

الأطفال والمراهقين وتدريب البلايومترك

يحتاج الأطفال واليافعين للمشاركة الاعتيادية في النشاطات البدنية التي تسهم في المحافظة على صحة الجهاز القلبي الدموي والجهاز العضلي العصبي فبينما تكون هناك تشجيع لمشاركة البنين والبنات في الفعاليات التي تبني التحمل والقوة فان الكثير من الأطفال يحصلون على فوائد تدريب (البلايومترك) والذي يشير إلى التمارين التي تربط القوة بسرعة الحركة لإنتاج القدرة والتي عرفت أولا بتمارين القفز وقد أكدت الكلية الأمريكية للطب الرياضي على سلامة هذا التدريب وفائدته ومتعته للأطفال والمراهقين شرط إتباع إجراءات السلامة وان يكون التصميم لهذا البرنامج التدريبي من قبل مختصين في الرياضة. فتدريب (البلايومترك) يلقى البدن من خلال تمارين مقاومة متحركة وميكانيكية هذا التدريب تكمن في *** استثمار الدورة العضلية للإطالة والقصر لزيادة القدرة العضلية حيث تبدأ تمارين (البلايومترك) بإطالة سريعة للعضلات (مرحلة التقلص اللامركزية) ثم يتبع ذلك قصر سريع لنفس العضلة (تقلص مركزي) ومع تدريب (البلايومترك) يلقى الجهاز العصبي ليرد بطريقة أسرع لدورة الإطالة فهذا النوع من التمارين يدعم قابلية الطفل لزيادة سرعة الحركة وتطوير ناتج القدرة فالمشاركة الاعتيادية في هذا البرنامج يساعد في تقوية العظام والسيطرة على الوزن والأكثر من ذلك فان هذا النوع من التدريب خلال مرحلة الإعداد يقلل من مخاطر الإصابات الخاصة باللعبة وهذه فائدة تخص الرياضيات الإناث اليانعات ممن يواجهن زيادة في إصابة الركبتين مقارنة بالرياضيين الذكور اليانعين وهناك الآلاف من تمارين البلايومترك مصنفة من تمارين واطئة الشدة كالقفز الزوجي إلى التمارين عالية الشدة مثل القفز العميق بالرغم من ان هذه التمارين مرتبطة بالرياضيين البالغين كما يمكن تصنيف القفز بالحبل والحجل من تمارين (البلايومترك) بسبب أن في كل مرة تعمل القدم أو القدمين تماس مع الأرض فان العضلة الرباعية تكون معرضة لقصر في الألياف وفي الحقيقة فان هذا النوع من التدريب هو جزء طبيعي لأغلب الحركات ما تعطينا الشواهد خلال القفز أو الحجل التي يمارسها الأطفال في أي ساحة من ساحات المدارس الابتدائية خلال فترات الاستراحة ويمكن أن تكون هذه التمارين غير خطيرة وأمنة من خلال برنامج صحيح ومدرّب متخصص يتبع أسلوب او طريقة المتعة في تنفيذ التمارين مع الطفل ومن المهم تطوير قاعدة للقوة قبل المشاركة في برنامج تدريبي من هذا النوع أو على الأقل يبدوون هذه التمارين بشدة واطئة ثم إحداث التدرج البطيء ومع هذا فهناك حاجة لتجارب مختبرية لتحديد برنامج (البلايومترك) المناسب للأطفال والمراهقين فان البدء بمجموعة واحدة أو ثلاث مجاميع من عشرة تكرار من تمارين الجزء العلوي كما في استخدام رمي الكرة الطبية 1 كلغم في الرمية الصدرية تمرين الجزء الأسفل للجسم كما في القفز الزوجي ولمرتتين غير متتاليتين في الأسبوع يكون مناسباً لتلك الفئات العمرية وفي حال تنفيذ مجاميع متعددة من هذا النوع من التمارين فعلى المشاركين الحصول على راحة تامة بين الماميع (2-4) دقيقة من اجل إنعاش الطاقة الضرورية لأداء السلسلة القادمة من التكرار بنفس الشدة وبمعكس تمارين القوة التقليدية الأخرى فان تمارين (البلايومترك) تنفذ بسرعة وبطريقة انفجارية فيمكن إدخالها مع فترة الإحماء او إدخالها مع فعاليات لعب المجموعة. ن لمهم الإشارة إلى أن برنامج هذه التدريبات تعتمد على احتياجات الفرد والغرض من تصميمها فيمكن التقدم بها لتشمل القفز المركب والحجل على رجل واحدة والرمي بالكرة الطبية

الخفيفة وان تعديل البرنامج خلال الوقت يساعد على الاكتساب الكامل وعلى تجنب حالة فوق التدريب ومن هنا نؤكد ضرورة حصول الأطفال والمراهقين على معلومات خاصة عن التكنيك الصحيح للتنفيذ ومعدل التقدم وطريقة التدريب الآمنة (التهيئة والتهدة) كما إن من المهم ان يرتدي الصغار والمراهقون أحذية رياضية مساعدة وان تنفذ التمارين على أرضية ناعمة كما ان تمارين (البلايومترك) لا تكون معزولة عن بقية التمارين البدنية ويجب مزجها في برنامج الإعداد البدني الشامل والذي يشمل القوة والتحمل بأنواعه والمرونة والرشاقة والتوافق) **American College of Sports Medicine • Current (Comment • December 2001**