انعطاف پذیری؛ آیا ما به کودکان آسیب می رسانیم؟

برایان جی گراسو

خواجوی، نعیما

انعطاف‏پذیری،به عنوان یک مسأله مهم،هنوز در صنعت ورزش همراه با عقاید گوناگون باقی‏مانده است. در این‏باره سؤلات زیادی در ذهن مربیان و والدین وجود دارند؛از جمله یک ورزشکار باید چه نوع انعطاف‏پذیری، در کجا و برای چه مدتی داشته باشد؟موضوع مهم و حیاتی‏ که در مورد این مسأله مبهم وجود دارد،این است که، ورزشکاران جوان چگونه تمرینات انعطاف‏پذیری را با توجه‏ به گروه سنی خود انجام می‏دهند.در این مقاله ممکن است به‏ تمامی سؤالات شما در این زمینه جواب داده نشود،اما سعی‏ شده است درباره بعضی از نکات کلیدی،اطلاعاتی به شما داده شود.

آنچه در مورد انعطاف‏پذیری موجب سردر گمی ما می‏شود،این است که از آن به عنوان یک ابزار برای ازیابی‏ استفاده می‏کنیم.آزمون«نشستن و رساندن دستها به سمت‏ جلو»غالبا در تمامی برنامه‏های ارزیابی انعطاف‏پذیری، قبل از تمرین گنجانده می‏شود.بسیاری از مربیان‏ تمرین دهنده‏گان تیم‏ها اظهار داشته‏اند،این‏ آزمون یک ارزیابی‏ غیرمستقیم‏ انعطاف‏پذیری‏

است و تصویر واقعی ء دقیقی از توانایی یک ورزشکار ارائه‏ نمی‏دهد.این امر همچنین به ما اجازه ارزیابی هیچ‏گونه‏ کیفیت دینامیکی مهم را نمی‏دهد،زیرا انعطاف‏پذیری ایستا کاملا از انعطاف‏پذیری دینامیکی متفاوت است و در ورزش،مورد دوم دوم سیار مهم‏تر و حیاتی به نظر می‏رسد. میزان انعطاف‏پذیری یک مفصل،با سفتی یا نرمی عضلاتی‏ که روی آن مفصل عمل می‏کنند،تعیین نمی‏شود.در حالی‏ که کشسانی عضله از ویژگی‏های کلیدی انعطاف‏پذیری‏ است،اما کشسانی لیگامنت‏های مرتبط و حتی وضعیت‏ احساس فرد نیز مهم است.به علاوه،طول فیزیکی عضله‏ می‏تواند نقش عمده‏ای در تعیین انعطاف‏پذیری با دامنهء کامل‏ حرکتی داشته باشد.طول عضلهء مفصل عمدتا از طریق‏ وراثت تعیین می‏شود و می‏تواند به‏طور مثبتی تحت‏تأثیر تمرینات قدرتی قرار گیرد.این موضوع با نظریهء نادرستی‏ که بیان می‏دارد:«تمرینات قدرتی یا هرگونه تمرین مقاومتی‏ عامل بازدارندهء انعطاف‏پذیری است»در تضاد است.

علاوه بر این،همچنان که کشسانی عضله با افزایش سن‏ کاهش می‏یابد(این امر را عموما همه ما به عنوان یک واقعیت‏ قبول داریم)،تمرینات قدرتی می‏تواند به‏طور مثبتی روی‏ آن تأثیر بگذارد.

تمرینات قدرتی،اثر مثبتی روی‏ انعطاف‏پذیری و نرمی عضلات‏ می‏گذارد.در حقیقت، هنگام تمرین با ورزشکاران‏ آیا ما به کودکان آسیب می‏رسانیم؟

انعطاف‏پذیری

جوان، روش‏های کشش‏ استاتیکی پایه‏ای‏ می‏توانند،موجب‏ افزایش طول لیگامنت و نهایتا ناپایداری مفصل‏ شوند.این امر،به ساختار ضعیف‏ و افزایش وابستگی عضلات،برای‏ پایداری مفصل،منجر می‏شود.تمرینات قدرتی‏ و انعطاف‏پذیری(دامنهء کامل حرکتی)باید همزمان‏ با هم و به منظور توسعهء مطلوب و جلوگیری از آسیب‏ انجام شوند.در مورد ورزشکاران جوان، انعطاف‏پذیری باید مطابق با رشدشان توسعه یابد و تمرین،نوع،تواتر و مدت زمان آن نیز مطابق با سن‏ آن‏ها صورت پذیرد.

سنین 6 تا 10 ساله

در این سن،جنبش‏پذیری مفصل لگن و شانه کاهش‏ می‏یابد.تمرینات پویا با دامنهء کامل حرکتی برای این دو مفصل(چرخش‏ها و بالا بردن در جهات متفاوت)از نیازهای این دوره است.ستون فقرات در سن هشت یا نه‏ سالگی به حداکثر انعطاف‏پذیری خود می‏رسد و می‏توان‏ فراتر از حد معمولی،دامنهء کامل حرکتی آن را افزایش داد. اما این امر،غیرضروری و بالقوه خطرناک است.تمرینات‏ کششی ایستارا نباید با این گروه سنی انجام داد.زیر آن‏ها به دلیل تحریک‏پذیری بیش‏تر سیستم عصبی نسبت به‏ بازدارندگی آن،نمی‏توانند این نوع کشش را به درستی اجرا کنند.آن‏ها قادر نیستند به منظور اطمینان از سلامتی و تأثیر مطلوب این کشش بازخورد مناسبی از بدن خود کسب‏ کنند.به‏علاوه،این گروه سنی نبایدکشش‏های‏ ایزومتریکی(همانند تمریناتی که در یوگا استفاده می‏شوند) را به‏طور کامل انجام دهند.این نوع تمرینات کشش ممکن‏ است وضعیت انقباض عضله را در حالت استراحت‏ افزایش دهد که این امر به نوبهء خود می‏تواند،روی مهارت‏ حرکتی و هماهنگی اثر منفی بگذارد.به‏خاطر داشته باشید که در آمادگی جسمانی،هر روز اطلاعات جدیدی ارائه‏ می‏شود،با این حال فیزیولوژی انسان همان چیزی است‏ که قبلا بوده است.بوگادر جای خود دارای ارزش است، اما هماهنگی و حرکت مهم‏ترین بخش تمرین بدنی برای‏ این گروه سنی است.

سنین 10 تا 13 ساله

رشد توده بدن بچه‏ها در این سنین نسبت به قد سریع‏تر است و این امر به افزایش‏ قدرت آنان منجر می‏شود.تمرینات‏ انعطاف‏پذیری را باید برای این گروه سنی‏ افزایش داد.افزایش در قدرت و تغییرات در تودهء بدنی می‏تواند،باهم ترکیب شوند و به‏ عادت‏های بیومکانیکی ضعیفی بینجامند.بدترین‏ وضعیت این مورد استفاده نکردن از دامنهء کلی حرکتی‏ در جریان انجام حرکت است.

سنین 13 تا 15 سال

قد می‏تواند به ازای هر ماه،5/2 سانتی‏متر در طول‏ «رشد ناگهانی‏2»افزایش یابد.عضلات و بافت پیوندی‏ حمایتی،همانند استخوان به سرعت رشد نمی‏کنند که به، درد عمومی در کل بدن منجر می‏شود.تمرینات‏ انعطاف‏پذیری می‏توانند و باید تمام نواحی چهارسر، همسترینگ و به‏ویژه عضلات نواحی مهره‏های کمری را در بربگیرد.ساختار ضعیف موجب کاهش مهارت حرکتی‏ می‏شود و عامل بالقوهء آسیب،رشد ناگهانی است.این امر را می‏توان با روش‏های تمرین انعطاف‏پذیری مناسب‏ محدود کرد.

سن 15 به بالا

از این مرحله به بعد،زمان شروع اضافه کردن روش‏های‏ ویژهء ورزشی تمرینات انعطاف‏پذیری،به برنامهء تمرین‏ ورزشکاران است.انعطاف‏پذیری به‏ویژه در ورزشکاران‏ جوان،به هیچ‏وجه تنها انجام کشش قبل یا بعد از تمرین‏ نیست.