

چندسالی است که به دلایل مختلفی بسیاری از مردم به ورزش تکواندو روی آورده‌اند، از جمله این دلایل می‌توان به بالا بردن قابلیت دفاع شخصی، شرکت در فعالیت ورزشی، شرکت در مسابقه‌های تکواندو و یا صرفاً آماده‌سازی اشاره کرد. تکواندو ممکن است به صورت انفرادی یا گروهی بدون استفاده از وزنه‌ها یا وسایل مخصوص تمرین شود. فقط در زمان تمرین‌های مبارزه‌ای، در بیش‌تر مواقع تکواندو به تنهایی اجرا می‌شود.

اجرای تمرین‌های تکواندو باعث نمی‌شود تا عضله‌های پُر گره (پیچیده) بزرگی به وجود آید، بلکه سبب می‌شود تا بافت‌های شُل (ضعیف) به بافت خالص تغییر شکل دهد. عضله‌های حجیمی که فقط با تمرین کردن با وزنه گسترش می‌یابد فقط روی رگ‌های خونی فشار وارد می‌آورد، بدون آن‌که رگ‌های جدیدی را به شبکه رگ‌های خون اضافه کنند. چنین بافت‌هایی برای دریافت اکسیژن و دفع مواد زائد از جریان خون بادشواری‌هایی مواجه می‌شوند که نتیجه آن زود خسته شدن است.

حرکت‌های تکواندو که با تکرار زیاد و مقاومت کم به اجرا درمی‌آید، ساختار عضلانی طویل‌تر، خالص‌تر و منعطف‌تری را گسترش می‌دهد. چنین عضله‌هایی مسیرهای تأمین خونی بیش‌تری دارند؛ بنابراین، استقامت و توانایی بیشینه‌ای را از خود به نمایش می‌گذارند.

تأکید بر تاباندن (پیچاندن) تنه هنگام اجرای حرکت‌های ضربه‌ای و ضد تعادلی باعث می‌شود تا عضله‌های شکم سخت و پرتوان شوند. در تکواندو بالا آمدن فوق‌العاده زیاد پاها در بیش‌تر ضربه‌ها، عضله‌های طرفین تنه و عضله‌های داخلی ناحیه ران را تقویت می‌کند. اجرای تمرین‌های تکواندو بویژه به زنان توصیه می‌شود، زیرا این تمرین‌ها عضله‌های ناحیه پایین شکم، ناحیه باسن و داخل ران را تقویت می‌کند. این وضعیت برای زنان در تمام دوره‌های سنی باعث طراوت آن‌ها می‌شود. این نواحی پس از دوران کودکی بویژه دچار ضعف و کشیدگی می‌شود. تمرین‌های تکواندو برای بازگرداندن تون عضله‌ها برای برقراری سلامتی و وضعیت ظاهری ایده‌آل است.

تمرین‌های تکواندو شامل حرکت‌های شدیدی است که: کل بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ ضربان قلب را زیاد می‌کند و کار اکسیژن‌رسانی به قلب و ریه‌ها را برای یک دوره زمانی گسترده بهبود می‌بخشد. این افزایش تهویه که اثر هوازی خوانده می‌شود، فواید زیر را به ارمغان می‌آورد:

۱) کمک می‌کند تا ریه‌ها کارآمدتر عمل کنند.

۲) رگ‌های خونی را گسترش می‌دهد؛ بنابراین، آن‌ها را

نرم‌تر (انعطاف‌پذیرتر) می‌سازد، از مقاومت در برابر

جریان خون می‌کاهد و از این‌رو فشارخون

دیاستولیک را کاهش می‌دهد.

۳) تأمین و تدارک خون بویژه

سلول‌های قرمز خون و هموگلوبین را

افزایش می‌دهد.

۴) امکان سالم‌تر شدن

بافت‌های بدن را با تأمین

اکسیژن بیش‌تر برای آن‌ها

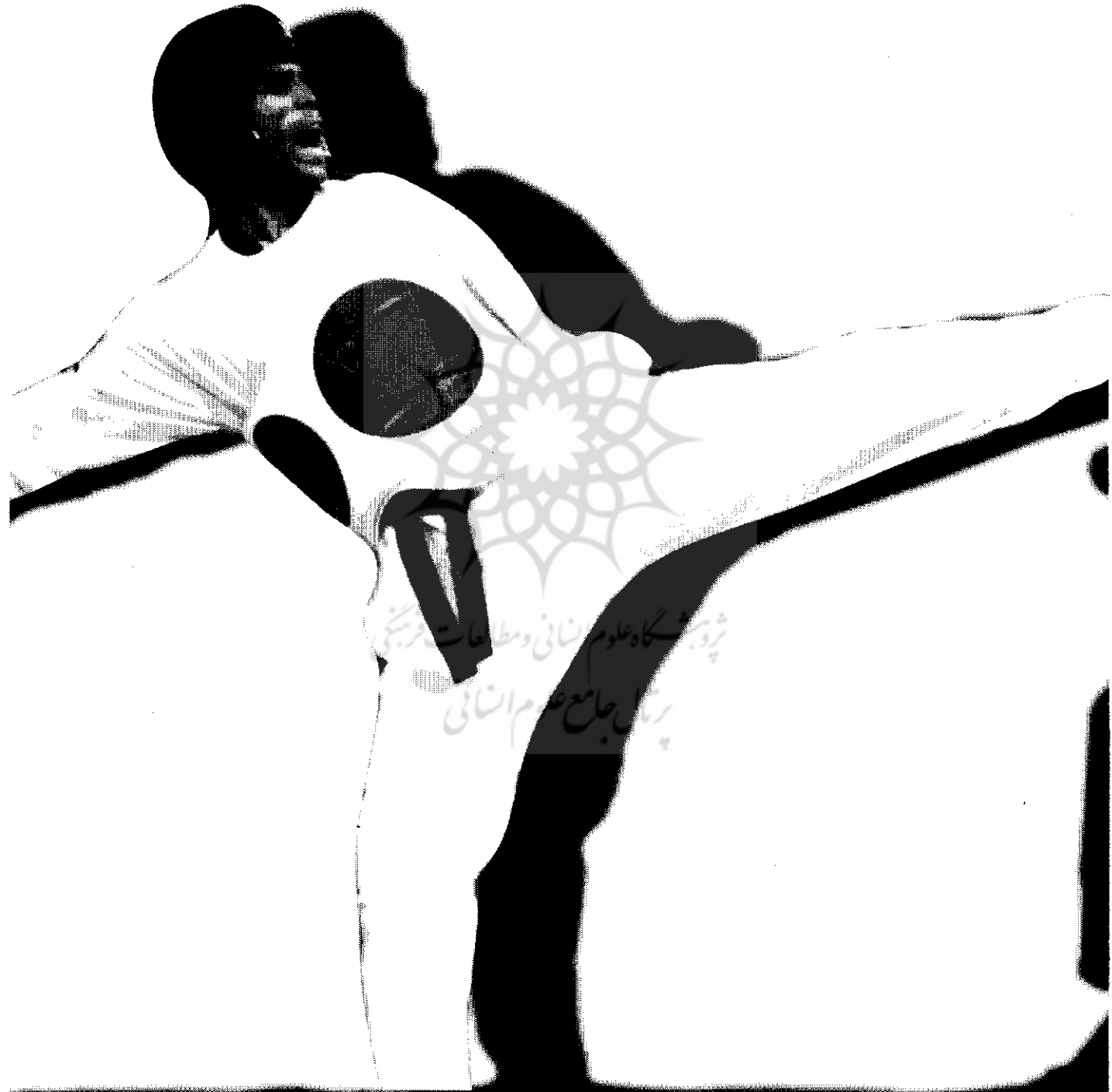


دکتر عباسعلی گائینی

استادیار دانشگاه

تهران

تکواندو تجربه آورده



پروژه نگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پژوهشگاه علوم انسانی
پژوهشگاه علوم انسانی

پژوهشگاه علوم انسانی
پژوهشگاه علوم انسانی



میسر می سازد.

(۵) قلب را آماده تر می کند،
در نتیجه آن را برای مواقع
اضطراری
کارآمدتر

می سازد.

(۶) خواب را بهتر می کند و دفع مواد زاید را گسترش
می دهد.

تمرین های تکواندو باعث می شود تا وزن بدن
به حالت طبیعی برگردد، این کار بر اثر افزایش بافت های
خالص و کاهش چربی بدن بویژه در افراد چاق بخوبی
میسر می شود. در ضمن، تکواندو ابزاری عالی برای
گسترش ویژگی های علمکرد خوب در سایر
ورزش هاست و باعث می شود تا شاخص های زیر
تقویت شود:

(۱) قدرت عضلانی

(۲) انرژی دینامیک - توانایی پرتاب فرد در ورزش با توان و
نیروی لازم.

(۳) توانایی تغییر جهت حرکت ها

(۴) چابکی - توانایی به حرکت درآوردن سریع بدن از یک
نقطه به نقطه دیگر

(۵) انعطاف پذیری مفاصل، عضله ها و لیگامنت ها

(۶) دید محیطی (پیرامونی)

(۷) تمرکز و توانایی جلوگیری از پریشانی

(۸) درک (شناخت) از مکانیزم ها و تکنیک های حرکت های

بدن

دلیل پرداختن به تکواندو هر چه که باشد، مستلزم اجرای
مقدار معینی تمرین های بدنی (جسمانی) و ذهنی است تا
هدف های مورد نظر به دست آید. در این جا سعی می شود برخی
از انواع برنامه های تمرینی شرح داده شود که می تواند در تکواندو
استفاده شود. این تمرین ها به سه بخش تقسیم می شود:

(۱) تمرین های قدرتی

(۲) تمرین های آماده سازی قلبی عروقی

(۳) تمرین های انعطاف پذیری.

تمرین های قدرتی

توان اجرای تکنیک های تکواندو در اصل از مفاصل ران،
پاها و عضله های بخش میانی تنه و کمر سرچشمه می گیرد.
فعالیت هایی مثل اسکوات، پرس پا، جهش ها، پایین آمدن از
بارفیکس، اجرای حرکت های شتابی روی سطح شیب دار و

پرس سینه عمده گروه های عضلانی را درگیر می سازد. فواید
تمرین های قدرتی این است که قدرت و استقامت عضلانی را
گسترش، احتمال آسیب دیدگی را کاهش و اجرای حرکتی را
افزایش می دهد (برای مثال: توانایی اجرای تکنیک سخت تر و
سریع تر) و بدن را دگرگون می سازد (برای مثال: توده عضلانی
خالص را بیشتر گسترش می دهند). زمانی که بر اثر تمرین های
تکواندو یا تمرین های مقاومتی بدن تحت فشار قرار گیرد، به
سه صورت از خود واکنش نشان می دهد:

(۱) شوک: بدن دچار درد می شود و اجرای ورزش کاهش
می یابد.

(۲) سازگاری: بدن سازش پیدا می کند و اجرای ورزش
توسعه می یابد.

(۳) تأخیر: سازگاری خیلی طولانی می شود و اجرای ورزش
احتمالاً کاهش می یابد. با تغییر تمرین های ورزشی و تغییر
تمرین های متداول، این احتمال به وجود می آید که تأخیر پیش
نیاید و در نتیجه اجرای ورزش گسترش یابد.

آماده سازی قلبی عروقی

در یک جلسه تمرین سخت تکواندو، تمام سیستم های انرژی
استفاده می شود: سیستم ATP-PC (فسفاژن)، سیستم
گلیکولیز بی هوازی (اسید لاکتیک) و گلیکولیز هوازی. سیستم
ATP-PC که آدنوزین تری فسفات (ATP) و فسفو کراتین (PC)
را استفاده می کند، منبع انرژی اصلی است که در جریان
فعالیت های انفجاری، کوتاه مدت استفاده می شود و در حدود
۲۰ ثانیه یا کمتر به درازا می انجامد؛ درست مثل یک درگیری
(مبارزه) آزاد یا شکستن نخه^۲. نیمه عمر ویژه این سیستم تقریباً
۲۰ ثانیه است، به طوری که ۲ دقیقه طول می کشد تا ۹۸٪ از ذخایر
ATP-PC بازسازی شود.

در سیستم گلیکولیز بی هوازی یا اسید لاکتیک، کربوهیدرات
ناکامل تجزیه می شود که در نتیجه اسید لاکتیک تولید می شود،
پس اسید لاکتیک محصول گلیکولیز بی هوازی است. زمانی که
اسید لاکتیک به مقدار زیادی در خون و عضله جمع شد، خستگی
عضلانی به وجود می آید. این سیستم انرژی؛ بیش تر انرژی
فعالیت های شدیدی را تأمین می کند که از ۳۰ ثانیه تا ۳ دقیقه به
درازای می کشد. مثل مبارزه های آزاد، تمرین ها یا الگوهای
زمینی^۳. نیمه عمر اسید لاکتیک تقریباً ۲۵ دقیقه است و این
بدان معنی است که ۸۷٪ از یافت این سیستم در ظرف
یک ساعت و ۱۵ دقیقه است. گلیکولیز هوازی، انرژی مورد نیاز
فعالیت هایی را تأمین می کند که بیش تر از ۲ تا ۳ دقیقه طول
می کشد. نکته حایز اهمیت این است که هر سه سیستم باید دیگر



چنین حرکت‌هایی توصیه نمی‌شود، چون خطر آسیب دیدگی را افزایش می‌دهد. از آنجا که تکواندوکار نیاز دارد تا بیش تر گروه‌های عضلانی اش کاملاً منعطف باشد، بهتر است که در جلسه تمرین از هر سه نوع تکنیک کشتی استفاده کند. پس از برنامه گرم کردن هوازی سریع، کشتش استاتیک می‌تواند برای ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجرا شود؛ سپس درحالی که تمرین‌های پایه را اجرا می‌کند، کشتش بالستیک می‌تواند اجرا شود. در این زمان از جلسه تمرین، بدن نسبتاً گرم است و در نتیجه احتمال آسیب دیدگی کم تر است. انتهای جلسه تمرین، زمان خوبی است که کشتش PNF اجرا شود، چون عضله‌ها پس از یک جلسه کار سخت آرام می‌شود.

حسن حرکت‌های کشتی این است که می‌توان آن را در هر زمان از روز یا شب و در هر مکانی اجرا کرد. یک نفر می‌تواند در خانه در حال تماشای تلویزیون تصمیم بگیرد تا برخی حرکت‌های کشتی PNF را اجرا کند یا در محیط کار به حرکت‌های کشتی استاتیک بپردازد.

خلاصه

برنامه تمرینی ایده‌آل برای هر ورزش فعلی آن است که همه سیستم‌های تمرینی فوق‌الذکر را دربرگیرد تا اوج آمادگی و تندرستی به دست آید. برای رسیدن به این هدف، فرد باید سهم هر یک از این سیستم‌ها را معین کند و آن را در قالب برنامه تکواندو به کار گیرد. به خاطر داشته باشید که تکواندو ورزشی است که ما آن را تمرین می‌کنیم. بنابراین، حایز اهمیت است که وقت تمرین خود را بیش از حد به سایر فعالیت‌های جنبی اختصاص ندهیم تا از اجرای تمرین‌های تکواندو غافل شویم.

عمل می‌کند. بنابراین، بدن یکی از این سه سیستم را بسته به شدت و مدت فعالیت برای منبع اصلی انرژی انتخاب می‌کند. برای کسانی که به ورزش تکواندو می‌پردازند، آگاهی و به کارگیری سیستم‌های گوناگون انرژی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. برای مثال، اگر فرد تکواندوکار تمایل دارد فعالیت تمرین مبارزه‌ای را در قالب فعالیت‌های انفجاری اجرا کند، باید فعالیت خود را در هر سه سیستم انرژی تمرین کند. با وجود این، باید بر سیستم ATP-PC تأکید و پافشاری شود. اگر فرد تکواندوکار علاقه مند به الگوی مسابقه‌های تکواندو یا جلسه‌های تمرینی مبارزه‌های آزاد طولانی تر است، تأکید وی باید بر سیستم‌های اسیدلاکتیک و هوازی باشد. از آنجا که برخی تکواندوکاران در جریان مسابقه‌های دوره‌ای، اجرای الگوها و مبارزه‌های آزاد - هر دو - را باید به نمایش بگذارند، پس باید به آن‌ها توصیه کرد تا تمرین‌های متداول خود را تغییر دهند، به طوری که هر سه سیستم انرژی استفاده شود. فواید آماده‌سازی قلبی عروقی عبارتند از: کاهش چربی‌های بدن، افزایش اکسیژن دریافتی، کاهش احتمال بیماری شریان کرونری و افزایش عملکرد بدنی.

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری یکی از موضوع‌هایی است که تکواندوکاران باید در تمرین‌ها بسختی بدان بپردازند. فقدان انعطاف پذیری می‌تواند عملکرد را تحت تأثیر قرار دهد و در نتیجه منجر به آسیب دیدگی شود. از آنجا که انعطاف پذیری خاص مفاصل است؛ بنابراین، توصیه می‌شود تا تمرکز خود را روی عضله‌های خاص مثل عضله‌های کمر بند شانه‌ای، پشت، مفصل ران، زانو‌ها و مچ پا قرار دهند. تمرین‌های انعطاف پذیری باید روزانه و در انتهای تمرین‌ها اجرا شود، چون در این زمان دمای بدن بالا و در نتیجه احتمال آسیب دیدگی کم تر است. سه تکنیک کشتی که انعطاف پذیری را توسعه می‌دهد، عبارتند از:

- ۱) استاتیک: این تمرین به تکواندوکار اجازه می‌دهد تا مفصل خود را تا انتهای دامنه حرکتی (ROM) به حرکت درآورد و این وضعیت را بین ۱۰ تا ۶۰ ثانیه نگه دارد.
- ۲) کشتش PNF (تسهیل سازی عصبی عضلانی عمقی)^۴ به تکواندوکار اجازه می‌دهد تا انتهای دامنه حرکتی (ROM) حرکت کند و گروه عضله‌های موافق^۵ را برای مدت ۶ تا ۱۰ ثانیه به صورت ایزومتریک منقبض، منبسط، حفظ و سپس حرکت را تکرار کند.
- ۳) بالستیک: تکواندوکار حرکت‌های ناگهانی، منقطع و پرشی را استفاده می‌کند تا حرکت از ROM طبیعی نیز بگذرد. کشتش بالستیک ممکن است انعطاف پذیری را توسعه دهد، اما

منابع:

1. National strength & conditioning Association Journal 1992 vol 4 Mr M. Samson
2. Waikeria physical Education Instructor. Dr G woollard; I.T.F.N.Z Black Belt camp 1995.

زیر نویس:

1. Free sparring
2. Board breaking
3. Floor drills or patterns
4. Proprioceptive Neuromuscular Facilitation.
5. Agonist