



حرکت اصلاحی و کارکردهای آن

ابراهیم در تاج

دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی دانشگاه تهران، دبیر تربیت بدنی

الهام دهقانی فیروز آبادی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، آموزگار درس تربیت بدنی

مقدمه

در جامعه امروزی همه نوع دسترسی به فناوری و رفاه برای اکثر افراد جامعه فراهم شده است. در کنار این فزونی و کثرت رفاه و سرگرمی‌های ناشی از پیشرفت فناوری، بسیاری از عادت‌های نیک و پسندیده از جمله فعالیت فیزیکی و بازی، وضعیت‌های بدنی استوار (راست‌قامتی) و فیزیکی بدنی

متناسب که ناشی از فعالیت‌های کاری

و بدنی روزمره است، تا حدودی از زندگی ما، جامعه و تا حد زیادی از زندگی فرزندان ما حذف شده است. دور شدن از وضعیت متعادل و بروز ناهنجاری در بین کودکان ما در آینده‌ای نه چندان دور باعث مشکلات فراوانی برای خود فرد و جامعه خواهد شد و هزینه‌های مادی و روانی زیادی را برای فرد و جامعه به بار خواهد آورد. به راستی دلیل این دور شدن از فعالیت بدنی و حفظ وضعیت بدنی متعادل زندگی ما چیست؟ آیا به راستی همین فناوری به تنهایی قادر به دور کردن مردم از فعالیت بدنی شده

است یا عوامل دیگری در این میان دخیل‌اند؟ آیا با عواقب این کمبود تحرک که منجر به ایجاد بسیاری از ناهنجاری‌های بدنی در سنین دبستان و دبیرستان شده است می‌توان مقابله کرد یا حداقل از شدت آن‌ها کاست؟

با پیشرفتی که در علوم

ورزشی و در کنار آن، علوم

توان‌بخشی و حرکات اصلاحی که به‌طور

خاص هدف آن در وهله اول پیشگیری است،

چگونه می‌توان به این مهم دست یافت و چه

کارکردهایی را می‌توانیم از حرکات اصلاحی

انتظار داشته باشیم تا شاید بتوانیم باری از

دوش افراد و دانش‌آموزانی برداریم که به نوعی

درگیر ناهنجاری‌های بدنی و مشکلات ساختار

قامتی هستند.

کلیدواژه‌ها: حرکت اصلاحی، فعالیت جسمانی،

حرکات جبرانی، حرکات جایگزین

حرکات اصلاحی چیست؟

عدم تعادل عضلانی^۲ و الگوهای وضعیتی تغییر یافته اقدام خواهید کرد. پس از حدود ۴ تا ۸ هفته از شروع برنامه تمرینات اصلاحی، شما قادر خواهید بود زبان بدن خود و جزئیات پیام‌هایی را که بدن شما برای شما ارسال خواهد کرد، تشخیص و به آن پاسخ دهید و در جهت حفظ سلامت خود و رسیدن به تناسب بدنی^۳ بدون ایجاد هرگونه دردی اقدام کنید. حرکات اصلاحی پایه‌ای قوی را برای ساختن بدنی جدید به وسیله حذف کردن حلقه‌های ضعیف در ساختار بدنی شما و تقویت هماهنگی‌های ساختاری بدن را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

مزایای حرکات اصلاحی

ع حرکات اصلاحی باعث کاهش درد می‌شوند و نتایج فوری و قابل توجه در کاهش درد خواهند داشت. ع با انجام حرکات اصلاحی، کنترل بدن خود را در هنگام درد، بدون مصرف دارو، جراحی یا ... به دست خواهید آورد. ع با انجام تمرینات اصلاحی، عملکرد شما ارتقا خواهد یافت. ع حرکات اصلاحی احتمال خطر بروز آسیب در ورزش و تمرین را کاهش می‌دهند. ع با حرکات اصلاحی و تسلط بر اصول آن، می‌توانید ضعف و ایمبالانس عضلانی را تشخیص دهید. ع حرکات اصلاحی تفاوت میان حرکات با کیفیت و حرکات جبرانی (حرکات جایگزین) را مشخص می‌کند (بهبود قدرت، انعطاف‌پذیری و توان). ع حرکات اصلاحی فعالیت‌های زندگی روزانه را بهبود می‌بخشند و استرس را کاهش می‌دهند.

حرکت اصلاحی و ورزش

هر فردی با انجام ورزش و فعالیت بدنی اهدافی را دنبال می‌کند که این اهداف می‌تواند گسترده باشند، ولی در هر صورت ورزشکار حرفه‌ای و فردی که ورزش را با هدف سلامتی انجام می‌دهد، می‌تواند از ارتباط دوسویه بین ورزش و حرکات اصلاحی سود ببرد. بنابراین می‌توان گفت که: ع حرکت اصلاحی ابزاری حیاتی و ارزشمند برای همه افراد با هر سن و هر توانایی است. ع با برنامه حرکات اصلاحی، شما می‌توانید بر نقص‌های تکنیکی غلبه کنید. ع تکنیک‌های ضعیف در بعضی از انواع حرکات باعث ایجاد آسیب و آثار سوء بر سلامتی خواهد شد. ع حرکت اصلاحی بر این اصل ساده استوار است که هر عضله با عضلات دیگر ارتباط دارد و سیستم عصبی بین عضلات و مفاصل به‌عنوان هماهنگ‌کننده عمل می‌کند و بین آن‌ها ارتباط برقرار خواهد کرد.

حرکات اصلاحی تمریناتی است که بدن را به وضعیت کامل برمی‌گردانند و امکان عملکرد بهینه و مناسب را برای فرد در وضعیت بدنی خوب، فراهم می‌سازند. نکته‌ای که در این تعریف باید مدنظر باشد، در نظر گرفتن تعریف مناسب برای وضعیت بدنی است، زیرا برای افراد مختلف، تعاریفی متفاوت دارد. افراد گوناگون در مشاغل و حرفه‌های مختلف (نظامی‌ها، هنرمندان، کارگران، ورزشکاران، دانش‌آموزان، معلمان و غیره) یک ایده اولیه از تعریف وضعیت بدنی برای خود قائل‌اند. وضعیت بدنی برای بیشتر مردم به معنای احساس راحتی و تعادل بیشتر در یک موقعیت نسبت به سایر موقعیت‌ها و حالت‌هاست. وضعیت بدنی مطلوب شامل قرارگیری یک مفصل روی سایر مفاصل مرتبط است، به گونه‌ای که عضلات به‌طور مناسب در اطراف مفاصل قرار گیرند. توجه به اختلالات اسکلتی - عضلانی و حرکتی در جامعه امروزی و همچنین توجه به نقش وضعیت بدنی در این فرایند و انتظار از چگونگی استفاده از حرکات، می‌تواند نکات کلیدی را برای ایجاد عملکرد مطلوب وضعیت بدنی ارائه دهد. به‌طور کلی می‌توان گفت که غایت و هدف اصلی در حرکات اصلاحی، کسب هماهنگی در انجام فعالیت جسمانی بدون درد از طریق رفع ایمبالانس‌های عضلانی (عدم تعادل عضلانی) و حرکات جبرانی (حرکات جایگزین) است.

در طول برنامه حرکات اصلاحی ما وضعیت بدنی مناسب و عملکرد بهینه را به فرد معرفی می‌کنیم و ساختار بدنی مناسب به او بازگردانده می‌شود. بنابراین با تمرینات اصلاحی، عضلاتی را که کوتاه و سفت شده‌اند، ریلکس می‌کنیم (از طریق تسهیل عصبی - عضلانی و رفع مهار خودبه‌خودی) و عضلاتی را که ضعیف و شل شده‌اند، فعال و تقویت خواهیم کرد. تمامی این مراحل از طریق تکنیک‌های مهارتی، کششی، فعال‌سازی و انسجام که توسط آکادمی ملی طب ورزش آمریکا (NASM) طراحی شده‌اند، انجام خواهد گرفت. در نتیجه این حرکات و تکنیک‌های اجرا شده، بیومکانیک بدن شما ارتقا می‌یابد و فشارهای منفی از روی بدن برداشته خواهد شد. همان‌طور که مشخص است، فشارهای منفی زمانی که روی هم انباشته شوند باعث درد می‌شوند و توانایی شما برای حرکت نرمال را تحت تأثیر قرار خواهند داد. تمرینات اصلاحی پله اول در برنامه تمرینی جدید شما برای آماده شدن و رسیدن به تناسب بدنی خواهد بود. برای نیل به این هدف، برنامه شما با یک ارزیابی جامع و کامل از بدن شروع خواهد شد. براساس نتایج حاصل از ارزیابی جامع بدن، شما و مربی تمرینی‌تان برای رفع درد، نقص‌های مفصلی^۱

حرکات اصلاحی
پایه‌ای قوی را برای
ساختن بدنی جدید
به وسیله حذف
کردن حلقه‌های
ضعیف در ساختار
بدنی شما و تقویت
هماهنگی‌های
ساختاری بدن را
برای شما به ارمغان
خواهد آورد

با آموزش مجدد ساختار مناسب به بدن، ساختار بدنی می‌تواند بهبود یابد و شما می‌توانید بدون هرگونه دردی آزادانه حرکت کنید.

برای ورزشکاران یا افراد فعال، حرکت اصلاحی می‌تواند عملکرد و کارایی را بهبود بخشد و احتمال بروز آسیب را کاهش دهد و به بدن اجازه خواهد داد تا از آسیب‌رهایی یابد و زودتر بازتوانی شود و به میادین ورزشی بازگردد. از آنجا که حرکت اصلاحی بر ساختار بدنی بهینه، کیفیت حرکت، هماهنگی بین عضلات مرکزی بدن (CORE) و عملکرد تمرکز دارد، به دنبال دو هدف مهم زیر است:

- یک راه‌حل بلندمدت برای هر فردی با هر آسیب، درد یا مشکلات مفصلی و تلاش برای برطرف کردن این شرایط است.
- حلقه مفقوده برای هر فردی است که نیازمند بهبود حرکت، تناسب اندام و آمادگی بدنی، سلامتی، راحت بودن یا عملکرد ورزشی باشد.

اصول برنامه‌ریزی حرکات اصلاحی



اصول طراحی برنامه حرکات اصلاحی

۱. اصل رضایتمندی از برنامه تمرینات اصلاحی

زمانی که برای مراجعه‌کننده برنامه حرکات اصلاحی طراحی می‌کنیم باید محتوای برنامه و انتظاراتمان از آن را بدانیم و با اطمینان و رضایت خاطر در برنامه تمرینی شرکت کنیم. در غیر این صورت، بدون رضایت مراجع، موفقیت برنامه اصلاحی ناممکن خواهد بود.

آگاهی از میزان رضایت مراجعه‌کننده موجب موفقیت برنامه تمرینی اصلاحی خواهد بود. چگونه می‌توان فهمید که مراجعه‌کننده از اجرای برنامه تمرینات اصلاحی رضایت دارد؟

حضور مستمر و بدون غیبت غیرموجه در برنامه تمرینات اصلاحی نشان‌دهنده رضایت اوست. رضایت یعنی اجرای دستورالعمل‌های برنامه تمرینی

پی‌نوشت‌ها

1. joint dysfunctions
2. muscular imbalance
3. fit

منابع

۱. تمرین‌های اصلاحی. مترجمان: علیزاده، محمدحسین و تقی‌خانی، معصومه. تهران: نرسی، ۱۳۹۰.
۲. راهنمای کامل تمرینات اصلاحی. مترجمان: براتی، امیرحسین؛ علیزاده، محمدحسین و خاتمی، امیر. تهران: حتمی، ۱۳۹۶.
۳. مبانی آموزش حرکات اصلاحی. مترجمان: علیزاده، محمدحسین؛ میرکریم‌پور، سید حسین و فلاح، محمد. تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۴.
4. <http://www.newstrengthdynamics.com>

اصلاحی توسط مراجعه‌کننده بدون هر بهانه‌ای. پیشرفت مستمر در وضعیت بدنی و بهبود در حرکات و نزدیک شدن بدن فرد به وضعیت نرمال نیز می‌تواند رضایت مراجعه‌کننده را به همراه داشته باشد.

۲. خودداری از تمرین شدید

در طول برنامه تمرینات اصلاحی لازم است که شدت تمرینات را به تدریج افزایش دهید. اگر تجویز تمرین در برنامه اصلاحی بدون ارزیابی مناسب از ناهنجاری و بدون توجه به توانایی مراجعه‌کننده انجام شود، شدت مورد نیاز که باید به فرد اعمال شود مشخص و معین نیست و لذا امکان ناهنجاری فرد یا حتی احتمال ایجاد آسیب در حین اجرای تمرینات اصلاحی وجود دارد و تداعی‌کننده ضرب‌المثل «مرا به خیر تو امید می‌نماید شر مرسان» است و مراجعه‌کننده را نسبت به برنامه اصلاحی بدبین می‌کند و برنامه با شکست مواجه خواهد شد.

اطلاع کافی از پاسخ بدن به تمرین از مهم‌ترین اصولی است که اصلاحگر باید به آن توجه داشته باشد تا براساس آن بتواند تمرین صحیح را انتخاب کند و چگونگی افزایش شدت تمرین را مدنظر داشته و اصلاح به‌موقع برنامه تمرینی را در صورتی که مفید واقع نشود، در نظر داشته باشد.

۳. زمان بندی تمرین

برنامه تمرینی اصلاحی باید بدون اینکه عجله‌ای در کار باشد هرچه سریع‌تر آغاز شود. آغاز به موقع (بدون تأخیر) برنامه تمرینی اصلاحی موجب بازگشت سریع مراجعه‌کننده به فعالیت‌های عادی زندگی روزمره و موفقیت برنامه خواهد شد.

۴. توجه به تفاوت‌های فردی

در طول برنامه تمرینات اصلاحی، هر فرد پاسخی متفاوت به برنامه می‌دهد، بنابراین مقایسه دو فرد با یکدیگر از این لحاظ غیرواقعی است و هر فرد با دیگری تفاوت دارد و پاسخ‌های فیزیولوژیکی و شیمیایی دو نفر به یک تمرین مشابه، یکسان نیست. توجه به تفاوت‌های فردی موفقیت برنامه و همچنین امکان رضایت بیشتر از برنامه با در نظر گرفتن این فاکتور را به دنبال خواهد داشت.

برنامه تمرین برای تمام بخش‌های بدن

در طول برنامه اصلاحی باید این نکته را مدنظر داشت که بدن به‌عنوان سیستمی که بخش‌های مختلف آن با هم ارتباط ندارند و از یکدیگر تأثیرپذیر نیستند، در نظر گرفته نشود. بنابراین باید در اجرای تمرینات برای تمام بخش‌های بدن تمرین در نظر داشته باشیم و در آخر، برنامه تمریناتی را مدنظر داشته باشیم که جامع باشند و در یک زمان، کل بدن را به کار گیرند و اصل یکپارچگی حرکات در یک الگوی حرکتی را مدنظر داشته باشیم.