

هفت اشتباه تمرینی

درست که از اشتباه می‌شود یاد گرفت. ولی گاهی بسیار دیر است! برای این که شما هر اشتباه را شخص مجبور نباشید امتحان کنید، ما مهم‌ترین اشتباه‌های تمرینی را توضیح می‌دهیم.

در تمرین برای بولدرینگ یا سنگ‌نوردی بلند یک نسخه‌ی موفق وجود ندارد که برای همه یکسان جواب بدهد. با توجه به سطح تجربه، سنگ‌نوردی و نقاط ضعف و قوت و همچنین فاکتورهای انفرادی، یک رویکرد معین می‌تواند بسیار کارساز یا مخرب باشد. به هر روی برخی چیزها هستند که برای تمام سنگ‌نوردان اشتباه هستند - یا دست کم ناخوشایند می‌توانند باشند، که در این جا ما آن‌ها را به عنوان اشتباه طبقه‌بندی می‌کنیم.

اشتباه شماره‌ی یک: خیلی زیاد خیلی زود



تمرین سنگ‌نوردی با وزنه‌ی اضافی

به جای برنامه‌ی تمرینی [سنگ‌نورد] مبتدی، مستقیم برنامه‌ی تمرینی [سنگ‌نورد] پیشرفته را انجام دادن. به جای بارفیکس با حمایت، مستقیم بر روی کمپوس‌بورد و امتحان کردن آن. به جای آغاز با آسان‌ترین تمرین، مستقیم یک نوع تمرین پیچیده را انجام دادن.

مشکل کجاست؟

تمرین باید متناسب با فرد انجام شود. چیزی که برای Alex خوب است، نباید الزاماً برای تو مناسب باشد. برعکس، کسی که خیلی زود (پیش از این که لازم باشد سطح خود را بالاتر ببرد) با رویکردهای تمرینی پیشرفته کار کند، خود را از این فرصت محروم می‌کند که حتی بعدها به این سطوح برسد. باید بیان کنیم که زیاده‌روی یک محرک تمرینی نیست و ریسکِ مصدومیت را چند برابر می‌کند؟

این طور بهتر است:

از جایی که هستی آغاز کن. اگر در حال حاضر یک سال است که سنگ‌نوردی می‌کنی یا تجربه‌ی تمرینی کمی داری، تمرینِ کمپوس‌بورد برای پیشرفته‌ها در یوتیوب برای تو مناسب نیست. ممکن است با تلاش برای انجام آن کمی قوی‌تر شوی، شاید هم نه. ولی خود را به خطرِ مصدومیت می‌اندازی و در بهترین حالت کلافه می‌شوی از این که بسیار سخت است. زمانی که خسته‌کننده به نظر می‌رسد: برای خودت جایگزین‌های مناسبی پیدا کن، که تو را به چالش وادارد اما نه بیش از حد. به این صورت می‌توانی سریع‌تر پیشرفت کنی و رویکردهای تمرینی پیشرفته زودتر برای تو مناسب می‌شوند. تا زمانی که در حال پیشرفت هستی، نیاز به تمرین انقلابی نداری؛ برعکس، تنها سنگ‌نوردی و بولدرینگ سودمند است. تازه زمانی که کسی پیشرفت نمی‌کند، باید فکر کند که چگونه یک محرک تمرینی عاقلانه را می‌تواند به کار ببندد.

اشتباه شماره‌ی دو: صعودِ مترهای بیهوده



سنگ‌نوردی در شیب منفی ملایم

بسیار بر روی مسیرهای بولدر یا بلند سنگ‌نوردی کردن، که راحت قابل صعود کردن هستند، بدون این که لازم باشد به خود فشار بیاوریم. تمام وقت تمرین را در درجه‌های سختی‌ای گذراندن که در آن‌ها هیچ ریسکی وجود ندارد. تنها سنگ‌نوردی در درجه‌ای که چالشی را نیاز ندارد.

مشکل کجاست؟

حرکت‌ها ممکن است به طور ویژه سخت نباشند اما برای مفاصل و تاندون‌ها این مسیرهای سنگ‌نوردی ساده کماکان موجب استرس است. هر چند به خاطر کمبود شدت، سخت یک محرک تمرینی برای ماهیچه‌ها می‌تواند باشد؛ و با آن نمی‌شود قوی‌تر شد. سنگ‌نوردی یک ورزش مهارت‌محور است، به این معنی که مؤلفه‌های تکنیکی به اندازه‌ی مؤلفه‌های قدرتی مهم هستند. اما هر دو با سنگ‌نوردی در سطوح قابل کنترل [صاف] سخت به چالش کشیده می‌شوند؛ دلیلی برای بدن به وجود نمی‌آورد که بهتر شود. در نتیجه از دید تکنیک تمرین، این "متر"های صعود شده کم و بیش بی‌هوده هستند، چه برای تمرین استقامت هم بسیار ساده هستند. در انگلیسی از آن به عنوان "Junk Mileage" یاد می‌شود، با ترجمه‌ی آزاد: مسافت پیموده‌شده‌ی بنگل!

این طور بهتر است:

خودت را خوب گرم کن و از این فاز استفاده کن که خودت را آزادانه در راحتی حرکت دهی. پس از آن به صورت هدفدار چالش‌هایی را انتخاب کن که در آن‌ها باید به خودت سختی بدهی و تلاش کنی که بر سختی‌ها غلبه کنی. از این‌جا پیشرفت امکان‌پذیر می‌شود. به محض این که قدرت و تمایل برای حمله فروکش کرد، یا زمانی که یک حرکت را بتوانی تکرار کنی، به این توجه کن که شدت به اندازه‌ای باشد که استرس برای سیستم اسکلتی عضلانی قابل کنترل بماند.

حرکت‌هایی که با شدت کم یا متوسط، بر پمپاژ بهتر خون در ساعدها هدف‌گذاری شده باشند، باید به اندازه‌ای ساده باشند که باعث هیچ دم یا دم [pump] بسیار کمی شوند. البته که باید سرگرم‌کننده هم باشد.

اشتباه شماره‌ی سه: بیشترین فشار در انتهای حرکات



قدرت بیشینه: گرفتن گیره‌های کوچک

سه ساعت بولدر سنگین و سپس رفتن بر روی بورد. پس از پایان جلسه‌ی تمرینی هنوز بر روی دیواره‌ی بولدر حرکات سخت را امتحان کردن. به طور کلی تمرین قدرت بیشینه به هر صورتی (کمپس بورد، بورد انگشتان) در انتهای یک حرکت، زمانی که بدن دیگر خسته است.

مشکل کجاست؟

در پایان جلسه بدن خسته است، قدرت بیشینه پیش از این استفاده شده است. در نتیجه دیگر به ندرت ممکن است یک شوق تمرینی عاقلانه را ایجاد کرد، تنها خطر مصدومیت افزایش پیدا می‌کند. مشابه آن برای حرکتهایی که تلاش زیادی می‌طلبند هم وجود دارد: در پایان جلسه‌ی تمرینی برای بدن بسیار خسته است که حرکتهایی که تلاش بسیاری می‌طلبند را تمیز انجام دهد. یادگرفتن حرکتهای جدید به ندرت دیگر امکان‌پذیر است، زمانی که بدن دیگر خسته است.

این طور بهتر می‌شود:

تلاش‌های شدید یا با قدرت بیشینه مانند آن‌هایی که بر روی بورد انگشتان، کمپس بورد یا حرکتهای سخت بولدر به وجود می‌آیند، به آغاز جلسه‌ی تمرینی تعلق دارند. پس از گرم کردن اساسی، زمانی که سرحال و آماده‌ی حمله هستیم، بهترین عملکرد را داریم. یکم، چشم‌انداز موفقیت بهتر است؛ دوم، یک شوق تمرینی عاقلانه‌ای را می‌توانیم به کار بندیم؛ و سوم، بدن هنوز سرحال است و می‌تواند بهتر تلاش‌های سخت‌تر را تحمل کند. این برای حرکتهایی که تلاش زیادی می‌طلبند و یادگرفتن حرکتهای جدید هم صادق است.

اشتباه شماره‌ی چهار: استراحت بسیار کم



استراحت میان تلاش‌ها

طی تمرین بدون توقف و تنها با چند ثانیه استراحت دوباره مسیرهای سخت را امتحان کردن. در هفته بیشتر از سه روز تخته گاز و بدون توقف همواره سخت و تا مرز هلاک شدن تمرین کردن.

مشکل کجاست؟

طی تمرین بدن قوی نمی‌شود، بلکه در زمان استراحت پس از تمرین. پس از یک تمرین بدن زمان می‌خواهد تا خودش را تطبیق بدهد و بازسازی کند تا برای فشارهای شدید بعدی ظرفیت کافی در دسترس داشته باشد. از این رو مهم است که برنامه‌ی تمرینی را با استراحت کافی پس از آن در نظر داشته باشیم.

این طور بهتر می‌شود:

طی یک تمرین بولدر باید میان حرکت‌های با فشار شدید چند دقیقه استراحت باشد، میان مسیرها حتا استراحت بیشتر. در غیر این صورت سخت می‌شود ذخائر را مدیریت کرد و نمی‌توان قدرت را بهینه استفاده کرد. هر چند هفته، در بهترین حالت یک روز تمرینی در هفته و یک هفته در ماه، باید با یک فاز با دامنه و شدت کمتر به بدن استراحتی داد تا خود را برای دوره‌ی شدید بعدی بازسازی کند. اگر تمرین پیش از این فاز هم متناسب بوده باشد، در این فاز آسان می‌توان قوی‌تر هم شد.

اشتباه شماره‌ی پنج: همیشه با استایل مشابه سنگ‌نوردی کردن



سنگ‌نوردی در سطح صاف

از شیب منفی همیشه صرف نظر کردن، تنها در سطح صاف سنگ‌نوردی کردن. یا تنها در شیب منفی با گیره‌های بزرگ سنگ‌نوردی کردن و از سطوح صاف دوری کردن. چالش‌هایی مشخص یا مسیرهایی را اساسن نادیده گرفتن.

مشکل کجاست؟

کاملن طبیعی است که ما یک روش سنگ‌نوردی ویژه داریم، روشی که ما به ویژه در آن خوب هستیم و بیشترین لذت را به ما می‌دهد. که می‌خواهد موفق نباشد؟ اغلب ما مسیرهایی را به صورت ناخودآگاه انتخاب می‌کنیم که خود به ندرت متوجه می‌شویم. مشکل: زمانی که من تنها در شیب منفی سنگ‌نوردی می‌کنم، مهارتم در سطح صاف [نود درجه] قاعدتن بیشتر نمی‌شود و برعکس.

این طور بهتر می‌شود:

کسی که می‌خواهد پیشرفت کند، باید به صورت خودآگاه به این توجه کند که در تمام استایل‌ها و سطوح سنگ‌نوردی تمرین کند. نکته‌ی خوب آن: به محض این که شخص علاقه‌ی خود را بشناسد، می‌تواند مسیر یا استایل‌های با علاقه‌ی کمتر را با حوصله‌ی بیشتری آغاز کند - که با تلاش‌های منظم و هم‌چنین پیشرفت‌های مهارتی قابل توجهی خود را پیدا می‌کند.

اشتباه شماره‌ی شش: تمرین انحصاری قدرت



تمرین تحرک، تعادل و انعطاف‌پذیری

بیشتر انرژی در کار را بر روی بوردهای گوناگون و تمرین قدرت صرف کردن، زمان کمی را بر روی دیواره گذاشتن، به ندرت یا هیچ مسیری را سنگ‌نوردی کردن، به ندرت در طبیعت سنگ‌نوردی کردن.

مشکل کجاست؟

سنگ‌نوردی یک ورزش مهارت‌محور است، یعنی از مهارت‌های گوناگون تشکیل شده است، از جمله قدرت فیزیکی، ولی هم‌چنین تکنیک و مهارت ذهنی. دو مهارت آخری به سادگی و با تکرار تمرین داده نمی‌شوند، البته به این معنی نیست که آن‌ها هم‌چون قدرت، کلیدی هستند. اما قدرت چه سودی دارد زمانی که ترس از سر خوردن، مانع از انجام یک حرکت شود؟ یا ما به سادگی نمی‌دانیم چگونه خود را در یک کراکس باید حرکت بدهیم؟ یا نمی‌دانیم با پا روی سقف چه کنیم؟

این طور بهتر می‌شود:

تمرین قدرت تنها برای کسی که کمبود آن را حس می‌کند. زمانی که کمبود تکنیک، انعطاف‌پذیری یا مهارت ذهنی وجود دارد، این‌ها را باید تمرین داد. همانند تمرین قدرت، باید این‌جا هم شوق تمرینی به وجود بیاوریم و آن را جا بیندازیم. بسته به نیاز، طبیعتن مهارت‌های شخصی مرتبط با سنگ‌نوردی در مقایسه با تمرین قدرت تفاوت دارد ولی به این معنی نیست که اهمیت کمتری دارند.

اشتباه شماره‌ی هفت: همیشه تخته گاز رفتن



همیشه تخته گاز رفتن و از خود انتظار داشتن

خواستن همیشه سخت سنگ‌نوردی کردن، از خود عملکردی بالا که ثابت بماند انتظار داشتن. ناامید شدن زمانی که منحنی عملکرد رو به پایین می‌رود.

مشکل کجاست؟

حتا زمانی که ما با استراتژی و دوربینی تمرین می‌کنیم، واقع‌گرایانه نیست که منحنی وضعیت بی‌وقفه رو به بالا باشد. در رشته‌های دیگر ورزشی به صورت معمول فازهای گوناگون هم‌چون تمرین توان‌بخشی، قدرت‌بیشینه و استقامت از هم مستقل هستند، برنامه‌ی تمرینی سپس در فاز مسابقه یک جهش [peak] را پیش رو دارد. این به اصطلاح دوره‌سازی خطی بر این اساس است که برای بدن ممکن نیست که در همه حال در طی سال بالاترین عملکرد را داشته باشد. و این که روی هم رفته مؤثر است زمانی که فازهای تمرینی گوناگون را با هم داشته باشیم. در تمرین سنگ‌نوردی هم این امکان وجود دارد که با دوره‌سازی خطی کار کرد، هر چند که بدن فازهای بازسازی هم می‌خواهد. گهگاه تمرین پایه‌ای و توان‌بخشی را انجام دادن برای ورزشکاران با تجربه‌ی تمرین هم منطقی است. اگر چه این‌ها معمولن با افت کوتاه مدت در عملکرد همراه می‌شوند.

این طور بهتر است:

پس از فازهای شدید و استرس‌زا باید به بدن فرصت بازسازی داد. برای آغاز دوره‌ی بعدی تمرین، تمرین پایه‌ای و استقامت می‌تواند منطقی باشد.

منبع: <https://www.klettern.de/klettertraining/7-trainingsfehler/>

برگردان: محمدرضا رضایی mr.rezaei@gmail.com

انتشار با ذکر منبع و مترجم بلامانع است.

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند