

چابکی چیست؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۱۲/۵

چابکی یعنی توانایی کلی برای تغییر جهت هنگام حرکت سریع و کارآمد با حفظ وضعیت بدن و مکانیک حرکت مناسب می باشد.

چابکی خوب مستلزم توانایی کاهش سرعت، تغییر جهت و شتاب مجدد به صورت امن و در کمترین زمان ممکن است.

در یک وضعیت ورزشی، چابکی معمولاً تغییر جهت در پاسخ به یک محرک را شامل می شود، زیرا تغییر حرکت و جهت ورزشکار در طول بازی تقریباً همیشه در پاسخ به حرکات بازیکنان حریف رخ می دهد.



بنابراین، تمرین چابکی شامل طیفی از تمرینات طراحی شده برای بهبود توانایی شما در تغییر جهت در حین حرکت است.

وقتی نوبت به اندازه‌گیری پیشرفت چابکی فرامی‌رسد، اگر بتوانید سریع‌تر از قبل بدوید، به سمت جلو حرکت کنید، به عقب برگردید و دوباره شتاب بگیرید، چابکی شما بهبود یافته است.

خلاصه

چابکی یعنی توانایی تغییر جهت سریع و ایمن در حین حرکاتی مانند دوی سرعت و این سو و آن سو حرکت کردن است. تمرین چابکی را می توان هم برای تناسب اندام عمومی و هم برای تمرین عملکرد ورزشی استفاده کرد.

مزایای تمرینات چابکی

تمرین چابکی برای افراد در هر سن، شغل و نیازهای آمادگی جسمانی، فواید زیادی را به همراه دارد.

برای آمادگی جسمانی عمومی، در مقایسه با عدم تحرک، تمرین چابکی طیفی از معیارهای عملکرد فیزیکی را بهبود می بخشد، از جمله:

- قدرت پایین تنه و بالاتنه

- قدرت انفجاری بدن
- مکانیک راه رفتن و استقامت
- تعادل
- تحرک (جنبش)

هنگام مقایسه برنامه های تمرینی سنتی که چابکی را با برنامه های مبتنی بر چابکی ترکیب نمی کنند، تحقیقات نشان داد که مزایای تمرینات ویژه چابکی در پارامترهای مقایسه شده خیلی بیشتر است.

به عنوان مثال، بیشتر برنامه های چابکی مورد مطالعه، در مقایسه با سایر روش های تمرین های آمادگی جسمانی، به زمان کلی کمتری برای دستیابی به نتایج مشابه نیاز داشتند.

تحقیقات بیشتر نشان داد که در میان افراد مسن، برنامه های مبتنی بر چابکی حداقل به اندازه تمرینات تعادلی و قدرتی سنتی در بهبود تعادل و استقامت مؤثر هستند.

با این حال، آموزش چابکی منجر به بهبود بیشتر قدرت انفجاری، به ویژه در پاها و تنه شده است.

خلاصه

تمرینات چابکی برای طیف وسیعی از فعالیت های بدنی از جمله تعادل و قدرت مفید هستند. تمرین چابکی نسبت به تمرینات سنتی کارآمدتر است و قدرت انفجاری را بهبود می بخشد.

تمرینات چابکی که می توانید در خانه انجام دهید

در زیر به تمرین های چابکی می پردازیم که می توانید بدون تجهیزات یا با اندکی تجهیزات **در خانه انجام دهید**. برای تمرینات استفاده از مخروط کله قندی، استفاده از هر جسم بادوامی که روی زمین ثابت می ماند، مانند کیف پول، قوطی کنسرو، یا یکی از تجهیزات تمرینی خوب است.

تمرین ها به ترتیب سختی فهرست شده اند، از ساده ترین تمرین ها شروع می شوند و تا سخت ترین آنها پیش می روند.

برخی از تمرین های نردبانی در انتها گنجانده شده است. در صورت در دسترس داشتن نردبان چابکی می توانید این موارد را نیز اضافه کنید.

جابجایی جانبی

حرکت جانبی یک تمرین چابکی اولیه است که شامل جابجایی جانبی، کاهش سرعت و شتاب در جهت مخالف است.

برای انجام تمرین جابجایی جانبی:

۱. دو مخروط یا اشیاء دیگر را با فاصله تقریباً ۱۵ قدم از هم قرار دهید.
۲. در کنار یکی از آنها بایستید و به صورت عمود بر یک خط فرضی بین مخروط ها قرار بگیرید. شما باید یک مخروط درست در کنار پای خود داشته باشید و دیگری باید ۱۵ قدم به سمت طرف مقابل شما باشد، نه پشت شما.
۳. زانوهای خود را کمی خم کنید و باسن خود را در حالت اسکات کوچک قرار دهید تا یک وضعیت ورزشی داشته باشید.
۴. همان طور که به مخروط دور نزدیک می شوید، توقف کنید، سپس در جهت مخالف با شتاب حرکت کنید تا به سمت دیگر برسید.
۵. همان طور که به مخروط دوم نزدیک می شوید، توقف کنید و در جهت مخالف شتاب بگیرید تا به سمت دیگر حرکت کنید.

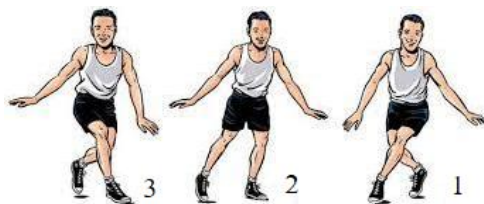


۶. بعد از گرم شدن، می توانید سرعت و شدت را به تمرین اضافه کنید. در نهایت، شما در طول دو مانع با یک پا به طور انفجاری به سمت مانع دوم شتاب خواهید گرفت و به سرعت جهت خود را تا مانع بعدی تغییر خواهید داد.
۷. مطمئن شوید که تمام مدت بدن شما رو به جلو باشد.
۸. ۳ ست ۵ تکراری را انجام دهید. هر زمانی که سرعت شما بالاتر رفت، چند دور اضافی را برای افزایش سختی به تمرین اضافه کنید.

تمرین کاریوکا (Carioca)

تمرین کاریوکا یک گرم کردن معمولی دو و میدانی است که شامل حرکت متقاطع پاها با حرکت جانبی است. به دلیل الگوی متقاطع پاها از جلو به عقب به تاک انگور (grapevine) نیز معروف است.

۱. دو مخروط یا دو شیء دیگر را با فاصله تقریباً ۱۵ قدم دور از هم قرار دهید.
۲. در کنار مخروط سمت چپ خود بایستید و به صورت عمود بر یک خط فرضی بین مخروط ها قرار بگیرید. شما باید یک مخروط درست در کنار پای خود داشته باشید و مخروط دیگر باید ۱۵ قدم در سمت مقابل شما باشد، نه پشت شما.
۳. زانوهای خود را کمی خم کنید و باسن خود را کمی به عقب ببرید تا وضعیت ورزشی به خود بگیرید.
۴. پای چپ خود را حرکت دهید و آن را به سمت پای راست خود بیاورید.
۵. پای چپ خود را با حفظ تعادل از جلوی پای راست رد کنید و آن را روی زمین بکارید.
۶. پای راست خود را بلند کرده به سمت راست حرکت دهید تا حالت ضربدری پاهای خود را باز کنید.
۷. سپس پای چپ خود را از پشت پای راست خود رد کنید و جلوتر از آن بکارید.
۸. پای راست خود را به سمت راست حرکت دهید تا پاهای خود را از حالت ضربدری باز کنید.
۹. تمرین را تکرار کنید تا به مخروط دور برسید، جهت را تغییر دهید و تمرین را در جهت مخالف انجام دهید تا به مخروط شروع بازگردید.
۱۰. ۳ ست ۴ تکراری کامل با ۲ دقیقه استراحت بین هر ست انجام دهید.



تمرین چرخش به شکل 8 لاتین

چرخش به شکل 8 یک تمرین چابکی عالی برای افراد مسن برای حفظ توانایی های عملکردی است. برای این تمرین به یک صندلی و ۲ مخروط نیاز دارید.

برای اجرای این تمرین:



۱. یک صندلی را در یک منطقه باز قرار دهید. یک مخروط را تقریباً ۵ متر جلوی صندلی و مخروط دوم را تقریباً با فاصله ۱۰ متر جلوی صندلی در همان خط مخروط اول قرار دهید.
۲. با نشستن روی صندلی شروع کنید.
۳. تا حد امکان به سرعت از روی صندلی بلند شوید و از سمت چپ مخروط اول به جلو حرکت کنید.
۴. پس از عبور از مخروط اول، حرکت خود را به سوی سمت راست مخروط دوم به جلو ادامه دهید.
۵. دومین مخروط را دور بزنید و از سمت مخالف مخروط اول بدوید تا به صندلی برسید. مسیر شما باید "شکل 8" را تشکیل دهد و بدن شما باید در تمام مدت حرکت رو به جلو باشد.
۶. روی صندلی بنشینید تا تمرین تمام شود.
۷. ۳ ست ۵ تکراری با فاصله ۲ دقیقه استراحت بین هر ست انجام دهید.

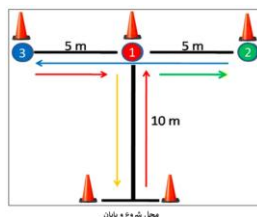
تمرین ۵-۱۰-۵

تمرین ۵-۱۰-۵ یک تمرین کلاسیک چابکی و تست میدانی است. این تست توانایی شما در سریع دویدن و تغییر سریع جهت ۱۸۰ درجه ای را اندازه گیری می کند. این تمرین باعث بهبود کلی تغییر جهت و توانایی شتاب شما می شود.

۱. ۳ مخروط را در یک خط با فاصله ۵ متر از هم قرار دهید. بین مخروط های بیرونی باید ۱۰ متر وجود داشته باشد.
۲. از مخروط میانی شروع کنید، به سمت یک مخروط بیرونی بدوید.
۳. وقتی به مخروط بیرونی رسیدید، به سرعت بچرخید و ۱۸۰ درجه تغییر جهت دهید و با سرعت کامل شتاب بگیرید.
۴. از کنار مخروط میانی به سمت مخروط بیرونی دیگر بدوید و چرخش ۱۸۰ درجه ای و جهت گیری مجدد را دوباره انجام دهید.
۵. دوباره سریع شتاب بگیرید و از کنار مخروط میانی رد شوید.
۶. زمان کل تمرین از شروع اولین دو از کنار مخروط میانی شروع می شود و در گذر نهایی از مخروط میانی به پایان می رسد.
۷. ۳ ست ۳ تکراری را با ۲ دقیقه استراحت بین هر تکرار انجام دهید.

تمرین T

تمرین T یکی دیگر از تمرین های میدانی کلاسیک است که حرکات رو به جلو، جانبی و عقب را با تغییر جهت ترکیب می کند. برای تنظیم تمرین به چهار مخروط یا شیء نیاز دارید.



۱. مانند تمرین ۵-۱۰-۵، ۳ مخروط را در یک خط به فاصله ۵ متر از هم قرار دهید.
۲. مخروط چهارم را ۱۰ متر از مخروط میانی روی خطی عمود بر خط اصلی مخروط ها قرار دهید.
۳. از مخروط چهارم شروع کنید.
۴. به سمت مخروط وسط بدوید.
۵. با رسیدن به مخروط میانی، به سرعت جهت را تغییر دهید و به سمت مخروط راست حرکت کنید.
۶. با رسیدن به مخروط سمت راست، به سرعت جهت را تغییر دهید و با تمرین کاریوکا به سمت چپ حرکت کنید تا به مخروط انتهایی مخالف برسید.
۷. با رسیدن به مخروط سمت چپ، به سرعت جهت را تغییر دهید و به سمت راست حرکت کنید تا به مخروط میانی برسید.
۸. پس از رسیدن به مخروط میانی، به سرعت به سمت مخروط شروع حرکت کنید.
۹. ۳ ست ۴ تکراری را انجام دهید. هر بار که تمرین را انجام می دهید، جهت حرکت اولیه را تغییر دهید تا زمانی که تمام تکرارهای تمرین را کامل می کنید، هر دو طرف را به طور یکنواخت کاریوکا کنید.

تمرینات چابکی نردبانی

اگر به یک نردبان چابکی (همچنین به عنوان نردبان سرعت شناخته می شود) دسترسی دارید، می توانید تمرینات چابکی زیادی را برای بهبود دقت حرکت پا و همچنین توانایی خود در تغییر جهت انجام دهید.

موارد زیر تعدادی از بهترین تمرینات نردبان چابکی است که می توانید در برنامه تمرینی خود انجام دهید.

قدم جانبی

قدم جانبی یک تمرین نردبان چابکی عالی برای شروع است.



۱. طوری بایستید که نردبان در کنار یک طرف شما باشد و از یک سمت شروع کنید.
۲. پایی که به نردبان نزدیک است داخل خانه اول قرار دهید.

۳. پای دیگر را در کنار پای اول بیاورید. اکنون پاها را باید در همان خانه اول نردبان باشد.
۴. تمرین را خانه به خانه تکرار کنید تا به انتهای نردبان برسید و در حالی که رو به جهت اصلی هستید حرکت را در جهت مخالف تکرار کنید.
۵. ۳ ست ۵ تکراری کامل با ۲ دقیقه استراحت بین ست ها انجام دهید.

حرکت مستقیم رو به جلو دو در یک

اجرای خطی دو پا در یک خانه یک تمرین نردبانی عالی برای بهبود سرعت و دقت پا هنگام حرکت به جلو است.



۱. رو به روی نردبان به صورت افقی قرار بگیرید و تمرین را شروع کنید.
۲. با یک پا وارد خانه اول شوید.
۳. پای دیگر خود را کنار آن بگذارید.
۴. با استفاده از همان پای اول، تا انتهای نردبان حرکت کنید.
۵. در انتهای نردبان، جهت را تغییر دهید. تمرین را در جهت مخالف با پای مخالف به عنوان پای پیشرو تکرار کنید.
۶. ۳ ست ۵ تکراری کامل با ۲ دقیقه استراحت بین هر ست انجام دهید.

حرکت دو طرفه به جلو

تمرین دو طرفه رو به جلو حرکات رو به جلو و جانبی را در یک تمرین ترکیب می کند.



۱. رو به روی نردبانی که به طور عمودی در جلوی شما قرار دارد، شروع کنید.
۲. در سمت چپ نردبان بایستید، به طوری که نردبان در سمت راست شما قرار گیرد.
۳. پای راست خود را در خانه اول قرار دهید و سپس پای چپ را وارد آن کنید. اکنون باید هر دو پا در اولین خانه نردبان قرار داشته باشد.
۴. پای راست خود را به سمت راست حرکت دهید و آن را بیرون از نردبان کنار سمت راست خانه دوم نردبان بکارید.
۵. پای چپ خود را بلند کنید و قبل از اینکه آن را به سمت چپ در خانه بعدی نردبان بگذارید، برای مدت کوتاهی در کنار پای راست روی زمین قرار دهید.
۶. پای راست خود را کنار پای چپ خود در خانه دوم وارد کنید، اکنون هر دو پا باید در خانه دوم نردبان قرار گیرند.
۷. مراحل ورود و خروج از نردبان را به ترتیب از جهت های راست و چپ تا انتهای نردبان تکرار کنید، به صورتی که حرکت شما رو به جلو باشد.
۸. وقتی به انتهای نردبان رسیدید، جهت خود را ۱۸۰ درجه تغییر دهید و تمرین را به همان صورت ادامه دهید.
۹. ۳ ست ۵ تکراری کامل با ۲ دقیقه استراحت بین هر ست انجام دهید.

خلاصه

تمرینات چابکی شامل حرکات رو به جلو، جانبی و عقب همراه با تغییرات مختلف جهت می باشد. مخروط ها، موانع و نردبان چابکی برای تمرینات چابکی مفید هستند، اما می توانید از اشیاء دیگر نیز استفاده کنید.

طراحی یک برنامه تمرینی چابکی

بسته به اهداف و سطح آمادگی جسمانی فعلی، می توانید برنامه چابکی خود را در ارتباط با تمرینات قدرتی و هوازی فعلی خود یا به عنوان یک تمرین جداگانه تنظیم کنید.

با تمرین های جانبی، کاربوکا و تمرین ۵-۱۰-۵ شروع کنید و به آرامی شدت را افزایش دهید. اگر آنها را به عنوان بخشی از برنامه قدرتی یا هوازی خود انجام می دهید، فقط ۲ تا ۳ ست از ۲ تمرین را انجام دهید و تا جایی که توانایی شما اجازه می دهد پیشرفت کنید.

اگر تصمیم داشته باشید تمرینات چابکی را تنها برای تناسب اندام انجام دهید، پس از ۵ دقیقه **گرم کردن** هوازی با ۳ ست از ۵ تمرین چابکی شروع کنید.

با تمرین قدم های جانبی شروع کنید تا به تمرینات سخت تر تمرین T، حرکت مستقیم رو به جلو ۲ در یک، یا تمرین حرکت ۲ طرفه رو به جلو پیش بروید.

سالمندان باید از حرکات جانبی کنترل شده آهسته استفاده کنند و سپس از تمرین شکل 8 به عنوان تمرین اصلی چابکی خود استفاده کنند. سپس به تمرینات سخت تر بپردازید و سرعت خود را در صورت لزوم افزایش دهید.

ردیابی زمان برای بهبود هر تمرین در کنار کیفیت کلی حرکت بهترین راه برای اندازه گیری بهبود در یک تمرین معین است.

با اندازه گیری های خود از پیشرفت زمانی تمرینات اطمینان حاصل کنید.

فرم عمومی بدن در تمرین چابکی

نکات زیر برای تمام تمرینات مبتنی بر چابکی اعمال می شود:

۱. هنگام برخورد با زمین، پا و مچ پای شما باید در حالت خم رو به سمت جلو قرار گیرند. از صاف کردن بیش از حد پا یا چرخاندن آن به بیرون که باعث وارد کردن فشار بی مورد روی مچ پا، زانو و باسن شما می شود، خودداری کنید.
۲. زانوهای شما باید مستقیم رو به جلو باشد. ناهماهنگی زانوها تولید نیروی شما را کاهش می دهد و خطر آسیب را افزایش می دهد.
۳. هنگام شتاب دادن، بالاتنه شما باید به جهت حرکت متمایل شود.
۴. سر شما باید در یک راستا با باسن، که باید در راستای زانوها و پاهای شما باشد، باقی بماند.



آیا تمرینات چابکی برای کودکان خوب است؟

هم کودکان و هم بزرگسالان می توانند از تمرینات چابکی بهره مند شوند. بلوغ و توانایی کودک در پیروی از دستورالعمل ها، عوامل تعیین کننده در بررسی مناسب بودن تمرینات هستند.

همیشه با ساده ترین تمرینات چابکی برای کودکان شروع کنید سپس آنها را پیشرفت بدهید. گنجاندن تمرین های چابکی در بازی های سرگرم کننده می تواند راهی مؤثری برای افزایش مشارکت نونهالان و نوجوانان باشد.

فرم صحیح و مناسب بدن برای ایمنی هنگام انجام تمرینات چابکی از اهمیت اولیه برخوردار است. قبل از اینکه به تمرین‌های سخت‌تر یا افزایش سرعت بپردازید، اطمینان حاصل کنید که کودکان می‌توانند تمرین‌ها را با مهارت انجام دهند.



عضلاتی که در تمرینات چابکی فعال هستند

در صورت انجام صحیح، تمرینات چابکی به طور موثری روی بسیاری از عضله‌ها تأثیر می‌گذارند، از پاها گرفته تا باسن، لگن و هسته مرکزی بدن. علاوه بر این، حرکات تمرینات چابکی در مقایسه با تمرینات منفرد به خوبی به فعالیت‌های عملکردی واقعی منتقل می‌شود. عضلاتی که در تمرینات چابکی فعال می‌شوند عبارتند از:

- عضلات ساق پا (دوقلو، کف پا، ماهیچه نعلی و درشت نی قدامی)
- چهار قلو و خم کننده‌های و لگن و ران (عضلات پهن جانبی و میانی، کشنده نیام پهن و راست رانی)
- همسترینگ (ماهیچه‌های دو سر رانی، نیمه غشایی و نیمه وتری ران)
- ماهیچه‌های سرینی (سرینی میانه، سرینی بزرگ و سرینی کوچک)
- عضلات هسته مرکزی و کمر مخصوصاً در تمرینات چرخش بالاتنه (عضلات مورب شکمی، جناغی و عرضی شکم)

خلاصه

تمرینات چابکی با استفاده از حرکات کاربردی، طیف وسیعی از عضلات را از پا گرفته تا لگن و مرکز بدن شما فعال می‌کند.

حرف آخر

تمرینات چابکی یک روش عملی و موثر برای **افزودن شدت، تنوع و تمرین عملکردی** به یک برنامه آمادگی جسمانی کامل می‌باشد. تمرینات چابکی حول **بهبود توانایی‌های تغییر جهت و حرکت پا** می‌چرخند، اما قدرت، تحرک و استقامت را نیز بهبود می‌بخشند. عضلات فعال شامل بیشتر عضلات پاها، لگن، باسن و کمر می‌شود، از جمله ساق پا، چهار سر، باسن و همسترینگ. بستگی به سطح و تجهیزات موجود خود، می‌توانید یک یا چند تمرین چابکی را به برنامه آمادگی جسمانی خود اضافه کنید یا یک برنامه تمرینی کامل از تمرینات چابکی داشته باشید.

چه یک علاقه‌مند به تناسب اندام عمومی باشید یا یک ورزشکار رقابتی، تمرینات چابکی جزء کلیدی یک روتین تمرینی عالی هستند.

Tyler Read