

چرا باید از تست غربالگری سیستم عملکردی حرکت استفاده کرد؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۱۹)

ممکن است شما یک ورزشکار عالی باشید، اما آیا از نظر آناتومی کامل هستید؟ مطمئناً، همه ما با یک نوع ساختار اولیه و از چند استخوان و عضله ساخته و پرداخته شده ایم. اما حتی ورزشکاران بزرگ نیز می توانند در اجرای حرکات با مسائل مکانیکی غلط آناتومیکی برخورد کنند، که می تواند احتمال آسیب دیدگی آنها را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.



آیا شما فکر می کنید بدن شما عملکرد بهینه دارد؟ یک تست غربالگری عملکردی می تواند ثابت کند که شما به برخی سازگاری ها نیاز دارید.

تست غربالگری عملکردی حرکات، مشکلات حرکتی را شناسایی می کند و در نتیجه مربیان بدنساز می توانند سازگاری های مناسب مورد نیاز را ایجاد کنند. اگر مربی هستید، ممکن است بخواهید بازیکنان خود توسط یک متخصص بدنسازی - مانند یک فیزیوتراپ - که صلاحیت اداره تست غربالگری را دارد، ارزیابی شوند.

به مقاله [خودارزیابی ورزشکار قبل از شروع تمرینات فصل تعطیلی مسابقات](#) مراجعه کنید.

تست غربالگری عملکردی حرکات در مجموع ۷ حرکت را ارزیابی می کند:

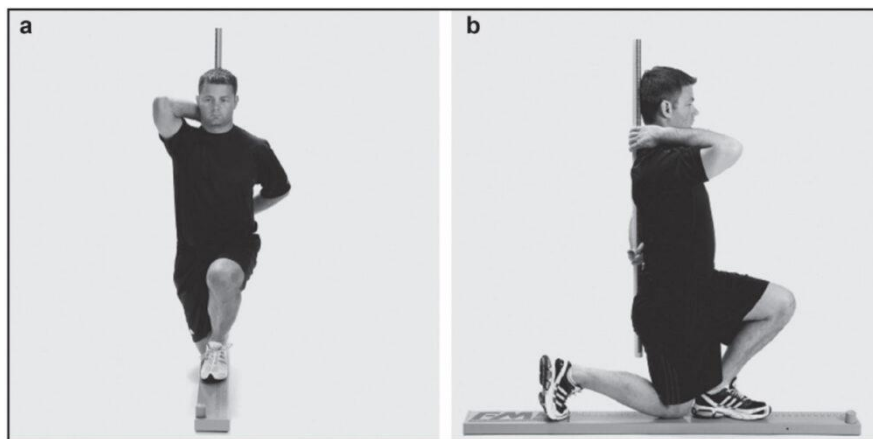
۱. **اسکوات**. این حرکت در ایجاد **ستون فقرات قوی تر**، **همسترینگ و عضله های سرینی بسیار کارآمد** عمل می کند، اما تقریباً همه در مکانیک کامل کردن حرکت اسکوات خیلی ضعیف هستند. این تست اندازه گیری می کند که آیا عیب و نقصی در محدوده خاصی دارید یا خیر. من مخصوصاً در مورد بازیکنان هاکی متوجه شده ام که مشکلات شیب لگن تا حد زیادی بر توانایی آنها در کامل کردن اسکوات، به خصوص در پشت و زانو تأثیر می گذارد.



۲. کشش (انعطاف پذیری) شانه. مربیان غربالگر به دنبال مواردی هستند که می توانند بر بی ثباتی و انحراف کمر بند شانه تأثیر بگذارد. این برای یک مربی به چه معناست؟ آن یعنی احتمال پارگی و آسیب عضلات چرخاننده بازو که می تواند بازیکن را برای مدت سه تا چهار ماه از تمرین دور کند. شانه، که ضعیف ترین مفصل انسان می باشد، بسیار مستعد آسیب است. عدم تعادل در این منطقه می تواند انعطاف پذیری را بسیار تحت تأثیر قرار دهد. وقتی بفهمید که بسیاری از ورزشکاران انعطاف پذیری بسیار کمی در شانه هایشان دارند، ممکن است خیلی تعجب کنید.



۳. لانج در خط. این حرکت ضمن حفظ هماهنگی ستون فقرات و گردن با باسن، توانایی تعادل و حرکت همزمان را اندازه گیری می کند. غربالگر به دنبال عدم تعادل مفصل ران و همچنین وجود اختلال در مفصل خاجی است.



۴. روانی شانه. غربالگر با این تست به دنبال انعطاف پذیری داخلی مفصل شانه ها از جلو می باشد. درد در این منطقه شاخص روشنی برای وجود یک مشکل است.



۵. کشش (انعطاف پذیری) یک طرفه. در اینجا، غربالگر تعادل یک طرفه را بررسی می کند. ما دوست داریم ببینیم که آیا هر طرف بدن آنقدر قدرت دارد که بتواند وزن کل بدن را تحمل کند یا خیر. این حرکت به قدرت زیاد و تعادل ستون فقرات نیاز دارد. نگران نباشید زیرا بسیاری از افراد در این آزمون موفق نمی شوند. بیشتر افراد می توانند کشش تناوبی را اجرا کنند: در حالی که تعادل خود را روی دست راست و زانوی چپ حفظ می کنید، دست چپ و پای راست کاملاً کشیده و راست نگه دارید. ستون فقرات ثابت می تواند عضلات مرکزی و پایین کمر قوی را نشان دهد.



۶. شنای سوئدی. این حرکت به قدرت کلی بدن نیاز دارد. انتظار می رود که بتوانید وزن بدن خود را با بازوان جمع در ارتفاع پیشانی بلند کنید. بسیاری از ارزیابی شونده ها قادر به انجام این حرکت نیستند، اما هنگامی که کف دست با چانه هم سطح بشود، قادر به اجرای یک شنای کاملاً کشیده هستند.



۷. میزان خمیدگی مفصل ران. این حرکت دامنه حرکت مفصل ران را ارزیابی می کند. علاوه بر این، به اندازه گیری قدرت مفصل ران کمک می کند و عدم انطباق احتمالی لگن را تشخیص می دهد، که می تواند علت کمردرد، وضعیت ضعیف بدن و گرفتگی و اختلال در مفصل ران باشد. میزان خمیدگی مچ پا نیز مهم است. این می تواند نشان دهنده ضعف یا گرفتگی ساق پا باشد، که می تواند بر راه رفتن تأثیر منفی بگذارد.

