شکست تنبلیم

عباس اردستانی
مدرس مرکز تربیت‌معلم شهید چمران

تمرین‌های بدنی کودکان و نوجوانان

ورزش یکی از عوامل رشد طبیعی انسان محسوب می‌شود. کودکانی که از انجام فعالیت‌های صحیح بدنی محروم هستند، به طور قطع رشـد مطلوبی ندارند. در مقابل، کودکان ورزشکار از رشد مناسب و استخوان‌بندی قوی برخوردارند.

عقیده بر این است که کودکان در حال رشد، نباید برنامه‌های تمرینی سنگین انجام دهند. برای مثال، در برنامهٔ تمرینی کودکان، باید از وزنه‌های سـبک‌تر استفاده شـود، اما دفعات تکرار حرکات افزایش یابد تا دامنهٔ حرکتی عضو کامل شـود. هم‌چنین، می‌توان از تمرین‌های هم جنبش استفاده کرد، زیرا در آن‌ها مقاومت ایجاد شـده، با نیرویی متناسب اسـت که کودک اعمال می‌کند. دربارهٔ تأثیرات تمرین‌های طولانی و شدید در کودکان، اطلاعات دقیقی در دست نیست. کودکانی که کارایی قلبی و عروقی پایینی دارند، مانند بزرگ‌سـالان، نسبت به چنین برنامه‌هایی به شدت واکنش نشان می‌دهند.

مسائل روحی و روانی در ورزش کودکان و نوجوانان

تمرین‌ها و رقابت‌های سنگین و شدید باعث دلزدگی کودکان و نوجوانان از ورزش می‌شود. مربیان و والدین باید بدانند، لذت شرکت در مسـابقه مهم است نه برنده شدن به هر قیمت. برخی از والدین برای کسـب نتایج خوب ورزشی، از نظر روانی به فرزندان خود به شدت فشار می‌آورند. این فشارها باعث می‌شود کودکان و نوجوانان احساس کنند در زندانی به نام ورزش گرفتار شده‌اند و تنها راه رهایی از آن، بدون آن‌که والدین ناراحت شوند، این است که آسیب ببینند و این‌جاست که ممکن است ورزشکار علائم آسیب‌دیدگی را به صورت کاذب یا شدیدتر از آن‌چه که هست، نشان دهد.

این سؤال همیشه مطرح بوده است که آیا انجام تمرین و مسابقات سنگین برای کودکان و نوجوانان مشکل‌ساز است یا خیر؟

طراحـی و اجرای فعالیت‌های ورزشـی کودکان باید به دقت انجام شود و مربیان کودکان و نوجوانان باید از عوامل آسیب‌دیدگی، شـیوه‌های پیشگیری از آسیب‌ها و روش‌های صحیح ارائهٔ تمرین اطلاعات کاملی داشته باشند.

مطالعات نشان می‌دهد ورزش‌های سازمان نیافته (بدون نظارت و سرپرستی) برای افرادی که زیر سن بلوغ هستند، بسیار خطرناک است. توصیه می‌شود فعالیت‌های ورزشی با نظارت فرد آگاه صورت گیرد. قبـل از ورود کودکان و نوجوانان به ورزش‌های رقابتی، باید معاینات کامل روی آن‌ها انجام شود. هم‌چنین آن‌ها باید به شکل صحیحی بر حسـب بلوغ جسمانی، وزن، جثه و مهارت گروه‌بندی شـوند. هم‌بازی بودن کودکانی که از نظر شرایط جسمانی تفاوت زیادی دارند، به خصوص در ورزش‌های پر برخورد، خطرناک خواهد بود.

سازمان بهداشت جهانی می‌گوید...

برای آن‌که در دورهٔ میان‌سالی و پیری افراد سالمی باشید، باید در دوران قبل از میان‌سالی (کودکی، نوجوانی و جوانی) به طور منظم ورزش کنید.

منظـور از ورزش منظم، انجام فعالیت‌هـای بدنی، هفته‌ای سـه روز، روزی ۱/۵ ساعت یا پنج روز در هفته، روزی نیم ساعت است.