

مروری بر آمادگی جسمانی (کانگ فو تو آ ۲۱)

مهران طالبی پور

چکیده

هدف از انجام این مقاله مروری، آشنایی با اصول آمادگی جسمانی کانگ فو تو آ ۲۱ و بررسی عوامل موثر بر آن می‌باشد. به این منظور از منابع مختلفی همچون مقالات معتبر و کتاب‌های مربوط به حوزه آمادگی جسمانی و همچنین نظر اساتید راهنما و مربیان رشته ورزشی کانگ فو تو آ ۲۱ بهره گرفته شد و سعی شد تا مطالب جمع آوری شده به شیوه‌ای روان در اختیار مخاطب قرار گیرند. آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب، عروق خونی، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو، کارها و وظایف محوله اش را انجام داده و با شور و نشاط در فعالیتهای ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند. باید توجه داشت این تعریف شامل عامه مردم می‌شود. اما زمانی که صحبت از بخش ورزشی و ورزشکار در میان باشد، عواملی چون تغذیه مناسب و کافی، نوع کار، میزان استراحت، نداشتن اضطراب و فشارهای عصبی بسیار با اهمیت بوده و نمی‌توان نقش آنها را در برنامه یک ورزشکار نادیده انگاشت. یکی از هنرهای رزمی ایرانی کانگ فو تو آ نام دارد که از سبک‌های کانگ فو به شمار می‌رود و تاکید بسیاری بر سلامت تن و روان دارد. کانگ فو تو آ به زبان زاهد پیر به معنای وحدت انسان‌ها تلقی شده است این ورزش رزمی شامل حرکات بدنساز، نرمش‌ها، حرکات موجی، تکنیک‌های دست و پا، دفاع شخصی، نفوذ بر اجسام سخت، تمرینات انفرادی و گروهی و نیروی درون، و مبارزات می‌باشد. کانگ فو تو آ در عین اینکه مثل همه هنرهای رزمی اصیل است و هدفی ورای نیروی بدنی دارد اما هیچ شباهتی به هیچ کدام از آن‌ها ندارد چراکه حالت خاصی را دارا می‌باشد که در کلمات نمی‌گنجد و فقط کسانی آن را درک می‌کنند که همراهش هستند. تمریناتی که در این ورزش بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد در این مقاله ما سعی کردیم در این مقاله به بیان روش‌ها و تکنیک‌ها مورد بررسی قرار گیرد. و در آمادگی و جسمانی بیشتر به چه مسائلی پرداخته می‌شود و چه تکنیک‌های در این ورزش مورد استفاده است. این ورزش بیشتر کشش‌ها و تمرینات در خود جای داده است.

واژه‌ها کلیدی: مروری، آمادگی جسمانی، قدرت، توان، استقامت، انعطاف

در بحث آمادگی جسمانی به خصوص در ورزش کانگ فو توآ ۲۱ که بر اساس منشور سه گانه شامل) مرحله تکنیکی، بنیان دانشکده انشاء تن و روان، التزام عملی به هفت مایگه علمی که شامل فیزیولوژی، پزشکی، روانشناسی، انشاء علوم و تاریخ، فلسفه، روح و روان، ذن) بنیان شده است و زمانی که نقش جایگاه فیزیولوژی مورد بررسی قرار گیرد لازم است بدانید که آمادگی جسمانی افراد یک امر بنیادی و اساسی است که سلامت و قدرت افراد و اجتماع را تضمین می کند چرا که افرادی که قدرت و کارایی لازم بدنی را دارند قادرند وظایف و کارهای روزانه خود را بدون احساس خستگی انجام دهند و توانایی لازم را برای گذراندن اوقات فراغت یا مقابله با پیشامد های ناگهانی به دست آورند. آمادگی جسمانی و زندگی سالم، موضوعاتی هستند که بارها از طرق مختلف راجع به آنها شنیده یا خوانده اید، ولی با وجود این، شیوه زندگی بیشتر مردم به سوی بی تحرکی و کم تحرکی پیش می رود به طوری که حتی در جوامع امروزی تحرک به خصوص تحرک در گروه کودکان به طور هشدار دهنده ای کاهش یافته و به همین دلیل اغلب از آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار نیستند. چرا که از نظر سازمان بهداشت جهانی تندرستی فقط نداشتن بیماری و ضعف نیست بلکه منظور و هدف سلامتی کامل جسمی ذهنی و روحی است که در ورزش کانگ فو به خصوص در این بُعد که تاثیر به سزایی در پرورش روح و روان دارد پرداخته می شود. در این مقاله به بررسی در آمادگی جسمانی از چه تکنیک های استفاده می شود پرداخته شود

روش کار

به نقل از دکتر احمد سلامی در سایت معاونت پژوهشی، در سال ۱۳۹۲ چنین نوشته شده است که در سال ۱۳۶۰ به سبب فعالیت های سیاسی ابراهیم میرزایی بار دیگر فعالیت باشگاه های کونگ فو توآ ممنوع شد و تا سال ۱۳۷۰ ورزشکاران این رشته به صورت مخفیانه به معرفی و آموزش این ورزش می پرداختند. در سال ۱۳۷۰ با پیگیری های مستمر همراهان این فعالیت کونگ فو توآ با عنوان «انجمن کونگ فو توآ» به طور رسمی زیر نظر فدراسیون کاراته آغاز شد. در اواخر سال ۱۳۷۱ فدراسیون کونگ فو، ووشو و رزم آوران تشکیل شد و در سال ۱۳۷۸ به نام فدراسیون ورزش های رزمی تغییر نام یافت. در سال ۱۳۷۹ تحت عنوان کمیته مستقل کونگ فو توآ فعالیت نمود و مجدداً در سال ۱۳۸۱ در زمره سبک های فدراسیون ورزش های رزمی درآمد.

در طول این سال ها مسئولین کونگ فو توآ مانند سایر ورزش های رزمی آیین نامه ها، مقررات علمی و فنی، ارتقاء رتبه های فنی و مدارج مربیگری و داوری را تدوین نمودند. در سال ۱۳۸۴ به خاطر تلاش های مستمر همراهان پیشکسوت و مسئولین دولت، فدراسیون کونگ فو جمهوری اسلامی ایران تشکیل گردید و در سال ۱۳۹۰ نام کونگ فو از این رشته جذاب ایرانی حذف شد و در حال حاضر این سبک با نام توآ در ایران و جهان فعالیت می کند که البته تمامی ورزشکاران این رشته با نام کونگ فو توآ رشته خود را می شناسند. (مرکز پژوهشها، ۲۰۱۷)

در این تحقیق سعی بر این است که پیشینه موجود در مورد آمادگی جسمانی در کانگ فو توآ ۲۱ مورد بررسی قرار گیرد عناصر اصلی آمادگی جسمانی مورد بررسی و تحلیل قرار گیرند و در انتها تحلیل های مختلف، مورد بحث قرار گرفت و نتیجه گیری حاصل از این تحقیق مروری اعلام شد. در این پژوهش

سعی شده بیشتر از منابع کتاب و مقاله وسایت های مرتبط اینترنتی و مشاهدات میدانی و همچنین استفاده از تجربیات گرانبهای افراد حاضر در کانگ فو به خصوص مربیان این ورزش استفاده شود تا بتوان روش های به دست آوردن آمادگی جسمانی در کانگ فو را در بخش هایی مورد بررسی قرار دهیم . (لازم به ذکر است در دنیای کانگ فو ناشناخته هایی زیادی وجود دارد لذا اطلاعات به دست آمده در این تحقیق فقط توصیف قطره ایی از دریا میباشد) در این مقاله معیار ما برای انتخاب عواملی چون، مهم بودن مسئله تحقیق، پژوهش پذیر بودن موضوع، و در اختیار داشتن منابع اطلاعاتی مورد نیاز و امکان اجرای تحقیق مورد توجه قرار گرفته است.

مفهوم آمادگی جسمانی در کانگ فو توآ ۲۱

احمد سلامی (۱۳۹۲) بایستی گفت آمادگی جسمانی یکی از نیازهای اساسی زندگی بشر است . که منظور از آن توانایی انجام امور بدون احساس خستگی می باشد. در واقع آمادگی، حالت مطلوبی است که به فرد اجازه می دهد فعالیت های روزانه را به راحتی انجام داده، و خطر بیماری های جسمانی ناشی از کم تحرکی را کاهش داده و امکان شرکت در فعالیت های مختلف و تمرینات جسمانی را فراهم کند به طور کل اگرچه عوامل زیادی در ایجاد آمادگی نقش دارند اما نیازی نیست که ورزشکاران و افراد در همه آن عوامل در سطح یکسانی قرار داشته باشند، بلکه آمادگی وی باید تابع عوامل مربوط به رشته خود باشد.

تاریخچه کانگ فوتوآ ۲۱

کانگ فوتوآ-۲۱ در سال ۱۳۷۹ توسط دکتر احمد سلامی بنیان نهاده شد . استاد سلامی از پیشکسوتان کانگ فوتوآ در ایران و جزء اولین راهدنان طریقت دانایی هستند که موفق به دریافت شالبند در کونگ فو می شوند .

استاد سلامی سرهنگ بازنشسته نیروی انتظامی و دارای درجه فوق لیسانس تربیت بدنی از دانشگاه تربیت مدرس با ارائه تز علمی با عنوان مقایسه دو روش طب سوزنی و ورزش درمانی در بیماران مبتلا به کمردرد و هم اکنون در مرحله دفاع از پایان نامه دکترای بیومکانیک با تز علمی با عنوان بررسی تاثیر حرکات بیومکانیکی بر روی خون، قلب و مغز، بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در دانشگاه باکو هستند و عضو هیأت علمی دانشگاه نیز می باشند

حال به بیان فاکتورهای آمادگی جسمانی که شامل ۴ فاکتور بوده، می پردازیم و هر چه این فاکتورها در ورزشکاران بالاتر باشد، در بازدهی مهارت های ورزشی آنها تاثیر بسزایی دارد. مهم ترین این فاکتورها، استقامت قلبی و ریوی و یا به عبارت دیگر همان نام آشنای "توان هوازی" است. یعنی جذب اکسیژن به مقدار کافی جهت فعالیت های طولانی، داشتن قلب قوی جهت رساندن خون کافی در هنگام فعالیت های سنگین و طولانی مدت مثل دوهای بلند (ماراتن) قایقرانی در مسافت های زیاد. . . (۱،۲)

فاکتورهای آمادگی جسمانی :

مت رابرتس (۱۳۸۹) قدرت : طبق تعریف قدرت حداکثر نیرویی است که میتوان برای یکبار اعمال نمود. قدرت به چهار شکل الف- ایستا (ایزومتریک) ب - پویا (ایزوتونیک) ج- قدرت متغیر (ایزوکینتیک) د قدرت انفجاری یا توان (پلیومتریک) تقسیم میشوند استقامت : بطور کلی عبارت است از توانای تکرار حرکتی یکنواخت .

استقامت نیز به دو صورت الف - استقامت قلبی - عروقی (تنفسی) و ب- استقامت عضلانی تقسیم میشود (البته استقامت عضلانی از نظر زمان به استقامت کوتاه مدت - میان مدت و درازمدت تقسیم میشود)

سرعت : عبارت است از توانایی جابجا شدن کل بدن (مانند دو) یا یک اندام (مانند سرعت دست در مشت زنی) در حداقل زمان . (رابطه مستقیم با وراثت دارد)

سرعت عکس العمل: عبارت است از فاصله زمانی بین دریافت محرک و شروع حرکت (دریافت محرک مانند شنیدن صدای تپانچه تا شروع حرکت دویدن در استارت دوی ۱۰۰ متر)

توان : بکارگیری حداکثر نیرو در حداقل زمان (درواقع همان قدرت انفجاری یا پلیومتریک است) انعطاف پذیری : به دامنه حرکتی گفته میشود که اعضا در آن دامنه قادر به حرکت هستند (با افزایش انعطاف پذیری خطر مصدومیت کاهش می یابد)

چابکی : به توانایی تغییر سریع و ناگهانی جهت حرکت و سرعت همراه با حفظ تعادل گفته میشود تعادل : به توانایی حفظ بدن در فضا تعادل گفته میشود که به دو صورت ایستا و پویا میباشد (ایستا مانند بالانس زدن روی دست ها و پویا مانند اجرای حرکتهای دارحلقه - بارفیکس یا پارالل)

البته در بسیاری از منابع فاکتورهای آمادگی جسمانی هفت عدد میباشند که سرعت و سرعت عکس العمل را یک فاکتور محسوب نموده اند ولی این دو باهم تفاوت داشته و تمرینات خاص خود را دارا هستند . یکی از مهمترین تفاوت این دو رامیتوان چنین عنوان کرد که سرعت ارتباط مستقیم با عامل وراثت دارد) وجود تارهای روشن در عضلات) اما سرعت عکس العمل به نوعی اکتسابی بوده و با تمرین بهبود می یابد. (۴)

شیوه های تمرین در کانگ فوتوآ ۲۱

علی خداداد (۱۳۸۹) لازم است گفته شود که تمرینات کانگ فوتوآ باید با توجه به درجه ورزیدگی بدن پیش رود و چرا که تمرینات باید به راحتی و بدون تحمل فشار شروع و انجام شود در واقع بر حسب بالا رفتن سطح ورزیدگی بدن با افزایش تدریجی سنگینی کار در هنگام انجام ورزش، پیشرفت حاصل میگردد. چرا که با انجام همین نرمشهای آمادگی جسمانی در عملیات کانگ فو، قادر به اجرای ضربات شگفت انگیزی در راستای اصول تمرینی خواهیم بود .

***در ادامه بحث باید به چند نکته زیر که از انجام شیوه های متفاوت تمرین در کانگ فوتوآ حاصل می شود اشاره کرد:**

_ این که نرمشهای کانگ فوتوآ فرمان برداری و انعطاف پذیری ماهیچه ها و مفاصل عمده بدن را حفظ می کند

_ نرمشهای کانگ فوتوآ سطح قابلیت و استعداد جسمانی را نه تنها در مردان بلکه در بانوان و دوشیزگان بالا برده و به اندامهای بدن آنان نیز تناسب و زیبایی ویژه ای می بخشد، چرا که بدن دارای یک مکتب فلسفی می باشد و باید همانند فکر مورد تدریس و تعلیم قرار گیرد.

_ نرمشهای کانگ فوتوآ قدرت عکس العمل سازی عضلات مهم بدن را سریعتر می کند.

_ مقدار کالری که روزانه به طرق مختلف از روش انجام نرمش های آمادگی جسمانی جذب بدن میشود در عرض چند ماه مجموعاً به چند هزار کالری میرسد که توام با نتایج حاصل از تمرینات کانگ فو توآ، کاهش چربی اضافه در بدن مورد توجه قرار می گیرد.

نرمشهای کانگ فو توآ، به طور مؤثری می تواند خون سردی را تقویت و هیجانات و اضطراب روانی را کاهش می دهد

همچنین بایستی گفت نرمشهای کانگ فو توآ، به تقویت ماهیچه های پشت بدن که ضعف آنها اغلب همراه با درد قسمت پائین پشت است، به مقدار زیاد کم می کند و قابلیت انعطاف آنها را بیشتر می نماید و حتی از دردهای پشت نیز جلوگیری به عمل می آورد.

. نرمشهای کانگ فو توآ، از چاقی و افزایش بی تناسب وزن بدن و همچنین از بزرگی و افتادگی شکم که ناشی از ضعف ماهیچه های بطنی است به مقدار زیادی جلوگیری می کند. در نهایت این که نرمشهای کانگ فو توآ، بهره کار و استعداد قلب، ریه ها و سایر اعضای بدن را آماده نگه میدارد. (۷)

تعادل طبیعی در انجام هر ورزشی

هومن (۱۳۸۹) در این خصوص باید به این مورد هم توجه داشت که حتی محکمترین درختان هم به راحتی در برابر باد می شکنند در حالیکه نی یا درخت بید با خم شدن در برابر باد، سالم میماند. در حقیقت استحکام و سختی، بدون نرمی، مثل یک بشکه آب میماند. به همین دلیل یک کانگ فو کار می بایست محکم و مصمم باشد اما نه سختگیر و خشن، رعوف و مهربان باشد اما نه رام و سر به راه. چرا که اگر زمانی ین و یانگ به سمت افراط و تفریط گرایش پیدا کنند، فعل و انفعالاتی صورت میگیرد. هنگامی که یانگ بیش از حد بالا میرود جهت حرکت به سمت افزایش ین تغییر می یابد و این می تواند بر عکس هم رخ دهد.

برای مثال زمانی که یک فرد زیاد کار میکند خسته می شود و مجبور است استراحت کند. او میتواند پس از استراحت دوباره مشغول کار شود، بنابراین در کانگ فو، یک کانگ فو کار می بایست خود را با نیروی حریف هماهنگ سازد، نه اینکه در مقابل آن قرار گیرد

در واقع گرمای خیلی زیاد درست مثل سرمای خیلی زیاد کشنده و مرگبار می تواند باشد و هیچ افراط و تفریطی نمی ماند. و هیچ چیزی مگر اعتدال و میانه روی حساب شده و معتدل دوام نمی آورد. پس لازم است تمامی موارد را مد نظر داشت تا بتوان بهره وری بیشتری از خود و همراهان داشته باشیم . (۸)

* اصول انجام تمرین و فعالیتهای ورزشی (از منظر کانگ فو توآ ۲۱)

در توضیح آن باید گفت برای آن که بتوان در کانگ فو کیفیت و صلابت لازم را داشته باشیم باید در انجام فعالیت ورزشی اصولی را مورد توجه قرار داد، و پیش از اقدام به فعالیت های ورزشی باید بدن را طی مراحل برای حداکثر نتیجه و به حداقل رساندن آسیبهای جسمی آماده ساخت. (۱۶)

ژاله دوست (۱۳۸۹) هر برنامه ورزشی دارای ده مرحله بسیار با اهمیت و ضروری میباشد که در اجرای آن باید این اصول را مد نظر قرار داد که عبارتند از:

۱- گرم کردن بدن یا (WARM UP):

توضیح آن که نخستین گام برای آغاز یک فعالیت بدنی گرم کردن بدن می‌باشد. که می‌توان با انجام آن مزایایی برای بدن ایجاد کرد پس مزایای گرم کردن بدن به قرار زیر است:

- _ افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات.
- _ تسهیل مصرف اکسیژن. زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبینها افزایش می‌یابد.
- _ تسهیل جریان‌ات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن.
- _ افزایش جریان خون به عضلات.
- _ افزایش تدریجی حرارت بدن.
- _ کاهش آسیب‌ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات.
- _ کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن.
- _ آماده‌سازی سیستم عصبی، رباطها، مفاصل، عضلات، سیستم قلبی-عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص.
- _ بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف پذیری عضلات.
- _ آماده‌سازی ذهن و روان ورزشکار.

*** هدف از گرم کردن در هر مرحله:**

- مرحله دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: افزایش حرارت بدن و عضلات است.
- مرحله حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. هدف آن: افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات می‌باشد
- مرحله تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

۲- انجام فعالیت ورزشی مورد نظر.

۳- سرد کردن بدن (COOL DOWN):

توضیح آن که پس از پایان یافتن فعالیت بدنی می‌بایست اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولاً اغلب افراد این مرحله را حذف میکنند اما باید بدانند که این مرحله همانند گرم کردن بسیار مهم بوده و حذف آن می‌تواند منجر به آسیبهای ناخواسته گردد. (۵)

*** مزایای این مرحله به قرار زیر است:**

سعید صانعی (۱۳۹۲)_ کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دستها و پاها.

- _ کاهش تدریجی درجه حرارت بدن.
- _ کمک به پراکنده سازی و پاک سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک) تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی میگردد.
- _ کاهش گرفتگی و درد عضلانی.
- _ کاهش سطح آدرنالین درخون.

*** هدف از سرد کردن در هر مرحله:**

- مرحله دوییدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.
- مرحله حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.
- ۴- انعطاف پذیری (**FLEXIBILITY**):
- به قابلیت عضلات و تاندونها برای کشیده شدن انعطاف پذیری می گویند. در واقع انعطاف پذیری توانایی استخوانهای بدن در میزان حرکت آنها در جهات مختلف حول مفاصل میباشد.
- ۵- قدرت (**STRENGTH**): اشاره به میزان توانایی عضلات برای اعمال نیرو در زمان کوتاه دارد
- ۶- استقامت (**INDURANCE**): عبارت است از میزان توانایی عضلات در انجام فعالیت گروهی در مدت زمان طولانی
- ۷- چالاکی (**AGILITY**): میزان توانایی فرد در تغییر دادن جهت حرکت بدن بطور سریع.
- ۸- تعادل (**BALANCE**): یعنی توانایی حفظ تعادل در وضعیت سکون و یا حرکت.
- ۹- سرعت (**SPEED**): توانایی حرکت دادن بخش و یا تمام بدن بطور سریع.
- ۱۰- حرکات کششی (**STRETCHING**): در واقع حرکات کششی بسیار ضروری و مفید میباشند و دارای انواع گوناگونی می باشد که به شرح زیر است:
- ۱۱- کشش پویا (**DYNAMIC**): در این نوع حرکات کششی عضلات نیز حرکت دارند. که شامل حرکات آرام و کنترل شده ای میباشند که به تدریج به سرعت و دامنه آنها افزوده میگردد. مانند بالا و پایین کردن دستها از ناحیه کتف.
- و نباید آن را با حرکات کششی بالستیک (**BALLISTIC**) اشتباه گرفت. چرا که حرکات کششی بالستیک شدید بوده وهدف آن انجام حرکات فراتراز دامنه حرکت مفاصل و عضلات میباشد که خطرناک بوده و انجام آن را توصیه نمیکنیم.
- ۱۲- کشش ایستا (**STATIC**): این نوع کشش در واقع بی خطر تر از بقیه میباشد. چرا که در این کششها مفاصل حرکت نداشته و عضلات بتدریج کشیده میگردند. در واقع عضلات تا یک حدی کشیده شده و در همان وضعیت ثابت نگاه داشته میگردد مثلا (۶-۲۰ ثانیه). که خود آن به دو نوع تقسیم بندی میگردد
- یکی حرکات کششی ایستایی فعال: مانند خم کردن و بالا آوردن پا از ناحیه کمر و بالا نگاه داشتن آن تنها توسط عضلات
- و دیگری حرکات کششی ایستایی منفعل و یا غیر فعال : مثلا همان مثال فوق اما نگاه داشتن پا در وضعیت ثابت با کمک دست و یا قرار دادن پا روی میز و یا گرفتن پا توسط فرد دیگر.
- ۱۳- کشش ایزومتریک (**ISOMETRIC**): در این حالت همانند حالت حرکات کششی ایستا، حرکت در مفاصل وجود ندارد. اما تفاوت آن این میباشد که هرگاه عضله ای کشیده میگردد فرد سعی میکند نیروی مقاومی بر خلاف آن کشش اعمال کند مثلا در مثال فوق هنگامی که پا بالا آورده میشود و روی میز قرار داده میگردد فرد به آرامی سعی میکند پای خود را به سمت پایین بازگرداند.

(۹)

اهمیت تمرینات کششی در کانگ فو توآ ۲۱

احمد سلامی (۱۳۹۲) سوالی که مطرح است این است که چه تعداد از ورزشکاران پیش از شروع ورزش های روزانه خود حرکات کششی انجام میدهند؟

بایستی به این نکته اشاره کرد که اگر جزء ورزشکاران فصلی هستید باید بگویم که احتمالاً هیچ کدام از ورزشکاران چندان تمایلی به انجام حرکات کششی ندارید. بیشتر افراد این حرکات را به این خاطر که تصور می کنند هیچ گونه فایده و اهمیتی نداشته و تاثیر چندانی بر روی بدن نمی گذارند، انجام نمیدهند. پس سوال پیش می آید که عملکرد حرکات کششی به چه صورت می باشد؟

پیش از توضیح این مطلب که حرکات کششی چه تاثیراتی را در بر دارند، باید مطالبی در مورد عملکرد ماهیچه ها بدانیم. ماهیچه ها از دسته ای از رشته های عضلانی که عضله را تشکیل می دهند، درست شده اند که این رشته ها به نوبه خود از بافت های بسیار کوچکتری تشکیل می شوند. به علاوه در ماهیچه ها نوعی پوششهای وتری، مقداری چربی و رگ های خونی می باشد که ساختمان ماهیچه را پیچیده تر می کنند و عملکرد عضلات نیز به همین موارد بستگی دارد. و این حرکات کششی و ورزش باعث می شود که هر یک از قسمت های مختلف ماهیچه بر روی هم فعل و انفعال متقابلی بگذارند.

در حقیقت زمانی که شخص یکی از ماهیچه های خود را منقبض می کند، پوشش های وتری شروع به کار می کنند. ونسبت به وزنی که بلند می کند، ماهیچه ها میزان متفاوتی از بافت ها را تحت انقباض قرار می دهند. و باید برای بلند کردن وزنه های سنگین تر بافت های بیشتری منقبض شوند. به همین دلیل است که گفته می شود اگر بدون تمرین های قبلی وزنه های سنگین بلند کنید، ماهیچه هایتان از کار افتاده و بافت های آنها در هم تابیده می شوند.

به همین دلیل لازم است پس از تمرین های سخت و شدید، ماهیچه ها خود را باز سازی کنند. در این حالت بافت هایی که در هم پیچیده شده اند این کار را دشوار ساخته و فرایند بهبودی را کند می کنند. و زمانی که شما ماهیچه های خود را می کشید، بافتهای عضلانی در امتداد هم قرار گرفته و جریان خون در آنها تسریع پیدا می کند. درست مثل کشیدن یک لباس چروک. که این امر همچنین باعث می شود که و ترها انعطاف پذیری بیشتری پیدا کنند. (۲)

فواید حرکات کششی

بایستی بدانیم که کشش باعث می شود که بافت های ماهیچه ای در امتداد یکدیگر قرار گرفته و بالطبع فرایند بهبودی پس از یکسری تمرینات طاقت فرسا تسریع پیدا کند. اگر بافتها دچار در هم پیچیدگی شده باشند، قسمت های آسیب دیده نیاز به زمان بیشتری برای التیام یافتن پیدا می کنند. ورزشکاران به خوبی می دانند که بهبودی تا چه حد حائز اهمیت می باشد. زمانی که خوب شدن ماهیچه ها برای مدت زمان زیادی به طول بینجامد، کل چرخه ورزشی قطع شده و مشکل ایجاد می شود و به همین دلیل رشد ماهیچه ها به تعویق می افتد.

تحقیقات گویای این مطلب است که حرکات کششی مانع از بروز آسیب دیدگی و سخت شدگی ماهیچه ها می شوند. همچنین از احساس درد و سخت شدگی ماهیچه در روز بعد که به دلیل ساخته شدن اسید لاکتیک در ماهیچه می باشد جلوگیری می کند. در ادامه این که حرکات کششی می تواند از گرفتگی

عضلات نیز جلوگیری کنند. و این که برخی از عضلات مانند ماهیچه های پشت پا (از زانو تا مچ پا) بیش از سایر ماهیچه دچار گرفتگی می شوند.

در واقع بدن به طور طبیعی در مقابل کششهای بیش از حد از خود واکنش نشان می دهد. و از طریق انجام حرکات کششی فرد قادر می شود تا قابلیت انعطاف پذیری بدن خود را تا حد قابل ملاحظه ای افزایش دهد. که این امر سبب می شود تا تمام قسمت های یک ماهیچه به حرکت واداشته شوند. این کار برای ورزشکاران بسیار مفید است چرا که به دلیل خستگی و در هم پیچیدگی این امکان وجود دارد که ماهیچه ها احساس خستگی کرده و کل قسمت ها در تمرین ها فعالیت نکنند، اما با کمک گرفتن از حرکات کششی گرفتگی عضلات به پایین ترین میزان خود می رسد (۱۲)

انواع حرکات کششی به سه دسته تقسیم می شود که عبارتند از:

۱_ حرکت کششی بالستیک

بیوته (۱۳۹۸) در توضیح این که این حرکت در گذشته رواج بسیاری داشته اما در حال حاضر در میان ورزشکاران حرفه ای به دلیل خطرات احتمالی که در بر دارد چندان شایع نمی باشد. این تمرین باعث می شود که فرد با اندازه حرکت خود، ماهیچه ها را به بیشترین میزان کشیدگی که فراتر از حد طبیعی می باشد برساند. به عنوان مثال زمانی که عضله زردپی زانو را می کشید بالا جبار باید خم شوید که این حرکت شما را در یک موقعیت نامتعادل قرار داده و ریسک بروز آسیب دیدگی بالا می رود.

۲_ استاتیک

در انجام این حرکت نیازی به وجود یار تمرینی نیست و بسیار موثر و بی خطر می باشد. برای انجام آن عضلات خود را تا آنجا که می توانید بکشید تا فشار لازم را در آنها احساس کنید. حرکت را پس از اندکی قطع کرده به شرایط عادی باز گردید و دوباره یک مرتبه دیگر آنرا تکرار کنید تا فشار لازم احساس بیشتری شود.

۳- ایزوماتیک

در این حرکت کششی نیز یکی از حرکات بسیار خوبی است که بیشتر ورزشکاران در میان تمرین های خود به طور گسترده از آن بهره می برند. برای انجام آن شما نیاز به یک یار تمرینی و یا دیوار دارید تا میزان سودمندی حرکت افزایش پیدا کند. مانند حرکت بالیستیک هیچ خطری را برای شما به همراه ندارد و فشار کمتری را نسبت به حرکت استاتیک به بدن وارد میکند. این حرکت برای قسمت هایی از بدن مثل ماهیچه های زردپی پشت پا بسیار اجباری می باشد. (۱۰)

نحوه انجام حرکات کششی

سعید صانعی (۱۳۹۲) در توضیح آن باید اشاره کرد که شما هیچ گاه نباید ماهیچه های خود را در انجام حرکات کششی بیش از آنچه در حد توانایی شان است بکشید. در واقع اگر در هنگام انجام این تمرین احساس راحتی نمیکنید بنابراین باید از اجرای آن صرف نظر کرد.

لازم است در نحوه انجام حرکات کششی بگوییم گرم کردن بدن پیش از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم می باشد. چرا که گرم کردن بدن قابلیت انعطاف پذیری و انسجام ماهیچه ها را افزایش می دهد. به عبارت دیگر ریسک آسیب دیدگی در حین انجام حرکات کششی را که خود به عنوان حرکات جلوگیری کننده از صدمه دیدگی شناخته می شوند، را کاهش می دهد. و همیشه باید به خاطر داشت که حرکات

کششی همان گرم کردن بدن نیستند! در واقع گرم کردن با حرکاتی از قبیل چرخش مفاصل، ایروبیک و نفس گیری همراه می‌باشد. و نرمش های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید.

همچنین باید حرکات کششی پس از گرم کردن بدن و قبل و بعد و در حین حرکات اصلی انجام میشوند. و این که بهترین نتیجه زمانی پدیدار می‌شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه در موقعیت کشش باقی بمانید. و در هنگام کشش عضلات خود را از یکدیگر جدا کنید. همیشه بهتر است که تک تک بر روی عضلات خود کار شود به جای اینکه یکدفعه بر روی همه آنها کار کنید. چرا که جدا کردن عضلات از یکدیگر به شما اجازه می‌دهد تا کنترل بیشتری بر روی آنها پیدا کنید. (۹)

در انجام حرکات کششی ماهیچه های مختلفی کشیده می‌شوند از جمله:

۱_ سینه

احمد سلامی (۱۳۹۲) برای انجام آن بر روی یک لبه (مثل درگاه در) باید ایستاد. و دستان خود را اندکی بالاتر از شانه ها نگه داشت. بازوهای خود را به نرمی خم شود و آرنج ها را به سمت پایین آورده شود. و نیم تنه خود از کمر به بالا را به سمت مخالف چرخانده شود تا در سینه خود احساس کشیدگی کنید.

۲_ شانه ها

برای انجام آن باید شانه سمت چپ خود را با دست راستان بگیرید. در همان حال که شانه چپ خود را گرفته اید، آرنج دست راست را با چانه خود همسطح سازید. با دست چپ خود آرنج مخالف را بگیرید. حالا آرنج دست راست را به سمت عقب بکشید و تا آنجا که میتوانید آرنج ها را به سمت خارج فشار دهید. همین کار را با شانه مخالف نیز انجام دهید. آرنج خود را بیش از اندازه تحت فشار قرار ندهید. بیشترین میزان فشار باید به دلیل کشش آرنج ها ایجاد شود.

۳_ عضله سه سر

اجرای آن این گونه است که دست خود را به طور مستقیم به سمت بالا ببرید. و آرنج خود را مانند زمانی که میخواهید کمر خود را بخارنید خم کنید. از دست دیگر استفاده کنید و آرنج دست دیگر را بگیرید و به سمت عقب بکشید.

۴_ عضله دو سر

در انجام این حرکت باید طوری بایستید که در مقابل شما یک سطح صاف قرار گرفته باشد (مثل یک دیوار). دست های خود را به سمت دیوار دراز کنید و بکشید. کل دست ها و شانه ها باید به طور محکم با دیوار ارتباط برقرار کنند. سپس نیم تنه خود، از کمر به بالا را به سمت خارج بکشید و دست های خود را از طرفین تا آنجا که ممکن است بکشید.

۵_ کمر

در حقیقت آسانترین حرکت کششی برای کمر این است که چیزی را که دستگیره ای همسطح با شکمتان دارد، را بگیرید و سپس خم شوید و سپس با کمک پاها خودتان را به عقب هل دهید. تنفس مناسب نتیجه را در انجام این حرکت مطلوب تر خواهد ساخت.

۶_ کواد

برای انجام این حرکت باید در حالت ایستاده، زانوی سمت راست خود را خم کنید و با دست راست، قوزک پا را بگیرید. و قوزک پا را به سمت ران بیاورید. سپس پای دیگر باید کاملاً عمودی در روی زمین قرار داشته باشد. برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید می‌توانید دست دیگر خود را به جایی بگیرید. همین کار را برای پای دیگر نیز باید انجام شود

۷_ عضلات عقب ران

در حرکت عضلات عقب ران بایستی در واقع پای خود را در حال استراحت بر روی سطحی بالاتر از زانو ها قرار دهید و پای خود را آنچنان خم کنید که می‌خواهید با زانو پیشانی خود را لمس کنید. و اجازه دهید که زانویتان به آرامی خم شود. و این حرکت را برای پای دیگر نیز باید تکرار کنید.

۸_ عضلات ساق پا

باید توجه کرد که در این روش دست های خود را باز کنید و آنها را در مقابل دیوار، همسطح با صورت خود قرار دهید. یکی از پاها باید کمی نزدیکتر به دیوار باشد. پاشنه پای خود را از دیوار دور کنید و آرنج هایتان را خم کرده و صورت خود را به سمت دیواری که در جلویتان قرار دارد، بیاورید. تا نتیجه مطلوب حاصل گردد(۲،۱)

در ادامه باید به این نکته اشاره کرد که به خود کشش دهید چرا که:

بیوته(۱۳۹۸) حرکات کششی جزء جدانشدنی تمرین های ورزشی هستند و از آسیب دیدگی جلوگیری می‌کنند. و به انجام آن در قبل، بعد و در حین تمرینات خود ادامه دهید و به طور حتم هیچ گاه دچار گرفتگی و یا صدمات ورزشی در باشگاه نخواهید شد. و اصلاً نگران حرف دیگران در اسن خصوص نباشید زیرا تمام حرفه ای ها در حین ورزش، حرکات کششی انجام می‌دهند. (۱۰)

ترتیب حرکات ورزشی:

علی خداداد(۱۳۸۹) لازم است گفته شود که برخی از ورزشکاران از اهمیت رعایت ترتیب در انجام حرکات ورزشی بی اطلاعند. و هنگام انجام تمرینهای کششی مخصوص هر دسته عضله، غالباً گروهی دیگر از عضلات نیز کشیده می‌شوند، یعنی افزون بر عضلاتی که کشش اولیه روی آنها است، گروهی دیگر از عضلات پشتیبان نیز گرچه فشار کششی بر آنها مستقیماً وارد نمی‌شود، اما کشیده می‌شوند. این عضلات پشتیبان معمولاً نقشی کمکی برای عضله های کشیده شده دارند. در واقع این موضوع نشانگر وابستگی متقابل عضلات هنگام حرکات ورزشی است. و پیش از کشش عضلات مورد نظر که در واقع سبب کشش عضلات متعدد دیگری نیز می‌شود، ابتدا باید یکی از عضلات پشتیبان آن عضله کشیده شود.

در حقیقت مزیت این کار در اینست که می‌توان عضله اصلی را بهتر کشید و همچنین به عضلات پشتیبان اجازه ایجاد محدودیت در روند کشیدگی مناسب عضله اصلی را نداد، البته بهترین حالت در تمرینهای ورزشی اینست که گروه عضلانی ویژه ای به طور مجزا کشیده شوند، اما این امر همیشه امکان پذیر نیست. چرا که بر اساس کشش عضلانی جمعی، با سازمان دادن یک برنامه منظم کششی و بر اساس اصل وابستگی گروههای عضلانی به یکدیگر می‌توان میزان تلاش موردنیاز برای انجام کل برنامه تمرینات کششی را به حداقل رسانید.

و در عین حال که تأثیر تمرینهای ورزشی منفرد به حداکثر می‌رسد، همکاری و هماهنگی عضلات حین انجام فعالیت‌های ورزشی یک کلیت متشکل از اجزاء متحد را تشکیل می‌دهد که نتیجه آن به تنهایی از مجموع فعالیت تمامی اجزاء آن بیشتر است.

به عنوان نمونه کشش به منظور تقویت عضلات زردپی زانو ممکن است باعث ایجاد فشار روی عضله پشت ساق پا و عضلات باسن و حتی قسمت تحتانی پشت بدن شود، اما بیشتر سبب کشش عضلات زردپی زانو می‌شود. در این حالت بهتر است نخست عضلات پائینی پشت بدن، باسن و عضلات پشت ساق پا به عنوان عضلات کمکی کشیده شوند. (۷)

بیوته (۱۳۹۸) به همین جهت بر اساس یک قانون کلی، معمولاً هنگام انجام یک برنامه روزانه برای اجرای حرکات کششی، باید تمرینهای زیر برای نتیجه مطلوب انجام گیرد که عبارتند از:

- ۱- ابتدا پشت را به طرف بالا و پائین کشید، پس از کشش پشت، پهلوها را کشش داد.
- ۲- پیش از کشیدن عضلات کشاله ران و زردپی زانو، عضلات باسن را کشید.
- ۳- پیش از کشیدن عضلات زردپی زانو، عضله پشت ساق پا را کشید.
- ۴- پیش از کشیدن عضله چهار سر ران، عضله ساق پا را باید کشش داد.
- ۵- پیش از کشیدن عضلات سینه، عضلات بازو را باید کشید.

افزون بر مطالب فوق در زمینه حرکات کششی، ورزشکاران به چند نکته کلی درباره ورزشهایی که کششی هستند باید توجه داشته باشند که نوع ورزش، شدت و زمان آن بسته به سن و توانایی جسمی تعیین می‌گردد تا هیچ عارضه‌ای به شخص وارد نکند. از این رو اگر شخص سالم و سن او کمتر از ۳۵ سال باشد پیاده روی پنج بار در هفته با شدت متوسط و در زمان ۴۰ دقیقه برای او مناسب است. و اگر سن شخص کمتر از ۳۵ سال و دارای ناراحتی‌های اسکلتی باشد ورزش پیشنهادی برای وی شنا است نه پیاده روی که باید در دو مرحله انجام گیرد مرحله اول ۲۰ دقیقه و هفته‌ای سه بار و در مراحل بعدی ۴۰ دقیقه. لیکن اگر شخص دارای بیماری باشد اما بیماری وی ارتباطی با بیماری مفاصل یا ماهیچه‌ها نداشته باشد بهترین ورزش برای وی شنا و دوچرخه سواری است (هر بار ۲۰ دقیقه و هفته‌ای سه بار).

و برای اشخاصی با سن بیش از ۳۵ سال توصیه می‌گردد پیش از تعیین رشته ورزشی نخست تست ورزش انجام دهند تا مشخص گردد بیماری قلب و عروق ندارند که در آن صورت شنا و دوچرخه سواری برای آنان مناسب است و چنانچه از تست ورزش مشخص گردد بیماری قلب و عروق دارند پیاده روی ۲۰ دقیقه و ۳ بار در هفته با شدت سبک برای آنان مناسب تر است (۱۰).

راه‌های افزایش استقامت قدرت و انعطاف پذیری از سه راه به طور کلی می‌توان به دست آورد که عبارتند از:

علیجانی (۱۳۹۸)

الف_ افزایش استقامت

ب_ از راه افزایش قدرت

ج_ از راه انعطاف پذیری

لازم است هر کدام در این جا جداگانه مورد بحث و آنالیز قرار گیرند:

الف - افزایش استقامت :

در واقع بهترین راه افزایش استقامت می‌تواند دویدن یا شنا کردن روزانه به مدت ۳۰ دقیقه با ضربان قلب چربی سوز باشد مشروط بر آنکه مداوم و با حوصله انجام گیرد. همچنین ورزش با دوچرخه ثابت یا نوارگردان به دلیل آن که به راحتی می‌توان ضربان نبض را کنترل نمود مطمئن تر است ولی بدیهی است که شادابی و لطافت دویدن در طبیعت آزاد را ندارد. اما بالا رفتن آرام از کوه، پیاده روی نسبتاً سریع و درازمدت و بخصوص چنانچه وزنه حدود یک کیلویی در دستان باشد از روش های مفید افزایش استقامت می‌تواند مورد توجه باشد.

ب - افزایش قدرت :

در افزایش قدرت لازم است تمرین هایی که قدرت عضلات را افزایش می‌دهد و از ضعیف شدن عضلات جلوگیری می‌نماید اصولاً به سه گروه تقسیم شوند :

۱- **تمرینات ایزومتریک :** در این تمرینات نیرو به بدن اعمال می‌شود بدون آنکه مفاصل و اعضای بدن حرکت نمایند، مثل آنکه با دست به دیوار فشار وارد نماییم .

۲- **تمرینات ایزوتونیک :** در این تمرینات نیروی ثابتی به بدن وارد می‌شود و اعضای بدن این نیروی ثابت را در بدن جابجا می‌کند. مثل تمرین با وزنه یا قرار دادن وزنه روی شانه و نشستن و برخاستن با آن .

۳- **تمرینات ایزوکننتیک :** در این تمرینات در واقع نیروی ثابت به بدن اعمال نمی‌شود بلکه حسب موقعیت بدن نیروی متناسبی به بدن وارد می‌شود و در عوض سرعت حرکت اعضای بدن بطور ثابت صورت می‌گیرد .

در حقیقت کار کردن برای افزایش قدرت یعنی کار کردن با وزنه به صورتی که عضلات تحت فشار قرار گیرند. البته تمرینات ایزوکننتیک شاید بهترین روش باشد ولی دسترسی به وسایل آن مشکل است. اما روش ایزومتریک بدون کمترین وسیله خاص و روش ایزوتونیک با وسایل ساده تر قابل اجرا است. انتخاب نوع تمرینات بر حسب نیاز و امکان دسترسی به وسایل صورت می‌گیرد .

آنالیز هر کدام از تمرینات عبارتند از:

۱- **ایزومتریک :** برتری این روش در آن است که هنگام تقویت عضلات، مفاصل حرکتی ندارند. بنابراین کار عضلات موجب اختلال در مفاصل و احياناً فشار استخوان بر استخوان نمی‌شود. برای مثال در دردهای کمر، از فرد می‌خواهیم به پشت بخوابد و عضلات خود را منقبض کرده و همزمان کمر خود را به زمین فشار دهد. حال بدون آنکه مهره های بیمار حرکت کند، عضلات کمر و شکم تقویت می‌شود. اما عیب این روش آن است که اولاً اراده قوی می‌خواهد و ثانیاً فشارهای انقباضی با تشخیص فرد انجام می‌شود و نمی‌توان آن را اندازه گیری و تنظیم نمود و نهایتاً انجام آن نیاز به حوصله فراوان دارد .

۲- **ایزوتونیک :** در تمرین های ایزوتونیک مثل شنا روی دست و بالا رفتن از طناب، که به تقویت عضلات کمک می‌نماید، اما به دلیل آنکه در برخی زوایای حرکت مفصل، نیروی بیش از حد وارد می‌شود و در برخی زوایای نیروی کمتر از حد، در این جا اولاً ممکن است سبب آسیب دیدگی عضلات و رباط ها در برخی زوایای حرکت و ثانیاً سبب عدم تقویت در برخی زوایای دیگر شود .

۳- ایزوکنتیک : برای مفاصلی که سالم هستند و حرکت مشکلی برای آنها ایجاد نمی کند، تمرین ایزوکنتیک می تواند بهترین ورزش باشد . دستگاه های ایزوکنتیکی مجهز به کامپیوتر که با سرعت ثابت و نیروی متغیر کار می کنند بسیار گران قیمت می باشند و کمتر در دسترس عموم قرار دارند و در ایران بجز دو مورد یافت نمی شود و بیشتر برای اندازه گیری قدرت عضلات بکار برده می شود تا تمرین . در عمل کارخانجات سازنده از طریق این دستگاه ها، منحنی نیروی وارده بر عضلات را یافته و بادامک متناسب با آن تغییرات را ساخته و در دستگاه های ایزو تونیک بکار می برند . این اقدام موجب ارزان شدن دستگاه ها و مشابه شدن حرکت در دستگاه های معمولی مکانیکی با حرکت های ایزوکنتیک شده است . علی القاعده اگر ده دستگاه داشته باشیم هفته ای سه روز و به مدت ۲۰ دقیقه تمرین برای تقویت عضلات کافی می باشد. برای آنکه برای فرد روشن شود که آیا عضلات فرد قوی و مناسب است، از آزمایشات ساده ای می توانید استفاده کنید . البته اگر بتوان از تجهیزات کامپیوتری برای اندازه گیری عضلات استفاده کرد طبعاً بهتر و دقیق تر می باشد . برای آزمایشات ساده در این خصوص می توان از بارفیکس استفاده نمود . که اگر کمتر از ۵ بار حرکت بارفیکس را انجام شود در واقع عضلات دست شما نیاز به تمرین و تقویت دارد . (۳)

ج - افزایش انعطاف :

علی خداداد (۱۳۸۹) برای داشتن انعطاف کافی باید کار از کودکی شروع شود . افزایش انعطاف مفاصل و قابلیت تغییر حالت رباط ها و عضلات در سنینی که این عضلات و مفاصل شکل گرفته اند بسیار دشوار است . با این همه نباید تمرینات انعطافی را فراموش کرد . زیرا حداقل، انعطاف بدن را باید به حد معمولی حفظ نمود و همچنین عدم انجام تمرینات انعطافی به خشکی تدریجی مفاصل و رباط ها می انجامد . گرم کردن، حرکات کششی و فشار روی مفاصل در حد شروع درد اما به ملایمت و آهستگی در حفظ و کسب انعطاف بسیار مفید است . چرا که حرکات ورزشی مناسب که هم انعطاف را زیاد می کند و هم به آمادگی بدن و قدرت عضلات می افزاید بسیار مفید فایده می باشد.

خلاصه : این که اگر عضلات شما قوی باشد مفاصل شما هم سالم می ماند و در غیر این صورت دچار بیماری های مفصلی و عوارض بعدی آن خواهید شد .

به هر حال ساده ترین روش برای تقویت قدرت، تمرینات ایزومتریک می تواند باشد . مثل فشار دست به میز، فشار پا به چهارچوب در، فشار دست به چهارچوب و انقباض ارادی عضلات، استفاده از بارفیکس، حرکت شنای روی دست، به تعداد ۱۰ تا ۲۰ بار و یک تا سه بار در روز می توان کافی باشد . و اگر وسایل ایزوکنتیک و ایزوتونیک در دسترس باشد پرداختن به آن مفیدتر و موثر تر است . (۷)

فعالیت و تمرینات هوازی در کانگ فو توآ ۲۱:

احمد اسلامی (۱۳۹۲) توضیح آن که فعالیتهای هوازی، فعالیتهای با شدت متوسط و مدت نسبتاً طولانی هستند که گروههای عضلانی بزرگ را فعال می کنند و اجرای آنها به حضور و مصرف اکسیژن توسط عضلات بدن وابسته است زیرا انرژی مورد نیاز برای دویدن، طناب زدن با سرعت کم و متوسط را فراهم می کند اینها مثالهای ساده ای از فعالیتهای هوازی هستند .

انواع تمرینات هوازی عبارتند از :

الف - تمرینات هوازی کوتاه مدت

تمریناتی هستند که حدود ۴۵ ثانیه تا ۲ دقیقه طول می کشند . شدت این نوع تمرینات بسیار زیاد است و به همین علت فرآیند تولید انرژی در آن بیشتر از مسیر بی هوازی تأمین می شود. به هر حال وقتی این نوع تمرینات در چند تکرار با فاصله استراحتی مناسب انجام گیرد در افزایش آمادگی هوازی نیز موثر است . بنابراین روش استفاده از این نوع تمرینات، برای افزایش آمادگی هوازی روش تکراری است . برای مثال، یک دونه، ۱۰ نوبت، مسافت ۴۰۰ متر را می دود . استراحت بین تکرارها در این تمرینات تقریباً کامل است . این نوع تمرینات بیشتر مورد استفاده ورزشکارانی قرار می گیرد که ورزش آنها احتیاج به این نوع استقامت دارد . برای مثال در ورزش کانگ فو، کشتی، فوتبال، رزمی و بسکتبال از این نوع تمرینات استفاده می شود .

ب - تمرینات هوازی میان مدت

تمریناتی هستند که ۲ تا ۶ دقیقه طول می کشند . شدت این نوع تمرینات هوازی کوتاه مدت کمتر است و سهم فرآیند تولید انرژی بی هوازی نیز در آن کمتر از تمرینات هوازی کوتاه مدت است . در این نوع تمرینات، ورزشکاران می توانند با استفاده از روش تکراری (مثلاً ۳ نوبت ۴ دقیقه ای) و یا روش تناوبی (مثلاً ۶ دقیقه با تند و کند کردن شدت فعالیت) و یا روش تداومی سریع (۶ دقیقه با شدت ثابت) به این تمرین بپردازند . استفاده از این نوع تمرینات در ورزشهای گروهی و رزمی کاربرد فراوان دارد .

ج - تمرینات هوازی بلند مدت

تمریناتی است که بیش از ۸ دقیقه طول می کشند . قسمت عمده انرژی به وسیله فرآیند هوازی تأمین می شود و سیستمهای تنفسی و قلبی - عروقی به شدت فعال هستند . در این تمرینات، ورزشکاران می توانند به صورت مداوم و یکنواخت (روش تداومی آهسته مثلاً ۲۰ دقیقه مداوم) و یا روش مداوم و غیر یکنواخت (روش تناوبی، مثلاً ۱۰ دقیقه به صورت تند و کند) به تمرین بپردازند . معمولاً ورزشکاران ورزشهای تیمی از این نوع تمرینات جهت افزایش استقامت پایه (آمادگی هوازی عمومی) استفاده می کنند . (۲)

تمرینات لازم جهت توان مند کردن و کارآمدی زانو:

توضیح آن که در واقع زانو نقطه ای از بدن می باشد که همیشه و در هر حالتی، حتی خوابیدن فشار بسیار زیادی روی آن است و بنابراین بسیاری از مردم دچار زانو درد هستند این تمرینات می تواند شامل ده تمرین کلی باشد. در زیر روشهای نیرومند کردن زانوها را به صورت کامل شرح خواهیم داد:

۱. محکم کردن زانو

در این روش بنشینید و پاها را روبروی خود دراز کنید، زانوی خود را هر چه محکم تر راست کنید، آن را به زمین فشار دهید و هم زمان پا را از میج به سمت خود بکشید.

زانو را تا پنج شماره راست نگه دارید، سپس آن را کاملاً شل کنید. (سه بار در روز هر بار ۱۰ مرتبه)

۲. محکم کردن زانو در حالت ایستاده یا نشسته

باید این تمرین را در فعالیت های روزمره خود بگنجانید . برای مثال هنگامی که برای مدت طولانی نشسته اید به دفعات زانوی خود را راست کنید.

۳. محکم کردن زانو با کمک پاشنه

در این تمرین بنشینید و پاهای خود را دراز کنید. جسمی (مانند حوله ای تا شده یا بالش به ارتفاع پنج سانتی متر) را زیر پاشنه خود قرار دهید، عضلات ران را سفت کنید و انگشتان را از مچ پا به سمت خود بکشید. تا ده بشمارید، سپس عضلات را شل کنید و این تمرین را دست کم دو بار در روز و هر بار ده مرتبه انجام دهید تا نتیجه مطلوب حاصل گردد.

۴. بالا بردن پا در وضعیت کشیده

در این جا لازم است بنشینید و پاها را صاف کنید . درحالیکه زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده اید، پای آسیب دیده را بالا ببرید، سپس تا نزدیکی زمین پایین بیاورید . این تمرین را به صورت پشت سر هم و تند ده بار انجام دهید و سعی کنید به سی برسانید.

۵. بالا بردن پا با وزنه

در این تمرین بنشینید و پاهای خود را صاف کنید . وزنه ای روی مچ پا قرار دهید، پاها را در همان حالت راست بودن بالا ببرید سپس به آرامی پایین بیاورید. برای شروع، وزنه نباید از یک کیلوگرم بیشتر باشد وزنه را به تدریج سنگین تر کنید. مراقب باشید که زانو در وضعیت کشیده باشد. تمرین را با پنج بار آغاز کنید و کم کم به پنج سری ده تایی برسانید.

۶. چرخش مفصل ران

بنشینید و مفصل های پاهای خود را صاف کنید. در حالی که زانو را در همان وضعیت کشیده قفل کرده اید پا را بالا ببرید و دایره هایی را با پای خود در فضا رسم کنید و آن را به سری های ده تایی برسانید این تمرین را با افزودن وزنه به مچ پا انجام دهید.

۷. حرکت الفبا

در این حرکت بنشینید و پاهای خود را صاف کنید، در حالی که زانو را صاف نگه داشته اید پا را بالا ببرید و بدون توقف حروف الفبا را در فضا بنویسید. هنگامی که این تمرین برایتان آسان شد، آن را با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.

۸. بالا بردن پا در وضعیت نشسته

در این تمرین بنشینید و پاها را صاف کنید . در حالی که زانو را در وضعیت کشیده قفل کرده اید پا را بالا ببرید به صورت عرضی آن را به یک سو ببرید و به آرامی به سمت مرکز برگردانید و آن گاه به نرمی پایین بیاورید. این حرکت را با هر پا پنج بار تکرار کنید و کم کم به سه سری ده تایی برسانید، سپس این تمرین را با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید.

۹. دور کردن مفصل ران

لازم است به پهلو بخوابید، به نحوی که پای آسیب دیده بالا قرار گیرد . زانو را صاف نگه دارید و پا را از زانو بالا ببرید، تا سه بشمارید و سپس به آرامی پایین بیاورید. با پنج بار آغاز کنید، کم کم شمار تمرین را به سه سری ده تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا آن را ادامه دهید.

۱۰. بالا بردن پا در وضعیت دمر

در آخر روی شکم بخواهید. زانو را صاف نگه دارید و پا را از عقب کمی بالا ببرید. این وضعیت را تا سه شماره حفظ کنید، سپس به تدریج پا را پایین بیاورید. این تمرین را با هرپا پنج بار انجام دهید، کم کم آن را به سه سری ده تایی برسانید و سپس با افزودن وزنه به مچ پا ادامه دهید. (۱۱)

بخشی از تمرینات کلی یک کانگ فو کار با استفاده از روش ها و شیوه های توضیح داده شده به طور خلاصه که شامل

۱_ انجام ضربات مشت (متو)

۲_ انجام ضربات پا

۳_ انجام حرکت دراز و نشست

۱- ضربات مشت (متو):

که می توان تعداد آن را بستگی به سنین فرد ورزشکار انجام داد:

الف- ضربه مشت (متو) در هوا- ۳ تا ۵۰ بار

ب- دفاع های دست (آفما، اورانتو، اوراتو)- ۳ تا ۵۰ بار

ج- ضربه مشت (متو) به کیسه تمرینی- ۳ تا ۵۰ بار

د- ضربه ازاد دست - ۲ تا ۳۰ بار

۲_ ضربات پا

که بستگی به سن فرد به شکل ها و تعدادهای زیر انجام میشود:

ضربه کششی پا به سمت جلو- ۳ تا ۱۲ بار

ضربه کششی پا به سمت بغل - ۳ تا ۱۲ بار

ضربه مستقیم پا(کیتو) - ۳ تا ۱۲ بار

ضربه مستقیم به بغل (یته) - ۳ تا ۱۲ بار

حالت های مختلف ضربه با پا- ۳ تا ۱۲ بار

۳_ دراز و نشست:

در تعریف آن باید گفت تمرینی است که موجب بهبودی قدرت و استقامت عضلات شکم می شود. این تمرینات انواع زیادی دارد که بعضی از آنها مفید و بعضی دیگر مضر است. انواع مضر آنها تمریناتی هستند که فشار زیادی را روی گردن و کمر (برای مثال نزدیک کردن سریع سینه به زانو) اعمال می کنند.

تمرینات دراز و نشست در صورتیکه بطور صحیح انجام شوند تمرینات مناسبی هستند

قبل از انجام حرکت دراز و نشست لازم است عضلات شکم شناخته شود:

عضلات شکم از دیدگاه کانگ فوتوآ به طور کلی:

احمد اسلامی (۱۳۹۲) در واقع لازم است بگوییم که چهار جفت عضله که به عضلات شکمی معروفند به حمایت و حفاظت از احشا درون شکم و تنفس قوی کمک می کنند (نام اختصاصی این چهار عضله عبارتند از: راست شکمی، مایل داخلی و شکمی عرضی). عضلات شکمی قوی و سالم، به حمایت از کمر در حین بلند کردن اشیا و استحکام ستون مهره ها کمک می کنند. که اگر این عضلات به دلیل بی تمرینی ضعیف شوند آنها شل می شوند و شکم گندگی ایجاد می شود. تنها راه برای ایجاد یک شکم

صاف، بکارگیری رژیم غذایی مطلوب و تمرینات منظم برای تقویت و آماده سازی عضلات شکم است تا نتیجه دلخواه حاصل گردد.

نحوه انجام تمرینات دراز و نشست:

برای انجام این حرکت لازم است به پشت روی زمین دراز بکشید به گونه ای که کف پاها روی زمین قرار گیرد. سپس دستان خود را بطور آزاد روی ران ها قرار دهید و در هنگام انجام حرکت به سمت زانوها حرکت دهید. حالت دستها مهم است چرا که بر شدت تمرین تأثیر می گذارد. روشی که گفته شد ساده ترین و مطمئن ترین روش برای یک فرد مبتدی است.

در کل تمرین در زمانیکه کمر روی زمین است نباید آن را از زمین جدا نکنید. و عضلات گردن و شانه را شل نگه دارید. سپس چانه راست باشد و از سینه فاصله داشته باشد. عضلات شکم را برای بالا آوردن تدریجی شانه از زمین منقبض کنید. وقتیکه این کار را انجام می دهید تنفس خود را به بیرون بدهید. زمانیکه بدنتان به صورت اریب درآمد، دو تا سه ثانیه این حالت را حفظ کنید. سپس به آرامی به وضعیت اولیه برگردید. وقتیکه این مرحله را انجام می دهید نفس بگیرید. اجازه ندهید که سر با زمین تماس پیدا کند. ابتدا تمرین را با یک دوره ده تایی تکراری شروع کنید و به تدریج تمرین را از سه تا پنج دوره پانزده تایی تکراری افزایش دهید. بعضی مواقع دراز و نشست بعنوان یک آزمون برای سنجش قدرت و استقامت عضلات شکم به کار می رود. این کار زمانی باید انجام شود که وضعیت آمادگی جسمانی خوب باشد و ناراحتیهای کمر نداشته باشید

چند روش برای ساختن عضلات شکم:

توضیح آن که یکی از مهم ترین عضلات برای ورزش کانگ فو، عضله شکم می باشد چرا که داشتن شکم عضلانی باعث زیبایی بدن رزمی کار میشود

روش های ساخت عضلات شکم:

- دراز نشست معمولی پا جمع و دست پشت سر. این روش برای ساختن عضلات قسمت پایین شکم بسیار مفید است.

- حالت دوم دراز کشیده و پاها به صورت عمود و بعد به آرامی پاها رو به پایین و بالا می بریم . این روش مناسبی برای ساختن عضلات بالای شکم است.

- روش سوم دراز کشیده و در این حالت دستها باید محکم چیزی را بگیرند و بعد باید باسن و پاها را از زمین جدا کنیم در این روش به تمامی قسمت شکم فشار وارد میشود.

- روش چهارم با استفاده از بارفیکس انجام میشود که خیلی موثر است. با استفاده از بارفیکس آویزان شوید، بعد پاها را به سمت سینه بالا و پایین میکنیم.

- روش پنجم از بغل دراز کشیده و خود را به سمت بالا میکشیم. این روش برای ساختن عضلات پهلو و سوزاندن چربی ها بسیار مناسب است.

- روش ششم یکی از پاها را به صورت افقی به دیوار قرار میدهیم. بعد کمر را به سمت بالا و پایین حرکت میدهیم. (۲)

* ترکیب نتایج بحث

با توجه به اثرات مثبت ورزش باید گفت امروزه جامعه ای سلامتی و امید به زندگی دارد که بتوان افراد ان را با بهره گیری از شیوه های جدید و به روز آمادگی جسمانی پویا و سرزنده نگه داشت تا بتوان فعالیت های روزمره زندگی را با توجه به شرایط مقتضی انجام دهند و این که بتواند تمامی تغییرات بر سلامت و تندرستی انسان را از طریق فرهنگ ورزشی در جامعه گسترش و نهادینه کند چرا که این امر بسیار مهم می باشد. از طرف دیگر برای رسیدن به توسعه پایدار در هر جامعه ای علاوه بر برنامه ریزی مدیریت ورزشی صحیح و استفاده از فناوری مناسب، استفاده از منابع انسانی کارآمد اهمیت بسیاری دارد. و جامعه ای که نیروی انسانی سالم داشته باشد این امکان را خواهد داشت که در جهت توسعه واقعی سریع تر گام بردارد به همین خاطر این امر در ورزش کانگ فوتوآ ۲۱ همیشه مورد توجه بوده و با بهره گیری از شیوه های علمی و اصولی سعی در بهبود سلامت جسمانی افراد در تمامی گروه های سنی دارد و هر روزه این امر بیش از پیش تجلی می یابد.

در نهایت این که انسان دریافته که شیوه ی زندگی سالم متعاقباً کلیدی طلایی بری موفقیت است و برخوردار از روش منظم و مداوم امری ضروری برای زندگی سالم به شمار می رود.

نتیجه گیری

در بیشتر هنرهای رزمی منظور از نرمش و حرکات نرمشی آماده کردن بدن برای انجام حرکات و فنون با قدرت و سرعت بدون آسیب دیدن بدن می باشد. در کانگ فو علاوه بر موارد بالا منظور از نرمش بالا بردن روان تنفسی همراه) نفس سازی (و توان قلبی) افزایش پمپاژ قلبی (و به کار انداختن غدد داخلی برای بوجود آوردن نیروی برتر و حرکت های فکری در حرکات نرمشی دسته جمعی به منظور تمرکز حواس و هماهنگی کامل فکر و جسم می باشد. پس منظور ما از حرکت های نرمشی در برنامه های تمرینی فقط گرم کردن بدن نیست، بلکه در هر برنامه ی نرمشی خیلی از موارد باید رعایت شود تا فکر و جسم یک کانگ فو کار آنطور که شایسته است ساخته شود. در هر جلسه تمرینی باید بعد از گرم کردن عمومی بدن از نرمش های ویژه ای برای بالا بردن آمادگی جسمانی و پیشرفت همراهان نسبت به گذشت زمان و درجه ی همراهان استفاده شود. حرکات نرمشی نباید همیشه به یک شکل اجرا شود، بلکه در هر جلسه تمرینی نرمش های مختلفی انجام شود.

این سبک دارای اساسنامه ۲۷ ماده ای و اولین سبکی است که بعد از ۳۲ سال فعالیت به ثبت و تصویب فدراسیون ورزش های رزمی رسیده است. بر اساس منشور کانگ فو توآ-۲۱ و اساس نامه مصوب آن، در این سبک همراهان جهت بالا بردن سطح علمی با گذراندن دروس دانشگاهی به پیشرفت های برزگی نائل می آیند. که در طریقت دانایی همه همراهان باید در کنار تربیت جسم، تربیت روان نیز داشته باشد و مسلماً یک همراه تحصیل کرده و آشنا به علوم فیزیولوژی و سیکالوژی در تمرین کردن و تمرین دادن موفق تر ظاهر خواهد شد. همچنین هر ساله با برگزاری کنگره های مختلف در سطح کشور، تحقیقات و مقالات علمی همراهان ارائه می گردد که تا کنون ۵۸ کنگره علمی در این سبک برگزار شده است.

کانگ فو توآ ۲۱ علاوه بر فعالیت به عنوان یک ورزش رزمی زیر نظر فدراسیون کانگ فو به عنوان یک سازمان مردم نهاد (NGO) نیز زیر نظر وزارت کشور فعالیت دارد. که در حال حاضر این سبک در کشور قریب به ۲۰ هزار هنر جو دارد و روز به روز به علاقه مندان این هنر رزمی بومی افزوده می شود.

(پیکار ما فقط برای انسانیت است)

منابع

- ۱- اسلامی، ا، سایت معاونت پژوهشی، کانون باغشمال، تبریز، ۱۳۹۲
- ۲- سلامی، ا، سایت ورزش رزمی ملی ایرانیان کانگ فو تو آ ۲۱، ۱۳۹۲
- ۳- علیجانی، ع، علم تمرین، انتشارات پیام نور، چاپ هشتم، ناشر حتمی، ۱۳۹۸
- ۴- رابرتس، م، راهنمای آمادگی جسمانی برای زندگی سالم، ترجمه ابوالفضل فراهانی، محمدرضا اسد، ۵- ژاله دوست، ب، انتشارات پیام نور، ۱۳۸۹
- ۶- محمدمامینی، ر؛ همراهان طریقت دانایی، معبد ایثار، شاهین شهر، ۱۳۹۱.
- ۷- خداداد، ع، سایت آموزش کنگ فو، ۱۳۸۹
- ۸- هومن، سایت به طریقت دانائی و خرد، داخل شو، ۱۳۸۹
- ۹- صانعی، س، دفتر باشگاه کوهنوردی دنا اصفهان، ۱۳۹۲
- ۱۰- بیوته، سایت ورزش عمومی، ۱۳۹۸

- 11-<http://kungfutoa7.blogfa.com/post/34>
- 12-<http://naimkongfutoa.blogfa.com/>
- 13-<http://kungfutoakermanshah.blogfa.com/>
- 14-<http://7kungfutoa.blogfa.com/>
- 15-<http://www.simorghshomal.blogfa.com/post/23>
- 16-<http://toa21yazd.blogfa.com/post/47>