهای کودک در طول زندگی،تغییر کند.کودک برای‏ ممارست در تمرین به تأکید و توجه، نظم و ترتیب و سختکوشی نیاز دارد که‏ در این راه همراه با تشویق،باید فایده‏های تمرین مقاومتی را به او نشان‏ داد.هنگام تمرین،چارچوب‏های کار سخت برای بزرگسالان را به کودکان‏ تحمیل نکنید.

هر کودکی در مسیر رشد و بلوغ خود با تمرین مقاومتی به صورت انفرادی‏ سازگار می‏شود پرهیز از مقایسه‏ی او با کودکان دیگر و تأیید رضایت‏مندی او از پیشرفت خودش،مشوق او در ادامه‏ی‏ این راه خواهد بود.ماهیت برنامه‏ی‏ می‏تواند بسیار پیشرفته باشد،ولی‏ در عین حال،دشواریس برنامه‏ها نباید از توانایی‏های بدنی یا روانی کودک در تحمل و بازگشت به حالت اولیه از فشار تمرین،تجاوز کند.