

Простые и легкие в исполнении упражнения на растяжку и гибкость

... гарантировано улучшат вашу игру и позволят избежать травм.

Люди играют в игры, в которых нужно ударить по мячу либо рукой, либо ракеткой, либо битой уже тысячелетия. Большинство этих игр явилось ответом на потребность людей приятно провести свободное время в определенном месте и в определенном географическом месторасположении. Предшественник сквоша, Ракетки, не является исключением. Основная идея игры состояла в необходимости ударить при помощи ракетки по мячу в стену.

Каким-то чудным образом, но этому виду спорта удалось «покинуть» стены тюрьмы и найти свою дорогу в Хэрроу, а уже там – на спортивную площадку. Мальчики из школы Хэрроу очень быстро приспособили игру к своим стенам и играли в нее в так называемых «Углах». Игра стала настолько популярна, что были построены два корта на открытом воздухе прямо на территории школы. Так как время, которое можно было провести на корте, превратилось в ходовой товар, пользующийся большим спросом, то большинству молодых игроков ничего не оставалось как играть в сквош на маленьких, огражденных каменными стенами двориках их пансионных домов (общежитий) или же в деревенских переулках. Несмотря на опасности, которые могут подстергать игроков при игре в таких условиях, игра все равно вызывала большой интерес.

Эти мальчишки очень быстро обнаружили, что мячик с внутренней полостью, заполненной воздухом, сплющивается в момент соударения со стеной и, таким образом, замедляет темп игры. Это, с одной стороны, давало дополнительное время для того, чтобы произвести более утонченный удар, но с другой стороны, потребовало дополнительных навыков и мастерства от игроков. Так как большее время приходилось играть на маленьких кортах, игроки решили укоротить и ракетку. И уже после вот таких «модификаций» игра получила название СКВОШ.

Вскоре после этого, сквош быстро распространился по всей Англии. Много кортов для игры в Ракетки были разделены и приспособлены под сквош корты. Стало появляться больше кортов как общего пользования, так и частных. Некоторые люди стали строить корты даже у себя в домах. Несмотря на то, что популярность игры очень быстро росла среди обычных граждан, на ее признание в административных спортивных кругах ушло гораздо больше времени. До 1923 года сквош управлялся лишь подкомитетом Ассоциации Тенниса, Ракеток и Лаптей (Tennis, Rackets & Fives Association). В 1923 году был образован комитет по сквошу, который в будущем стал Ассоциацией Сквоша и Ракетбола (Squash Rackets Association – RFA).

В отличие от Англии, в США сквош был признан независимым видом спорта и имел свои административные органы за два десятилетия до того, как появилась Ассоциация Сквоша в Англии. Впервые, сквош был представлен американской публике в Нью Гэмпшире Джейм Конномером, который был заядлым игрок в ракетки. Он узнал о сквоше от одного выпускника той

самой школы в Хэрроу, с которым он впоследствии учился в колледже в 1884 году. Он трансформировал два корта для игры в ракетки в четыре сквош корта. К 1990 году сквош очень плотно обосновался в Филадельфии, где появилось большое количество новых кортов. В 1904 году члены различных клубов, объединяющих игроков в ракетки, собрались, чтобы сформировать первую национальную организацию, которая бы управляла таким видом спорта как сквош – Ассоциацию Сквоша и Рэкетбола США (United States Squash Racquets Association – USSRA). В дальнейшем, эта Ассоциация стандартизировала размеры корта, оборудование и правила игры. Под эгидой Ассоциации прошел первый мужской чемпионат по сквошу в США в 1907 году.

В игре в американский сквош до 1990 года использовался более жесткий и более быстрый резиновый мяч, в то время как в «международной» версии сквоша использовался более медленный мяч, популярный в Англии. Это положило начало тому, что сквош приобрел профессиональный статус и на проводимых турнирах по сквошу разыгрывались существенные денежные призы. Сейчас игра играется как в одиночном, так и в парном разрядах в 130 странах на более чем 47,000 кортах.

Влияние анатомии

Сквош требует большой гибкости и хорошей реакции для того чтобы успешно обходиться с мячом. Натренированная верхняя половина тела необходима для выполнения замахов и совершения плотных сильных ударов. Необходимо находится просто в хорошей физической форме для того, чтобы выдержать нагрузки в течение всего матча. Гибкость тела важна для того, что игроку приходится атаковать мяч из очень необычных и непредсказуемых позиций, очень быстро реагируя на различного рода отскоки. Даже несмотря на то, что в сквоше используется более мягкий и медленный мяч, нечто мяч, которым играют в рэкетбол, мяч отскакивает от стены в различных направления и игрокам необходимо использовать это в свою пользу.

Основные группы мышц, нагружаемые при игре в сквош:

- Группы мышц плечевого пояса; грудная клетки (*pectorals*) и дельтовидные мышцы (*deltoids*).
- Мышцы верхней части ноги и бедра; ягодичные мышцы (*gluteals*), подколенные сухожилия (*hamstrings*), четырехглавые мышцы (*quadriceps*).
- Мышцы предплечья и верхней части руки; кистевые сгибательные (*flexors*) и разгибательные (*extensors*) мышцы, бицепсы (*biceps*) и трицепсы (*triceps*).
- Группы мышц средней части тела; прямые мышцы переднего пресса (*rectus abdominus*), косые мышцы пресса (*obliques*), и спинные выпрямляющие мышцы (*spinal erectors*).

Хорошая программа обще-физической подготовки, сфокусированная на гибкости и выносливости, поможет игроку в сквош сохранять здоровье и способность быстро восстанавливаться от возникающих травм.

Часто встречаемые в сквоше травмы

Игроки в сквош подвержены травмам когда приходится быстро менять направление движения, реагируя на неожиданный отскок мяча, либо при падениях. Так как игроку приходится совершать замах огромное количество раз, некоторые травмы с этим связанные могут приобретать хронический характер.

В большинстве ракетных видов спорта, травмы плеча и верхних конечностей являются обычным делом. Чаще всего, игроки в сквош страдают от переломов ключицы, вывихов лопатки, повреждения вращающих мышц плеча (вы когда-нибудь слышали характерный щелчок в плече в случае неудачного столкновения или падения?), тендонитов (дистрофия тканей сухожилия) локтевого сустава.

Переломы ключицы (Clavicle Fractures): Ключица - это очень маленькая кость и она не в состоянии выдержать большое напряжение, которое может воздействовать на нее. Падения на плечо могут привести к перелому ключицы. Ключица эта часть плечевого сустава и поэтому перелом ключицы вызывает очень болезненные ощущения и может привести к потере способности поднять или разогнуть руку в плече. В случае возникновения травмы можно обнаружить образовавшиеся припухлости в зоне ключицы. Боль и иные болезненные ощущения в месте перелома также свидетельствуют о наличии травмы. В случае возникновения такой травмы необходимо в первую очередь приложить лед, наложить шину или каким-либо иным способом исключить возможные движения руки до оказания профессиональной медицинской помощи и обратиться к доктору. Потребуется проведение рентгеновского исследования для выявления масштабов повреждения. Для того, чтобы исключить риск повторной травмы, игрок не должен возвращаться к активным тренировкам до полного выздоровления.

Вывихи лопатки (Acromioclavicular Injury – AC Injury): Это, так называемая АС-травма, которая чаще всего встречается у игроков. Вывих лопатки представляет из себя растяжение связок плеча. В более тяжелых случаях наблюдается не растяжение, а разрыв связок лопатки и реберно-ключичных связок. В результате вывиха теряется гибкость сустава и, в редких случаях, это может потребовать хирургического вмешательства. Такая травма часто является результатом падения игрока на вытянутую руку. Для облегчения травмы необходимо приложить лед к месту травмы и наложить перевязку или шину. В зависимости от тяжести полученной травмы, период выздоровления может занять до двух недель, а в тяжелых случаях это занимает от 10 до 12 недель.

Повреждения вращающих мышц плеча (Rotator Cuff Injuries): Травмы этой группы мышц могут быть вызваны как каким-то резким движением, так и хроническими, постоянно повторяющимися движениями. Резкое движение может вызвать большую перегрузку, что приведет к разрыву связок и потребует операции. Если группа мышц повреждена, то целостность сустава уже нарушена. Хронические травмы этого сустава вызваны

необходимостью постоянно осуществлять замах. На начальных стадиях данные травмы характеризуются неприятными ощущениями, которые в дальнейшем могут перейти в острую боль в плече. Для устранения неприятных последствий необходимо сделать перерыв в игре и приложить лед.

Тендонит локтевого сустава или «Теннисный локоть» (Elbow Tendonitis – tennis elbow):

Вращения в локтевом суставе в процессе совершения замаха и постоянные сгибания-разгибания могут привести к раздражению сухожилий на внешней стороне локтя. Как только сухожилия и связки воспалены, они начинают «тереться» о кость, что вызывает дальнейшее их раздражение и боль. При каждом замахе сухожилия вытягиваются и смещаются относительно кости. Так называемая подкожная сумка, которая защищает сухожилие, тоже воспаляется. Воспаленное сухожилие менее подвижно и дальнейшие его растяжки могут вызвать боль. Как результат - боль и болезненные ощущения в месте воспаленного сухожилия, ограниченность движений и слабость в руке. Опять же, для облегчения необходимо использовать лед и бандаж. Отдых является наилучшим средством для снятия воспаления сухожилия до полного восстановления сухожилия и возврата к тренировочной деятельности.

Основные способы профилактики травм

Правильная тренировка, достаточное время для восстановления между тренировками или соревнованиями и хорошее сбалансированное питание – основные моменты, которые позволят вам достичь наивысшей спортивной формы в сквоше.

- Хорошая программа обще-физической подготовки поможет предотвратить ранние признаки усталости, которые в последствии могут привести к травмам.
- Использование правильного оборудования и сертифицированных кортов также способствуют профилактике множества острых и хронических травм.
- Силовые тренировки плечевого пояса помогут предотвратить появление травм плеча. Силовые тренировки на все группы мышц позволят защитить все суставы вашего тела и предотвратить множественные растяжения и проблемы с сухожилиями.
- Растяжки, как элемент ежедневных тренировок так и обязательное упражнение после интенсивной игры, позволят вам поддерживать мышцы гибкими и готовыми к пиковым нагрузкам когда это необходимо. Поддержание хорошей гибкости позволяет избежать множества других спортивных травм.

Три основные упражнения на растяжку

Растяжка – это одно из упражнений, которое очень часто ошибочно игнорируется спортсменами, желающими достичь своей пиковой спортивной формы и избежать травм, либо быстро восстановиться от полученных травм. Не сделайте и вы такую же ошибку, полагая, что простые упражнения на растяжку не могут быть эффективными.

Ниже приведены три упражнения на растяжку, которые вам принесут наибольшую пользу при игре в сквош. Конечно же, существует огромное разнообразие всевозможных упражнений на растяжку, но начинать надо именно с этих упражнений. Обратите особое внимание на комментарии к каждой картинке с упражнениями.



Расположитесь спиной к столу или скамейке и положите свои руки на край стола или скамейки. Согните руки в локте и медленно опустите свое тело.



Встаньте прямо с широко расставленными ногами. Сохраняйте одну ногу выпрямленной с вытянутым носком вперед. Согните другую ногу в колене и поверните носок этой ноги в сторону. Одной рукой коснитесь пола, а вторую положите на колено согнутой ноги.



Встаньте одной ногой на колено. Вторую ногу согните в колене и переместите на него вес своего тела.

(Настоящая статья была написана Брэдом Волкером. Брэд является ведущим спортивным консультантом по растяжкам с 20 летним опытом в области профессиональной подготовки спортсменов и фитнес индустрии. Брэд основал Институт Растяжки, на сайте которого вы можете найти дополнительные материалы по данной тематике: www.thestretchinghandbook.com)