

## تمرین های پایه و پیشگیری از صدمه عضلانی در اسکی

شهریار بیگی

[www.beygi.net](http://www.beygi.net)

آمادگی جسمانی ضرورت انجام یک ورزش به ویژه در سطح قهرمانی آن است. آمادگی جسمانی به اسکی باز امکان می دهد که برای اجرای یک ورزش، با فشار بالای عضلانی آمادگی کافی بدنی داشته باشد. بی شک آمادگی بدنی به اسکی باز امکان می دهد که این مهم را به خوبی و به صورت کامل به انجام برساند. مقاله زیر به صورت خلاصه به شما کمک می کند که در طول تابستان عضلات



خود را ورزیده کنید و خود را برای اسکی در فصل زمستان آماده نمایید. این تمرین ها باید شامل تمرین های سبک و سنگین، تعادلی، قدرتی و کششی باشد. تمرین ها نباید پیوسته به صورت سنگین و آهنگ تند اختیار و تمرین شوند بلکه باید به صورتی انتخاب شوند که در بین تمرین ها با سبک شدن تمرین امکان برگشت توان و انرژی را به شخص تمرین کننده بدهد. به بیان دیگر فعالیت ورزشی سبک و سنگین و با آهنگی تند و آرام به صورت متناوب به انجام می رسد که بدن فرصت آن را داشته باشد که در مراحل اجرای سبک آن تمرین، خود را باز یابد و توان اجرا و بهره گیری از اجرای سنگین آن تمرین با آهنگی تند را داشته باشد. شکل عمومی کار به این صورت است که تعداد دفعات تمرین حداکثر پنج بار در هفته و هر جلسه حداقل چهار و پنج دقیقه به طول بینجامد. شکل تمرین هم با توجه به آمادگی شخص از تمرین ساده تا تمرین سخت پیشرفت خواهد کرد. این به این معنی است که با توجه به آمادگی شخص، تمرین ها در نوع خود سنگین تر خواهند شد و آهنگ تندتری به خود خواهند گرفت. هر چه پیشرفته تر اسکی می کنید باید تمرین های پیشرفته تری را انتخاب و انجام دهید. این تمرین ها هم از نظر نوع تمرین، سنگین تر خواهد شد و هم از نظر زمان با فاصله استراحت کمتری به انجام خواهند رسید که شخص را برای حرکات لازم در سطح بالای اجرای ورزش اسکی آماده نماید. بی شک خستگی یکی از بزرگ ترین و متداول ترین علت های صدمات ورزشی در اسکی است. در هنگامی که عضلات خسته هستند بدن بی شک بیشتر مستعد صدمه دیدن ست. بیشتر اسکی بازان در پایان روز و همزمان در پایان فصل اسکی که عضلات بیشتر خسته و کوفته شده اند دچار صدمات

عضلانی می شوند. برای این که دیرتر به خستگی عضلانی دچار شویم مسلم است که باید پیش از فصل اسکی در فصل خارج از فصل اسکی به تمرین برای رسیدن به این آمادگی بپردازیم تا این مهم را برای خویش فراهم کنیم. آمادگی عضلانی برای اسکی هرگز تنها با اسکی کردن به دست نمی آید به ویژه برای اسکی بازانی که روزهای بیشتری در فصل زمستان به اسکی مشغول می شوند و در سطح پیشرفته اسکی به انجام این ورزش مشغول هستند. برای انتخاب و انجام تمرین های تابستانی خود به چند نکته زیر توجه کنید. تنها به عضلات پاهای خود توجه نکنند بلکه تمرین هایی را نیز به انجام برسانید که تمامی عضلات بدن را مورد توجه قرار می دهند. برای مثال تمرین هایی همچون دویدن، شنا کردن، راه رفتن سریع می توانند بسیار مفید واقع شوند. همان طور که در بالا به آن اشاره کردیم حداقل این تمرین ها را به مدت چهل و پنج دقیقه به انجام برسانید و در انجام آن طوری عمل کنید که گاه تند و سریع و به اصطلاح سنگین تمرین کنید و گاه آهسته و آرام و به اصطلاح سبک که بدن بتوان در لایه ای این تغییر آهنگ تمرین و فشاری که بر روی بدن وارد می شود به استراحت بپردازد. نوع تمرین ها نیز باید متنوع باشد که شخص را خسته نکند و در مدت فصل تمرین شور و شوق تمرین کردن را از شخص نگیرد. مسلماً تمرین های سریع و سبک برای بهتر شدن در انجام حرکات سریع برای مثال اسکی در قوزهای برفی می تواند بسیار مفید واقع شوند. و تمرین های سنگین و دامنه دار می تواند توان و تحمل عضلانی اسکی باز را افزایش دهد. تمرین های افزایش قدرت بدنی و آمادگی عضلانی مسلماً تمرین هایی هستند که نه تنها در فصل تابستان بلکه در تمامی طول سال باید به انجام آن پرداخت. همراه با تمرین های قدرتی باید به تمرین های تعادلی و کششی نیز توجه نشان دهیم که ضمن توانمند کردن عضلات نرمش عضلانی را نیز به همراه داشته باشیم. توجه کنیم که تمرین به دفعات بیشتر در یک هفته با مدت کمتر در هر جلسه بهتر از تمرین با دفعات کمتر و مدت بیشتر در یک جلسه در هفته است. به خود صدمه نزنید و به یاد داشته باشید که تمرین های تابستانی برای صدمه دیدن شخص نیست بلکه برای توانمند شدن و جلوگیری از صدمه دیدن در فصل اسکی است. به یک باره به سراغ تمرین های سنگین نروید و با آهنگی بسیار آهسته سرعت و قدرت را در انجام تمرین ها مورد نظر داشته باشید. هرگز با دوستی همراه نشوید که تمرین های سخت و با سرعت خود را به رخ شما می کشد و شما را مجبور به انجام این تمرین های سخت می کند بلکه از آغاز با دوستی همراه شوید که همگام و همراه با شما با صبر و حوصله همدیگر را به آمادگی عضلانی برای انجام تمرین ها تشویق می کنید. در طول فصل تمرین به سلامت عمومی، ازدست دادن آب و وزن بدن خود توجه داشته باشید و با بهره گیری از برنامه های منظم غذایی آمادگی خود را برای انجام تمرین حفظ کنید. بدون آمادگی جسمانی، فصل اسکی را آغاز نکنید. همه می دانیم که برای شروع فصل اسکی آمادگی جسمانی نه تنها یک ضرورت است بلکه رسیدن به این مهم کلید موفقیت در اسکی است. با بدن آماده نه تنها انجام اسکی راحت تر و دلپذیرتر است بلکه صدمات عضلانی، خشکی و کوفتگی ماهیچه ای که از انجام این ورزش ناشی می شود به مراتب کمتر است. (در واقع کوفتگی عضلات حاکی از این است که این عضلات را باید تقویت و توانمندتر کنیم.) این تنها ورزش اسکی نیست که آمادگی جسمانی برای انجام این ورزش را ضروری می شمارد بلکه هر گونه تلاش ورزشی با آمادگی بدن، ارتباطی مستقیم و کامل دارد. راه و روش آماده سازی بدن برای یک ورزش معین به طور قطع با شکل آن ورزش و عضلات مربوط به آن ارتباط مستقیم دارد. بی توجهی به این مهم می تواند خللی اساسی در جهت پیشرفت کامل در انجام آن ورزش ایجاد کند. در هر ورزشی مسلماً یک گروه از عضلات بدن حرکات اصلی و پایه ای آن ورزش را به انجام می رسانند. با انجام چند تمرین پایه ای (تعادلی، کششی، قدرتی) ساده خود را برای اسکی آماده کنید. این تمرین ها برای بهتر شدن تعادل و حفظ آن در اسکی بسیار مفید خواهند بود و قدرت ماهیچه ای را برای انجام این ورزش کامل تر خواهند کرد. تمرین های زیر علاوه بر نکات بالا می تواند به عنوان آزادسازی عضلات از انقباض عضلانی ناشی از تلاشی سخت در اسکی به کار آید و شما را از انقباض و درد عضلانی پس از انجام پر تلاش اسکی رهایی بخشد. با انجام این تمرین ساده قبل از شروع و بعد از پایان یک روز اسکی، لذت اسکی را افزایش دهید و تجربه ای فرحبخش را از انجام اسکی برای خود به ارمغان بیاورید. حتی این تمرین ها را می توانید

در روزهایی که اسکی نمی کنید و همچنین در روزهای خارج از فصل اسکی به صورت مداوم برای حفظ آمادگی خویش به انجام برسانید. در صورت تمایل می توانید فهرستی از تمرین های زیر را تهیه و در هر زمان در هر کجا که فرصت داشتید به انجام آن بپردازید. به یاد داشته باشید در هر ورزشی باید حرکات ورزشی مربوط به آمادگی همان گروه از عضلات را که حرکات پایه ای این ورزش را به انجام می رسانند، انجام داد و این عضلات را آماده و توانمند ساخت که اسکی نیز از رعایت این مهم مستثنی نیست. در غیر این صورت به علت ناتوانی عضلات با آسیب دیدن عضلانی به هیچ نتیجه مثبتی در انجام صحیح این ورزش نخواهید رسید. مهمترین نکته در اسکی نوین که باید به آن توجه داشت داشتن تعادل و حفظ آن در طول مدتی است که اسکی می کنیم. همچنین استفاده به موقع از کف و لبه اسکی هاست که به ما امکان می دهد که جهت خود را به وسیله اسکی تغییر دهیم. اما پیوسته حفظ تعادل است که حرف اول را می زند تمرین های زیر به این تعادل و حفظ آن کمک می کند.

### تمرین های بر روی قطعه چوب

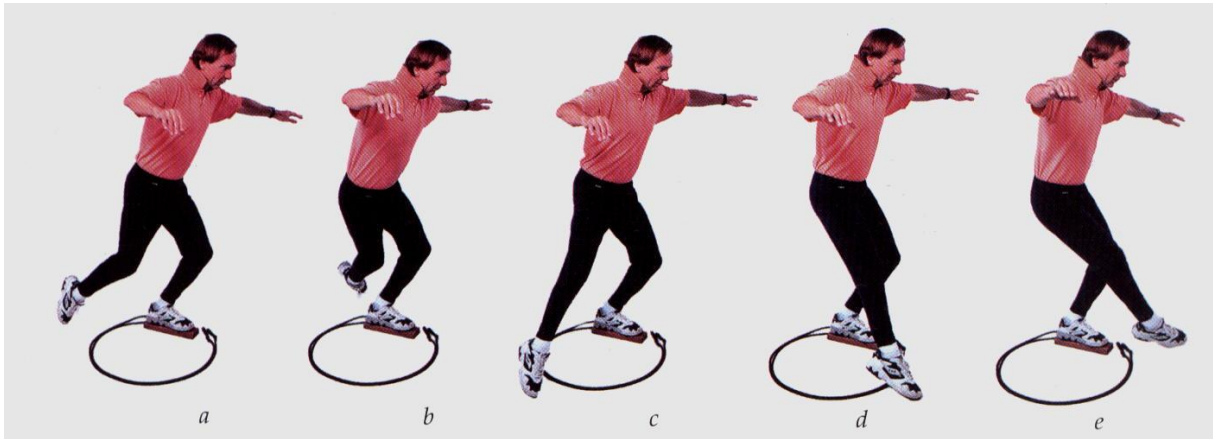
آ. با یک پا روی قطعه ای چوب بایستید پای دیگر را آزادانه بر روی زمین قرار دهید. شکل شماره یک  
 ب. پشت پای آزاد را به سمت پشت و بالا نگه داشته و روی پنجه پا قرار بگیرید تا جایی که بدون فشار روی پای تعادل، کشش را روی پای آزاد خود داشته باشید.  
 ث. حالا به روی پای تعادل فشار آورده و کشش بیشتری را احساس کنید  
 د. پشت پای آزاد را به طرف بالا و عقب نگاه داشته و کشش را انجام دهید.  
 به تصاویر زیر که در تصویر شماره یک ترتیب این حرکت را نشان می دهید به دقت نگاه کنید. نگاه شخص به مانند هنگامی که اسکی می کنیم برای حفظ بهتر تعادل در امتداد افق قرار بگیرد.



تصویر شماره یک

### تمرین بر روی قطعه چوب با طناب

یک طناب را به شکل دایره، مانند تمرین قبلی بر روی زمین قرار دهید و روی قطعه چوب با پای تعادل بایستید. با پای آزاد، خارج از محوطه خط حلقه طناب، حرکت را ادامه داده و خیلی آهسته بدون توقف و مکث تمرین را انجام دهید. حرکت پای آزاد را در حد توانایی به پشت و همچنین به جلو انجام دهید. پنج مرتبه این تمرین را تکرار کنید که با توجه به تصویر دو به توضیح این حرکات می پردازیم



تصویر شماره دو

- آ. روی قطعه چوبی بایستید و پای آزادتان را تا جایی که می توانید به پشت و خارج کشش دهید.
- ب. پای آزادتان را به پشت و عقب پای تعادل کشش دهید.
- ث. پای آزادتان را به عقب و خارج حلقه کشش دهید. به تصویر شماره دو در بالا نگاه کنید.
- د. پای آزادتان را در ادامه به سمت جلو کشش دهید.
- ا. حرکت پای آزادتان را به جلو و خارج حلقه ادامه دهید.

#### تمرین گام برداشتن به سمت بالا بر روی نیمکت

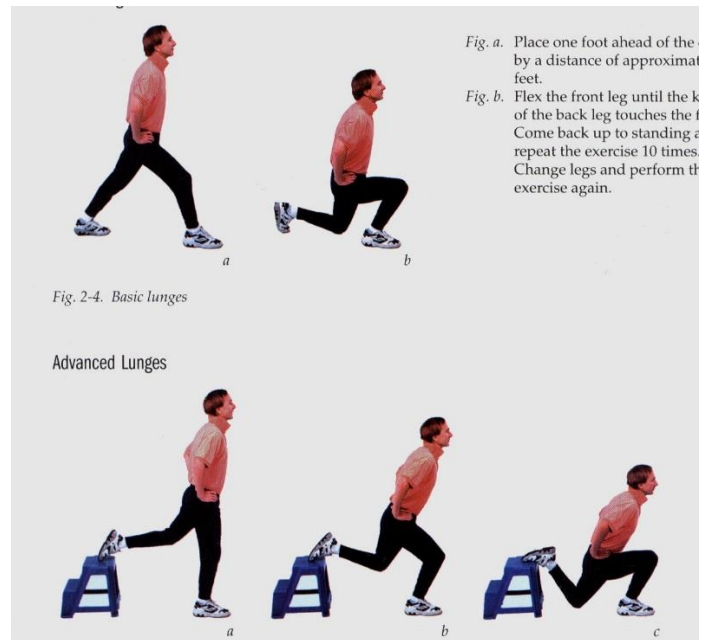
- به تمرین شماره سه در زیر نگاه کنید و به صورت زیر به تمرین پردازید.
- آ. یک پا را بر روی نیمکت قرار بدهید.
- ب. با اولین گام با حفظ تعادل بایستید.
- ث. با کشش کامل پای تان را به سمت پشت و بالا ببرید.
- این تمرین ها را درست به مانند تصویر شماره سه در زیر با حفظ آرامش و تعادل به انجام برسانید.



تصویر شماره سه

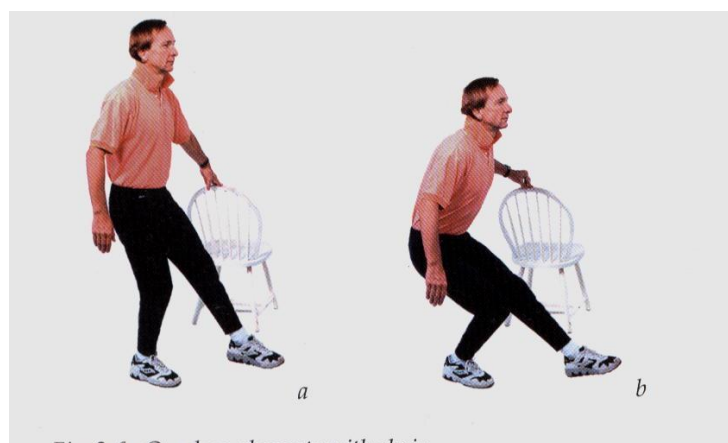
## تمرین تماس و جلوی پا

این تمرین به بهتر شدن تعادل کمک خواهد کرد، توانایی در انجام آن در حالت ایستاده قدرت نگهداری پای تان را بیشتر می کند. لازم است که پنجه پای آزاد بر روی زمین به سمت پشت، سپس به سمت پهلو و جلوی نیمکت حرکت یابند. پنج بار تمرین را پی در پی انجام دهید سپس استراحت کنید. درست به مانند تصویر شماره چهار در زیر. برای به دست آوردن پیشرفت بیشتر بر روی یک پا مدت زمان بیشتری را تمرین کنید. یک پای تان را جلوی پای دیگری قرار دهید، فاصله این دو از یکدیگر شصت سانتی متر باشد. جلوی پای تان را فشار داده تا زانوی زمین را لمس کرده و دوباره به حالت برگردید. ده بار این تمرین را تکرار کنید. سعی در پیشرفت گام به گام در تمرین ها داشته باشید، عجله نکنید.



تصویر شماره چهار در بالا و تصویر شماره پنج در پایین  
**نطاق های پیشرفته با نیمکت**

به تصویر بالا با دقت نگاه کنید. این تمرین را نیز با حوصله و دقت به انجام برسانید. عجله نکنید. با روی پنجه پایتان روی نیمکت بایستد پای جلویی در حدود شصت سانتی متر با فاصله از نیمکت باشد. اسکی بازان قدرتمند و توانا با سعی و کوشش شاید بتوانند فشار را تا پشت ادامه داده، به زمین نزدیک تر شوند و زمین را لمس کنند. اگر مشکلی در زانوی پایتان دارید به نرمی این کار را کنید.



تصویر شماره شش

### یک پا باز و یک پاچمپاته

از یک صندلی برای تعادل بهتر به مانند تصویر شش در بالا استفاده کنید با یک پا به طرف پایین چمپاته زده و همچنین پای دیگر در حدود سی سانتیمتر دورتر از زمین قرار می گیرد.

### یک پا دراز و یک پا چمپاته باصندلی

دوباره به تصویر شماره شش در بالا توجه کنید. چمپاته زدن را شروع کرده و آن را تا زاویه نود درجه ادامه دهید. همان طوری که در عکس های آ و ب نشان داده شده است. با تمرین بیشتر خواهید توانست با نیروی و توانایی بهتر عمل فوق را بدون حمایت صندلی انجام دهید. عمل چمپاته زدن را با هر دو پا ده بار تکرار کنید تا به خوبی در هر دو پا قوی شوید.

### کشش پا به عقب با ریسمان لاستیکی

یک ریسمان لاستیکی را انتخاب کنید. آن را از فروشگاه های ورزشی می توان خرید. یک طرف آن را به کفش ورزشی و طرف دیگر آن را به جایی ثابت وصل کنید. ابتدا ریسمان را به سمت پشت بدن کشش داده تا حدی که با قوزک پای تان در یک خط مستقیم و ممتد قرار بگیرد. با پای تعادل، پایدار باشید. سپس با پای آزاد به حدی که تا پشت بدن تان کشش داده می شود عمل کشیدن ریسمان را انجام دهید. در خاتمه به حالت شروع تمرین باز گردید. این تمرین را ده بار به شکل هفت انجام دهید.



Fig. 2-7. Rubber cord rear extension

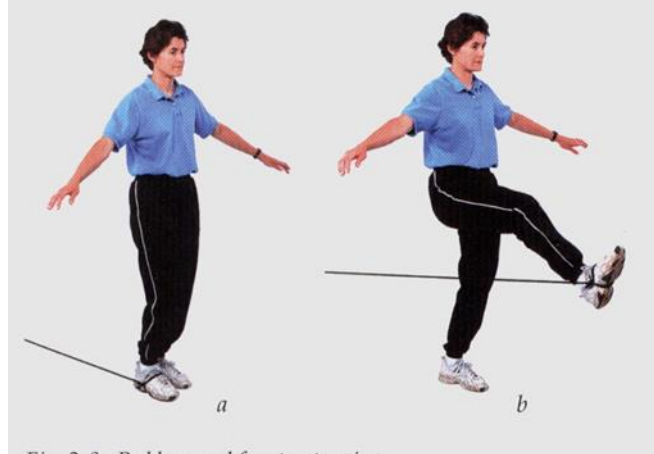


Fig. 2-8. Rubber cord front extension

تصویر شماره هفت و هشت



### کشش به جلو با ریسمان لاستیکی

اکنون ریسمان را به سمت جلوی بدن کش داده تا حدی که با قوزک پای تان در یک خط مستقیم و ممتد قرار بگیرد. با پای تعادل پایدار باشید سپس با پای آزاد تا حدی که می توانید به پای تان کش بدهید. عمل کشیدن ریسمان را انجام دهید. در خاتمه به حالت شروع تمرین قرار بگیرید. این عمل را با هر پا ده بار تکرار کرده تا به خوبی در هر دو پا قوی شوید. با انجام این تمرین موارد زیر را با تجربه به دست می آورید. نخست توانایی پای تان تقویت می شود. (منظور پایی که به ریسمان بسته است) و تعادل بهتر می یابید (منظور پایی است که بر روی آن ایستاده اید) بعد حالتی شبیه به اسکی کردن به صورتی که ماهیچه منقبض می شوند را تجربه می کنید. توان ایستادن و تعادل بهتری خواهید یافت

### مایل کردن کف پا به سمت انگشت شصت پا و بر عکس (لبه دادن)

تخته یک ورکردن پا (تصویر زیر) ابزاری است که تصحیح کننده و تقویت کننده تعادل در اسکی باز می شود. این ابزار کمک کننده برای اسکی بازانی است که در اسکی توان کافی را در هنگام اسکی بر روی قوزک پاهای خود ندارد. با تمرین کردن بر روی این تخته اسکی باز می تواند روی پای تعادل به خوبی تعادل را به دست بیاورد. همچنین با قوزک پا عمل یک ورکردن (لبه دادن) را انجام دهد. از چوبدست های اسکی برای حمایت بهتر استفاده کنید. با یک پا روی تخته بایستید و پای دیگر را از روی زمین بلند کنید. اکنون با کمک چوبدست ها از محل پاها فاصله بگیرید و سعی در حفظ تعادل کنید. در وسط تخته تعادل بگیرید. برای ساختن این ابزار از لوله آهنی یا پلاستیکی قوی استفاده می کنید و با بند نواری از درون لوله می گذرید و آنرا به تخته محکم می کنید و سپس در عرض تخته هم با ریسمان دیگری محکم می کنید. از بند با سگک قفل شونده یا ریسمان بسته بندی برای بستن استفاده کنید.



Fig. 2-9. Tipping board

Fig. a. Tipping board.

Fig. b. Using ski poles for added support, stand on the tipping board on one foot and lift the other foot off the ground. Lift the poles off the ground and see how long you can balance.

Fig. c. Center your balance foot on the tipping board.