

قدرت کامل پیش رو

قدرت انگشتان در سنگ نوردی یک فاکتور تعیین کننده‌ی عملکرد است. مربی و دانش آموخته‌ی ورزش دیو مک لئود Dave MacLeod شرح می‌دهد، چه چیزی در تمرین با fingerboard مهم است و چگونه بهترین نتایج را از آن می‌توان به دست آورد.



(توضیح عکس): دیو با بورد تمرینی طراحی شده توسط خودش در حال تمرین است که از چوب ساخته شده چون برای پوست ملایم‌تر است.

فرق نمی‌کند تازه‌وارد یا حرفه‌ای: قدرت انگشتان در سنگ نوردی مهم است. نه تنها برای این که می‌توان گیره‌های کوچک را گرفت، بلکه چون انگشتان قوی‌تر دیرتر آسیب می‌بینند. میان قدرت و آسیب در بسیاری از رشته‌های ورزشی یک ارتباط معنادار وجود دارد: هر کس قوی‌تر است، کم‌تر آسیب می‌بیند.

Fingerboard یک وسیله‌ی بسیار خوب برای بالابردن قدرت انگشتان و تناسب این قدرت بر روی گیره‌های گوناگون است. و هم‌چنین بسیار ایمن (زمانی که چند قانون ابتدایی رعایت شوند، ادامه در پایین)، کاربردی و به صرفه در زمان است. و همه جا قابل استفاده است، به ویژه در خانه. مناسب این هم است که آن را بالای چارچوب در نصب کرد.

قدرت انگشتان در تحقیقات

Fingerboard را در حال حاضر می‌توان مهم‌ترین وسیله برای سنگ‌نوردانی دانست که می‌خواهند پیشرفت کنند. چنان که گفته شد، این متناسب با هر سطحی است (تنها برای تازه‌واردان مطلق مورد منطقی نیست). اما به این پرسش که چگونه در بهترین حالت از مورد استفاده شود، چندان پاسخ روشنی داده نشده است. به دلیل این که تحقیقات در این زمینه هنوز نوپا است، در عمل توسط معدود سنگ‌نوردان برجسته مشخص می‌شود و هم‌چنین آن چه در لحظه مد است. برای استفاده‌ی بهینه از مورد تنها دانش قابل اعتماد کمی هست، با وجود این که اشخاصی چون اوالوپز Eva Lopez بسیار تلاش می‌کنند که این وضعیت را تغییر دهند. دانش آموخته و سنگ‌نورد حرفه‌ای اسپانیایی توانست در تیز دکترایش ثابت کند که بر روی مورد، فشار با شدت ولی کوتاه (هم‌چنین maximal deadhangs نامیده می‌شود) رشد قدرتی بیشتری به ارمغان می‌آورد تا فشار کم‌شدت ولی طولانی‌تر. با دانستن این تحقیقات من امیدوارم در این مقاله بتوانم بحث‌های منطقی‌ای برای کارآمدترین استفاده و تصحیح استفاده از مورد را پیش ببرم.

برای چه خوب است؟

ابتدا باید انتخاب هدف خود برای این وسیله‌ی تمرینی را تعریف کنیم. Fingerboard ما را در حرکت بر روی سنگ بهتر نمی‌کند. در اصل زمانی که بیشتر به جای صعود روی مورد تمرکز کنیم، تکنیکمان بدتر می‌شود. در نتیجه ما باید از آن هدفمند استفاده کنیم تا برایمان انرژی کافی برای صعود باقی بماند. هم‌چنین آن استقامت ما را زیاد نمی‌کند، مگر در حالتی که هیچ انتخاب دیگری جز مورد و یا هیچ‌انجام‌دادن نداشته باشیم.

"فشار با شدت ولی کوتاه مدت رشد قدرتی بیشتری به ارمغان می‌آورد تا فشار کم شدت ولی با مدت طولانی‌تر"



(توضیح عکس): گرم کردن گام ابتدایی در تمرین بر روی بورد است. در سالن می‌توان کوتاه از آن استفاده کرد؛ در خانه اما از بزرگترین تا کوچکترین گیره‌ها را می‌توان کار کرد. چند بار فیکس در گرم کردن می‌تواند به کار برده شود.

چه چیز بر روی بورد تمرین می‌شود؟

قدرت بیشینه زمینه‌ساز قدرت‌های دیگر مانند استقامت قدرتی یا قدرت لحظه‌ای است. با این وجود در صعود معمولی تمرین قدرت بیشینه به ندرت انجام می‌شود، چون به شدت مورد نیاز به ندرت می‌توان رسید، شاید به جز بولدرینگ و پروژه‌های صعود کردن. در نتیجه منطقی است که قدرت بیشینه را تمرین کرد. برای این کار در اصل بزرگترین و نیرومندترین فیبرهای عضلانی (اف F فیبر از fast یا فیبرهای سفید یا روشن) پاسخگو هستند. این‌ها به طرز احمقانه‌ای سخت‌ترین از جهت فعال شدن هم هستند. تمرین قدرتی عملکرد ما را بهبود می‌بخشد که این فیبرها را فعال کنیم و آن‌ها را هم‌چنین در صورت امکان بزرگتر کنیم. هم‌چنین به این کمک می‌کند که یک بخش از فیبرهای اس S (slow) را به فیبرهای اف f تبدیل کنیم. فعال کردن این فیبرهای سریع تعهد و انگیزه‌ی بزرگی می‌طلبد. بدون گذاشتن هر آن‌چه که در توان داریم و خود را به راستی به سختی انداختن، به آن‌ها نمی‌توان رسید. این شدت را در تمرین آوردن، برای خود توانایی‌ای به حساب می‌آید. مهم در این جا، تمرین و چالش بسیار هدفمند برای افزایش مقیاس موفقیت از 1 به 10، در صورت امکان نزدیک به 10 رسیدن است. به نظر من این، سطوح مشخص گوناگون انفرادی میان سنگ‌نوردان را توضیح می‌دهد و حتا موفقیتشان در تمرین بر روی بورد. به طور معمول این تفاوت به ژن‌ها نسبت داده می‌شود و ژن‌ها باید تقریباً همیشه به عنوان دلیل به کار برده شوند، تا زمانی که علم آن جا نیست که دلایل واقعی را به دست بیاورد.

برخی سنگ‌نوردان از "فنوتیپ انفجاری" هستند؛ سنگ‌نوردان داخل سالنی که به راحتی عملکردشان را تنظیم می‌کنند، در یک حرکت یا یک آن‌آویزان بودن، انرژی زیادی یا اراده‌شان را بسیج می‌کنند. باقی "فنوتیپ استقامتی" دارند. سنگ‌نوردانی هستند که در نقاط استراحت بد هم به صورت ابدی دست‌ها را می‌توانند تکان بدهند و از پس مسیرهای پُر دم بر بیایند. از این جهت آن‌ها خوب هستند، اگرچه با حرکت‌های ناگهانی به زحمت می‌افتند. زمانی که به نیازهای سنگ‌نوردان توجه می‌کنیم، کمک‌کننده است که تا حد امکان در این دو نوع تیپ خوب باشیم و میان این و آن بتوانیم عوض کنیم. سنگ‌نوردی نیازمند این توانایی است که از سختی کم (برای طول دادن رسیدن به زمان دم) به

سختی زیاد (برای درآمدن از کراکس) بتوان عوض کرد. این ساده نیست و یکی از دلایل هیجان‌انگیز بودن سنگ‌نوردی است.

شدید به جای طولانی

برای تمرین قدرت انگشتان بر روی بورد بدون در نظر گرفتن فنوتیپ، هدف این است که به بیش‌ترین اندازه‌ی ممکن، اراده از مغز به ماهیچه بشود فرستاد تا بتواند فیبرهای هجومی F را فعال کند. زمانی که به این سطح از سختی نتوانست رسید، به نظر من تمرین بر روی بورد اتلاف وقت است. من یک آزمون استاندارد در زمان مربی‌گری انجام می‌دهم. من از سنگ‌نورد می‌پرسم – پس از این که شدت شخصی در آویزان بودن پیدا شده – که چه حسی دارد؟ زمانی که سنگ‌نورد پاسخ می‌دهد، او مردود است! زمانی که تو اصلن متوجه می‌شوی که یک پرسش دریافت کردی، کاملن هم از جواب باز می‌مانی، احتمال این که با بیشینه قدرت تمرین کنی وجود ندارد. آزمون زمانی قبول است که سنگ‌نورد آویزان بودن را متوقف کند و چشم‌غره‌ای به مربی برود که او تمرکز و سختی را از او گرفته یا او اصلن در باغ نیست که پاسخ بدهد.

انگیزه‌ی بالا

برای بسیاری سنگ‌نوردها کمک حال خواهد بود که با یک ویژه‌دان یا سنگ‌نورد حرفه‌ای کار کنند، که به آن‌ها کمک کنند که مانع فعال‌سازی عضله را در هم بشکنند. هر کس احساس می‌کند ذاتن با صد در صد سختی دارد کار می‌کند. اما این اغلب زمانی ممکن است که عامل بازدارنده‌ی واقعی را در ذهن حل کنند تا بعد به یک فعال‌سازی عضلانی برسند. تنها دیدن یکی که کامل سختی می‌کشد، کمک می‌کند که خود تعهد بیشتری به دست بیاوریم. الهام گرفتن هم چنین کمک می‌کند (این حتا به صورت علمی هم ثابت شده)، هم چنین تمرین‌های گوناگون ذهنی، که خود را بسیج کرده و بر روی سختی‌های پیش رو تمرکز کنیم. برای آن می‌شود با تنفس یا تصویرسازی‌های تمرین‌شده کار کرد تا به سطح

فعال‌سازی صحیح رسید. طبیعی است که این برای مبتدی‌ها بیشتر به ارمغان می‌آورد تا سنگ‌نوردان حرفه‌ای؛ البته برای آن‌ها هم پروسه پیش می‌رود ولی با پیشرفت کم‌تر. زمانی که کسی بتواند این انگیزه‌ی بالا را کامل برای ده ثانیه آویزان بودن بسیج کند، هشتاد درصد نیاز را برآورده کرده است. صادقانه بگویم من حدس می‌زنم که بسیاری سنگ‌نوردان هرگز به این سطح از انگیزه‌ی بالا نخواهند رسید. اما تا پیش از آن که تمرین را این طور شکل بدهیم، کار پیش نمی‌رود. بنابراین من برای این جنبه فضای بسیار زیادی اختصاص می‌دهم. در کنار آن بنا به تجربه‌ی من، باقی جنبه‌ها ناچیز هستند. طبیعتن جلسه‌های تمرینی بر روی برد باید طوری تنظیم شود که بازده قدرتی افزایش پیدا کند و در ریتم سنگ‌نوردی شخصی بگنجد. یک روش رایج این است که به مدت تقریباً ده ثانیه با شدت بیشینه‌ای که حس می‌کنیم آویزان بمانیم و از آن چند ست در تمرین به انجام برسانیم. اولوپز (Eva Lopez) به تازگی مقاله‌ای منتشر کرده که این روش تمرینی به صورت واضح نتایج برتری نسبت به جلسه‌های با مدت بالا اما با شدت کم‌تر دارد. با وجود این که یک دلیل تئوری برای آن وجود دارد که این جلسه‌های آویزان بودن زیرمجموعه با بیشینه عوض بشوند که عضلات هیپرتروفی [بزرگ شدن عضوی] را سرعت ببخشند، اما واژه‌ی کلیدی این جاست "به صورت تئوری": اطلاعات قابل دسترس نشان می‌دهند که تنش عضلانی یک نتیجه‌ی بیشینه به ارمغان می‌آورد. اما همه‌ی امکان‌ها به اندازه‌ی کافی هنوز تحقیق نشده است. ممکن است راه‌های دیگری جز بیشینه [قدرت] آویزان ماندن وجود داشته باشند که فیبرهای بی‌میل F را فعال کنند. سلسله مراتب جلسه‌های سبک تا سنگین ذکر شده در بالا به صورتی که فیبرهای کوچک و باقی‌مانده با تلاش‌های طولانی و استقامتی خسته شوند و پس از یک استراحت کوتاه با تلاش بیشینه ادامه پیدا کند. انجام این در یک سطح پایین منطقی است، جایی که خطرناک است اگر شدت بیشینه را دوباره انجام دهیم. بنابراین پیشنهاد من این است که تنها چند ثانیه در حالت بیشینه آویزان بمانیم و انگیزه‌ی بالای باقی‌مانده را برای سنگ‌نوردی واقعی ذخیره کنیم. زمانی که من امکان سنگ‌نوردی ندارم، به این فکر فرو می‌روم که چند ست استقامتی هم کار کنم، در غیر این صورت هیچ کاری نمی‌کنم. از دید من ست‌های استقامتی بر روی بورد انگشتان به جای سنگ‌نوردی، عدم استفاده‌ی بهینه از زمان و انرژی تمرین است.

"تنها کسی را تماشا کردن که کامل در حال تلاش است، کمک می‌کند که تلاش بیشتری به کار ببریم. با انگیزه شدن هم کمک است"



(توضیح عکس): دیو بر روی ایستگاه تمرین قابل جابه‌جایی‌اش امکان‌های گوناگون تمرینی دارد. یک مورد بر روی در هم همین کار را می‌کند.

من چه‌طور تمرین می‌کنم؟

پس از یک گرم کردن چندین ست (سه تا پنج) هر کدام به مدت ده ثانیه آویزان می‌مانم با استراحت‌های 45 تا 90 ثانیه. این جا باید آزمایش کنید که کدام زمان [استراحت] برای شما مورد نیاز است تا دوباره تعهد بیشینه را به کار ببندید. من با گیره‌های مستی، نیمه‌مستی، چهار انگشتی آویزان و سه انگشتی آویزان به علاوه‌ی چندین ست برای سوراخ‌های یک و دو انگشتی تمرین می‌کنم. من بر روی شدت و کیفیت تمرکز می‌کنم. زمانی که من کامل تمرکز نمی‌کنم و تمام انگیزه‌ام را صرف نمی‌کنم که با تعهد کامل بر روی انگیزه آویزان بمانم، در حقیقت به فیبرهای عضلات نمی‌رسم که هدف به کارگیری‌ام بودند. این که هر کس چند به جلسه‌ی تمرینی در هفته نیاز دارد، به صورت منطقی به سطح آن سنگ‌نورد بستگی دارد. توجه کردن به این که آیا من تمریناتم را تا پایان می‌توانم انجام دهم یا نه، ساده‌ترین روش برای حدس زدن میزان شخصی است. زمانی که نمی‌توانی سطح جلسه‌ی گذشته را دوباره انجام دهی، این نشانه‌ای از بازیابی [ریکاوری] ناکافی است. البته کمی از آن [خستگی] قابل انتظار است. به صورت ایده‌آل شدت به اندازه‌ای بالاست که در تمرین بعدی هنوز نشانه‌ای از خستگی باقی‌مانده وجود دارد (در مقایسه با بازیابی کامل پس از چندین روز استراحت). با وجود این که عملکرد کمی کمتر از زمانی است که بازیابی کامل داشته‌ایم، ولی کارایی عملکرد باید روی هم رفته ثابت بماند و در طول زمان کاهش پیدا نکند. زمانی که از یک تمرین تا تمرین بعدی ضعیف‌تر و هلاک‌تر می‌شوی، می‌دانی که چه چیزی برای تو زیاد است. اما زمانی که همیشه بازیابی می‌کنی و آماده‌ای، می‌توانی تقریباً مطمئن تلاش را بیش‌تر کنی تا نتایج بهتری به دست بیاوری. من بسیار پایه بودم اگر شدت تمرینی ایده‌آل تمرین‌ها در هفته را می‌شد گفت. ولی این به بسیاری فاکتورها بستگی دارد، از سطح استرس روزانه، امکانات مکان تمرین، سطح آمادگی بدنی حال، هدف‌های تمرینی تا انعطاف فردی در برابر جذابیت‌های تمرین. بنابراین تنها خط راهنمایی که من با آگاهی می‌توانم بدهم این است: به صورت مداوم بر روی تغییرات فاکتورهای بیان شده کار کن تا با آن بتوانی تمرین بیشتری مدیریت کنی. نزد سنگ‌نوردان حرفه‌ای هم تفاوت‌های قابل توجهی در تمرین کامل و اندازه‌ی آن وجود دارد. با توجه به این نکته می‌توانم به این برآیند برسم که نگاه تنها به شدت تمرین تنها یک بخش کوچک از تصویر کلی را نشان می‌دهد. بسیار بدیهی که بسیاری سنگ‌نوردان در باغ هستند که تمرین بیشتری نسبت به

دیگران را بتوانند مدیریت کنند. چون احتمالاً تمام وجه‌ها و دلایل چنین تصویر کلی‌ای قابل تفسیر نیستند، من حدس منطقی‌ای دارم که این‌ها سنگ‌نوردانی هستند که:

- زود به تخت خواب می‌روند و از هشت تا ده ساعت می‌خوابند،
- از استرس در بخش‌های دیگر زندگی دوری می‌کنند،
- با کیفیت بالایی تغذیه می‌کنند و
- روی هم رفته سلامت زندگی می‌کنند.



(توضیح عکس):

حالت خوب، گرفتن اکتیو: برای پیش‌گیری از آسیب دیدگی و درد، باید شانه‌ها را فعال کرد، آرنج‌ها را به نرمی خم کرد و بدن را ثابت نگه داشت.

حالت بد، گرفتن مجهول: تنها آویزان ماندن، پشت و شانه‌ها را به خطر می‌اندازد. تا زمانی که طرز گرفتن در تصویر چپ امکان‌پذیر نباشد، باید با پایین آمدن (خالی کردن) کار بشود.

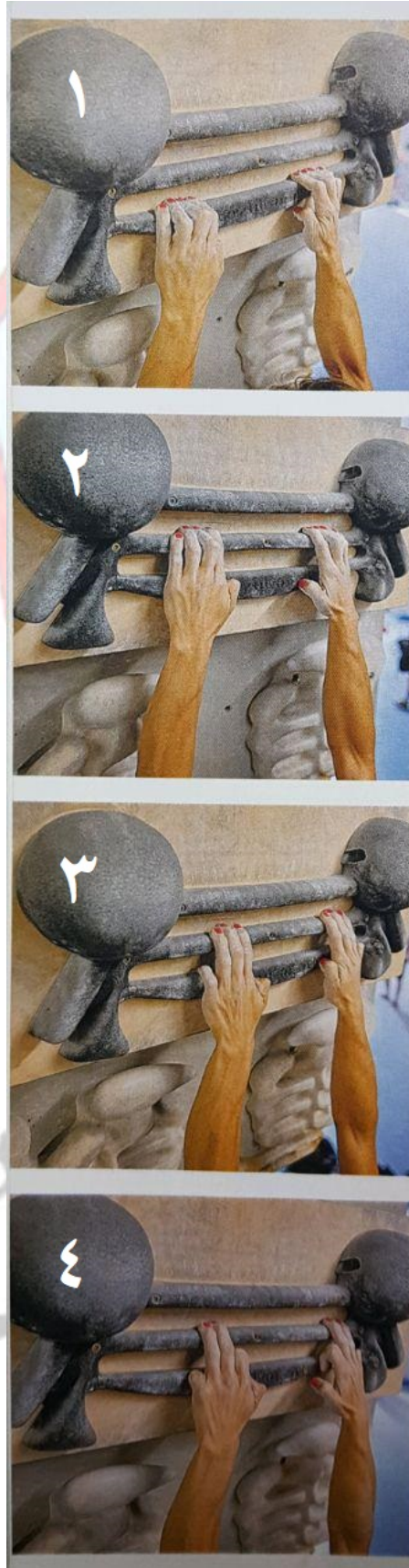
خلاصه

بورد انگشتان یک وسیله‌ی عالی است که قدرت انگشتان ابتدایی را تمرین داد. ابتدایی واژه‌ی کلیدی است. زمانی که چندین قانون ساده دنبال شود (پایین را ببینید)، تمرین به پیش می‌رود و زمانی که به آن توجه شود که ماهیچه‌ها به درستی فعال شوند، کمتر اشتباه می‌کنیم. پس بیایید با تمرین بر روی بورد انگشتان برآوردهای تاثیرگذاری به دست بیاوریم. من شاهدی ندارم اما قوین حدس می‌زنم که آن کمتر با برنامه‌ی تمرینی، بلکه بیشتر با آمادگی برای موفقیت در ذهن سروکار دارد. تو به راستی تمام انگیزه و فعال‌سازی قابل دسترسی را برای این فیبرهای با دسترسی سخت برای به دست آوردن می‌فرستی؟ این پرسش را باید در هر جلسه‌ی تمرینی بورد از خود پرسید.

طرز صحیح نگاه‌داشتن انگشتان [عکس‌ها در صفحه‌ی بعد]

بر روی بورد نباید انگشتان با قدرت نگاه داشته شوند. این فرم گیره‌ها را مربی پیشنهاد می‌کند.

1. گیره گرفتن انگشتی ترکیبی میان قرارگرفتن کامل و آویزان ماندن است. کسی که تنها یک نوع گیره را تمرین می‌کند، این فرم را در بهترین حالت انتخاب می‌کند، چون این هر دو فرم شدید را با هم تمرین می‌دهد.
2. آویزان ماندن با چهار انگشت: با نگاه به آسیب‌دیدگی احتمالی کمترین ریسک نوع گیره است. این نوع گیره به بسیاری سنگ‌نوردان حس ضعیف یا غیرمعمول می‌دهد، برای همین به دسته‌ی رپورتار تمرین تعلق دارد.
3. آویزان ماندن سه انگشتی بنا بر عقیده‌ی دیو مک‌لثود به نام‌محبوب‌ترین نوع گیره تعلق دارد. در حال حاضر اما بیشتر گیره‌ها با چهار انگشت امکان گرفتن ندارند، در نتیجه این نوع برای سنگ‌نوردان جاه‌طلب مهم است.
4. دو انگشتی: برای تمرین برای سوراخ‌های انگشتی این نوع گیره‌گیری مناسب است. برای آغاز می‌توان پاها را بر روی گیره یا صندلی گذاشت و یا با یک دست گرفت و با دست دیگر می‌توان گیره‌ی معمولی گرفت.



قوانین برد انگشتان:

چیزهایی را که برای تمرین بر روی برد انگشتان باید در نظر داشت، مربی دیو مک لثود در این قوانین خلاصه کرده است.

- خسته یا هلاک بر روی برد نرو. این به آسیب دیدگی منجر می‌شود و در این وضعیت به فیبرهای عضلانی مربوط نمی‌رسی.
- به فرم خوب دقت کن: شانه‌ها فعال، بدن در وضعیت بهینه – سپس برد انگشتان یک وسیله‌ی مطمئن است.
- از یک برد از جنس چوب استفاده کن. برای پوست ملایم‌تر است و در ماه‌های بالا بهتر از آن می‌شود استفاده کرد.
- از یک تایمر استفاده کن که بتواند به تمرینت کمک کند. لازم نیست اما معمولن کمک می‌کند. ده ثانیه آویزان با 45 تا 90 ثانیه استراحت جواب می‌دهد.
- خودت را گرم کن، طوری که شدت را افزایش دهی. می‌تواند ده تا پانزده دقیقه طول بکشد.
- شدت درست را برای خودت پیدا کن. امتحان کن چه شدتی برای تو مناسب است.
- فشار را خالی کن، طوری که با یک دست بند پلاستیکی [کمکی] را گرفتی یا یک پایت بر روی صندلی است.
- فشار بیشتری بیاور، طوری که تنها یک دستت را استفاده کنی یا فشار اضافی [وزنه] به کار ببری.
- درست زیر برد آغاز کن و برد را کنترل شده رها کن، بدون این که بدن تاب بخورد یا بار تشنجی به انگشتان وارد شود.
- برد را جایی [در منزل] نصب کن که به آن جا علاقه داری یا دست کم از آن جا بدت نمی‌آید!
- تمرین روی برد یکنواخت است. تمرین را با شوق، شاید موزیک یا یک پارتنر تمرینی دیگر همراه کن. کسلی و نیروی اراده در بلند مدت نمی‌توانند پایدار باشند. از ابتدا تمرین را خوشایند شکل بده – شاید آن را برای یک سال انجام دهی.

- نگذار حواست پرت شود. بدون تمرکز، قدرتِ درست هدایت نمی‌شود تو به خطر آسیب‌دیدگی برمی‌خوری.
- مهم‌ترین قانون: هر چه در توان داری بگذار! بیشتر از بار گذشته!

دیومک‌لئود: سنگ‌نورد و مربی اسکاتلندی در سن پانزده سالگی سنگ‌نوردی را آغاز کرد. او تقریباً تمام مسیرهای سخت در اسکاتلند را (برای نخستین بار) صعود کرد. مسیر او Rhapsody نخستین مسیر E11 [معادل 8c+] بود. علاوه بر آن او مسیرهای کوتاه از جکله بولدر 8B+ دارد. او به عنوان مربی سنگ‌نوردی مشغول است و یک لیسانس در فیزیولوژی و ورزش و فوق‌لیسانس در درمان و علم در تمرین و ورزش دارد.

دیو به نشانی www.klettern.de/hangboard با لهجه‌ی اسکاتلندی مطالب پایه‌ای تمرین بر روی بورد را توضیح می‌دهد.

< عکس‌ها از رالف اشتور Ralph Stöhr

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

** [انتشار با ذکر منبع و مترجم بلا مانع است.]