

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه تربیت مدرس

دانشنامه اسکات

راهنمای نهایی برای تسلط بر اسکات و یافتن قدرت واقعی خود

تالیف:

دکتر آرون هورشیک دکتر کوین سوئنانا تراویس نف

مترجمین:

دکتر هادی صمدی

(عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس شهید رجائی)

مسعود صبیانی

(دانشجوی دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی دانشگاه تهران)

دکتر محمد رحیمی

(عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت مدرس شهید رجائی)

نرگس پیرمحمدی

(کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه تهران)

سرشناسه	: هورشیک، آرون Horschig, Aaron
عنوان و نام پدیدآور	: دانش‌نامه اسکات: راهنمای نهایی برای تسلط بر اسکات و یافتن قدرت واقعی خود/ تالیف آرون هورشیک، [با همکاری] کوین سونتانا، تراویس نف؛ مترجمین هادی صمدی... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹-۳۷-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
شناسه افزوده	: Shahid Rajaee Teacher Training University
رده بندی کنگره	: ۳/GV۵۴۶
رده بندی دیویی	: ۷۱۳/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۴۲۷۸۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

عنوان	: دانش‌نامه اسکات راهنمای نهایی برای تسلط بر اسکات و یافتن قدرت واقعی خود
ترجمه	: دکتر هادی صمدی، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی/ مسعود صبیانی، دانشجوی دکتری/ دکتر محمد رحیمی، عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی/ نرگس پیرمحمدی، کارشناس ارشد
ویراستار علمی	: دکتر هادی صمدی
ویراستار ادبی	: عاطفه نجیبی
نوبت چاپ	: اول - پاییز ۱۴۰۱
انتشارات	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی
لیتوگرافی، چاپ	: نشر شریف
طراح جلد	: مسعود صبیانی
ناظر چاپ	: محمد معتمدی‌نژاد
کارشناس چاپ و صفحه‌آرا	: نیره فیروزی
شمارگان	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱.۲۵۰.۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۸۹-۳۷-۶
	ISBN: 978-622-6589-37-6

کلیه حقوق این اثر برای مترجمان و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی محفوظ است.

نشانی: تهران، لویزان، کد پستی ۱۶۷۸۸-۱۵۸۱۱، صندوق پستی ۱۶۳-۱۶۷۸۵، تلفن: (۰۲۶۳۲) ۹-۰۶۰-۲۲۹۷۰۰۶۰، ۲۲۹۷۰۰۷۰.

تلفکس: ۲۲۹۷۰۰۴۲، پست الکترونیکی: publish@sru.ac.ir، وب سایت: <http://publish.sru.ac.ir>

مقدمه مؤلف

در اغلب مواقع من رویای صادقه (حالتی که در آن فرد چیزی را در خواب دیده و الان برای او اتفاق می‌افتد) را تجربه می‌کنم. همیشه با ورزشکارانی که از درد شکایت دارند، صحبت می‌کنم. آن‌ها هم توضیح می‌دهند که چگونه زانو یا کمرشان حین حرکت به این طرف یا آن طرف آسیب می‌بیند. تا زمانی که به من مراجعه می‌کردند، تقریباً تمام راه‌های خوددرمانی که در سایت گوگل پیدا می‌شود را رفته‌اند. حمام یخ، داروهای ضد درد، محرک‌های الکتریکی؛ همه این‌ها را شنیده‌ام. ورزشکاران هر کاری را انجام می‌دهند تا عملکرد متزلزلی نداشته باشند.

آخر سر در گفت‌وگویی که داریم به این نقطه می‌رسیم که من از آن‌ها یک درخواست می‌کنم، "خیلی خوب، اجازه بدهید تا نحوه اجرای اسکات شما را ببینم". معمولاً در این لحظه از گفتگو، بحث به بن‌بست می‌خورد. یک نگاه پریشان را در ورزشکار می‌بینم که توقع معاینه علمی‌تری را دارد. نهایتاً از روی صندلی‌شان بلند می‌شوند، روبه‌روی من قرار می‌گیرند، پاهایش را تنظیم می‌کند ... و شروع می‌شود.

زمانی که تازه شروع به نوشتن این کتاب کرده بودم، همیشه با این سوال روبه‌رو می‌شدم، "چرا یک کتاب در مورد اسکات بنویسم؟" بلافاصله ده‌ها پاسخ از سرم می‌گذشت. یکی از جواب‌هایی که داشتم این بود: "اسکات یک جز اساسی برای پیدا کردن قدرت واقعی است." سقراط، فیلسوف یونان باستان، زمانی نوشت: "هیچ‌کس در امر فعالیت بدنی حق ندارد آماتور باشد. شرم‌آور است که یک مرد، زندگی را بدون یافتن قدرت واقعی که توانایی آن را دارد، بگذراند."

در ابتدا وقتی که اکثر ما درباره قدرت فکر می‌کنیم، بلافاصله یک ورزشکار عظیم، که وزنه بسیار سنگینی را بلند می‌کند، در ذهن تصور می‌کنیم. من معمولاً رونی کلن^۱ غول بدنسازی را تجسم می‌کنم. او به‌خاطر تمرینات با وزنه که باعث بازدیدهای میلیونی در یوتیوب شده بود، مشهور است. من و دوستانم دائماً فیلم‌های فریاد زدن رونی را می‌دیدیم، "آره رفیق!" (صدای بلند برای شنیدن کل اتاق وزنه کافیه). به‌معنای واقعی کلمه، او دمبل‌های صد پوندی را مانند عروسک‌های پلاستیکی بلند می‌کرد. از بسیاری جهات، او تعریف آمریکایی از قدرت بود.

امروزه ما در جامعه‌ای عملکرده‌محور زندگی می‌کنیم. هیچ شک و شبهه‌ای در این نیست. از محل کار گرفته تا زمین تمرین، میزان موفقیت ما مورد ارزیابی و درجه‌بندی قرار می‌گیرد. چقدر می‌توانیم اجرا کنیم؟

در سایت ESPN مدام بخش‌های خارق‌العاده توانایی‌های جسمانی ورزشکاران را می‌بینیم. چه کسی ۴۰ یارد را سریع‌تر می‌دود؟ چه کسی بیشترین میزان دویدن در خانه را انجام می‌دهد؟ روشی که امروزه ورزشکاران زندگی می‌کنند، تمرین می‌کنند و مسابقه می‌دهند، بازتاب‌دهنده جامعه عملکرده‌محور ما است. ما همه‌چیز را بر روی این شعار بنا کرده‌ایم، بزرگتر، سریع‌تر و قوی‌تر.

متأسفانه، یک رویه ناپسند و زشت در این رویکرد وجود دارد. هر سال، در انتهای فصل هزاران ورزشکار در سراسر جهان دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند. متخصصین تخمین زده‌اند که در ایالات متحده آمریکا، فقط امسال صد هزار ورزشکار جوان دچار پارگی^۲ ACL خواهند شد. نکته ترسناک این است که میزان این آسیب‌ها مدام در حال رشد است.

در راستای بهبود عملکرد بدنی، دید خود را نسبت به توانایی‌های حرکتی ورزشکاران مان از دست داده‌ایم. اولویت‌های ورزشی مان را طوری تنظیم کرده‌ایم که انگار فقط عملکرد ورزشی دارای اهمیت است. با این کار، به‌صورت موفقیت‌آمیزی بسیاری از توانایی‌های ورزشکاران خود را از بین برده‌ایم و این نرخ شیوع آسیب را ایجاد کرده‌ایم.

شما می‌بینید که امروزه مشکل میزان بزرگی، قدرت و یا سرعت ورزشکاران نیست. مساله این است که ورزشکاران به‌گونه‌ای شده‌اند که به‌وسیله کیفیت حرکتی مناسب حمایت نمی‌شوند. در این زمینه مشکل دارد. بسیاری از ورزشکاران به شکل ضعیفی حرکت می‌کنند.

¹ Ronnie Coleman

² Anterior Cruciate Ligament

سطح و پایه‌ای که پتانسیل عملکردی بر روی آن شکل می‌گیرد، همان سطحی است که ورزشکار را از مصدومیت دور نگه می‌دارد. در واقع مربیان بدنساز حرفه‌ای و متخصصان طب ورزش زبان مشترکی دارند. این زبان، حرکت است. به‌جای اینکه دنبال تحقیقات پیچیده و تکنولوژی گران‌قیمت باشیم، نیاز داریم تا یک گام به عقب برگردیم و سنگ بنای اساس حرکت خود را بررسی کنیم.

بدون تسلط بر ساده‌ترین الگوهای حرکتی، هیچ راهی برای دستیابی به بالاترین میزان توانایی بدنی که سقراط در مورد آن نوشته بود، وجود ندارد. تا زمانی که دیدمان را عوض نکنیم و قبل از حرکت دادن وزنه‌های بیشتر، از طریق حرکت بهتر بر بدن خود مسلط نشویم، همچنان در راه رسیدن به پتانسل کامل خود شکست می‌خوریم و شاهد ادامه افزایش آسیب‌ها خواهیم بود. تمام این تغییرات با اسکات شروع می‌شود.

در صفحات بعدی، شما روش راحتی برای ارزیابی حرکت اسکات و نحوه رفع این مشکلات را قبل از رخ دادن آسیب می‌یابید. بعد از اینکه در اسکات با وزن بدن مهارت پیدا کردید، سپس نحوه اجرای بی‌نقص اسکات با هالتر را فرامی‌گیرید.

وقتی استیو جابز اپل را به دنیا معرفی کرد، این کار را با تمایل به قرار دادن قدرت کامپیوتر شخصی در دست هر فرد انجام داد. با توانمندسازی افراد از طریق تکنولوژی، او می‌توانست دنیا را تغییر دهد.

همان توانمندی می‌تواند در آموزش محتوی این کتاب پیدا شود. اجازه دهید از یک مثال واقعی برای کمک به فهم بهتر این نکته استفاده کنم. به‌تازگی من با یکی از وزنه‌برداران المپیک بحث می‌کردم. اون به من می‌گفت که چند هفته گذشته بعد از هر بار اجرای حرکات اسکات، کشیدن وزنه به روی سینه^۱ یا حرکت یک ضرب^۲ با هالتر درد داشته است. از او پرسیدم که برای رهایی از درد چه کاری انجام داده است. او تکرار کرد، "روی زانو یخ گذاشتم، عضلات کوادریسپس را کشش دادم و استراحت کردم."

وی آنقدر ادامه داده بود و درد به حدی زیاد شده بود که مجبور شد برنامه تمرینی عادی خود را اصلاح کند. عملکردش ضعیف شد و مربی‌اش از گفتن این‌ها ناراضی بود. شرکت در یک مسابقه در سطح ملی در طی چند هفته اخیر اوضاع را بدتر کرده بود. دیگر نمی‌دانست که باید چه کاری انجام دهد.

¹ Clean

² Snatch

دانش‌نامه اسکات / د

وقتی که پرسید آیا می‌توانم به زانوهایش کمک کنم، لبخندی زدم و سرم را به نشانه رضایت تکان دادم. بدون هیچ معطلی، معاینه‌ها را جهت یافتن علت دردش شروع کردیم. هنوز دوباره من خودم را در یک موقعیت مشابه‌ای که پیش از این چندین بار تجربه کرده بودم می‌دیدم. این رویای صادق بود؟

وقتی که گفتگو ما تمام شد من دوباره این سوال را پرسیدم، "خوب، اجازه دهید تا نحوه اجرای اسکات شما را ببینم." به دانش‌نامه اسکات خوش آمدید. شروع کنیم.

فهرست مطالب

فصل اول: اول حرکت، بعد تمرین ۱

- ۱-۱- نگاهی موشکافانه به حرکت ۳
- ۱-۲- یادگیری نحوه اجرای اسکات (اسکات با وزن بدن) ۸
- ۱-۳- اصول اسکات ۸
 - ۱-۳-۱- زاویه پنجه ۸
 - ۱-۳-۲- سه پایه پا ۱۱
 - ۱-۳-۳- خم شدن از مفصل ران ۱۲
 - ۱-۳-۴- ایجاد گشتاور چرخش خارجی ۱۲
 - ۱-۳-۵- یکپارچگی پوسچرال ۱۴
- ۱-۴- مرور مطالب ۱۶
- ۱-۵- اسکات با وزن بدن ۱۶
 - ۱-۵-۱- پایین رفتن ۱۶
 - ۱-۵-۲- موقعیت پایین ۱۷
 - ۱-۵-۳- بالا آمدن ۱۷
 - ۱-۵-۴- نکات کاربردی ۱۸

فصل دوم: تکنیک اسکات با هالتر ۲۱

- ۲-۱- حفظ یکپارچگی پوسچرال ۲۲

- ۲۴ ----- ۲-۲- ثبات ناحیه مرکزی
- ۲۶ ----- ۲-۳- تنفس مناسب
- ۳۰ ----- ۲-۴- نکات کاربردی
- ۳۰ ----- ۲-۵- اسکات از پشت High-Bar
- ۳۰ ۲-۵-۱- بلند کردن
- ۳۳ ۲-۵-۲- پایین رفتن
- ۳۵ ۲-۵-۳- موقعیت پایین
- ۳۷ ۲-۵-۴- بالا آمدن
- ۳۸ ۲-۵-۵- زنجیره High-Bar
- ۳۸ ----- ۲-۶- اسکات از پشت Low-Bar
- ۳۹ ۲-۶-۱- بلند کردن
- ۴۰ ۲-۶-۲- پایین آمدن
- ۴۱ ۲-۶-۳- موقعیت پایین
- ۴۲ ۲-۶-۴- بالا آمدن
- ۴۳ ۲-۶-۵- زنجیره Low-Bar
- ۴۳ ----- ۲-۷- اسکات از جلو
- ۴۴ ۲-۷-۱- بلند کردن
- ۴۶ ۲-۷-۲- پایین رفتن
- ۴۸ ۲-۷-۳- موقعیت پایین
- ۴۹ ۲-۷-۴- بالا آمدن
- ۴۹ ۲-۷-۵- زنجیره اسکات از جلو
- ۵۰ ----- ۲-۸- اسکات بالای سر
- ۵۰ ۲-۸-۱- میله یا لوله پی‌وی‌سی
- ۵۱ ۲-۸-۲- شروع اجرا
- ۵۴ ۲-۸-۳- پایین رفتن
- ۵۵ ۲-۸-۴- موقعیت پایین
- ۵۶ ۲-۸-۵- بالا آمدن
- ۵۶ ۲-۸-۶- زنجیره اسکات بالای سر

فصل سوم: رویکرد مفصل به مفصل ۵۹

فصل چهارم: کف پای با ثبات ۶۹

فصل پنجم: مچ پای تحرک پذیر ۷۵

- ۷۶ ----- ۵-۱- غربالگری سفتی مچ پا
- ۸۰ ----- ۵-۲- محدودیت مفصلی یا سفتی بافت نرم
- ۸۰ ----- ۵-۳- محدودیت مفصلی
- ۸۱ ----- ۵-۴- محدودیت بافت نرم
- ۸۳ ----- ۵-۵- ابزارهای تحرک پذیری
- ۸۳ ----- ۵-۵-۱- موبیلیزیشن مچ پا
- ۸۴ ----- ۵-۵-۲- فوم رول
- ۸۵ ----- ۵-۵-۳- کشش بافت نرم
- ۸۶ ----- ۵-۶- آزمون مجدد

فصل ششم: زانو با ثبات ۸۹

- ۹۲ ----- ۶-۱- غربالگری برای بی ثباتی زانو
- ۹۴ ----- ۶-۲- تمرینات اصلاحی
- ۹۴ ----- ۶-۲-۱- تکنیک را اصلاح کنید
- ۹۶ ----- ۶-۲-۲- توالی لمس پایین
- ۹۹ ----- ۶-۲-۳- تقویت رانها
- ۹۹ ----- ۶-۳- آزمون مجدد

فصل هفتم: مفصل ران تحرک پذیر ۱۰۱

- ۱۰۳ ----- ۷-۱- غربالگری سفتی ران
- ۱۰۶ ----- ۷-۲- محدودیت مفصلی یا سفتی بافت نرم؟
- ۱۰۷ ----- ۷-۲-۱- محدودیت مفصلی
- ۱۰۸ ----- ۷-۲-۲- محدودیت بافت نرم
- ۱۰۹ ----- ۷-۳- ابزارهای تحرک پذیری

- ۱-۳-۷- موبیلیزیشن ران ۱۰۹
- ۲-۳-۷- فوم رول ۱۱۰
- ۳-۳-۷- کشش بافت نرم ۱۱۱
- ۴-۳-۷- فعالیت زنجیره خلفی ۱۱۴
- ۴-۷- آزمون مجدد ----- ۱۱۶

فصل هشتم: ناحیه مرکزی با ثبات ۱۱۷

- ۱-۸- سطح یک (ثبات شناختی) ----- ۱۲۰
- ۲-۸- سطح دو (ثبات در حرکت) ----- ۱۲۲
- ۳-۸- سطح سه (ثبات عملکردی) ----- ۱۲۵
- ۴-۸- نکات کاربردی ----- ۱۲۷

فصل نهم: تحرک پذیری بالای سر ۱۲۹

- ۱-۹- غربالگری تحرک پذیری بالای سر ----- ۱۳۱
- ۱-۹-۱- کشش عضله پشتی بزرگ به حالت دراز کشیده به پشت ۱۳۲
- ۲-۹- آزمون غربالگری تحرک پذیری شانه‌ها در کنار دیوار ----- ۱۳۳
- ۳-۹- سخن پایانی ----- ۱۳۶
- ۴-۹- ابزار تحرک پذیری ----- ۱۳۶
- ۱-۹-۴- تحرک پذیری مفصل ۱۳۶
- ۲-۹-۴- تحرک پذیری بافت نرم ۱۳۹
- ۳-۹-۴- کشش ۱۴۰
- ۴-۹-۴- فعال کردن زنجیره خلفی ۱۴۳
- ۵-۹- سخن پایانی ----- ۱۴۴

فصل دهم: کتف‌های با ثبات ۱۴۵

- ۱-۱۰- غربالگری بی‌ثباتی کتف‌ها ----- ۱۴۸
- ۲-۱۰- سخن پایانی ----- ۱۴۹
- ۳-۱۰- حرکات اصلاحی ----- ۱۴۹

- ۱۵۰-۱-۳-۱۰ پرس چرخش خارجی.....
۱۵۱-۲-۳-۱۰ بلند شدن ترکی با کتل بل.....
۱۵۵-۴-۱۰ سخن پایانی-----

۱۵۷..... فصل یازدهم: باورهای غلط راجع به اسکات

- ۱۵۸-۱-۱۱ آیا دیپ اسکات برای زانوها ضرر دارد؟-----
۱۶۰-۲-۱۱ تاریخچه-----
۱۶۱-۳-۱۱ اسکات ایمن-----
۱۶۲-۴-۱۱ ایمنی لیگامان-----
۱۶۴-۵-۱۱ ثبات زانو-----
۱۶۴-۶-۱۱ چه زمانی دیپ اسکات می تواند خطرناک باشد؟-----
۱۶۶-۷-۱۱ ملاحظات دربارہ دیپ اسکات-----
۱۶۷-۸-۱۱ آیا زانو باید از انگشتان پا رد شود؟-----
۱۶۸-۹-۱۱ زانوها بر روی انگشتان پا؟-----
۱۷۰-۱۰-۱۱ نشستن به عقب در اسکات-----
۱۷۱-۱۱-۱۱ اسکات‌های با هالتر-----
۱۷۳-۱۲-۱۱ نکات کاربردی-----
۱۷۴-۱۳-۱۱ انگشتان رو به جلو یا زاویه‌دار به خارج؟-----
۱۷۴-۱۴-۱۱ استدلال برای قرارگیری انگشتان در موقعیت رو به جلو-----
۱۷۶-۱۵-۱۱ استدلال برای قرارگیری رو به خارج پنجه پا-----
۱۷۷-۱۶-۱۱ سخن پایانی-----

۱۷۹..... فصل دوازدهم: علم واقعی اسکات

- ۱۸۱-۱-۱۲ بیومکانیک اسکات-----
۱۸۶-۲-۱۲ آنالیز اسکات ۱-----
۱۸۹-۱-۲-۱۲ آنالیز اسکات از پشت High-Bar (۲۲۵ پوند).....
۱۹۰-۲-۲-۱۲ آنالیز اسکات از پشت Low-Bar (۲۲۵ پوند).....
۱۹۲-۳-۲-۱۲ آنالیز اسکات از جلو (۲۲۵ پوند).....

- ۱۹۳.....۱۲-۲-۴- آنالیز مقایسه‌ای (۲۲۵ پوند).....
- ۱۹۴-----۱۲-۳- آنالیز اسکات ۲-----
- ۱۹۵-----۱۲-۴- اسکات از پشت Low-Bar (۵۰۰ پوند)-----
- ۱۹۶-----۱۲-۵- آنالیز اسکات از پشت High-Bar (۴۳۵ پوند)-----
- ۱۹۷-----۱۲-۶- اسکات از جلو (۳۷۸ پوند)-----
- ۱۹۸-----۱۲-۷- آنالیز مقایسه‌ای (تغییر وزنه در طی تکنیک‌ها)-----
- ۱۹۹-----۱۲-۸- سخن پایانی-----

۲۰۱.....منابع

۲۰۷.....واژه‌نامه‌ها

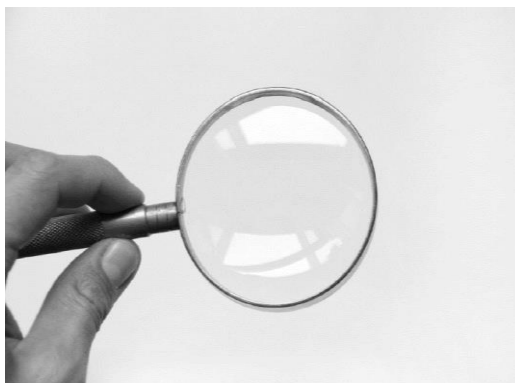
۲۱۹.....نمایه

فصل اول

اول حرکت، بعد تمرین

۱-۱- نگاه موشکافانه به حرکت

اگر برای نوشتن این کتاب تنها یک هدف داشته باشم، آن هدف این است که الهام‌بخش تغییر دیدگاه شما نسبت به بدن باشم. از شما می‌خواهم از دیدگاه متعارف و قدیمی که به بدن دارید، یک قدم به عقب برگردید. زمان آن رسیده که پرده‌ها را کنار بزنید و کاملاً بدن را از راه دیگری بشناسید: نگاهی موشکافانه به حرکت انسان (شکل ۱).



شکل ۱. نگاه موشکافانه

امروزه ما در فرهنگی عملکردمحور^۱ زندگی می‌کنیم. هر ساله مجله فورچون^۲، لیستی ۵۰۰ نفره از ثروتمندترین افراد ایالات متحده آمریکا را تنها براساس درآمد کل آن‌ها منتشر می‌کند. الگوی فعلی بر این متمرکز است که با انجام کارهای X و Y و Z، چه دستاوردی را محقق می‌کنیم. اصلاً

^۱ Performance-driven

^۲ Fortune

جای تعجب ندارد که فرهنگ آمریکایی "پیروزی به هر قیمتی" در تمام جنبه‌های زندگی ما، از جمله ورزش نفوذ کرده است.

امروزه شعار "بزرگ‌تر، سریع‌تر، قوی‌تر" در تمام جنبه‌های عملکرد ورزشی طنین‌انداز شده است. ایده بلند کردن وزنه سنگین‌تر، دویدن سریع‌تر و به‌جای گذاشتن رکوردهای جدیدتر، سال‌های سال است که به خورد ما داده شده است و گواهی بر این است که ما به‌عنوان یک جامعه چه چیزی می‌خواهیم. آیا مؤثر بوده است؟ شرط می‌بندید. فقط یک نگاه به اینکه چند رکورد در المپیک ۲۰۱۲ ثبت شده است، بیان‌آزید. جواب ۳۲ رکورد جهانی جدید است. با این حال بعد از این همه پیشرفت در عملکرد ورزشی که در طی سالیان گذشته ساخته‌ایم، سریع‌تر، بلند کردن وزنه بیشتر و افزایش مسافت دویدن، هنوز چیزی گم شده است. علی‌رغم جوایز و افتخارات، هنوز ورزشکاران با نرخ نگران‌کننده‌ای، آسیب می‌بینند.

برای مثال امروزه آسیب لیگامان صلیبی قدامی (ACL^۱) به‌عنوان یک آسیب جدی که منجر به اتمام فصل برای ورزشکار می‌شود، در تمامی رشته‌ها شناخته شده است. بگذارید تا چند عدد و رقم برای این پدیده به شما نشان بدهم.

- در ایالت متحده آمریکا سالانه ۱۰۰۰۰۰۰ آسیب ACL اتفاق می‌افتد.
 - نزدیک دو سوم این آسیب‌ها غیربرخوردی هستند، بدین معنی که آسیب، شامل هیچ برخوردی با دیگر بازیکنان نمی‌شود.
 - دختران فوتبالیست و بسکتبالیست، سه برابر بیشتر از پسران ACL پاره می‌کنند.
 - مطالعات نشان داده‌اند که تقریباً ۵ درصد از دختران بسکتبالیست و فوتبالیست در مقطعی از حرفه خود در معرض آسیب ACL قرار می‌گیرند.
- مشاهده می‌کنید که مساله این نیست که ورزشکاران بسیار بزرگ، بسیار سریع یا بسیار قوی باشد - این‌ها بخش‌هایی از تکامل طبیعی انسان در جامعه عملکرد محور هستند - اما مساله این است که آن‌ها به‌گونه‌ای تبدیل شده‌اند که به‌وسیله حرکات اساسی پایه حمایت نمی‌شوند. از خودتان بپرسید، که آیا هریک از این موقعیت‌ها برایتان آشنا به نظر می‌رسد یا خیر.
- شما فردی را در باشگاه می‌شناسید که ۷۰۰ پوند اسکات از پشت^۲ را انجام می‌دهد، اما به‌دلیل محدودیت در تحرک‌پذیری^۳ برای اجرای حرکت پایه‌ای اسکات از جلو^۴ تلاش زیادی می‌کند.

¹ Anterior cruciate ligament

² Back Squat

³ Mobility

⁴ Front Squat

- شما بازیکن فوتبالی را می‌شناسید که با درد زانو، ۵۰۰ پوند اسکات از پشت را انجام می‌دهد اما در اجرای الگوی پایه اسکات پیستولی^۱ (اسکات تک‌پا) بدون این که کنترل حرکات جانبی اطراف زانو را از دست بدهد، ناتوان است.
 - وزنه‌برداری را در نظر بگیرید که ۴۰۰ پوند را در حرکت دوضرب بلند می‌کند، اما زانوهایش در هنگام بالا کشیدن وزنه تا سطح سینه به سمت داخل حرکت می‌کند.
 - مربی بدنسازی که به شما می‌گوید یادگیری نحوه اجرای حرکت پیستول اسکات به دلیل این که در فوتبال هیچ‌وقت در این موقعیت قرار نمی‌گیرید، تلف کردن زمان است.
- هیچ‌کدام را ندیده‌اید؟ متأسفانه این موقعیت‌ها در فرهنگ عملکرد محور بسیار رایج است. اگر به شما بگویم که با آموزش الگوی صحیح اسکات به ورزشکاران، می‌توانیم تقریباً از وقوع ۷۰۰۰۰ آسیب ACL جلوگیری کنیم، چه می‌کنید؟ به‌عنوان دکتر فیزیوتراپ، شانس این را دارم که روزانه الگوی پایه‌ای و کیفیت حرکات را در تمامی ورزشکاران در هر سطح مهارتی و سنی مشاهده کنم. با کار در مراکز فیزیوتراپی و عملکرد ورزشی شهر کانزاس، بیش از ۱۰۰۰۰ ساعت را صرف توانبخشی و فهم آسیب‌های ویران‌گر ورزشکاران کرده‌ام. از ورزشکاران فوتبالیست دبیرستانی تا بازیکنان دفاع کناری^۲ لیگ فوتبال آمریکایی (NFL)^۳ یک چیز ثابت و یکسانی وجود دارد که همه این‌ها را به هم وصل می‌کند.
- برای یک بازیکن زن جوان، پارگی ACL هم از لحاظ بدنی و هم از لحاظ ذهنی به‌شدت می‌تواند ناتوان‌کننده باشد. یک آسیب مانند این که باعث از دست دادن ادامه فصل برای ورزشکار می‌شود تقریباً ۲۵ درصد از دوران ورزشی آن ورزشکار در مقطع دبیرستان را می‌تواند از بین ببرد.
- امروزه فوتبال رقابتی یکی از محبوب‌ترین و زمان‌برترین ورزش‌ها در بین جوانان است. برای یک ورزشکار بسیار رایج است که حداقل شش ساعت در هفته را صرف شرکت در تمرین و مسابقات مختلف کند. یک برنامه برای ورزشکار رقابتی فوتبال به‌دنبال دو یا سه بازی یک ساعتی در هر آخر هفته، شامل: سه جلسه دو ساعتی در هفته تمرین و به‌دنبال آن دو جلسه یک ساعتی کارهای مهارتی می‌شود. بازی در این سطح نیازمند سطح مهارتی بالا است و بیش‌تر جوانان در این سطح، ساعت‌های زیادی را صرف بهبود توانایی خود در ورزشی که دوست دارند، می‌کنند.

¹ Pistol Squat

² Cornerback

³ National Football League

لیگ حرفه‌ای فوتبال آمریکایی (NFL) بدون شک شامل بهترین بازیکنان ملی است. تعداد کمی از افراد خوش‌شانس و با استعداد هستند تا یک پیراهن ورزشی NFL را هدیه بگیرند و عصر روز یکشنبه در خط کناری زمین بایستند. کمتر از یک درصد از بازیکنان دبیرستانی فوتبال آمریکایی شانس ورود به لیگ NFL را خواهند داشت. آن‌ها بزرگ، قوی و بسیار سریع‌اند. NFL به‌طور جدی پایه‌نخبگان ورزشی در جامعه آمریکا است. در این سطح، عملکرد در زمین بین حرکت برش و دریافت در خانه یا گرفتن معامله میلیون دلاری و امضا شرکت که بازیکن را برای یک عمر از لحاظ مالی تأمین می‌کند، متفاوت است. بنابراین پارگی ACL از لحاظ جسمی، ذهنی و اقتصادی می‌تواند خطرناک باشد.

با وجود این که دو ورزشکار در معرض آسیب یکسان در سطوح متفاوت در حرفه‌شان هستند، اما یک ارتباط مشترک دارند که معمولاً کمتر مشخص می‌شود: نمی‌توانند حرکت اسکات را به‌خوبی اجرا کنند. آن‌ها نمی‌توانند دیپ اسکات با وزن بدن را به همراه تحرک‌پذیری کافی میچ پا و ران، راستای مفصلی مناسب و یا هماهنگی عضلانی اجرا کنند. بخش عظیمی از توانبخشی آن‌ها بر روی یادگیری این که چگونه اسکات با وزن بدن و یا پیستول اسکات را انجام بدهند، صرف می‌شود. اکثر مردم فکر می‌کنند این ورزشکاران، که در مهارت‌های ورزش خود سطح بالایی دارند، این حرکات ساده را به‌راحتی اجرا می‌کنند.

موردی که می‌خواهم با این دو ورزشکار شکل دهم، همان پدیده‌ای است که تقریباً در هر ورزشکاری که همان آسیب را متحمل شده است، دیده‌ام. این ورزشکاران به‌دلیل ضعیف بودن آسیب ندیدند. این دو ورزشکار همانند هزاران ورزشکاری هستند که ساعت‌ها در طول هفته در باشگاه یا زمین تمرین بر روی بهبود ظرفیت‌های جسمانی برای سریع‌تر دویدن، بیشتر پریدن و ورزنه بیشتری بلند کردن کار کرده‌اند، که هر سال آسیب ACL را متحمل شده‌اند. ما به‌عنوان یک جامعه، برای کمیت و تعداد عددی، بیشتر از کیفیت و پیشرفت ارزش قائل می‌شویم. اکثر مواقع، حتی زمانی که ورزشکار نمی‌تواند اسکات با وزن بدن یا پیستول اسکات را تا عمق کافی و بدون زمین افتادن اجرا کند، بیشتر بر میزان وزنه‌ای که بر روی هالتر است تأکید داریم. فرهنگ عملکرد محور ما چنان بر عملکرد تأکید کرده است که ما از نظر مفهومی اولویت‌های ورزشی خود را دوباره تنظیم کرده‌ایم. بیشتر اوقات ورزشکاران مایل نیستند که حرکات را فدای عملکرد کنند. بعد از همه چیزهایی که گفته و انجام شده است، ما نمی‌توانیم از نیاز به صلاحیت حرکتی^۱،

¹ Movement competency