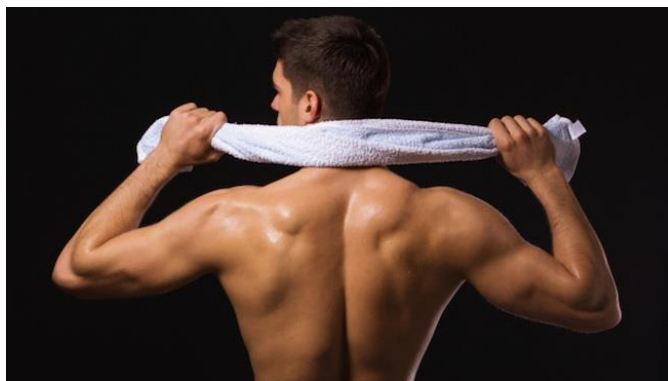


خودارزیابی ورزشکار قبل از شروع تمرینات فصل تعطیلی مسابقات

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۲۷)

ورزش به بدن فشار زیادی می آورد. و ورود بدون آمادگی به برنامه تمرینی بعد از فصل مسابقات - یا بدتر از آن، تلاش برای بدست آوردن یک زیربنای قدرتی با "حداکثر" کردن فشار تمرین - می تواند دستاوردهایتان را محدود کند و خطر آسیب دیدگی شما را نیز افزایش دهد.



مایک رینولد می گوید: "در طول یک فصل، بدن شما نابود می شود و از همه مهم تر توان حرکتی شما بیشترین آسیب را می بیند."

داشتن مشکلات حرکتی چرخه تمرینات شما را معیوب می کند. و فقدان دامنه حرکتی کامل بدین معناست که شما نمی توانید تمرینات را با فرم مناسب انجام دهید - که بدان معناست که شما نخواهید توانست با هر تکرار از عضلات صحیح کار بکشید - و این یعنی اینکه به دستاوردهای شایسته خود نخواهید رسید، و همچنین به احتمال زیاد صدمه خواهید دید.

خبر خوب این است که اجتناب از این مشکلات حرکتی خیلی آسان است. **تونی جنتیلکور** می گوید: "ارزیابی ساده از خود می تواند به شما بگوید که چه تمرین هایی را می توانید با خیال راحت و با امنیت انجام دهید."

قبل از شروع کار کردن با وزنه، این پنج تست قدرت و تحرک را امتحان کنید. نتیجه و پاداش آن را پس از پایان فصل مسابقات خواهید گرفت، یعنی **خلاص شدن و رهایی از آسیب دیدگی**.

قدرت عضلات مرکزی بدن (ستون فقرات)

اجرای تست شنای سوئدی پلانک:

از یک بار تمرینی بخواهید یک لوله پی وی سی را در پشت سر، شانه ها و کمرتان قرار دهد. ۶۰ ثانیه در این حالت بمانید. اگر هر سه نقطه تماس شما قطع شد، باید عضلات مرکزی بدن خود را تقویت کنید.



تصحیح حرکت با شنای میله هالتر:

یک میله هالتر را بصورت اسکوات در ارتفاع باسن قرار دهید. هالتر را کمی بازتر از عرض شانه بدست بگیرید و یک وضعیت شنای زاویه دار با زمین داشته باشید. ۳ ست شنای ۱۰ تایی را اجرا کنید.



تحرك و انعطاف پذیری لگن

اجرای تست اسکوات زندانی:

درحالی که پاها را به اندازه عرض شانه باز می کنید، دست های خود را پشت سرتان محکم کنید. سپس تا جایی بنشینید که ران هایتان به موازات زمین قرار گیرند. اگر نتوانید آنقدر پایین بیایید، زانوهایتان به سمت داخل حرکت می کنند یا پاشنه هایتان از زمین بلند می شوند.



تصحیح حرکت با اسکوات با وزنه:

در حالی که یک وزنه ۵ کیلویی را جلوی سینه با دست هایتان بلند کرده اید، اسکوات را انجام دهید. مطمئن شوید که ران شما کمی پایین تر از خط موازی زمین قرار بگیرد. ۳ ست ۱۰ تکراری را انجام دهید.



انعطاف پذیری همسترینگ

اجرای تست لمس نوک پاها:

برای دیدن اینکه همسترینگ های شما به اندازه کافی انعطاف پذیر هست، پاهای خود را کنار هم قرار دهید، خم شوید و انگشتان پا را لمس کنید. اگر نتوانید دست ها را به پاها برسانید؟ یا اینکه وقتی این کار را انجام می دهید پشتتان قوز می شود؟ بدنتان نیاز به انعطاف پذیری دارد.



تصحیح حرکت با تمرین پایین آوردن پا:

به پشت دراز بکشید و هر دو پا را در هوا نگه دارید. یک باند کشی را دور یکی از پاها قرار دهید، سپس پای مخالف خود را پایین بیاورید، بطوری که پا را صاف و عضلات مرکزی بدن را محکم نگه دارید. ۳ ست ۱۰ تکراری با هر پا اجرا کنید.



تحرك مچ پا

اجرای تست دامنه مچ پا:

در حالی که دست های خود را روی یک دیوار قرار می دهید و یک پا ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر از دیوار فاصله داشته باشد، روی یک پا زانو بزنید. سعی کنید با زانوی جلو دیوار را لمس کنید. اگر پاشنه شما از زمین بلند شود، مچ پای شما خیلی سفت و خشک است.



تصحیح حرکت با نرم کردن و انعطاف لایه‌های سطحی و عمقی بافت عضلات ساق پا و پایین پا:

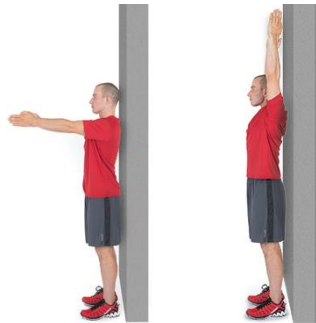
برای نرم کردن نقاط حساس ماهیچه ساق پا، آشیل و بافت های همبند خود از گلتک فوم استفاده کنید. برای نرم کردن کف پا و پاشنه خود از یک توپ تنیس استفاده کنید. وسیله را حدود ۳۰ ثانیه روی هر نقطه بغلتانید.



تحرك پشت (کمر)

اجرای تست انعطاف پذیری شانه در حالت ایستاده:

در حالی که سر، پشت و پاشنه خود را به دیوار می چسبانید، دست های خود را بطور صاف جلوی پتان راست کنید، سپس دست های خود را بالای سر ببرید و با انگشت شست دیوار را لمس کنید، اگر کمرتان قوس برداشت، شما مشکل دارید.



تصحیح حرکت با کشش شانه بصورت پشت به دیوار:

در حالی که بازوها را در کنار خود قرار می دهید، با فاصله ۱۵ سانتی متر کنار یک دیوار بایستید، سپس پشت خود را به آن تکیه دهید. دستان خود را بالای سر ببرید. اگر کمرتان قوس برداشت، متوقف شوید. ۳ ست ۱۰ تکراری را اجرا کنید.

