

انعطاف پذیری قوی (کشش مقاومتی کی هارا) در شمشیربازی

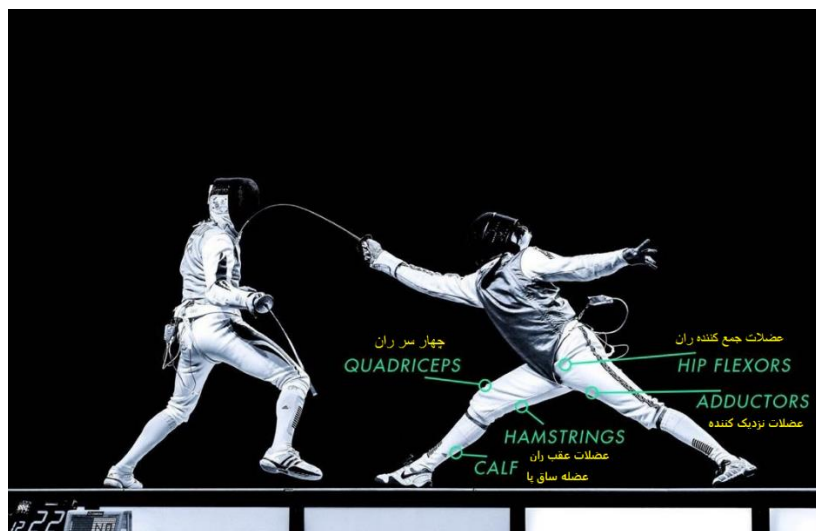
نوشته: چاک رولند

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۰/۱۴)

قدم جلو، قدم عقب و حمله. اینها حرکات اساسی شمشیربازی هستند. شمشیربازها به سالن های بدنسازی می روند و حرکات اسکات، کار با وزنه، انواع پرش ها و تمرینات بدنسازی با دستگاه، تمرینات پل، تمرینات پاندولی با وزنه و سایر تمرینات بی شمار دیگر را انجام می دهند تا بتوانند این حرکت ها را به خوبی انجام دهند. خوب، حالا بفرمایید ترمز شما کجاست؟ تعجب کردید؟ بله ترمز؟

بله ، ترمز. وقتی در یک نمایشگاه اتومبیل چشم تان به یک ماشین فراری می افتد، عملکرد ترمز آن آخرین چیزی است که به مغزتان خطور می کند. در حالی که اگر ترمزهای چنین ماشینی تیز و تند نباشد، تمام آن سرعت و قدرت هدر می رود. و اگر این طور نباشد، به این معنی است که این ماشین به مدت طولانی آماده کار نخواهد بود. به همین ترتیب، اگر ماهیچه ها و رابط های تان را برای کاهش فشار و ترمز گرفتن به موقع تمرین ندهید، خود را در معرض آسیب دیدگی قرار خواهید داد. بهبود این ترمزها بیش از تمرینات مهارتی برای شما مورد نیاز است.

حال بیایید اهمیت "ترمز" ها را از منظر شمشیربازی، با استفاده از حرکت حمله بررسی کنیم.



شمشیرباز با نیروی زیادی حرکت حمله را اجرا می کند. در اوج این حرکت، چهار سر ران، منبسط شده و اکنون باید تحت فشار سنگینی بدن در یک حرکت رو به جلو، فشار وارده را کاهش دهد، تا از حرکت به جلوی اضافی جلوگیری کند. به عبارت دیگر، یک حمله مؤثر نه تنها به یک رنج حرکتی بالا، بلکه به قدرت در کل دامنه حرکتی نیز نیاز دارد، مخصوصاً در بخش نهایی این دامنه حرکتی. باید توجه داشته باشیم که یکی از مفاهیم های ذاتی سرعت، یعنی توانایی در کاهش سرعت یک حرکت و انتقال سریع به حرکت بعدی است. تمام عضلات اشاره شده در تصویر بالا به عنوان کند کننده این حرکت عمل می کنند.

تعریف مجدد انعطاف پذیری

هنگامی که صحبت از "انعطاف پذیری" می شود، ذهن ما بلافاصله درگیر دامنه حرکتی مشترک (ROM) می شود. بطور ایده آل بسیاری از افراد بر این باورند که هر چه دامنه حرکتی بیشتری داشته باشیم، از وضعیت بهتری برخوردار هستیم. چنین واقعیتی در این مورد وجود دارد،

اما یک فاکتور درگیر دیگری به نام "قدرت" نیز وجود دارد که نباید از آن غافل شد. وقتی کسی را می بینیم که می تواند فتح پای کاملی کند، ممکن است تصور کنیم که بدن او انعطاف پذیر است. اما لزوماً این گونه نیست. او ممکن است به سادگی به دامنه حرکتی کافی برای انجام یک فتح پا دست یافته باشند، اما قدرت کافی برای انجام یک حمله شمشیربازی کارآمد در مسابقات را نداشته باشد.

انعطاف - پذیری "FLEX-ABILITY"

بنابراین، شاید لازم باشد که ما با یک دید کاملاً جدیدی به انعطاف پذیری نگاه کنیم. آن تنها به مفهوم دراز شدن بیشتر عضلات نیست. بلکه به معنی توانایی عضلات در ایجاد نیرو (flex) است، یعنی نیروی کافی برای "ایجاد ترمز" در حرکتی مانند حمله و ذخیره انرژی ارتجاعی در تاندون های تا به وضعیت گارد برگردند.

بنابراین، چگونه می توانیم در کل دامنه به قدرت دست یابیم؟ با تمرینات کششی، اما، نه کشش استاتیک معمولی. شما می توانید این کار را با کشش مقاومتی انجام دهید، روشی جایگزین که در سال های اخیر محبوبیت زیادی در بین ورزشکاران نخبه کسب کرده است. بیایید دقیقاً تفاوت بین این دو روش را بررسی کنیم.

تمرینات کششی استاتیک سنتی

کشش ثابت احتمالاً پر تحقیقات ترین روش تمرینات کششی است. آنچه از این مطالعات به دست آمده این است که این نوع کشش به احتمال زیاد نه عملکرد را بهبود می بخشد و نه خطر آسیب دیدگی را کاهش می دهد. و اگر به طور صحیح و منظم انجام شود، آن به تنهایی می تواند در افزایش دامنه حرکتی ROM به شما کمک کند. حالا بیایید ببینیم چگونه؟

برای شروع کشش استاتیک، عضله هدف شل و درازتر تر می شود و تا مدت زمان مشخص، از پنج ثانیه تا دو دقیقه در این حالت نگه داشته می شود. عضله شل یک عضله بدون فعالیت است. یک عضله غیر فعال سازگار نخواهد شد. طول آن افزایش یا تقویت نخواهد شد. بنابراین، اساساً، این سیستم عصبی عضله است که تحت تاثیر کشش استاتیک قرار می گیرد. و تنها مقاومت سیستم عصبی در برابر کشش را بالا می برد. و هرگونه افزایش ایجاد شده در دامنه حرکت معمولاً موقتی است، مگر اینکه کشش استاتیک به طور مداوم ادامه یابد. با این حال، بدون همراهی عضلات و سازگاری رابط ها، دامنه حرکتی ROM جدید قابل کنترل نیست. در اینجا به مثالی از کشش استاتیک برای گروه عضلات جمع کننده ران (فلکسورها) اشاره می کنیم.

انعطاف پذیری مقاومتی

کشش مقاومتی از انقباضات اکسنتریک اثبات شده از نظر علمی استفاده می کند. این به معنای کشیدن عضله کوتاه شده و منقبض شده زیر بار وزنه است. تصور کنید که در حال اجرای تمرین تقویت عضله دوسر بازویی با دمبل هستید. همان طور که دمبل (بار) را پایین می آورید، عضله کوتاه شده و منقبض شده شما (غیر شل) سرعت نزولی دمبل را کاهش می دهد. اگر دمبل فوق العاده سنگین باشد، شما قبل از باز شدن کامل آرنج، پایین آمدن آن را متوقف می کنید.



انقباض های اکسنتریک زیربنای کشش مقاومتی را تشکیل می دهد. کشش مقاومتی با کوتاه شدن و انقباض عضله هدف شروع می شود و از وزن خود بدن به عنوان بار برای شروع دراز شدن عضله منقبض شده استفاده می شود. این انبساط تا زمانی ادامه می یابد که عضله منقبض شده دیگر قادر به تولید نیروی کافی برای مقاومت در برابر افزایش بیشتر نباشد، که انتهای کشش را نشان می دهد. از آنجایی که ماهیچه در کل فرایند انبساط فعال و بارگیری می شود، بنابراین برای قوی تر شدن از طریق این دامنه حرکتی سازگار می شود. و حاصل کار هم فوری و هم فزاینده است.

چند تمرین کششی مقاومتی که می توانید اجرا کنید

کشش های مقاومتی متنوع متناسب با نیاز شمشیربازها وجود دارد. در اینجا به چند حرکت کششی می پردازیم که می توانید به راحتی در تمرینات خود بگنجانید. نمونه هایی که معرفی می کنیم مرتبط به عضلات کشاله ران و عضلات فوقانی پشت می باشد. شما متوجه خواهید شد که دو نوع تمرین برای هر کشش وجود دارد. حالت اول شامل یک تمرین قدرتی است که در آن عضلات شما از حالت انبساط منقبض شده و تحت مقاومت قرار می گیرند. و حالت دوم شامل یک تمرین کششی است که در آن برعکس اتفاق می افتد. عضلات شما از حالت انقباض به حالت انبساط تحت مقاومت قرار می گیرند. از آنجایی که گرم کردن ماهیچه ها قبل از آغاز تمرین کششی بهتر است، شما باید قبل از هر حرکت کششی، همه تکرارهای تمرین قدرتی را کامل کنید.

کشش مقاومتی برای عضلات کشاله ران:

تمرین قدرتی (۶ تا ۸ تکرار)



طوری بنشینید که کف پاهای تان در کنار هم باشد پس پاشنه ها را به سمت بدن تان به داخل بکشید.

زانوها را از دو طرف بیرون قرار داده و تا جایی که دامنه حرکتی اجازه می دهد پایین بیاورید.

مچ پاهای خود را بگیرید و ساعدها را روی قسمت داخلی پاها قرار دهید.

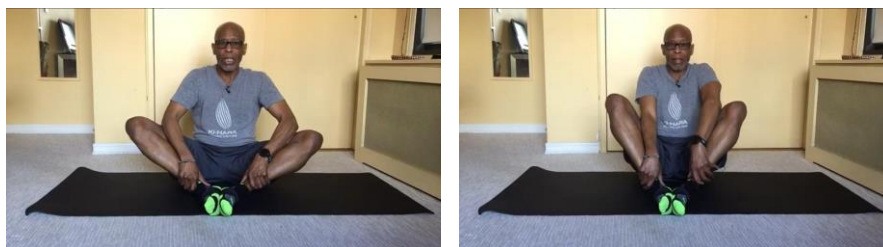
ماهیچه های کشاله ران را منقبض کنید و شروع به نزدیک کردن پاها به یکدیگر کنید.

همان گونه که پاها جمع می شوند با نیروی کمی کمتر از نیروی حرکت رو به بالای پاها با ساعد روی پاها فشار بیاورید، و در مقابل حرکت آن مقاومت کنید.

هنگامی که پاهای شما دیگر نمی توانند بالاتر بیایند آنها را آزاد کنید.

در مجموع ۶-۸ تکرار را انجام دهید.

تمرین کششی (۶ تا ۸ تکرار)



طوری بنشینید که کف پاهای تان در کنار هم و پاشنه ها را به سمت بدن تان به داخل بکشید. زانوها را کمی به دو طرف باز کنید و در بالاترین نقطه دامنه حرکتی نگه دارید. پنجه پاهای خود را بگیرید و ساعدها را روی قسمت داخلی پاها قرار دهید. ستون فقرات را صاف نگه دارید، آنگاه با ساعد روی پاها فشار دهید. عضلات کشاله ران را منقبض کنید و در برابر حرکت رو به پایین مقاومت کنید. وقتی به جایی رسیدید که دیگر نمی توانید عضلات کشاله ران را منقبض نگه دارید، پاها را شل کنید. ست دوم را با مجموع ۶-۸ تکرار انجام دهید.

کشش مقاومتی برای عضلات پشت:

تمرین قدرتی (۶ تا ۸ تکرار)



کف دست ها را به هم بچسبانید و انگشتان تان را به هم قفل کنید. دست ها را تا تقریباً هم سطح با پیشانی بالا ببرید. آرنج های خود را جمع کنید تا به موقعیت شروع برسید. تصور کنید که کسی در تلاش است آرنج های شما را به هم فشار دهد.

در عین حالی که دست ها را کنار هم نگه داشته اید، شروع به باز کردن آرنج ها به طرف بیرون کنید. همان گونه که آرنج ها را باز می کنید، سعی کنید مقاومت نیروی تخیلی که می خواهد آرنج های شما را ببندد، احساس کنید. وقتی دیگر نمی توانید آرنج خود را باز کنید توقف کنید. ست دوم را با مجموع ۸-۶ تکرار انجام دهید.

تمرین کششی (۶ تا ۸ تکرار)



کف دست ها را به هم بچسبانید بطوری که انگشتان به هم قفل شوند. دست ها را تقریباً هم سطح با پیشانی بالا ببرید. آرنج های خود را باز کنید تا به موقعیت شروع برسید (به طوری که بین دو بازو زاویه ۹۰-۱۰۰ درجه ایجاد شود). تصور کنید که بین آرنج های تان یک توپ وجود دارد.

در حالی که دست ها به هم چسبیده، عضلات بالایی کمر منقبض و کتف ها پایین هستند، شروع به فشردن آرنج ها به طرف یکدیگر کنید. بمحض اینکه آرنج ها به یکدیگر نزدیک تر می شوند، و در حالی که انگشتان تان به هم گره خورده اند، سعی کنید پاشنه (انتهای کف) دست ها را به هم فشار دهید تا در ایجاد مقاومت به شما کمک کند. وقتی آرنج ها به هم نزدیک شدند و یا اینکه دیگر نمی توانید عضلات کمر را منقبض نگهدارید، تمرین را متوقف کنید. ست دوم را با مجموع ۸-۶ تکرار انجام دهید.

می توانید فیلم تمرین های بالا را در <https://youtu.be/W6K4gSoFXcE> ببینید!

خلاصه

همه ما می توانیم از نوعی تمرینات کششی بهره مند شویم. اما درست مانند تمرینات قدرتی، تمرین های کششی ما باید خاص نیازهای خود فرد باشد. موقعیت های مختلفی وجود دارد که کشش استاتیک برای بسیاری از افراد مناسب و لذت بخش است. با این حال، شمشیربازها و سایر ورزشکارانی که به دنبال بهینه سازی انعطاف پذیری خود برای برآورده کردن خواسته های ورزشی شان هستند، ممکن است این کار را با ترکیب تمرینات کشش مقاومتی در برنامه تمرینی خود انجام دهند. این نوع کشش علاوه بر کاهش خطر آسیب دیدگی، افزایش دامنه حرکت و بهبود تراکم عضلانی، به تحرک پایدار، بهبود پایداری مفاصل، افزایش قدرت انفجاری و رکاوری سریع تر کمک خواهد کرد. بدین ترتیب از الان به بعد سعی کنید تمرینات کششی خود را با قدرت بیشتر اجرا کنید!