پیشگیری از مصدومیت (۲)

شکست دادن رقیب نامرئی شمشیربازها

جیسون راجرز

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۲/۵)

تمرینات قدرتی

افراد زیادی برنامهٔ تمرینات قدرتی و بدن سازی را برای بهبود عملکرد مهم می دانند. اما افراد کمتری درک می کنند که این برنامه به همان اندازه برای جلوگیری از آسیب ها مهم است. هنگامی که تمرینات را روی مناطق خاصی هدف گذاری می کنید، آنها پایدارتر و انعطاف پذیرتر می شوند، و هنگامی که حرکات یا برخورد های غیر منتظره رخ می دهد، احتمال بیشتری برای فرار از آن وضعیت بدون آسیب دیدگی وجود خواهد داشت.

طراحی یک برنامه تمرین قدرتی برای خودتان می تواند چالش سنگینی باشد، زیرا احتمال های بی پایانی وجود دارد. اگر بتوانید با یک مربی با تجربه کار کنید که بتواند یک برنامهٔ سفارشی برای نیازهای شما ایجاد کند، بسیار عالی است. اگر این امکان پذیر نیست، جرمی یک برنامهٔ آماده سازی قدرتی که هر فردی بتواند آن را پیاده کنند را پیشنهاد می کند.

این شامل ۸ تمرین ساده می شود و نیازی به تجهیزات ورزشی سطح بالا و یا وزنه ندارد (هرچند که با وزنه هم می تواند انجام شود)، بنابراین آن برای محیط های تمرینی شمشیربازی مناسب است.

۱. اسکات بالا سر

این تمرین را می توان با یک لوله ۵ فوتی انجام داد (لولهٔ پی وی سی برای این کار خوب است)، که به طور مستقیم بالای سر خود نگه می دارید، بطوری که دست ها از هم باز باشند، و انگشتان پای خود کمی به بیرون قرار گرفته باشند. نگه داشتن لوله در وضعیت گفته شده در هنگام پایین رفتن و برگشت به وضعیت ایستاده، شما را مجبور خواهد کرد که پشت خود به طور صاف و پاها بصورت باز نگه دارید. از آنجایی که شمشیربازها تمایل دارند که شانه ها را برای پوشش هدف بچرخانند، اسکات بالا سر باعث ایجاد پویایی در سینه، شانه ها و لگن می شود.

۲. ایستادن روی یک پا

تمرین را با ایستادن روی یک پا شروع کنید، بصورتی که زانوی آن کمی خم باشد. پای دیگر شما نسبتا راست و باید پشت سر شما قرار گیرد. با استفاده از قدرت همسترینگ، بالاتنه را به سمت زمین پایین بیاورید، سپس به موقعیت اولیه بازگردید. این تمرین هم به قدرت و هم به تعادل شما کمک می کند. هنگامی که در اجرای حرکت تسلط پیدا کردید، می توانید با اضافه کردن وزنه، با در دست گرفتن ۲ دمبل هم وزن، تمرین را به آرامی ادامه دهید.

۳. خیز جانبی

دستان خود را در مقابل خود جلو نگه دارید، به یک طرف گام بردارید (بصورتی که نوک پاهای خود به سمت جلو باشد). به محض فرود پا، آن را خم کنید، به گونه ای که پشت/ ستون فقرات تان را صاف نگه داشته باشید. پای دیگر باید کاملا راست بماند. این تمرین هر دو پای خم شده و پای صاف را به چالش می کشد و برای تقویت عضلات داخلی ران که شمشیربازهای جوان در آن بیشتر دچار مصدوم می شوند، فوق العاده مناسب است.

۴. گام جانبی

تمرین را به این صورت آغاز کنید که دست ها کاملا راست جلوتان قرار گیرند و زانوهای تان کمی بیشتر از اندازهٔ باسن باز باشند. در حالی که زانوهای خود را در یک وضعیت ورزشی خم می کنید، با یک پا به سمت راست گام بردارید (پا باز)، و کمی بعد پای دیگرتان را به زیر خود حرکت دهید. زانوهای شما باید تمام وقت خم باشند. این تمرین را می توانید با اضافه کردن یک نوار Theraband که دور زانوهای شما قرار می گیرد انجام دهید تا با هر گام مقاومت بیشتری ایجاد شود.

۵. دور کردن پا از محور بدن

به بغل دراز بکشید به صورتی که پاهای تان راست باشد، از دست زیری تان برای حمایت از سر و گردن خود استفاده کنید. پای بالا را به صورت راست بالا ببرید، و آن را صاف نگه دارید، و سپس به وضعیت اصلی بازگردید. می توانید پای زیرین خود را برای تثبیت بدن کمی خم کنید.

۶. تمرین چهارسر ران (همسترینگ)

تمرین های زیادی برای هدف گیری عضلات چهارسر ران وجود دارد. روی زمین به پشت دراز بکشید بصورتی که هر دو کف پای تان روی زمین باشد. ران ها و باسن خود را بالا ببرید تا اینکه یک پل ایجاد شود. هر چه این وضعیت را بالاتر نگه دارید، تمرین دشوارتر خواهد بود. سپس به وضعیت اصلی بازگردید. برای سخت تر کردن تمرین، آن را تنها با یک پا اجرا کنید. تنوع دیگر این است که پای خود را روی یک مانع بلند (مانند نیمکت) قرار دهید تا شدت تمرین افزایش یابد. همچنین، هرچه پاها را از باسن خود دورتر کنید، تمرین چالش برانگیزتر می شود. و در نهایت، برای ایجاد مهارت، شما می توانید از توپ فیزیو استفاده کنید، بدین صورت که در حالی که به پشت دراز می کشید، دوقلوهای خود را روی توپ قرار دهید، در حالی که پاها را راست نگه می دارید، باسن خود را بالا ببرید، و سپس توپ را به سمت خود بکشید تا جایی که کف پاهای شما بطور مسطح روی توپ قرار بگیرد و بدن تان یک پل را تشکیل دهد. سپس پاها را راست کنید و این تمرین را تکرار کنید.

۷. تختهٔ (plank) قدامی

گاهی اوقات عضلات پشت ران (زردپی) شما در معرض آسیب قرار می گیرند، بنابراین تقویت عضلات شکمی و استقامت عضلات پشت ران باید بخش مهمی از تمرینات شما را تشکیل دهد. در وضعیت شنا قرار بگیرید، سپس با قرار دادن آرنج و ساعدهای خود روی زمین بدن را بصورت تخته (plank) نگه دارید. زانوهای تان باید با زمین فاصله داشته باشند و دمبالچهٔ شما پایین باشد. هر قدر خود را بیشتر در این حالت نگه دارید، تمرین دشوارتر خواهد شد.

۸. تختهٔ(plank)جانبی

به یک طرف قرار بگیرید بطوری که آرنج و ساعد یک دست تان روی زمین باشد. بدن خود را در یک خط مستقیم بصورت تخته با فشار نگه دارید، تا وزن بدن خود را بین آرنج و ساعد و بخش کناری کف پای تان بالانس شود. دست دیگر می تواند در کنار شما باشد و یا در هوا قرار گیرد. همانند تمرین بالا، شروع تمرین راحت تر است، اما هر قدر خود را بیشتر در این وضعیت حفظ کنید تمرین چالش برانگیزتر می شود.

تمرینات قدرتی – تعداد ست و تکرار

جرمی توصیه می کند که این برنامه را یک روز در میان و یا ۳ بار در هفته انجام دهید.

تعداد واقعی ست ها و تکرارها به سطح آمادگی جسمانی شما بستگی دارد. اگر تا به حال تمرین قدرتی انجام نداده باشید، تمرینات را به آرامی شروع کنید و از ماه اول برای ایجاد قدرت پایهٔ استفاده کنید. هنگامی که احساس کردید قوی تر شده اید، می توانید با سرعت دلخواه خود ادامه دهید.

چند تا ست و تکرار باید انجام شود؟ بصورت ایده آل، هر تمرین باید تا زمانی انجام شود که آخرین تکرار آن بسیار دشوار باشد. این زمانی است که عضله حداکثر بهره را به دست می آورد. با توجه به تعداد تکرارهای انجام شده، شما در واقع بر روی جنبه های مختلف رشد عضلات خود کار می کنید. هنگامی که تمرینی را با ۱۲-۱۵ به پایان می رسانید، شما در حال ایجاد قدرت هستید. اما هنگامی که آن تمرین را با ۲۰ تا ۲۵ تکرار انجام می دهید، شما در حال ایجاد استقامت عضلانی هستید. اصطلاح "قدرت" اغلب برای توصیف توانایی اجرای حرکات ورزشی انفجاری مورد استفاده قرار می گیرد. برای افزایش "قدرت" ورزشکار از وزنه های سنگین تر و تکرارهای کمتر استفاده می کند. و هرگاه اتمام تمرینی با وزنهٔ مناسب با ۴ تا ۶ تکرار سخت باشد، در واقع شما در حال ایجاد قدرت خود هستید. تمرینات قدرت چیزی نیست که در تمام طول سال ادامه یابد و برای بدن های ساخته شده باید اجتناب شود. به هر حال، در جریان این تمرینات سعی کنید همیشه تحت نظارت یک مربی حرفه ای آموزش دیده، باشید.

یک برنامه هدفمند خوب برای تمرینات بخش پایینی بدن، ۲-۳ ست ۱۲ تا ۱۵ تکراری برای هر تمرین مناسب است. اگر دیدید این برای شما آسان است، تعداد تکرارهای خود را تا ۲۰-۲۵ افزایش دهید. و وقتی این نیز آسان شود، اضافه کردن به ست های هر تمرین را آغاز کنید. اگر شما بتوانید ۴-۵ ست ۲۰-۲۵ تکراری را انجام دهید، واقعا عالی و بی نظیر خواهد بود!

جرمی برای تمرینات شکمی (پلانک ها)، برای هر تمرین تختهٔ جانبی ۴۵ ثانیه و برای هر تمرین تختهٔ قدامی تا ۲ دقیقه را پیشنهاد می کند. دو ست برای هر کدام از این تمرین ها مناسب است. این هدف گذاری برای برنامه های پیشگیری و توانبخشی یکسان است. ورزشکاران مبتلا به کمر درد باید از این تمرینات اجتناب کنند تا زمانی که پزشک به آنها اجازه دهد.

رکاوری – تعداد روزهای استراحت و برنامهٔ خواب

این مورد بسیار ساده ای است، و به این معناست که شما باید چند روز به خودتان استراحت بدهید. بدن شما یک ماشین نیست و برای بازیابی نیاز به زمان دارد. وقتی تمرین طولانی مدت انجام می دهید، در واقع باعث ایجاد آسیب های کوچک در ماهیچه ها (یعنی پارگی های کوچک) می شوید که سبب واکنش بدن می شود تا آن عضلات را قوی تر کند. با این حال، بدن شما نمی تواند کار خود را به طور موثر انجام دهد، مگر آن که فرصتی برای انجام این کار برای آن فراهم کنید. جرمی توصیه می کند ۱-۲ روز در هفته بسته به شدت آموزش تان به استراحت بپردازید. با این حال، این پیشنهاد جای فراوانی برای تفسیر و سلیقه های شخصی باز می کند. برای برخی، یک روز استراحت ممکن است شامل فعالیتی شود که همراه با یک عرق ریزی کوچک باشد. به عنوان مثال دو به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه که در آن ضربان قلب شما بین ۱۳۰ تا ۱۵۰ ضربه در دقیقه باقی بماند (که به بهبود توانایی قلب شما برای پمپ کردن خون و توانایی عضلات شما برای استفاده از اکسیژن کمک می کند).

داشتن خواب کافی عامل مهمی در رکاوری است. بسیاری از ما زندگی پر مشغله ای داریم که برنامهٔ استراحت ترمیم کننده ما را مختل می کند. شما هرگز نمی توانید حد اکثر بهره را از تمرین یا مسابقات خود ببرید، مگر اینکه به اندازه کافی بخوابید!

بحث بسیار زیادی در مورد تعداد ساعت های خواب وجود دارد. قاعدهٔ کلی این است که هشت ساعت باشد. علاوه بر تعداد ساعاتی که باید بخوابید، کیفیت خواب تان نیز مهم است. هشت ساعت غلطیدن و دور خود پیچیدن اثر آنچنانی نخواهد داشت و به جایی نخواهید رسید.

موسسه علوم ورزشی Gatorade تحقیقات مختلفی در مورد خواب انجام داده است و برخی از راه هایی که می توانید کیفیت خواب خود را بهبود بخشد را به شرح زیر خلاصه کرده است:

- اتاق خواب باید سرد، تاریک و آرام باشد. چشم بند و گوش بند می تواند مفید باشد، مخصوصا در هنگام سفر.
- یک برنامهٔ منظم خواب خوب داشته باشید، به این ترتیب که در یک زمان معین به رختخواب بروید و در یک زمان ثابت بیدار شوید.
- از تماشای تلویزیون و استفاده از رایانه در رختخواب، و تماشای ساعت اجتناب کنید.
- از خوردن قهوه تقریبا ۴-۵ ساعت قبل از خواب (ممکن است در میان افراد متفاوت باشد) اجتناب کنید.
- بعد از مصرف بیش از حد مایعات بلافاصله نخوابید زیرا ممکن است برای رفتن به دستشویی نیاز به بیدار شدن داشته باشید.
- چرت زدن می تواند مفید باشد. با این حال، به طور کلی باید کمتر از یک ساعت باشد و بیش از حد به زمان خواب نزدیک نباشد، زیرا ممکن است برنامهٔ خواب تان به هم بریزد.

ماساژ

یکی از بهترین ابزارهای بازیابی توان (رکاوری) یک ماساژ خوب است. اغلب اوقات ماساژ به عنوان یکی از ابزارهای لوکس غیر ضروری تلقی می شود، اما آن یکی از بخش های مهم برنامه آماده سازی کلی ورزشکار است. در اینجا به آنچه جرمی دربارهٔ مزایای ماساژ با ما در میان گذاشته است، می پردازیم.

داشتن کسی که بتواند روی بدن شما کار کند کمک می کند تا تأثیر بیش از حد تمرین که موجب آسیب تکراری به بافت می شود را کاهش دهد. هرچه عضلات تان لاغرتر و ضعیف تر باشند، احتمال آسیب بیشتر است. ماساژ کمک می کند تا هر گونه چسبندگی (از بافت به هم چسبیده ناشی می شود) از بین برود، ضمن اینکه به سیستم عصبی مرکزی اطلاع می دهد که ماهیچه ها را آرام کند. در پایان، ماساژ کمک می کند تا مواد زائدی که بدن شما تولید کند (به عنوان مثال در سیستم لنفاوی) را دفع کند و خون تازه (و به همین ترتیب اکسیژن) را به عضلات برساند.

هنگام ورود به دوره های تمرینی فشرده و شدید، گرفتن ماساژ منظم لازمه ای است که باید حتما در نظر داشته باشید. وقتی تمریناتم در اوج خود بود، من دو بار در هفته یک ماساژ کوتاه برای بهبود رکاوری خودم می گرفتم. بهترین میان وعدهٔ ماساژ، مخصوصا هنگام مسافرت، استفاده از **غلتک فوم** است. آن یک قطعه استوانه ای ساخته شده از فوم است که به اندازه های متغیر تقریبا از یک تا سه فوت طول وجود دارد. من

همیشه یکی از آنها را در تمام مسابقات همراه خودم داشتم. آن شریک برنامهٔ خنک کردن من بود، و در حالی که با شادی خارق الوصفی همراه با آن روی زمین سالن غلط می زدم، مجبور بودم بسیاری از جوک ها منتسب به آن را تحمل کنم. علی رغم این پوزخندها و ریشخندها، بجز چند آسیب اندک، من موفق شدم که زندگی حرفه ای خود را از آسیب های عمده رهایی دهم!

تغذیه و آسیب دیدگی

تغذیه موضوعی می باشد که ذاتا گیج کننده است، زیرا اطلاعات متناقض بسیار زیادی در این زمینه وجود دارد. به نظر دکتر داگلاس آندرسن، جراح کایروپراکتیک (پزشکان ماساژور که با جابجایی ستون فقرات با روابط ساختاری بین بافت عصبی و ستون فقرات سر و کار دارند) و تغذیه عمومی، این چنین است:

"برای رسیدن به قلهٔ کوه بیش از یک مسیر وجود دارد. هر بدن تفاوت خود را داراست و هیچ جواب درستی وجود ندارد."

با این وجود، او چند توصیهٔ ساده را ارائه می دهد که می تواند در انتخاب رژیم غذایی در هنگام آسیب دیدگی یا دورهٔ پس از مصدومیت، به شما کمک کند. آنچه بسیاری از مردم درک نمی کنند این است که هنگامی که شما مصدوم می شوید، بدن شما نیاز به منابع غذایی اضافی بیشتر و بالاتر از آنچه که معمولا نیاز به آن دارید، برای بازسازی و رکاوری احتیاج دارد.

اهمیت پروتئین در دورهٔ آسیب دیدگی

تعدادی مطالعات وجود دارد که نشان می دهد ورزشکاران در طول روز نیاز به پروتئین بیشتری نسبت به افراد معمولی دارند، تا اینکه در پروسهٔ متابولیسم و انرژی مورد نیاز بدن، از تجزیه عضلات جلوگیری کند. هنگامی که شما مصدوم می شوید، میزان متابولیسم شما در واقع افزایش می یابد، زیرا شما از انرژی و مواد مغذی اضافی برای ترمیم آسیب استفاده می کنید. به این دلیل است که وقتی ورزشکاران آسیب دیده تمرین نمی کنند، اغلب وزن اضافه نمی کنند. داشتن رژیم غذایی با پروتئین بالا می تواند بهبودی را تسریع کند زیرا به حفظ تعادل مثبت نیتروژن کمک می کند (بهترین حالت برای رشد عضلات). دکتر اندرسون یک گرم پروتئین برای هر پوند (۲ گرم برای هر کیلو) وزن را پیشنهاد می دهد (با این حال اگر دوست دارید خیلی دقیق باشید "ماشین حساب پروتئین" را گوگل کنید).

ویتامین C تنها برای بیماری خوب نیست

اکثر ما می دانیم که ویتامین C برای برخی بیماری ها مهم است. اما متاسفانه تعداد کمی از ما می دانیم که ویتامین C برای درمان مصدومیت ها حیاتی است. هنگامی که در مورد فواید ویتامین C صحبت می کنیم، ما باید نه تنها در مورد مناعت، بلکه برای کمک به کنترل التهاب نیز فکر کنیم. واکنش اولیه بدن به آسیب، التهاب است که نوعی تلاش دفاعی برای محافظت و بازگرداندن بدن به حالت عادی است. از نظر پزشکی، یکی از اولین مراحل درمان مصدمیت کاهش التهاب است، که ویتامین C می تواند به این کار کمک کند. بنابراین، ویتامین C را تنها در سرما خوردگی مصرف نکنید. اطمینان حاصل کنید که هنگام آسیب دیدگی، به اندازه کافی از آن نیز استفاده کنید. مادهٔ دیگری که در درمان مصدومیت به بدن ما کمک می کند، کلاژن است. داگلاس ۱۰ میلی گرم برای هر پوند وزن بدن (در دوزهای تقسیم شده) را پیشنهاد می کند. بنابراین اگر صد و پنجاه پوند (حدود ۷۵ کیلو) وزن داشته باشید، شما باید هنگام آسیب دیدگی سه بار در روز هر وعده پانصد میلی گرم مصرف کنید.

خلاصه

جرمی همه این موارد را این گونه به خوبی برای ما خلاصه می کند:

"اولین چیزی که باید بدانیم این است که بیشتر آسیب ها مزمن هستند. اگر با آسیب های مزمن مواجه هستید، باید مشخص کنید که علت آن از تمرین بیش از حد می باشد (اورترین) یا از ضعف و عدم آمادگی است. در اغلب موارد، علت اول صحیح است، و دلیل آن این است که ورزشکار برای بازیابی (ریکاوری) به اندازه کافی استراحت نمی کند.

شما همچنین باید در مورد تمریناتی که برای انجام تحرک و چابکی خود انجام می دهید، فکر کنید. تحرک لگن، به دلیل انعطاف پذیری کم، یکی از بزرگ ترین مسائل مشکل ساز برای شمشیربازهاست.

سومین چیزی که باید در مورد آن بپردازیم، توسعهٔ یک برنامهٔ بدنسازی قدرتی مناسب است. شما باید مطمئن شوید که قدرت و استقامت کافی در زمینه های کلیدی بدنسازی داشته باشید تا اینکه در برابر بار اضافی که به بدن خود تحمیل می کنید، مقاومت داشته باشید.

آخرین نکته این است که زمان کافی برای ریکاوری به خود بدهید. به علاوه و البته، تغذیه را نیز به آن اضافه کنید، زیرا این دو توام با هم برای بازیافت بافت و عضلات مصدوم شما عمل می کنند. همیشه اطمینان حاصل کنید که پروتئین کافی دریافت می کنید تا بدن شما بتواند در برابر بار اضافی که به آن تحمیل می کنید، خود را بازسازی کند. "

و این گزیده ای بود از مبحث پیشگیری از مصدومیت که در اختیارتان قرار گرفت.

https://www.betterfencer.com