

اهمیت خواب برای شمشیربازها

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۱۱)

خواب تنها به معنی گذراندن وقت در رختخواب نیست. خواب بدن و ذهن را بازیابی می کند. بدون خواب کافی، ورزشکاران نمی توانند بهترین عملکرد خود را داشته باشند. خواب به اندازه **خوب غذا خوردن** یا ورزش برای بدن سالم بسیار مهم است، اما معمولاً ما آن طور که سزاوار است اهمیت خواب در کارایی مان را به خوبی درک نمی کنیم.



اغلب تصور می شود که ما می توانیم خیلی راحت خواب مان را کوتاه کنیم. اگر یک تکلیف پرحجم مدرسه، یک تمرین آخر شب، یا حتی فقط یک شب ناآرام و پرکاری داشته باشیم، اولین چیزی که بسیاری از ما سراغ آن می رویم خواب است. ما فکر می کنیم که می توانیم با یک ساعت کمتر با آن کنار بیاییم؟ به خصوص در این عصر الکترونیک، خواب می تواند به نفع تعداد بی شماری از موارد مربوط به دنیای مجازی و بازی کوتاه شود.

خواب، برای ورزشکاران، یک عامل بسیار مهمی است. قهرمانان برتر می دانند که چقدر به خواب نیاز دارند، و مدام از متعادل نگه داشتن آن اطمینان حاصل می کنند. خواه هدف شما المپیک باشد یا دوست دارید بهترین شمشیرباز باشگاه خود باشید، خواب یک نیاز اصلی است.

خواب خوب برای شمشیربازها چه معنایی دارد؟

خواب خوب برای شمشیربازها یک تحول در بازی است. ورزشکاران می توانند از خواب برای بهبود عملکرد خود استفاده کنند، هم در برنامه روزمره خود و هم در روتین قبل از مسابقه. در اینجا به برخی از حقایق شگفت انگیزی که خواب با مغز و بدن مان انجام می دهد می پردازیم:

- افزایش توان و **قدرت عضلانی**
- **ترمیم** سریع عضلات برای تمرینات قدرتی
- تنظیم بهتر **خلق و خو**
- عملکرد بهتر **سیستم ایمنی بدن**
- بهبود **متابولیسم**
- سریع تر **گردن زمان عکس العمل**
- **استرس** پایین تر

- افزایش **دقت** و توجه
- بهبود قدرت **تصمیم گیری** سریع، ۳،۴٪
- **کمبود خواب** به میزان بالایی بطور مستقیم به **آسیب های ورزشی** مرتبط است

اینها تنها تعدادی دلیل مهم بود که می تواند شمشیربازها را به تکاپو بیاندازد تا از خواب کافی خود اطمینان حاصل کنند! آنچه بسیار چشمگیر است این است که این تاثیرها فقط روی بدن نیست، بلکه در مورد نحوه کارکرد ذهن مان نیز هست. همه ما می دانیم که ورزش شمشیربازی در عین حال که به فیزیک ارتباط دارد به همان اندازه به **جنبه های ذهنی** نیز وابسته است، که در نتیجه خواب را برای ما بعنوان یک هدف شگفت انگیز می سازد تا بتوانیم برای بهبود عملکرد خود از آن بهره ببریم.

قدرت، **چابکی ذهنی** و بهبود زمان واکنش دلایل قدرتمندی است که شمشیربازها را وادار می کند تا نگاهی به این جنبه از سلامتی خود بیاندازند. ما می خواهیم بهترین عملکرد را داشته باشیم، البته نه تنها تا این حد، بلکه بهترین های برنامه تمرین خود را نیز داشته باشیم تا بتوانیم برای ارائه بهترین اجرا، آمادگی داشته باشیم. برای انجام هر دوی این کارها، نوع مناسب خواب بسیار ضروری است. این محدوده ای است که گاهی آن را به کلی فراموش می کنیم زیرا به نظرمان می رسد که خواب به کار ما هیچ ارتباطی ندارد. اما در واقع اینطور نیست! و خواب برای شمشیربازها همیشه باید در اولویت باشد.



خواب به مرور زمان تغییر می کند

وقتی بچه ها کم سن و سال هستند، غالب اوقات خواب کردن آنها برای ما به یک معضل تبدیل می شود. ما برای آنها کتاب و لالایی می خوانیم، به این امید که خواب به موقع آنها، خانه را برای مادر و پدرهایشان آرام کند. صبح زود بیدار شدن نیز از علائم مشخصه کودکان است.

هر چقدر بچه ها بزرگ تر می شوند، ساعت ۵ صبح از بستر بیرون آمدن آنها سخت تر می شود و گاهی اوقات تا موقع رفتن به مدرسه آنها همزمان می شود. این به دلیل تنبلی آنها نیست – بلکه به این دلیل است که خواب باید با گذشت زمان تغییر کند. نوجوانان در مقایسه با بچه های کوچک تر نیاز دارند که شب بیشتر بیدار باشند و دیرتر بخوابند.

وقتی بفهمیم که الگوی خواب با گذشت زمان تغییر می کند، می توانیم خودمان را راحت تر سازگار کنیم. یک شمشیرباز زیر ۱۰ سال هر شب به چند ساعت خواب بیشتر از یک نوجوان احتیاج دارد. پیشکسوتان بستگی به سن و شرایط زندگی شان تمایل به خواب کمتری دارند. بی خوابی یا بد خوابی برای بسیاری از بزرگسالان یک مشکل واقعی است. هرچه جوان تر باشید، به خواب عمیق تری نیز دارید. این **خواب عمیق است که به ترمیم بدن کمک می کند.**

نکته ای که می خواهیم در مورد آن روشن باشیم این است که احتمالاً شمشیربازهای بزرگسال و کودک به بیش از آنچه می خوابند به خواب نیاز دارند. چند سال پیش یک نمودار خواب در شبکه های اجتماعی پخش شد که ساعت خواب و بیداری بچه ها را نشان می داد، و باعث شد

بسیاری از والدین به فکر بیافتند که آیا فرزندان شان آنچه را به خواب نیاز دارند می گیرند. **کلینیک مایو**، که یکی از معتبرترین مراکز دانشگاه‌های علوم پزشکی جهان است، موارد زیر را برای کودکان در سنین مدرسه توصیه می کند.

- شش تا سیزده سالگی: ۹-۱۱ ساعت هر شب
- چهارده تا هفده سالگی: ۸-۱۰ ساعت هر شب
- بزرگسالان: ۷-۹ ساعت هر شب

تصور این مسئله می تواند سخت باشد! یازده ساعت خواب مساوی با خوابیدن در ساعت ۸ شب و بیدار شدن در ساعت ۷ صبح است. برای یک کودک ده ساله، این خیلی زیاد به نظر می رسد. حتی برای یک پانزده ساله، خوابیدن در ساعت ۹ شب و بیدار شدن در ساعت ۷ صبح می تواند بیش از حد طبیعی به نظر برسد. بزرگسالان هم در این مقوله سعی می کنند هزینه کمتری بپردازند، و ما باید درک کنیم که این می تواند بر عملکرد شمشیربازی ما تأثیر بگذارد. البته داشتن یک برآورد تقریبی از هدف خود بسیار مفید است.

نکته ای که باید همیشه به خاطر بسپارید این است که خواب با گذشت زمان، حتی در بزرگسالان، ثابت نیست. ترفند در این است که نوع مناسب خواب با کیفیت بالا و میزان مناسب را برای خودتان پیدا کنید. افراد نیز باهم یکسان نیستند! دو شمشیرباز هم سن ممکن است به دو مقدار متفاوت خواب نیاز داشته باشند. اندازه ثابتی برای همه جود ندارد!

نکته ای که باید به خاطر بسپارید این است که خوب خوابیدن شب قبل از مسابقه بسیار مهم است. این مکان جایی است که خواب شما به تغییر نیز نیاز دارد، زیرا در این برهه زمانی شما برای تقویت عملکرد خود شدیداً به تقویت برنامه خواب خود دارید. در بعضی مواقع این کار با توجه به هیجان روز مسابقه ساده نیست، اما به همین دلیل ما قصد داریم در زیر تکنیک های زیادی را برای شما ارائه کنیم.



۱۰ تکنیک برای بهبود خواب

اکنون که می دانید خواب چقدر مهم است و تا چه اندازه به آن نیاز دارید، وقت آن است که سخت کاوش کنیم و دریابیم که شمشیربازها چگونه می توانند به این هدف برسند.

اول، بیاید خواب بد را بررسی کنیم. خواب بد شامل چالش هایی می شود، مانند:

- خواب آلودگی در طول روز
- خستگی عضلات
- نداشتن تمرکز

- **بیدار خوابی** شبانه
- **تقلا** برای خوابیدن

هم بزرگسالان و هم کودکان می توانند با این نوع مشکلات روبرو شوند، ضمن اینکه می تواند توانایی ورزشکاران همه سطوح را زیر سوال ببرد. همان طور که اشاره شد که خواب به طور طبیعی با گذشت زمان تغییر می کند، مشکلات خواب هم نیز می تواند با گذشت زمان تغییر کند.

اینکه شما چگونه زندگی خود را تنظیم کنید تا یک برنامه خواب خوب داشته باشید، **بهداشت خواب** نامیده می شود. این بدان معناست که زمان و محیط خود را به گونه ای تنظیم کنید که از زمان خواب خود نهایت استفاده را ببرید. تهیه یک روتین خواب خاص خود که متناسب با نیازهای شما باشد، و همچنین سازگاری با تغییرات نیازهای خواب شما، از اهمیت بسزائی برخوردار است. همه این موارد فردی است، به خصوص در مورد کودکان که باید آن را همیشه به خاطر داشته باشید. وقتی یک شمشیرباز جوان دارای یک برنامه بهداشت خواب عالی می باشد به این معنی نیست که این برنامه برای خواهر یا برادر یا هم تیمی او مفید خواهد بود.



در ایجاد یک برنامه بهداشت خواب برای خود یا شمشیرباز جوان خود، مواردی وجود دارد که می توانید انجام دهید. برخی از آنها یا همه آنها را امتحان کنید!

۱. **خواب خود را در اولویت قرار دهید.** اینجا مکان کش رفتن از وقت خواب نیست. شمشیربازها، به ویژه شمشیربازهای رقابتی، به موفقیت علاقه مند هستند. اغلب آنها به سختی کار می کنند و دوست دارند **هم در مدرسه و هم در شمشیربازی کارهای ایده آلی انجام دهند.** به نظر می رسد که قربانی کردن خواب می تواند راهی برای افزایش ساعات کاری روز باشد، اما این یک معامله بسیار بدی است. خواب باید به اندازه آبرسانی، تغذیه، ورزش یا تمرین مهم باشد.
۲. **خواب خود را کنترل و پیگیری کنید.** شما می توانید این کار را با یک نرم افزار یا با دفترچه یادداشت شمشیربازی خود انجام دهید. حتی دانستن اینکه چقدر می خوابید می تواند بسیاری از چیزها را تغییر می دهد.
۳. **هدف های خواب برای خود تعیین کنید.** پس از دانستن اینکه چه کاری باید انجام دهید، دقیقاً مانند اهداف شمشیربازی برای خواب خود نیز هدف تعیین کنید. بعد از مدتی به طور طبیعی وارد ریتم ثابتی خواهید شد، اما این ریتم باید آگاهانه باشد.
۴. **با برنامه خواب خود سازگار باشید.** این بخش بدون توجه به سن برای همه مناسب است. بیش از یک ساعت دیر خوابیدن در آخر هفته، چرخه را مختل می کند و حفظ برنامه را دشوار می کند. هر روز در یک ساعت مشخص بخوابید و در همان ساعت بیدار شوید. به همین سادگی!
۵. **خواب نیمروزی (چرت) منطقی داشته باشید.** چرت های کوتاه، به مدت نیم ساعت تا یک ساعت، مستقیماً با بهبود عملکرد ارتباط دارد. اگر یک شمشیرباز قبل از تمرین احساس خستگی بکند و وقت کافی داشته باشد، یک چرت می تواند تفاوت معنی داری را ایجاد کند. این برای مسابقه نیز صدق می کند. یک چرت خوب در روز مسابقه (به شرطی که به موقع از خواب بیدار شوید و چیزی را از دست نداده باشید) می تواند انگیزه زیادی ایجاد کند. تمام مزایای ذکر شده بالا می تواند با خواب نیمروزی ایجاد شود!

۶. نورهای اضافی را خاموش کنید. نور مصنوعی باعث می شود تا مغز ما بیدار بماند. خاموش کردن وسایل نوردار در آخرین ساعت قبل از خواب منجر به خواب بهتر می شود! این سخت است، اما تغییری است که ارزش فراوانی دارد.
۷. **برای داشتن خواب بهتر تمرین کنید.** مولفه تمرین بخش بزرگی از بهبود خواب را تشکیل می دهد. فعالیت بدنی به خواب با کیفیت بهتر ارتباط مستقیمی دارد! در طول فصل شمشیربازی که مسابقات و تمرینات در جریان است، شمشیربازها به طور طبیعی ورزش زیادی می کنند. در فصل استراحت، اضافه کردن **ورزش های جنبی** (غیر از ورزش اصلی) مفید است. این مکان فوق العاده ای است برای مشارکت مربی خود در این روند و زدن دو پرندۀ با یک تیر است. شما از تمام مزایای ورزش های جنبی دیگر به نفع شمشیربازی خود استفاده می کنید و همچنین از پاداش اضافی خواب بهتر، که آن هم شمشیربازی شما را بهبود می بخشد، بهره مند خواهید شد.
۸. **برای خوابیدن از صدا استفاده کنید.** اگر چه ما دوست داریم موقع خواب از نورهای اضافی بگریزیم، اما صدا می تواند یک تقویت کننده باشد. آن می تواند یک **مدیتیشن خواب، موسیقی، کتاب صوتی، یا هر آنچه برای شما مفید است** باشد. **نویز سفید** (صدایی متشکل از نوسان های اتفاقی با مقادیر انرژی برابر در تمام فرکانس ها) گزینه دیگری است. این یک روش عالی برای زمانی که شما در حال تنظیم برنامه خواب خود هستید.
۹. **مکان خنک و تاریک.** دمای سردتر و **تاریکی** هر دو به خواب بهتر مرتبط است. عشق ما به بازی زیر پتو به همین دلیل است! برای بهبود خواب ترموستات درجه حرارت را پایین بیاورید. یک اتاق تاریک نیز مهم است، زیرا حتی کوچک ترین سوسوی نور به مغز می گوید که وقت بیدار شدن است.
۱۰. **برنامه مسابقات را تنظیم کنید.** در دوره مسابقات شمشیربازها، نه تنها باید ساعات خواب لازم خود، بلکه برنامه به موقع آماده شدن و مستقر شدن خود در سالن مسابقات را نیز باید از قبل تنظیم کنند. ورود در بعد از ظهر به جای عصر یا شب روز قبل از مسابقه به شما اجازه می دهد تا به راحتی مستقر شوید و به موقع آماده خواب بشوید. اگر قصد دارید در روز مسابقه با ماشین به محل مسابقات بروید، در صورت امکان سعی کنید از حرکت در صبح خیلی زود خودداری کنید. اگر این گزینه ها به هر دلیلی امکان پذیر نباشند، خواب خود را تا حد امکان با چرت های متعدد جبران کنید.



ما می دانیم که بدن مان برای عملکرد بهینه در شمشیربازی به چه چیزهایی نیاز دارد. کسی که می تواند در یک مسابقه امتیاز نهایی و سرنوشت ساز را کسب کند و در ثانیه های آخر بازی از لبۀ تیز تیغ موقعیت های بحرانی بازی به راحتی بگذرد آن شمشیربازی است که بهترین خواب را دارد.

منظور ما فقط مسابقه نیست. ما دوست داریم شمشیربازهای ما همیشه و در همه جا سالم باشند. بهبود خواب برای همه ما مفید است!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog