

پیشگیری از مصدومیت (۱)

شکست دادن رقیب نامرئی شمشیربازها

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۲/۵)

"موضوع نخست من پیشگیری از آسیب دیدگی است."

این جمله حکیمانه متعلق به جرمی سامرز، عضو سابق ۴ دوره تیم ملی سابر و مسئول کمیته ورزشی پزشکی فدراسیون شمشیربازی ایالات متحده آمریکا در حال حاضر است. او علاوه بر نقش خود در این کمیته، پس از یک وقفه بیش از ۱۵ ساله، دوباره به تمرینات شمشیربازی روی آورده است. او متوجه شده است که بدن او درست مانند گذشته عمل نمی کند، اما خوشبختانه، او هم اکنون با داشتن چندین ترفند در آستین خود باز گشته است.

من جرمی را از زمان شرکت در اردوهای تابستانی کانزاس سیتی همراه با ولادیمیر نازلیموف، دارنده ۶ مدال المپیک، می شناسم. من در آن زمان ۱۳ ساله بودم و به طور کامل از جرمی، برادرش تیم سامرز و ترنس لسکر واهمه داشتم و به آنها احترام می گذاشتم. به نظر من این سه نفر دارای همه چیز بودند. من به یاد می آورم که چگونه از تکنیک جرمی لذت می بردم و ساعت ها در مقابل هدف قرار می گرفتم تا حرکات او را تقلید کنم.

وقتی از او پرسیدم که حالا که به تمرینات گذشته خود نگاه می کند، فکر می کند که چه کارهای متفاوت تری باید انجام می داد که نداده بود، او گفت:

"چیزهای خیلی زیادی وجود داشت که می بایست آنها را انجام می دادم و ای کاش می توانستم بهتر کار کنم. دانش من در حال حاضر، در مقایسه با زمانی که یک ورزشکار بودم، بسیار متفاوت است. من به مدت ۱۶ سال است که دارم در این زمینه زحمت می کشم!"



خوشبختانه، ماموریت کنونی جرمی این است که به مربیان و شمشیربازها کمک کند تا با طراحی برنامه های تمرینی کامل و مجهز بتوانند از صدمات متداول ناشی از شمشیربازی جلوگیری کنند. او به خوبی معتقد است که هر قدر آموزش و مراقبت از خودمان هوشمندانه تر باشد، عملکردمان بهتر و طول دوره قهرمانی مان بیشتر خواهد شد.

ژزا ایمره، ایه ایست معروف مجارستان را در نظر بگیرید، او اولین برنز المپیک خود را در سال ۱۹۹۶ به دست آورد، اما در سال ۲۰۱۶ و در سن ۴۱ سالگی توانست دوباره به مدال نقره المپیک برسد. **هنگامی که امره اولین مدال المپیک خود را به دست آورد**، رقیب طلایی و کره ای او در المپیک ۲۰۱۶، پارک سانگ یونگ، در آن زمان هنوز از پوشک گرفته نشده بود.

جرمی می گوید که مثال های زیادی مانند امره وجود دارد که می تواند تا حدودی به بهبود رویکرد پیشگیری از آسیب را برساند. حال بیابید تا این موضوع مهم را بصورت عمقی بررسی کنیم.

چرا پیشگیری از مصدومیت مهم است؟

بیابید با قیاس مثال یک ماشین شروع کنیم. شما نمی توانید ماشین را با یک تایر پنجر برانید و زمانی که بخواهید با ماشین سریع رانندگی کنید، اولویت اول و مهم این است که ماشین را روی جاده نگه دارید. به عبارت دیگر، مهم نیست که چقدر شمشیرباز خوبی هستید، زیرا اگر با یک آسیب دیدگی از کار افتادید، دیگر به سادگی نمی توانید کار کنید. آسیب های جسمانی، نه تنها با خارج کردن شما از گردونه تمرین و در نتیجه روی عملکرد فیزیکی شما تاثیر می گذارند، بلکه همچنین با کاهش اعتماد به نفس به بدن خود می توانند از نظر روانی باعث افت شدیدتان شود. حتی پس از "شفا"ی کامل، به دلیل تردید به ظرفیت کامل خود، ترس از مصدومیت مجدد و آسیب رساندن به مناطق حساس، هیچ گونه پیشرفتی نخواهید داشت. مصدومیت ها مسئله پیچیده ای هستند که ما باید از زوایای مختلف به آنها نگاه کنیم.

چرا مصدوم می شوید؟

قبل از اینکه به جزئیات بپردازیم، جرمی به ما کمک می کند تا یک سوال کلیدی را درک کنیم که باید قبل از اجرای هر نوع برنامه آموزشی در مورد آن فکر کرد، و از خود پرسید.

"آیا شما همین حالا آسیب دیده ای و اگر چنین است، چرا آسیب دیدید؟"

جرمی اهمیت این سوال را توضیح می دهد:

"دو نوع آسیب وجود دارد. نوع اول آسیب مزمن است که در نتیجه طولانی شدن زمان آن رخ می دهد. پیشگیری این نوع مصدومیت بسیار ساده تر است. نوع دوم آسیب حاد است که در آن نوعی زخم (تروما) رخ می دهد. پیش بینی این نوع آسیب سخت تر است اما برخی از آنها قابل پیشگیری است."



یک مثال از آسیب شمشیربازی مزمن، تاندونیت آشیل است. در این حالت، التهاب در طول زمان افزایش یافته و باعث درد منظم می شود. این را با یک پارگی عضلانی که یک آسیب حاد است که به طور ناگهانی ناشی از یک حرکت خاص در یک مسابقه یا یک حادثه اتفاق می افتد، مقایسه کنید.

آسیب های مزمن – اجتناب از آنها در حین تمرین

اغلب آسیب های مزمن ناشی از اورترین و عدم توانایی بدن در بازیافت می باشد. طبیعت تفکرات ذهنی ما در این است که فکر می کنیم تمرین بیشتر به پیشرفت سریع تر منجر می شود، اما این کاملاً درست نیست. بله، شما برای پیشرفت و ترقی باید اغلب اوقات تمرین کنید. با این حال، فراتر از یک آستانه معین، فشار اضافی بازدهی کمتری خواهد داشت، و تمرین بیش از حد می تواند برای بدن شما مضر باشد. یک رویکرد بهتر این است که **تمرینات خود را کوتاه تر، اما بسیار متمرکزتر** باشد، ضمن اینکه بایستی اطمینان حاصل کنید که بدن شما هر هفته زمان کافی برای استراحت داشته باشد (بعداً راجع به این موضوع بیشتر صحبت خواهیم کرد). مهم است که مزایای یک بازی یا یک جلسه تمرین اضافی را در برابر خطر آسیب و احتمال از دست دادن هفته ها یا ماه ها تمرین را خوب بسنجیم. اما متأسفانه، در یک برهه خاص و حساس، ارزش یابی آن از عهده ما خارج می شود.



نکته کلیدی این است که به بدن خود گوش دهید. دستورات عمل های کلی وجود دارد که در مورد اکثر افراد صدق می کند، اما مانند اکثر موارد زندگی، هر فردی و هر بدن متفاوت است. تشخیص خط حائل بین اوج به چالش کشیدن مناسب بدن مان و اورترین خود ممکن است خیلی دشوار باشد. علائم اورترین براساس یک مقاله منتشر شده در مجله پزشکی ورزشی بریتانیا، عبارتند از:

- خستگی بیش از حد
- کندی عضلات
- افسردگی
- اختلال خواب (به عنوان مثال کابوس دیدن)
- کم اشتها و کاهش وزن
- از دست دادن روحیه رقابتی
- از دست دادن میل جنسی
- افزایش تحریک پذیری و اضطراب
- افزایش میزان استراحت
- تعریق بیش از حد
- بازگشت عفونت های جزئی

علاوه بر این، بدن بسیاری از ورزشکاران نوجوان هنوز در حال رشد است و نباید تحت فشار مشابه فشار تمرینات ورزشکاران بزرگسال قرار گیرد. یکی دیگر از عوامل موثر در اورترین، که تأثیر فراوانی بر جوانان ورزشکار دارد، فشار والدین و/یا مربیان است. گزیده ای از مقاله جول برنر، متخصص اطفال انستیتو جان هاپکینز، پیشنهادهایی برای ورزشکاران جوان ارائه می دهد.

"آکادمی آمریکایی مشاوره پزشکی ورزشی و تناسب اندام اطفال توصیه می کند که حداکثر فعالیت ورزشی ۵ روز در هفته با حداقل یک روز مرخصی از هرگونه فعالیت های جسمانی سازمان یافته می باشد. علاوه بر این، ورزشکاران باید حداقل ۲ تا ۳ ماه در سال تعطیلی در ورزش خاص خود داشته باشند که طی آن آنها می توانند مصدومیت های خود را بهبود بخشند، ذهن خود را سر حال کنند، روی تمرینات قدرتی و بدن سازی خود کار کنند، به این امید که آمادگی لازم جهت کاهش ریسک مصدومیت را کسب کنند."

من شخصا با موضوع اورترین درگیری فراوانی داشتم. برنامه تمرینی من به عنوان یک ورزشکار نوجوان بسیار گسترده نبود. من با اولین مربی خودم، دانیل کاستین، حدود دو ساعت آموزش در روز، و معمولا چهار بار در هفته تمرین می کردم. با این حال، وقتی به دانشگاه ایالتی اوهایو رفتم، وارد یک ذهنیت آموزشی بسیار متفاوتی شدم. برنامه تمرینی من دو برابر شد، به این ترتیب که پنج روز در هفته دو جلسه تمرین دو ساعته در روز داشتم، به اضافه برنامه مسابقات جوانان و بزرگسالان (داخلی و بین المللی).

با نگاهی به گذشته، اکنون می فهمم که کار تمام وقت با آقای ولادیمیر نازلیموف برایم مهم بود و چقدر از صمیم قلب می خواستم از عهده انتظارات و اعتمادش به من برآیم. در نتیجه، من همیشه به ندای درونی بدنم گوش نمی دادم و اغلب خودم را با بسیاری از علائم ذکر شده بالا مواجه می دیدم. من یک بزرگسال بودم، و کاملا تقصیر خودم بود که بیش از حد به خودم سخت می گرفتم و به صدای آرامی که با تمام وجودم آن را احساس می کردم و به من فشار آورد، گوش فرا نمی دادم. اگر تا به حال چنین احساسی داشته اید، این باید برای شما مسئله مهمی تلقی شود، و گام اول این است که باید نگرانی خود را با مربی خود در میان بگذارید تا ببینید از چه راهی می توانید تمرینات اضافی را محدود کنید.



آسیب های حاد – مجهز شدن برعلیه آنها

بر خلاف آسیب های مزمن، آسیب های حاد از اتفاق های غیر عادی که برای شما می افتد، ناشی می شوند. وقتی من ۱۷ ساله بودم، حین تمریناتم در کیف اوکراین گارد شمشیرم با گارد حریف مقابل برخورد شدیدی داشت، و چون مچ دستم در موقعیتی غیر معمول قرار داشت رباط مچ دستم به شدت آسیب دید. بعد از آن مجبور شدم به مدت ۲ ماه آن را گچ بگیرم، و ۳ ماه بعد نیز نمی توانستم از آن دست به خوبی استفاده کنم (بعدها هم بیشتر شد). من دقیقا نابود شده بودم و در مورد آینده شمشیربازی خودم نگرانی شدیدی داشتم.

وقتی مصدوم می شوید، بسیار مهم است که خیلی زود به تمرین برگردید (گفتنش راحت است، اما انجام دادنش سخت است). فشارهای داخلی و خارجی زیادی برای بازگشت به بازی در اسرع وقت وجود دارد، زیرا مربی شما همین را از شما می خواهد، یا از نشستن در حاشیه و تماشا کردن پیشرفت هم تیمی های تان متنفر می شوید. جرمی این را مانند هر ورزشکار به خوبی می داند، اما به شدت توصیه می کند که در برابر این وسوسه مقاومت کنید و فرصتی کامل برای بهبودی به خود بدهید.

با این وجود، کارهایی هست که می توانید در طول دوره نقاهت انجام دهید. اولین کاری که باید ارزیابی شود این است که آیا می توانید تغییرات ساده ای را در تمرینات خود انجام دهید تا از تشدید آسیب خود اجتناب کنید، به طوری که بتوانید از لحاظ جسمی و ذهنی فعال باقی بمانید، حتی اگر بصورت محدود هم باشد. به عنوان مثال، ورزشکارانی که دارای مصدومیت مچ دست یا آرنج هستند می توانند عموما

تمرینات قلبی عروقی را انجام دهند. و اگر به دلیل جدی بودن آسیب این امکان پذیر نباشد، می توانید با تماشای فیلم روی تاکتیک بازی خود کار کنید. نکته کلیدی این است که درگیر باقی بمانید و حس پیشرفت خود را حفظ کنید. بدون این کارها، بسیار طبیعی است که دچار بی قراری شوید و سپس یک تصمیم بد برای بازگشت خیلی زود هنگام داشته باشید، که می تواند با بدتر کردن وضعیت آسیب دیدگی، زمان در حاشیه قرار گرفتن شما را بیشتر کند.

وقتی من دستم آسیب دید، سه ماه آخر دوره مصدومیت را در بازی با دست دیگرم سپری کردم (من چپ دست هستم بنابراین با دست راستم بازی می کردم). جای شگفتی بود که خیلی خوب از عهده این بازی برآمدم، و توانستم حس کنترل فاصله با حریف را خوب حفظ کنم. مهم تر از همه، من قبل از بهبود کامل منج دستم احساس فشار کمتری برای بازگشت داشتم چون خودم را به روش های دیگری مشغول نگه داشتم. من این دوره را به عنوان یک مزیت کلی برای شمشیربازی خودم می دانم، زیرا آن یک فرصت غیر منتظره ای برای آموزش بخش دیگری از مغزم را فراهم کرد، و برخی از تفاوت های عضلانی که در نتیجه ورزش نامتقارن ما اتفاق می افتد را، متوازن کرد. تا به امروز من هنوز نسبتا می توانم با هر دو دست کار کنم، که آن را تا حدودی به این دوره زمانی مدیون می دانم.

پیشگیری از آسیب های حاد

البته این گونه حوادث غیر قابل پیش بینی هستند. اما نترسید! جرمی کارهایی را که ما می توانیم در چندین فاز ساده انجام دهیم، تقسیم بندی کرده است.

حفظ قابلیت تحرک

یکی از ناراحتی های اصلی ام این است که من تنها در اواسط دوره حرفه ای خودم در مورد تمرینات کششی جدی شدم. تا آن زمان احساس می کردم، که هر قدر از این تمرینات استفاده کنم، فرقی ندارد و انعطاف پذیریم همیشه پایین می ماند. خوشبختانه، بعدا در ادامه زندگی حرفه ای خود توانستم انعطاف پذیری ام را بهبود ببخشم، زمانی که واقعا روی آن تمرکز کردم و با یک مربی پيلاتس و آقای اسکات وایس کار می کردم. من از اسکات تا ابد سپاسگزار هستم که در سال های بعد از بازی های المپیک ۲۰۰۸، به من کمک کرد تا بدنم را از طریق تمرینات کششی شدید و حساب شده نرم کنم. اسکات تمرینات کششی همسترینگ عالی زیر را (که برای خیلی از شمشیربازها غیر قابل تحمل است) توصیه می کند.



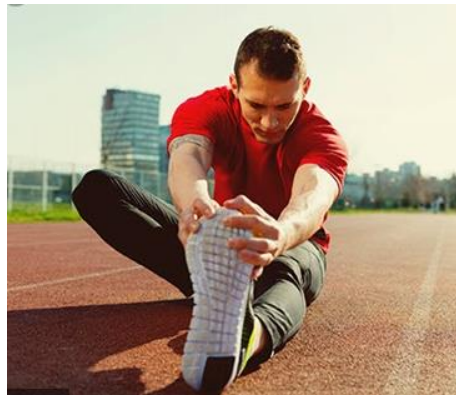
یکی دیگر از تکنیک هایی که جرمی برای بهبود تمرینات کششی که "انقباض - استراحت" نامیده می شود، توصیه می کند. احساس ناراحتی هنگام کشش یک واکنش طبیعی است که بدن شما تولید می کند، به این دلیل که بدن تان فکر می کند که عضله نمی تواند بدون آسیب فراتر از آن حد پیش برود. با این حال، عضله سالم می تواند کمی بیشتر از آنچه بدن تان انتظار دارد کشیده شود، و این تکنیک واکنش طبیعی

را به اشتباه می اندازد، و به شما این امکان را می دهد که بدن تان را بیش از معمول کشش بدهید. با کشش عضله تا نقطه مقاومت، سپس منقبض کردن آن به مدت حداقل ۶ ثانیه، این پاسخ را کاهش می دهد. سپس پس از شل کردن و کشیدن دوباره، متوجه خواهید شد که می توانید کمی بیشتر از قبل پیش بروید. شما می توانید این کار را چندین بار تکرار کنید، اما در اجرای این روش بسیار مراقب باشید. به آرامی شروع کنید، و زمان کافی به بدن تان بدهید تا خود را با آن تنظیم کنید، زیرا در ابتدا این فشار می تواند شدید باشد. همچنین بسیار مهم است که توجه داشته باشیم که باید از این نوع کشش قبل از تمرین / مسابقه و نیز زمانی که عضلات بسیار خسته یا آسیب دیده باشند، اجتناب شود، زیرا استرس اضافی وارده می تواند بیش از حد باشد.

همان طور که بزرگ تر می شویم، پویایی طبیعی دوران جوانی بدن مان را کم از دست می دهیم. راه های دیگری برای کاهش دادن سرعت این فرایند وجود دارد، اما نیاز به نظم و انضباط دارد. سامرز پیشنهاد می کند که یوگا یا پیلاتس علاوه بر تمرینات کششی منظم، تکنیک های خوبی هستند، اما آنها باید مرتباً به کار گرفته شوند تا موثر باشند. اگر شما تصمیم دارید که پیشرفت واقعی در انعطاف پذیری خود داشته باشید، جرمی توصیه می کند که این تمرینات را حداقل دو بار در روز به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه، انجام دهید.

گرم کردن و سرد کردن بدن

برای اکثر ورزشکاران و مربیان، این مفاهیم خیلی واضح و نیاز به فکر کردن ندارد. با این حال متأسفانه، داشتن دانش به مفهوم داشتن عملکرد صحیح نمی باشد. اکثر ورزشکارها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را برای گرم کردن در نظر می گیرند، اما اغلب اوقات گرم شدن شامل کشش استاتیک می شود (مانند کشش عضلات دوقلو یا چهارسر ران). جرمی این را توصیه نمی کند زیرا "شما به طور موثری عضله را غیرفعال کرده و آن را برای کار آماده نمی کنید". علاوه بر این، تعداد کمی از ورزشکاران پس از تمرین یا مسابقه زمان مناسبی برای خنک کردن بدن در نظر می گیرند، که به بدن کمک می کند تا پس از یک تمرین سخت خود را تنظیم کند. جمع کردن وسایل و پریدن درون ماشین، تاثیر فوق العاده ای روی همسترینگ های خود نخواهد گذاشت! تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تمرین سبک کششی به بدن شما کمک می کند که اسید لاکتیک را از عضله های خود خارج کنید، بدن خود را بازیابی کنید و در نهایت به جلوگیری از آسیب های آینده کمک کنید.



مراحل خنک کردن پس از مسابقه من نسبتاً ساده بود و شامل دو سبک، کشش های اولیه و استفاده از غلتک فوم بود. بله، اجرای دقیق آن بسیار دشوار بود، مخصوصاً پس از یک باخت سخت، اما آن یکی از بهترین سرمایه گذاری های زمانی من بود. من آن قدر خوش شانس بودم که از یک دوره حرفه ای ۱۷ ساله بدون آسیب دیدگی که نیاز به عمل جراحی داشته باشد، لذت بردم، که بخشی از آن را مدیون عادت های گرم کردن و سرد کردن خودم هستم.

ادامه دارد