

# چرا باید قبل از درس انفرادی خود را گرم کرد؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۴)

من خودم این مورد را تا به حال چندین بار دیده ام که یک شمشیرباز تازه کار (گاهی اوقات حتی یک بازیکن با تجربه) با عجله دو دقیقه قبل از شروع درس انفرادی وارد سالن می شود، ساک خود را به کناری پرتاب می کند و بلافاصله آماده ی درس گرفتن می شود.

این کار کاملا نادرست است! زیرا که قبل از هر درس انفرادی، بسیار بسیار مهم است که شمشیرباز خود را بطور صحیح گرم کند. این یک توصیه نیست، بلکه کاملا یک نیاز است. اگرچه به دلیل مشغولیت های مختلف ممکن است از گرم کردن خود بگذرید، اما این یکی از آن موارد زندگی است که نباید ساده از آن گذشت.



قبل از شروع هرگونه فعالیت بدنی، و نه تنها شمشیربازی، شما باید یک برنامه ی **گرم کردن** کوتاهی داشته باشید. این یکی از آن موارد کوچکی است که تاثیر بزرگی دارد، و شما دقیقا پس از **آسیب دیدگی** ناشی از سهل انگاری در انجام این کار پشیمان خواهید شد. تمام کارشناسان ورزشی به صورت متحد القول توصیه می کنند که همان گونه که درس انفرادی بخش جدایی ناپذیر از آموزش شمشیربازی است، بنابراین ورزشکاران باید پیش از تمرین خودشان را به خوبی گرم کنند!

## نه دلیل برای گرم کردن قبل از درس های انفرادی

اگر شما نیاز به اطمینان بخشی بیشتری دارید، در اینجا به این نه دلیل محکم توجه کنید تا خود را قبل از درس انفرادی حتما گرم کنید.

### ۱. آشنایی با مشکلات احتمالی بدن تان

در طول روند گرم کردن، شما از هر گونه آسیب دیدگی احتمالی بدن خود مطلع خواهید شد، که ممکن است قبلا متوجه آن نشده باشید. این کمترین مزیت برنامه ی گرم کردن شماست! شاید شما امروز صبح هنگام پایین آمدن از تخت خواب مچ پای تان در اثر برخورد با فرش کمی پیچ خورده باشد. یا شاید در کلاس شمشیربازی دیروز روی آرنج خود بیش از حد فشار آورده باشید. ما در طول روزهای پر مشغله به ناراحتی های جزئی هرگز توجه نمی کنیم، بنابراین بدون بررسی دقیق بدن خود، احتمالا متوجه نخواهیم شد که مچ دست مان مشکل پیدا کرده یا کتف مان آزرده شده است.

آن آسیب های کوچک زیاد قابل توجه نیستند، اما اگر از آنها مراقبت نکنید، و درباره ی آنها با مربی خود صحبت نکنید، آنگاه شما را به طور کامل درگیر خواهد کرد و به طور فزاینده ای بدتر می شوند. و برعکس اگر از آنها اطلاع داشته باشید، خلاص شدن از آنها خیلی آسان است!

## ۲. جلوگیری از مصدومیت های فیزیکی

گرم کردن همراه با شناخت بدن تنها از مصدومیت ها جلوگیری نمی کند، بلکه از لحاظ جسمی از خطر ابتلا به آسیب دیدگی استخوان و عضلات نیز جلوگیری می کند. تمرینات گرم کردن به سیستم گردش خون شما کمک می کند تا خون را به عضلات مورد نیاز پمپاژ کند. این باعث می شود که عضلات شما انعطاف پذیرتر، و بدون فشار و آسان تر حرکت کنید. عضلات سرد ضربه ها و فشارها به راحتی جذب نمی کنند. آنها سخت و غیر قابل انعطاف پذیرند. اگر یک کاسه ی شیشه ای، که خیلی شکننده است را روی زمین بیاندازید چه اتفاقی می افتد، از طرف دیگر به یک کاسه ی پلاستیکی، که انعطاف پذیر است، فکر کنید، چه اتفاقی می افتد!



هنگامی که شما خود را به طور موثر گرم کنید، بدن خود را برای نیازهای شمشیربازی آماده می کنید.

## ۳. بهبود سیستم قلبی عروقی

در طول فعالیت های سنگین، که شمشیربازی جزو آن نیز هست، قلب شما به سختی کار می کند. هنگامی که شما خودتان را به طور موثر گرم می کنید، فشار خون تان به تدریج افزایش پیدا می کند. ورزشکارانی که خود را گرم نمی کنند، به دلیل فشار آمده خیلی زود خسته می شوند، چون که به سبب فشار بیش از حد روی قلب، مواد مغذی و اکسیژن به سرعت می سوزد. افزایش سریع فشار خون حاصله هنگام کاهلی در گرم کردن، می تواند باعث خستگی بیش از حد بشود که در نهایت می تواند منجر به بسیاری از مشکلات نامطبوع سلامتی شود. بدیهی است که این مشکل در طول زمان رخ می دهد، بنابراین بهتر است که به شیوه های خیلی ساده از قلب خود مراقبت کنید. فراموش نکنید که هر چه بیشتر به این موضوع بپردازید، نتیجه بهتر خواهد بود، و بالعکس.

کاهش میزان تنبلی حاصله از نشستن در مدرسه، محل کار و مسیر رفتن به باشگاه با اجرای حرکات هوازی قبل از یک درس شمشیربازی اجازه می دهد که قلب شما سالم بماند، استقامت و تعادل بدن شما نیز بیشتر شود.

## ۴. آماده شدن مغز

انتقال از حال و هوای خارج از باشگاه به تمرکز بر روی مهارت های شمشیربازی به صورت جادویی اتفاق نمی افتد. در طول برنامه ی گرم کردن، مغز شما زمان کافی خواهد داشت تا از هرگونه فعالیت غیر شمشیربازی که پیش از ورود به باشگاه انجام می داده است، به محیط شمشیربازی منتقل شود. اساسا، شما در حال روشن کردن "سوئیچ" شمشیربازی هستید. این بدان معنی است که زمان انتقالی کمتری در طول درس صرف شده و بیشتر زمان درس در کار بر روی مهارت ها و با کیفیت بهتر، انجام خواهد شد.

می خواهید باور کنید یا باور نکنید، ورزش عملاً باعث جلوگیری از خستگی مغز می شود و همچنین به شما کمک می کند تا رلکس بشوید، تا اینکه مغز شما به گونه ای بهتر آماده ی جذب اطلاعات جدیدی را که می خواهید در طول درس خصوصی یاد بگیرید، بشود! شما نیاز دارید که عضلات خود را به گونه ای آماده سازید تا به دستورات مربی شمشیربازی که از طریق مغز خود ارسال می شود، به درستی واکنش نشان دهند، و از همه مهم تر این واکنش ها را به طور خودکار انجام دهند. عضلات سرد نمی توانند این کار را به خوبی انجام دهند!

## ۵. بهبود عملکرد

در حالی که درس انفرادی قطعاً مانند یک اجرای مسابقه ای نیست، اما در عین حال شما باید بهترین عملکرد خود را در آن انجام دهید تا مربی شما بتواند بهترین عملکرد شما را ببیند و در بهبود آن به شما کمک کند.



گرم شدن باعث افزایش ضربان قلب و همچنین افزایش جریان خون به عضلات شما می شود، دو عاملی که باعث می شود که بدن شما کارایی بیشتری داشته باشد. هماهنگی یعنی بهبود عملکرد ارتباط دهنده ی سیستم عصبی و عضلات شماست تا آنها را به نحوی که شما می خواهید عمل و واکنش نشان دهند. هنگامی که خودتان را گرم می کنید، شما این مسیرها را بتونه کاری می کنید. این نوع بتونه کاری حافظه ی عضلانی شما را افزایش می دهد تا بعداً وقتی آنچه را در طول درس خصوصی آموخته اید را از عضلات تان بخواهید، آنها به سرعت آن را به یاد آورده و به صورت خودکار اجرا کنند.

## ۶. افزایش استقامت

**درس های انفرادی شمشیربازی کوتاه هستند.** در حدود بیست دقیقه یا بیشتر یا کمتر. این شاید طولانی به نظر نرسد، اما واقعا هست! هنگامی که قرار باشد یکی از حرکات شمشیربازی را به صورت دوباره و دوباره تکرار کنید، فرسوده شدن از فرط خستگی در نیمه راه درس خیلی ساده است. اگر چنین اتفاقی بیفتد، شما نخواهید توانست به اندازه ی آنچه باید، از آن درس بهره بگیرید. در این جا است که گرم کردن به داد شما می رسد، زیرا گرم کردن، همان گونه که برای همه به اثبات رسیده است، راه موثری برای بهبود **استقامت** در فعالیت های بدنی است.

یک درس انفرادی برنامه ریزی شده در ضمن یک کلاس شمشیربازی می تواند خیلی زیاد به شما کمک کند، زیرا شما می توانید با همان آمادگی هر دو تمرین فیزیکی را انجام دهید. استقامت چیزی نیست که بتوان آن را برای شمشیربازها نادیده گرفت!

## ۷. کاهش درد

دردهای عضلانی بخش مهمی از هر ورزش است، از جمله شمشیربازی. وقتی که با مقدار درد کم تری می توانیم کار کنیم، چرا ما شمشیربازها باید با درد شدید تمرین کنیم. گرم کردن قبل از درس خصوصی انفرادی به کاهش التهاب ماهیچه ها و جلوگیری از پاره شدن بافت عضلانی کمک می کند. هنگامی که بدن خود را گرم می کنید، شما به معنای واقعی کلمه در حال "بالا بردن" درجه ی حرارت ماهیچه های خود هستید،

و در نتیجه از درد گرفتن آنها پس از تمرین جلوگیری می کنید. این نیاز در درس انفرادی بسیار مهم است، جایی که شما باید عضلات خود را بطور بالقوه ای در اجرای حرکت ها به روش های جدید، به کار بگیرید، که احتمالاً باعث ایجاد درد نیز می شود.

## ۸. از دست دادن زمان آموزش

اگر هنگام آغاز درس به اندازه کافی خود را گرم نکرده باشید، مربی شما درس تان را به آرامی شروع می کند. در واقع، به هر حال شما باید گرم بشوید، زیرا مربی شما می داند که گرم کردن چقدر مهم است! تصور کنید که شما یک درس بیست دقیقه ای دارید و چهار دقیقه آن صرف گرم شدن شود، یعنی بیست درصد از زمان درس انفرادی خود را از دست داده اید! و این زیاد دلخواه نمی تواند باشد. بنابراین خیلی ساده می توانید خود را قبل از درس گرم کنید و به مربی خود فرصت دهید تا از آن چهار دقیقه ی ارزشمند برای آموزش تکنیک های جدید یا تقویت و تحکیم حرکت های قبلی، استفاده کند.

## ۹. مهارت قابل انتقال

گرم کردن یک عادت بسیار عالی است که نه تنها برای درس شمشیربازی، بلکه برای سایر انواع فعالیت های ورزشی مهم است. به عنوان مثال وقتی به اسکی یا اسنوبورد می روید، تعداد زیادی از مردم را مشاهده می کنید که بلافاصله بدون گرم شدن و انجام حرکات کششی از آسانسور یا تله کابین بالا می روند. چرا؟ زیرا آنها فکر می کنند این فقط یک سرگرمی است، در صورتی که در حقیقت اینها فعالیت های ورزشی هستند!



اگر قبل از درس های انفرادی، کلاس های گروهی و مسابقات، خود را بطور مناسب گرم کنید و حرکات کششی انجام دهید، شما بطور طبیعی این کار را قبل از هر فعالیت ورزشی دیگری نیز انجام خواهید داد. برای رفتن به شنا، بازی کردن والیبال ساحلی یا بازی تنیس، شما به صورت عادت خود را گرم خواهید کرد. و این عادت بسیار عالی است که ارزش معتاد شدن به آن را داراست.

## اصول اولیه ی برنامه گرم کردن قبل از یک درس انفرادی

تنها چند اصل اولیه وجود دارد که باید برای برنامه ی گرم کردن خود قبل از درس انفرادی در نظر داشته باشید.

### مدت

مقدار دقیق زمانی که قبل از درس انفرادی باید صرف گرم کردن بشود به چند عامل بستگی دارد. اگر قبل از درس انفرادی در کلاس گروهی کار کرده باشید، بدیهی است که بدن شما در حال حاضر گرم می باشد. و اگر نه، پس باید حداقل به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه خود را گرم کنید. اگر کمتر از این باشد کافی نیست، بنابراین سعی نکنید تقلب کنید! از طرف دیگر، شما می توانید این کار را به مدت طولانی تری انجام دهید و این بسیار عالی است. بعضی از شمشیربازها دوست دارند برنامه های گرم کردن بلندتری داشته باشند، یعنی سی الی چهل و پنج دقیقه. و این در مجموع خوب است. نکته این است که شما باید برنامه ای داشته باشید که مناسب شما باشد.

## تمرینات قلبی عروقی (هوازی)

یکی از بخش هایی که در برنامه های گرم کردن ارزشمند است، بالا برن ضربان قلب است. راه های زیادی برای انجام این کار وجود دارد، یا می توانید در فضایی که دارید دو کوتاهی داشته باشید و یا تنها از حرکات پرشی یا تمرین های طناب زنی استفاده کنید. هر چه مناسب شما باشد خوب است. تمرینات هوازی خود را قبل از تمرینات کششی اجرا کنید، اما سبک باشد. شما کمی باید عرق کنید، و ضربان قلب خود را افزایش دهید، اما نه خارج از کنترل. جریان گرم خون باید به پوست تان برسد، به اندازه ی که تنفس شما عمیق شود.



## تمرینات کششی

دقت کنید که این مرحله را نیز ساده و سبک اجرا کنید. ماهیچه هایی که می خواهید از آنها کار بکشید، کشش دهید، مانند عضلات شانه ها و ماهیچه های درگیر در حمله های بلند. کشش به فرم درست گارد و حالت حرکت های شما کمک می کند، بنابراین عضلات پشت و گردن خود را فراموش نکنید. بهتر است از گروه متنوع حرکات کششی که مربی شما توصیه می کند، استفاده کنید، و آنها را با زمان خود تنظیم کنید.



مربی شما بهترین منبع اطلاعات در مورد چگونگی گرم کردن است! از او در مورد نوع تمرینات کششی، روی کدام حرکت ها باید بیشتر تمرکز کرد، و چگونه می توانید به بهترین وجه سیستم قلبی عروقی خود را هدف قرار دهید. برخی از مربیان دارای برنامه های گرم کردن خاصی هستند که آنها را به همه ی شمشیربازهای خود می دهند. تنها می توانید از آنها بپرسید!

به هر طریقی که خودتان را گرم می کنید، بسیار بسیار مهم است که آن را **قبل از هر** درس انفرادی خصوصی انجام دهید. هرگز هیچ بهانه ای وجود ندارد که این چند دقیقه گرم کردن که برای آماده شدن بدنتان است، از خودتان محروم کنید. شما با این کار بهره ی بیشتری از درس انفرادی خود را دریافت خواهید کرد!

Igor Chirashnya,  
Academy of Fencing Masters Blog