

تمرین قدرتی نوجوانان

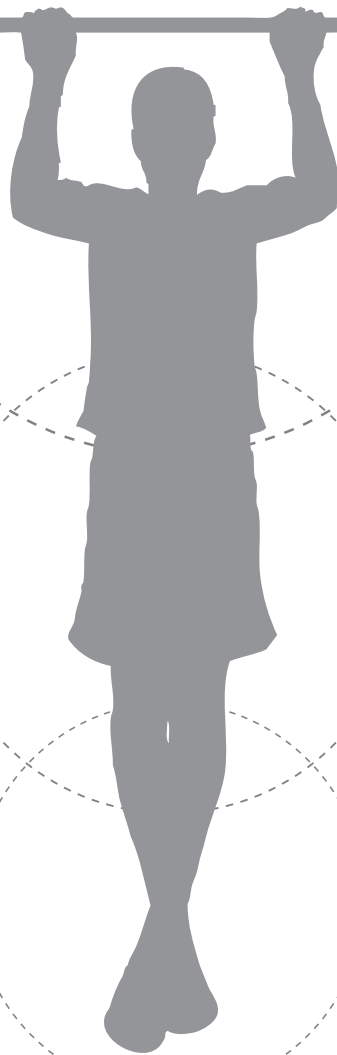
اشاره

توصیه‌های جدید پیشنهاد می‌دهند که نوجوانان در سنین مدرسه باید روزانه حداقل ۶۰ دقیقه در فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید شرکت کنند. علاوه بر فعالیت‌های هوازی مانند دویدن و دوچرخه‌سواری، پژوهش‌ها به‌طور فزاینده‌ای نشان می‌دهند که شرکت منظم در برنامه تمرین قدرتی نوجوانان می‌تواند فواید عملکردی، آمادگی و سلامت عینی را موجب شود. اخیراً شمار رو به رشدی از دختران و پسران فواید تمرین قدرتی را در مدارس، مراکز آمادگی و تسهیلات تمرین ورزشی تجربه می‌کنند. برخلاف باور سنتی که تمرین قدرتی برای کودکان خطرناک یا موجب اختلال در صفحه رشد^۱ می‌شود، کالج آمریکایی طب ورزشی (ACSM) اذعان می‌کند که تمرین قدرتی می‌تواند فعالیت مؤثر و ایمن برای این گروه سنی باشد، اما باید به‌طور مناسب طراحی شود و کاملاً تحت نظارت^۲ باشد.

کلیدواژه‌ها: نوجوانان، تمرین قدرتی، فعالیت بدنی، صفحه رشد

باید تأکید کرد که تمرین قدرتی یک شکل ویژه از آماده‌سازی بدنی است که استفاده پیش‌رونده از دامنه وسیعی از بارهای مقاومتی و تنوع تمرینی را در برمی‌گیرد. همچنین، راهنمایی و نظارت باید به‌وسیله یک فرد حرفه‌ای و دارای صلاحیت ارائه شود تا تناسب برنامه قدرتی با نیازها، اهداف و توانایی هر شرکت‌کننده را تضمین کند. کودکان و نوجوانانی که بلوغ عاطفی برای پذیرش و پیروی از دستورات را دارند می‌توانند در برنامه‌های تمرین قدرتی ارائه‌شده شرکت کنند. بسیاری از پسران و دختران ۷ و ۸ ساله از تمرین قدرتی بهره‌مند شده‌اند و دلیلی برای عدم حضور کودکان کوچک‌تر برای شرکت در فعالیت‌های وابسته به قدرت، مانند شنای سوئدی و درازونشست وجود ندارد، البته اگر بتوانند این حرکات را ایمن و مطابق راهنمایی‌ها اجرا کنند. به بیان کلی، اگر بچه‌ها برای شرکت در فعالیت‌ها یا ورزش‌های سازمان‌یافته مانند لیگ کوچک بیسبال، فوتبال یا ژیمناستیک آمادگی داشته باشند، می‌توان مطمئن بود که آمادگی اجرای برخی تمرینات قدرتی را دارند.

شریف بیگی
دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تهران



باید توجه داشت که اگر آن‌ها را در معرض انواعی از روش‌های تمرینی سرگرم‌کننده، مؤثر و ایمن قرار می‌دهید، هدف تمرین قدرتی باید بهبود قدرت اسکلتی - عضلاتی و آمادگی عمومی کودکان و نوجوانان باشد. راهنمایی‌های تمرین قدرتی و فلسفه تمرینات بزرگسالان نباید روی جوان‌ترها که به لحاظ روان‌شناسی، فیزیولوژیکی و آناتومیکی کمتر بالغ شده‌اند، اعمال شود. تمرین قدرتی باید بخشی از برنامه آمادگی کامل باشد که شامل تمرینات مهارتی، چابکی، انعطاف‌پذیری و استقامتی است. برنامه‌های تمرین قدرتی نوجوانان دارای نظارت شایسته و طراحی مناسب، ممکن است نه تنها قدرت عضلاتی کودکان را افزایش دهند، بلکه می‌توانند مهارت‌های آمادگی حرکتی (به‌طور مثال سرعت و پرش) و عملکردهای ورزشی را بهبود بخشند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که شرکت در برنامه آمادگی کامل که شامل تمرین قدرتی است می‌تواند وقوع برخی آسیب‌های وابسته به ورزش‌ها را به‌واسطه افزایش قدرت تاندون‌ها، رباط‌ها و استخوان، کاهش دهد. در دوران نوجوانی، تمرین محرک افزایش قدرت می‌تواند با افزایش در اندازه عضله مشارکت داشته باشد، اما در دوران قبل از بلوغ در کودکانی که سطوح هورمون‌های عضله‌ساز به اندازه کافی ندارند، بعید به نظر می‌رسد.

برنامه‌های تمرین قدرتی نوجوانان می‌توانند نقش مهمی در راهبردهای کاهش وزن مؤثر داشته باشند. شرکت در برنامه ورزشی شامل تمرین قدرتی می‌تواند فرصتی برای نوجوانان کم‌تحرک یا دارای اضافه‌وزن فراهم کند تا قدرت عضلاتی، ارتقای هماهنگی حرکتی و افزایش اعتمادبه‌نفس خود را در درک توانایی‌هایشان برای فعال بودن بهبود بخشند. اگر استانداردهای ایمنی مانند نظارت شایسته، راهنمای صالح، ابزار ایمن و راهنمایی‌های تمرین وابسته به سن پیروی نشوند، ممکن است آسیب‌های جدی بالقوه‌ای در تمرینات قدرتی نوجوانان پدید آید. تمام برنامه‌های تمرین قدرتی نوجوانان باید دقیقاً توسط یک متخصص با دانش که منحصر به فرد بودن کودکان را درک کند و درکی درست از راهنمایی‌های تمرین قدرتی نوجوانان داشته باشد، نظارت شود. محیط ورزشی باید برای همه ایمن و بی‌خطر باشد و تمامی شرکت‌کننده‌ها باید راهنمایی راجع به تکنیک ورزشی مناسب (برای مثال کنترل حرکات)، فرایندهای تمرین ایمن (برای مثال، شروع با وزنه‌های معقول) و

برجسب‌هایی در اتاق وزنه (برای مثال پیروی از قوانین ایمن) را دریافت کنند.

اگرچه معاینه پزشکی برای کودکان ظاهراً سالم که قصد شرکت در برنامه تمرینی قدرتی را دارند، نیاز نیست، معاینه پزشکی برای کودکان با مشکلات سلامت شناخته‌شده یا مشکوک توصیه شده است. همچنین انواعی از برنامه‌های تمرینی و تنوع زیادی از وسایل - از مدیسین بال‌ها تا وزن‌های آزاد (هالتر و دمبل) یا ماشین‌های وزنه در اندازه کودکان - برای تأثیر و ایمنی تدارک دیده شده‌اند. اگرچه ترکیب بهینه‌ای از ست‌ها و تکرارها برای کودکان و نوجوانان وجود ندارد، اجرای ۱ تا ۳ ست با تکرارهای ۵ تا ۶ تایی، دو تا سه جلسه در هفته در روزهای غیرمتوالی می‌تواند منطقی باشد. شروع با ۱ تا ۲ ست ۱۰ تا ۱۵ تکراری بر روی حرکات پایین و بالاتنه که بر گروه‌های عضلانی بزرگ تمرکز دارند، اجازه پیشرفت را خواهند داد. به‌مرور که اجرای مطمئن و شایسته حرکات قدرتی مختلف بهبود یابد، برنامه می‌تواند با افزایش تدریجی وزنه یا تعداد ست‌ها چالشی شود. اگرچه نیازی نیست که تمام حرکات با تکرار و ست‌های یکسان اجرا شوند، نوجوانان با تجربه تمرین قدرتی می‌توانند به ۲ تا ۴ ست ۶ تا ۱۲ تکراری با وزنه‌های سنگین‌تر بر پایه صلاحیت فنی، برنامه را پیشرفت دهند. این کار به‌ویژه برای نوجوانانی که حرکات چندمفصلی (مانند اسکوات) یا حرکات پیچیده (مانند وزنه‌برداری) انجام می‌دهند، به دلیل ماهیت پیچیده این حرکات مهم است. همچنان که تجربه تمرینی افزایش می‌یابد، ورزشکاران جوان می‌توانند به مراحل دوره‌ای تکرارهای کم (کمتر از ۶) و وزنه‌های سنگین‌تر ورود کنند. این باید مهم باشد که تأکید برجسته برنامه تمرین قدرتی هر جوان باید بر تکنیک و ایمنی مناسب باشد نه بر میزان بیشتر وزنه‌های بلندشده.

راهنمایی‌های تمرینی مناسب، تنوع برنامه و نظارت شایسته می‌تواند برنامه‌های تمرین قدرتی را برای کودکان و نوجوانان، ایمن، مؤثر و سرگرم‌کننده سازد. مریدان باید منحصر بودن کودکان به لحاظ عاطفی و بدنی را درک کنند و در ادامه، شرکت‌کنندگان باید با فواید و خطرات تمرین قدرتی آشنا باشند.^۳ اگر راهنمایی‌های متناسب با سن پیروی شوند، دیدگاه کالج طب ورزشی آمریکا (ACSM) این است که تمرین قدرتی می‌تواند لذت‌بخش، سودمند و تجربه سالمی برای کودکان و نوجوانان باشد.

**توصیه‌های جدید
پیشنهاد می‌دهند که
نوجوانان در سنین
مدرسه باید روزانه
حداقل ۶۰ دقیقه در
فعالیت بدنی با شدت
متوسط تا شدید
شرکت کنند**

پی‌نوشت‌ها

1. growth plate
2. supervised
3. appreciate

منبع

Suggested Citation:
Faigenbaum, A. And
Micheli, L. 'Youth
Strength Training.'
Indianapolis, IN: American College of Sports
Medicine, 2017.