

آنا تومی

حرکات کشتی

نویسنده:

آرنولد جی تلسون، جو کوکاکانن

مترجمین:

پرستو شمسه کهن

مازیار مقدادی

فهرست

۵.....	مقدمه مترجمین
۶.....	بقدمه
۱۳.....	فصل ۱- گردن
۲۳.....	فصل ۲- شانه، کمر و قفسه سینه
۳۱.....	فصل ۳- بازو، ساعد، مچ و دست
۷۳.....	فصل ۴- بخشی تحتانی تنه
۹۳.....	فصل ۵- مفصل ران
۱۱۹.....	فصل ۶- زانو و ران
۱۴۷.....	فصل ۷- ساق و کف پا
۱۷۷.....	فهرست کشش ها
۱۸۰.....	در مورد نویسندگان

مقدمه مترجمین

ترجمه و تالیف در جهت تعمیق علوم مختلف مرتبط با ورزش و تحقیق در لایه های زیرینه نهاده های آن کمک ساینی به اعتلای سطح معلومات افراد و گروه های مختلف جامعه و در نهایت رشد و تعالی ورزش در تمامی زمینه ها می نماید. کتاب حاضر، ترجمه ای است از کتاب *Stretching Anatomy* که توسط *Jouko Kokkonen* و *Arnold G. Nelson* تالیف شده است.

برای شروع تمامی ورزش ها لازم است که ابتدا عضلات را گرم کنیم. حرکات کششی بهترین روش برای آماده کردن عضلات است. زیرا باعث انعطاف پذیری آن ها می شود و از آسیب دیدگی جلوگیری می کند. از عضلات اساسی ورزش حرکات و حرکات آماتوری، آسیب دیدگی است که علاوه بر مشکلات جسمانی، سبب می شود ورزشکار از لحاظ روانی از ورزش دلسرد شود. آسیب های ورزشی هر چند در بسیاری از موارد غیرقابل پیشگیری هستند و جزء جدایی ناپذیر ورزش به شمار می روند اما شرایطی نیز وجود دارند که می توان با برخی ملاحظات جلوی آسیب ها را گرفت و یا ضریب وقوع آن را به حداقل رساند. یکی از پیش پا افتاده ترین راهکارها گرم کردن قبل از ورزش است. حرکات کششی یکی از مهم ترین بخش های ورزش است که بسیاری از مردم آن را نادیده می گیرند. لازم نیست این حرکات خیلی پیچیده باشند، تنها اجرای اصولی این حرکات که نیاز به آموزش و آگاهی دارد تا بفهمیم چه حرکاتی انجام می دهیم: کافی می باشد. حتی بعضی از بهترین حرکات کششی، ساده ترین آن ها هستند. اگرچه برای برخی ورزش ها، حرکات کششی وسیع تر، بهتر هستند زیرا عضلات بیشتری را درگیر می کنند. از نقاط قوت این کتاب این است که حرکات مختلف کششی ساده و کاربردی همراه شکل اجرا و عضلات درگیر در حرکت آمده است و مخاطب می تواند از حرکاتی که بیشتر دوست دارد و کارایی بیشتری نیز برایش دارد و متناسب با فعالیت های خاص ورزشی خودش است، استفاده کند. همچنین مخاطب در این اثر با آناتومی بدن به ویژه عضلات تحت کشش، هنگام اجرای حرکات کششی نیز آشنا می شود. ترجمه کتاب سعی شده است تا نهایت اعانت داری رعایت گردد و متن فارسی آن طوری تهیه شود که متناسب با ذوق و سلیقه خوانندگان باشد. با وجود این امیدواریم خوانندگان عزیز با ارائه نظرات خود ما را در هر چه بهتر شدن ویرایش های بعدی یاری نمایند.

در پایان به جا می بینیم در اینجا از زحمات مادران مهربانمان که فکر و وجودشان برایمان آرامش بخش است، تشکر نماییم و بگوییم که لحظه ای از وجودمان جدا نخواهند بود و همواره مهر و خاطراتشان ستودنی است.

باتشکر

پرستو شمسه کهن، مازیار مقدادی

اردیبهشت ۱۳۹۲

مقدمه

یک انعطاف پذیری خوب، سبب ایجاد تأثیرات مثبتی در عضلات و مفاصل می شود. با هدف جلوگیری از آسیب، به گاهش کوفتگی عضلانی کمک و به طور موثری تمام فعالیت های بدنی را تقویت می کند. علاوه بر این، افزایش انعطاف پذیری می تواند سبب افزایش کیفیت زندگی و استقلال حرکتی شود. یک انعطاف پذیری خوب به افزایش ارتجاع پذیری عضلات و دامنه حرکتی مفاصل کمک می کند، سبب اجرا آسانتر حرکات بدنی و فعالیت های روزانه می شود، و یک کار روزانه ساده مانند خم شدن و بستن کفش با انعطاف پذیری بیشتر، خیلی راحت تر انجام می شود.

متأسفانه، مردم برای شروع یک برنامه آمادگی بدنی روی حرکات کششی تمرکز نمی کنند. در حقیقت، به حرکات کششی توجه کمی می شود. مادامیکه اثر تمرینات قلبی، عروقی و قدرتی شناخته شده است، تعداد کمی از مردم در مورد تأثیرات انعطاف پذیری مفاصل و حرکات کششی عمومی که برای سلامت و فعالیت بهینه بدن لازم است، اطلاع دارند. اخیراً فعالیت هایی مانند یوگا و پیلاتس که با برخی از تمرینات کششی همراهند سبب افزایش شناخت حرکات کششی بین عموم مردم شده اند. هدف این برنامه ها تقویت دامنه حرکتی تمام مفاصل اصلی بدن نیست، بلکه تقویت کشش بخش های خاص بدن می باشد. تأکید ورزش یوگا بر ایجاد تعادل در تمام بدن، افزایش قدرت در تمام گروه های عضلانی به طور مساوی، به وجود آوردن تعادل بین بدن و ذهن، و تشویق به میانه روی در تمام چیزها می باشد. یوگا شامل نگرش یک وضعیت، حالت ایستا هنگام نفس کشیدن، احساسات بدنی و احساسات ذهنی می باشد. افزایش انعطاف پذیری از نگرش داشتن بد در یک حالت مناسب و مطلوب حاصل می شود. از طرف دیگر، پیلاتس یک برنامه تمرینی است که با استفاده از فکر، عضلات را کنترل می کند. پیلاتس بر افزایش قدرت عضلات پاسچر بدن (که تعادل بدن را حفظ می کنند و نقش حمایتی برای ستون مهره ها دارند) تأکید می کند. در مقایسه با برنامه تمرینی قدرتی قدیمی که شامل ست های چند تایی و تکراری از یک تمرین خاص هستند، یک برنامه تمرینی پیلاتس بر تکرار کم تمرین ها و اجرای حرکات با کنترل و نحوه صحیح تأکید دارد. افزایش انعطاف پذیری عموماً نتیجه حرکات بالستیکی است که سبب افزایش قدرت هستند.

هر شخصی باید چه مقدار حرکت کششی در طول روز انجام دهد؟ معمولاً اکثر کشش ها، کشش های معمولی کوتاهی در گروه های عضلانی اندام تحتانی می باشند. زمان کلی متداول برای اجرای حرکات کششی به ندرت از ۵ دقیقه فراتر می رود؛ عموماً مردم یک گروه عضلانی خاص را بیشتر

از ۱۵ ثانیه کشش نمی دهند. علاوه بر این، حرکات کششی معمولاً در ابتدای یک جلسه تمرینی انجام می شود. حتی در تمرینات ورزشی نیز حرکات کششی از اهمیت کمی برخوردار می باشند. یک ورزشکار باید نسبت به یک فرد معمولی زمان بیشتری را به حرکات کششی اختصاص دهد. این موضوع بدلیل این است که تمرینات کششی بخشی از یک گرم کردن متداول می باشد. بعد از تمرین اگرچه اکثر ورزشکاران برای انجام حرکات کششی بسیار خسته هستند، اما اجرای این حرکات مدت زمان زیادی طول نمی کشد. ولی برای تاثیر بیشتر، کشش باید هم در طول گرم کردن قبل از تمرین و هم در سرد کردن بعد از یک جلسه تمرین به کار رود.

برای هر فرد، چه ورزشکار و چه غیر ورزشکار، یک برنامه کششی معمولی می تواند تاثیر خوب و مفیدی داشته باشد. مطالعات تحقیقی روی آسیب های همسترینگ نشان داده اند افرادی با انعطاف پذیری ضعیف تر، بیشتر آسیب پذیر می باشند. رسیدن به مقدار انعطاف پذیری لازم برای کاهش آسیب ها، از انجام چندین هفته تمرین کششی حاصل می شود. تحقیقات بیشتری نشان می دهند که مقدار اجرای کشش به مدت ۱۰ دقیقه سبب ایجاد تغییرات مفیدی در واحد های عصبی-عضلانی-تاندونی می شود. رسیدن به قدرت و استقامت بیشتر و همچنین تقویت انعطاف پذیری و تحرک بدنی نیز بعد از این مدت تمرین کششی گزارش شده است.

انواع کشش

عموماً هر حرکتی که یک قسمت از بدن را حرکت دهد و با افزایش دامنه حرکتی یک مفصل همراه باشد، تمرین کششی نامیده می شود. کشش می تواند هم به صورت فعال باشد و هم به صورت غیر فعال. در کشش فعال، شخصی که کشش را انجام می دهد، خودش یک قسمت بدن را در وضعیت کشش نگه می دارد. در کشش غیر فعال، شخص دیگری فرد را در وضعیت کشش قرار می دهد و سپس کشش را به مدت معینی نگه می دارد. ۴ نوع کشش اصلی شامل کشش ایستا، کشش PNF (تسهیل کننده گیرنده عمقی-عصبی-عضلانی)، کشش بالستیک و کشش دینامیک می باشند. غالباً کشش ایستا مورد استفاده قرار می گیرد. در کشش ایستا، فرد یک عضله خاص یا گروهی از عضلات را با به آرامی به حرکت در آوردن یک بخش از بدن تا رسیدن به یک وضعیت مناسب و نگه داشتن آن برای مدت زمان معینی؛ تحت کشش قرار می دهد. از آنجاییکه کشش ایستا با یک عضله در حال استراحت آغاز می شود و سپس کشش به آرامی کم می شود، کشش ایستا سبب ایجاد رفلکس کششی نمی شود (هنگامی که با پکش به تاندون زانو ضربه وارد شود، ساق پا پرش می کند). ایجاد رفلکس کششی سبب می شود که کشش عضلات به جای اینکه سبب طولانی شدن عضله شود، به آن انقباض دهد. این انقباض عضلانی دقیقاً بر خلاف هدف

تمرین کششی می باشد. در تکنیک کشش PNF، یک عضله کامل انقباض یافته، بوسیله حرکت مفصل بدن در طوا دامنه حرکتی اش تحت کشش قرار می گیرد. بعد از حرکت در کل دامنه حرکتی و قبل از ادامه تمرینات کششی، عضه استراحت می کند. ترکیب انقباض و کشش عضلانی با استفاده از رسیدن به تنش عضلانی سبب استراحت عضلانی می شود. این استراحت به وسیله تعدیل نیروهای داخلی در هر دو گروه عضلانی کمک کننده و مخالف حرکت سبب انعطاف پذیری بیشتر مفصل در جهت مناسب می شود. در کشش بالستیک از انقباض های عضلانی برای وارد آوردن نیرو در هنگام حرکات ضربه ای استفاده می شود و هیچ مکتبی حین ضربه وجود ندارد. همچنین حرکات ضربه ای، سریعاً سبب طول شدن عضله و نیز پاسخ بازتاب کششی (پرش زانو) می شوند. از آنجایی که بازتاب کششی سبب انقباض گروه های عضلانی بعد از پایان کشش می شود، کشش بالستیک معمولاً رد می شود. کشش دینامیک شامل آن دسته از کشش ها می باشد که هنگام اجرای حرکات ورزشی خاص رخ می دهند. کشش دینامیک مشابه کشش بالستیک است و در هر دو کشش از حرکات سریع بدنی برای کشش عضلات استفاده می شود، اما در کشش دینامیک از ضربه و پرش استفاده نمی شود. علاوه بر این، در کشش دینامیک تنها از فعالیت های عضلانی مخصوص ورزش ها استفاده می شود. عملاً، کشش دینامیک مشابه گرم کردن برای یک اجرای خاص ورزشی است (اجرای حرکات مورد نیاز با شدت کم).

فواید کششی

موارد زیر چند مورد از فواید اصلی برنامه های تمرین کششی متداول می باشند:

- تقویت انعطاف پذیری، تحمل (استقامت عضلانی)، و قدرت عضلانی. مقدار بهبود به میزان فشار اعمالی بر عضله وابسته است. کشش های متوسط یا سنگین پیشنهاد می شود؛ که می توانید توسط انجام کشش های طولانی مدت و با شدت بالا این کشش ها را اجرا کنید (برای توضیحات کشش سبک، متوسط و سنگین به بخش بعدی رجوع کنید).
- کاهش کوفتگی، درد و ناراحتی عضلانی. اگر کوفتگی عضلانی وجود دارد، تنها از کشش های بسیار سبک استفاده کنید.
- تقویت انعطاف پذیری با استفاده از کشش ایستا یا PNF. کشش های متوسط یا سنگین پیشنهاد می شود.
- بهبود تحرک عضلانی و مفصلی.
- اجرای حرکات عضلانی موثرتر و روان تر.
- توانایی بیشتر برای اعمال نیروی بیشینه در یک دامنه حرکتی وسیع تر.