

Как стать антихрупким в спорте.

Не попадайтесь в эту хитрую ловушку! Или как стать антихрупким в спорте.

Наверняка многие из вас слышали призывы некоторых популярных коучей, фитнес-гуру и иных личностей заняться исправлением каких-то дефолтных проблем вашего организма, прежде чем приступить к тренировкам и упражнениям. Внутри этого дискурса ваше тело превращается в сплошную комбинацию *дисбалансов, асимметрий, зажимов* и прочих неприятных приколов.

Например, прежде чем поднимать веса, нужно скорректировать осанку, или перед тем, как начать бегать, избавиться от плоскостопия. Звучит это логично и убедительно, однако главный вопрос почему-то молча опускается: **какая наука за этим стоит?**

Иными словами, подкреплены ли эти убеждения реальными данными? Ведь человеческий организм - невероятно сложная система, и делать прогнозы основываясь на нехитрых маркерах и их предполагаемой линейной взаимосвязи очень наивно и симплистично. Сегодня я постараюсь изложить не самое популярное мнение и подкрепить его конкретными аргументами.

Основания этой позиции подробно изложены в статье с говорящим названием - "**Ловушка корректирующих упражнений**", при возможности рекомендую прочитать ее всю.

Что не так с традиционной точкой зрения?

Во-первых, ложные или недоказанные предпосылки:

- Предполагается, что существует некий *единственно правильный* паттерн движения и положения тела, и все отклонения от него признаются дисфункциями. По сути мы имеем дело с **патологизацией движения**
- Предполагается наличие связи между отклонениями от "нормы" и неблагоприятными исходами вроде боли и травм. Яркий пример - связь между сутулостью и болями в спине, плечах и шее. Связь, которая в реальных исследованиях **не была обнаружена (снова и снова)**.

Во-вторых, эффект ноцебо. Да, если вы верите в то, что вы с вами что-то не так и вы неправильно двигаетесь, риск получить *реальные проблемы* **увеличивается**. Не стоит лишний раз думать, что у вас хрупкое и уязвимое тело.

Что стоит делать вместо этого?

- Сфокусируйтесь над улучшением **функциональности** - силы, выносливости и мобильности, а не корректировкой отдельных "проблемных зон", если они не делают упражнения опасными и не являются источником *текущих* проблем
- Работайте над **конкретными проблемами** в технике в **конкретных упражнениях**. Условно, сводить колени в приседаниях - плохо, но все, что не находится за гранью безопасного - норма. Область безопасности довольно широка
- Подбирайте **упражнения под себя, а не себя под упражнения**. Если вы не чувствуете комфорт или достаточный контроль во время какого-либо движения, имеет смысл его заменить.

Автор **заметки**: Тимур

Revision #1

Created 29 February 2024 12:10:30 by matvey033

Updated 29 February 2024 12:14:11 by matvey033