

EXECUTAREA UNEI REPETĂRI CORECTE

Lect. univ. dr. Leștaru M

Pentru ca un exercițiu la sala de forță să aibă sens sau să fie înțeles, legile fizicii trebuie aplicate corect, realizând în același timp limitările corpului uman.

Aceste legi oferă o bază teoretică de eliminare a forțelor care pot provoca accidentări și în același timp vor produce rezultate maxime.

Exercițiul reprezintă mișcare împotriva unei rezistențe. Fără rezistență, nu există exercițiu. Concret, trebuie înțeles foarte bine de la bun început următorul principiu: CALITATEA rezistenței determină VALOAREA unui exercițiu.

Scopul imediat al unui antrenament de forță este să obosească mușchii. Exercițiul trebuie să fie solicitant, ca să aibă vreun sens. Nu lăsați pe nimeni să vă convingă că există vreo valoare în ceea ce unii numesc exercițiu fizic fără efort. Exercițiul fizic fără efort, are la fel de mult sens, ca o masă fără mâncare.

Trei puncte fundamentale:

Indiferent de programul de exerciții ales, un program de calitate se bazează pe o REPETARE de calitate. REPETAREA este lucrul cel mai de bază (unitatea fundamentală) a unui program la sala de forță.

Paradoxal, uneori repetarea este și lucrul cel mai dificil de executat corect.

Scopul unei repetări executate corect este să producă tensiune în mușchi, care fiind repetată pe o perioadă scurtă de timp, va obosi mușchiul vizat. Pentru a face acest lucru într-un mod cât mai eficient, executantul trebuie să fie foarte atent la cele trei cerințe fundamentale pentru o execuție corectă:

1. Viteza mișcării
2. Poziția corpului și pârghia
3. Tensiunea continuă în mușchi

1. Viteza mișcării

Viteza de execuție trebuie să minimalizeze forța de inerție pentru a face exercițiul mai sigur și mai eficient. (La o anumită valoare a vitezei, apare această forță exterioară care devine răspunzătoare de mișcarea greutății)

Dacă mușchiul este odihnit și greutatea este mișcată cât mai repede posibil, viteza ei o va face practic să se miște de una singură, fără nici un control. Inerția reduce dramatic tensiunea dintr-un mușchi, făcând exercițiul în același timp și mai ușor și mai periculos. Ceva ce trebuie evitat obligatoriu în timpul antrenamentului.

Greutatea se ridică lent și sub control. La începutul setului, executantul nu trebuie să se forțeze la maxim deloc. Pe măsură însă ce setul continuă, repetările următoare vor fi executate cu un efort din ce în ce mai mare, până spre sfârșit, când ultimele 2-3 repetări cer maximum de forță și viteză cu toate că viteza respectivă va fi de fapt foarte lentă sau la un moment dat, inexistentă.

Pe scurt, exercitarea maximă a forței și vitezei nu trebuie să intervină decât la finalul unui set, atunci când practic este imposibil să miști mai repede o anumită greutate, chiar dacă vrei cu tot dinadinsul, datorită oboselii acumulate.

Concret, greutatea trebuie ridicată în minimum 2-3 secunde. Această viteză va garanta siguranța articulațiilor și va minimaliza efectul forței de inerție. Mișcând greutatea mai repede, înseamnă de fapt aruncarea greutății și a arunca greutatea prin sală nu prea are legătură cu dezvoltarea forței, ci mai degrabă cu o invitație la o posibilă accidentare.

Odată ridicată, greutatea trebuie menținută un moment nemișcată, în zona de mijloc a traiectoriei (în punctul de contracție musculară maximă, adică în punctul de unde începe mișcarea de revenire pe aceeași traiectorie).

Această mică pauză are mai multe scopuri:

- Minimalizează forța de inerție;
- Ajută la focalizarea atenției pe mușchiul lucrat;
- Se verifică dacă greutatea este corespunzătoare;
- Deoarece se poate menține nemișcată o greutate mai mare decât se poate ridica, demonstrează profesorului și studentului însuși că greutatea a fost ridicată corect și nu aruncată în acea poziție.

Ridicarea greutății reprezintă numai jumătate de exercițiu. Greutatea trebuie și coborâtă sub control, astfel încât mușchii să lucreze pe întreaga traiectorie a mișcării. De obicei faza descendentă durează între 3-5 secunde, adică puțin mai mult decât faza ascendentă. Coborând

greutatea mai repede de atât, înseamnă practic să-i dai drumul. La fel cum aruncarea unei greutate este inefficientă și periculoasă, coborârea liberă, fără tensiune musculară, nu va ajuta cu nimic dezvoltarea forței musculare.

Indiferent de exercițiu, dacă mișcarea descendentă începe să fie accelerată, cât de puțin, adică viteza descendentă începe să crească, atunci greutatea este coborâtă prea repede. Dacă există cumva dubii legate de viteza de execuție, atunci mai bine executați ceva mai lent mișcarea respectivă.

2. Poziția corpului și pârghia

Există o maximă veche care spune că dacă cuiva îi este oferită o pârghie bună, poate mișca și Pământul.

La cele mai multe exerciții, pârghia poate fi folosită cu succes pentru a face exercițiul mai ușor. De exemplu: arcuind spatele la unele exerciții – cum ar fi împinsul de la piept din culcat orizontal, împinsul din stând pentru umeri, flexiile pentru biceps – se îmbunătățește pârghia și implicit executantul poate să ridice o greutate mai mare. Totuși, ridicând mai multă greutate fără a ține cont de modul cum este ridicată, s-ar putea să fie firește un lucru bun pentru mândria personală, dar nu și pentru dezvoltarea mușchilor.

Halterofilii ridică greutatea uriașe tocmai datorită inerției și pârgiei corpului. De aceea, în antrenamentul acestora, pericolul accidentărilor este foarte frecvent.

Scopul exercițiilor de forță fiind „obosirea mușchilor”, exercițiile respective trebuie executate pe cât de greu posibil, într-un mediu cât mai sigur. Adică cunoscând traiectoria corectă a mișcării și cerințele executării ei într-o formă impecabilă.

3. Tensiunea continuă

Acest punct subtil separă un avansat de un începător. Când se execută un exercițiu, mușchiul trebuie forțat să lucreze asupra unei traiectorii complete sub o tensiune musculară continuă.

Trebuie să existe în permanență o legătură între minte și mușchiul lucrat. Puntea de legătură între minte și mușchi o reprezintă greutatea respectivă. Ea realizează interconectarea dintre creier și mușchi.

Mult prea des, majoritatea începătorilor nu se pot concentra pe exercițiul și mușchiul respectiv tocmai din cauza faptului că creierul lor se gândește în acel moment la altceva. Cu alte cuvinte, „minte le zboară aiurea”. Ei permit concentrării mentale să se prăbușească, pe măsură ce exercițiul devine din ce în ce mai neconfortabil, mai solicitant și caută să se odihnească fie între repetări, fie atingând greutatea de socul aparatului pentru a elibera puțin din tensiunea musculară, fie renunță la set prematur, la primele semne de disconfort fizic.

În timpul fazei descendente, mulți executanți de obicei își „descarcă” tensiunea din mușchi permițând greutatea să-și accelereze viteza. Apoi folosind momentul inerției de la capătul cursei, prin zvâcnire, aruncă din nou greutatea în mișcare ascendentă. Acest lucru este greșit.

Pentru a menține o tensiune musculară constantă, executantul trebuie să coboare greutatea încet și uniform și apoi să „schimbe sensul” mișcării în aceeași manieră.

Este la fel ca atunci când dorești să umfli un cauciuc și vrei ca aerul să nu-ți scape pe undeva, ca să-ți nu-ți facă munca inutilă. Vrei să păstrezi permanent o tensiune constantă în cauciuc.

Acest lucru nu înseamnă că tensiunea nu este niciodată eliberată din mușchii lucrați. Înseamnă doar că în timpul executării unui set, tensiunea continuă asupra unui mușchi trebuie menținută cât mai mult timp posibil. Când executantul nu mai poate efectua nici o repetare corectă în plus, de abia atunci este permisă o pauză mică de o respirație sau două în plus pentru a continua setul.

Acest lucru se întâmplă de obicei în mișcările compuse, care implică structuri mari de mușchi – cum ar fi cele de la presa pentru picioare. Acele extra repetări sunt foarte valoroase, doar dacă respectivele „pauze de respirație” nu devin extrem de lungi.

Mușchii nu se pot dezvolta eficient decât dacă sunt supuși unei rezistențe adecvate.

Ca practicant, ține minte întotdeauna că scopul unei repetări executate corect este să-ți dezvolți nivelul de forță pe care în prezent tu nu îl ai. Scopul nu este să demonstrezi un nivel de forță pe care tu în prezent ai vrea să-l ai.

Eliminați mișcările bazate pe inerție, ajutorul pârgheii corpului și tehnica superficială. Concentrați-vă pe tensiunea continuă, pe mușchii implicați în executarea mișcărilor și evitați coborârea necontrolată a greutatea.

Mușchii nu țin cont dacă greutatea cu care lucrați este ridicată sau coborâtă, sau dacă există chiar o greutate. Tot ceea ce le pasă mușchilor este cât de tare sunt forțați să muncească. Scopul fundamental și imediat al antrenamentului de forță este să producă prin tensiune, oboseală musculară.

Și totul începe cu o repetare executată corect!