

## سن شروع وزنه برداری

(کمیته آموزش و تحقیقات فدراسیون وزنه برداری جمهوری اسلامی ایران)

سال‌هاست درباره این که کودکان از چه سنی می‌توانند وزنه برداری را آغاز کنند، بحث‌های فراوانی وجود دارد. هنوز هم بسیاری از والدین و حتی برخی مربیان با این تصور اشتباه روبه‌رو هستند که تمرین با وزنه ممکن است به صفحات رشد استخوانی آسیب بزند یا روند افزایش قد را مختل کند. با این حال، پژوهش‌های دهه اخیر نشان می‌دهد که این باور بیشتر ناشی از اطلاعات قدیمی و غیرعلمی است و واقعیت چیز دیگری است: **وزنه برداری** اگر با رعایت اصول صحیح، تحت نظارت مربیان آموزش دیده و با بار تمرینی کنترل شده انجام شود، از ایمن‌ترین و مفیدترین فعالیت‌های ورزشی برای کودکان و نوجوانان محسوب می‌شود.

در تازه‌ترین بررسی‌های علمی که توسط انجمن‌هایی مانند AAP (آکادمی اطفال آمریکا)، NSCA (انجمن ملی قدرت و تمرین آمریکا) و همچنین منابع رسمی مانند IWF منتشر شده، تأکید شده است که تمرینات قدرتی نه تنها برای کودکان مضر نیست بلکه می‌تواند سبب افزایش تراکم استخوان، بهبود هماهنگی عصبی-عضلانی، افزایش توان حرکتی و ارتقای اعتماد به نفس شود. نرخ آسیب‌دیدگی در تمرینات اصولی وزنه برداری به مراتب کمتر از رشته‌هایی مانند فوتبال، ژیمناستیک یا حتی دوومیدانی گزارش شده است.

اما سؤال اصلی این است که دقیقاً از چه سنی می‌توان این تمرینات را آغاز کرد؟ پاسخ این پرسش به شدت، **نوع تمرین و هدف** آن بستگی دارد. کودکان بین ۵ تا ۷ سال می‌توانند بدون هیچ‌گونه فشار وزنی، تنها با وسایلی سبک مثل میله‌های PVC یا حتی چوب، مهارت‌های حرکتی پایه را بیاموزند. در این مرحله هدف صرفاً آشنا شدن با حرکت، ایجاد حس تعادل، هماهنگی، و درک صحیح از تکنیک‌های بنیادین است. این دوران، **دوره بازی و یادگیری** است و برخورد کودک با وزنه برداری باید کاملاً لذت‌بخش و بدون هرگونه فشار روانی یا رقابتی باشد.

با افزایش سن و رسیدن به محدوده ۸ تا ۱۲ سالگی، ظرفیت عصبی و جسمانی کودکان برای یادگیری حرکات پیچیده‌تر افزایش می‌یابد. در این سنین معمولاً با استفاده از وزنه‌های بسیار سبک، تکنیک‌های ابتدایی حرکات یک‌ضرب و دوضرب در سطح ساده آموزش داده می‌شود. به اعتقاد بسیاری از متخصصان، این دوره «سن طلایی یادگیری تکنیک» است؛ زیرا سیستم عصبی کودکان در این مرحله بیشترین قابلیت شکل‌پذیری و هماهنگ‌سازی با حرکات انفجاری را دارد.

با رسیدن نوجوان به سنین ۱۳ تا ۱۵ سالگی، شرایط بدن به گونه‌ای تغییر می‌کند که می‌توان تمرینات هدفمندتر و ساختاریافته‌تری را به برنامه افزود. در این مرحله، ورود تدریجی به وزنه‌های رسمی (همچنان تحت کنترل شدید و با توجه به توان فردی) امکان‌پذیر است. رشد عضلانی و افزایش قدرت در این دوره باعث می‌شود که نوجوان بتواند با برنامه‌های منظم‌تر پیش برود، در حالی که همچنان محوری‌ترین اصل، حفظ تکنیک و پیشگیری از آسیب است.

معمولاً از حدود ۱۶ سالگی به بالا نوجوانان به سطحی از رشد بدنی و بلوغ حرکتی می‌رسند که شرکت در تمرینات تخصصی و حتی مسابقات رسمی کاملاً امکان‌پذیر می‌شود. در این سنین، ورزشکار قابلیت پذیرش فشارهای تمرینی بالاتر را دارد و می‌تواند وارد روندهای جدی‌تر توسعه قدرت، سرعت و تکنیک شود.

یکی از دغدغه‌های رایج والدین، موضوع رشد قد است. پژوهش‌های منتشرشده بین سال‌های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۵ هیچ‌گونه مدرکی ارائه نکرده‌اند که نشان دهد تمرین با وزنه می‌تواند به کوتاهی قد منجر شود. حتی برعکس، فعالیت‌های بدنی قدرتی می‌توانند به استحکام صفحات رشد و تقویت ساختار استخوانی کمک کنند. تنها شرایطی که ممکن است به صفحات رشد آسیب بزند، استفاده از وزنه‌های بسیار سنگین بدون نظارت و تکنیک صحیح است؛ موضوعی که حتی برای بزرگسالان نیز خطرناک محسوب می‌شود. با برنامه‌ریزی حرفه‌ای و رعایت اصول ایمنی، این نگرانی کاملاً برطرف می‌شود.

به‌طور کلی، آنچه اهمیت دارد نه سن شروع، بلکه نحوه شروع است. یک برنامه اصولی باید بر پایه ایمنی، آموزش تدریجی، تکنیک صحیح و نظارت مستقیم مربیان باتجربه بنا شود. آرام پیش رفتن، افزایش کنترل‌شده بار تمرینی، گرم کردن مناسب و توجه به نیازهای رشدی هر گروه سنی، اصولی هستند که می‌توانند تجربه‌ای مثبت و سالم را برای کودک رقم بزنند. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد کودکانی که از سنین پایین با مبانی صحیح وزنه‌برداری آشنا می‌شوند، در سال‌های آینده توان انفجاری بالاتر، هماهنگی بهتر و حتی عملکرد موفق‌تری در سایر رشته‌های ورزشی دارند. بنابراین اگر والدین و مربیان با دانش به‌روز، نگرش درست و برنامه‌ریزی علمی عمل کنند، **وزنه‌برداری می‌تواند دروازه‌ای باشد به سوی سلامتی، اعتمادبه‌نفس و حتی قهرمانی.**

## منابع

- 1- American Academy of Pediatrics (AAP). Strength Training by Children and Adolescents. Pediatrics, 2024 Update.
- 2- Lloyd, R.S., et al. Youth Resistance Training: Updated NSCA Position Statement. 2023.
- 3- Byrd, R., et al. Safety of Weightlifting for Youth Athletes: A Systematic Review. Sports Health, 2022–2024.
- 4- International Weightlifting Federation (IWF). Youth Development Guidelines, 2023.
- 5- Faigenbaum, A.D. Resistance Training for Children and Adolescents: Practical Recommendations. BJSM, 2021–2024.
- 6- WHO. Clinical Guidelines on Physical Activity for Children and Adolescents. 2020–2023.