

# مزایای چرت زدن برای شمشیربازها!!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۶/۲

آیا می دانستید که ورزشکاران نخبه برای کمک به عملکرد بهتر خود از چرت زدن استفاده می کنند؟ چرت زدن فقط برای کودکان نیست، بلکه یک ابزار قدرتمند برای هر کس، در هر سنی که باشد، شمرده می شود.



اضافه کردن برنامه چرت زدن به روال شمشیربازی خود، چه در طول تمرین و چه در روزهای مسابقه، می تواند بازی، سلامتی و عملکرد شما را واقعاً بهبود ببخشد. آن هم از نونهالان و نوجوانان گرفته تا پیشکسوتان.

مردم اغلب در مورد چرت زدن قضاوت خوبی ندارند. آنها معتقدند که در این وقت مورد نظر می توان کار سازنده تری انجام داد. غافل از اینکه چرت زدن یک فعالیت کاملاً سازنده است. اگر در طول **درس شمشیربازی** خود بی حال یا گیج باشید، در مقایسه با زمانی که هوشیار و قوی هستید، کمتر از آن درس سود خواهید برد. این مسئله حتی در مسابقات نیز ارزش فراوانی دارد. وقتی در مسابقات نمی توانید در حد مطلوب عمل کنید، به این دلیل که بدنتان به استراحت نیاز دارد، خوب چه اشکالی دارد که با این کار به خودتان کمک کنید؟

**استفاده از چرت زدن در طول مسابقات کار بسیار هوشمندانه ای است.**

## شناخت ریتم خواب خود

بدن ما به گونه ای است که در زمان های خاصی به خواب می رود و در زمان خاصی بیدار می شود. در طی این فرایند ریتمی وجود دارد که ما به آن ریتم شبانه روزی می گوئیم. هر چه سن شما بالاتر می رود، شما کمتر به خواب نیاز دارید. ضمن اینکه ورزشکاران نسبت به افراد غیر ورزشکار به خواب بیشتری نیاز دارند، به خصوص در طی برنامه تمرین روزانه.

قبلاً یک مقاله درباره مشکل کمبود خواب ارائه کرده ایم زیرا آن می تواند برای شمشیربازان مشکل بزرگی ایجاد می کند. این امر آنچنان مهم است که نه تنها شمشیربازی، بلکه بر تمام جنبه های زندگی ما تأثیر می گذارد. اکثر مردم به اندازه کافی نمی خوابند و این کار بر همه چیز آنها، از خلق و خو گرفته تا چابکی ذهنی و سلامتی طولانی مدت، تأثیر می گذارد.

والدین گرمی شمشیربازی! این مسئله برای شمشیربازان نوجوان و جوانان بیشتر صادق است، زیرا کودکان در یک روز عادی به خواب بیشتری نسبت به بزرگسالان نیاز دارند. نوجوانان نیاز متفاوتی به خواب دارند، به خصوص اینکه آنها تا دیر وقت بیدار می مانند و دیرتر از دوران کودکی خود می خوابند. چرت زدن می تواند به شمشیرباز نوجوان کمک کند تا اختلالی را که زود بیدار شدن در یک روز مدرسه در چرخه خواب او ایجاد کرده است، جبران شود.



تمرین شمشیربازی اغلب اوقات بعد از ظهر درست بعد از پایان مدرسه، زمانی که بدن آرامش طبیعی دارد و پرا انرژی است، انجام می شود. همه ما این را می دانیم زیرا آن یک پدیده انسانی تقریباً جهانی است. بین ساعات ۱ تا ۵ بعد از ظهر، بدن دچار افت انرژی می شود که تمرکز و انجام کارها را دشوار می کند. مردم معمولاً در صبح یا عصر در بهترین حالت خود هستند، اما در وسط روز، یعنی بعد از ظهر، این طور نیست.

اگر در اواسط وقت استراحت بعد از ظهر خود یک مسابقه داشته باشید، چه اتفاقی می افتد؟ یا اگر در این زمان آموزش مهمی داشته باشید؟ وقتی چنین اتفاق می افتد، عملکرد یا تمرین شما می تواند با یک مشکل اساسی روبرو شود.

دو راه برای مبارزه همراه با آرامش در بعد از ظهر وجود دارد - یا باید از شر آن خلاص شویم یا سعی کنیم با آن کنار بیاییم. خلاص شدن از شر آن معمولاً مستلزم نوشیدن یک فنجان قهوه و از نتیجه دلخواه مسابقه گذشتن است. برخی از افراد دیگر دوست دارند با افزایش فعالیت بدنی خود، معمولاً با یک تمرین یا یک درس اضافی، آرامش بعد از ظهر خود را از بین ببرند. روش اول که کنترل آن با کافئین است روش زیاد سالمی نیست، و روش دوم لزوماً برای همه امکان پذیر نیست.

بنابراین باید دنبال گزینه ای باشیم که مسئولیت سنگین آمادگی ذهنی خود را روی دوش آن بیندازیم. و مناسب ترین جواب **چرت زدن** است! به گفته متخصصان خواب، چرت زدن در هنگام استراحت بعد از ظهر، الگوی خواب شبانه را مختل نمی کند. البته اگر برای به خواب رفتن یا خواب ماندن در شب مشکل دارید، چرت زدن بیش از حد می تواند یک عامل موثری باشد. با این حال، بیشتر چرت زدن ها در واقع از خواب بهتر شبانه پشتیبانی می کنند، زیرا انرژی لازمی را که بدن شما بعد از ظهر به آن نیاز دارد، تامین می کند.

آیا می دانستید که ما انسانها قبل از استفاده گسترده از چراغ خواب، به جای خواب یک پارچه، بصورت دو مرحله ای می خوابیدیم؟ مطمئن نیستیم که آیا بیدار شدن در ساعت ۳ نیمه شب و بیدار ماندن برای چند ساعت گزینه خوبی برای ما باشد یا خیر، اما نکته اینجاست که الگوهای

خواب تغییر می کند. یونانیان و رومیان باستان و همه ملت‌های مختلف مدیترانه در گرم‌ترین بخش روز از چرت‌های بعد از ظهری استفاده می کردند و به آن خواب نیمروز (siesta) می گفتند.

دوره‌های زمانی خواب روزانه شما باید با ریتم خواب شخصی تان مرتبط باشد. اگرچه مواردی وجود دارد که مناسب اکثر مردم می باشد، اما افراد با یکدیگر متفاوت هستند. چیزی که مفهوم جهانی دارد این است که یک خواب خوب، به همراه یک چرت بعد از ظهری، می تواند به بهبود همه بخش‌های زندگی شما، از جمله شمشیربازی، کمک کند.



## دانش و رای چرت زدن ورزشکاران

شمشیربازان به استراحت نیاز دارند تا بدن و مغزشان به دلیل کار سختی که انجام می دهند بهبود یابد.

سودهای چرت زدن برای ورزشکاران عبارتند از:

- زمان واکنش سریع تر
- خلق و خوی بهتر
- حافظه حرکتی بهبود یافته
- کاهش خستگی
- بهبود هوشیاری

تحقیق جالبی در طول همه گیری کرونا انجام شد که در آن ورزشکاران را به عنوان بهترین چرت زن ها رتبه بندی شدند. این تعجب آور نیست، اما دلیل آن بسیار جالب است.

در این تحقیق، ورزشکاران سریع تر از غیر ورزشکاران می توانستند به خواب بروند. دلیل این امر مشخص نیست، و ممکن است به دلیل بالا بودن فعالیت بدنی آنها باشد، یا اینکه به طور کلی منظم تر هستند، یا ممکن است به دلیل تمرکز بهترشان، یا حتی به این دلیل باشد که ورزشکاران عادت دارند به سادگی و به راحتی در مکان‌های عجیب و غریب و در حین مسافرت به خواب بروند. در نتیجه آنها توانسته اند در محیط مورد مطالعه سریع تر به خواب بروند.

شایان ذکر است که ورزشکاران نسبت به افراد غیرورزشکار ساعت خواب بیشتری نداشتند، بلکه فقط توانستند سریع تر بخوابند و خواب باکیفیت تری نسبت به سایر افراد حاضر در تحقیق داشته باشند. با توجه به اینکه همه ما می دانیم که ورزشکاران هنگام دوره تمرین به خواب بیشتری نیاز دارند، بنابراین ممکن است گاهی اوقات با کمبود مزمن خواب دچار بشویم.

تحقیقات انجام شده در کالج پزشکی ورزشی آمریکا به درک عمیق‌تری از این موضوع رسید که چرت زدن نتایج خوبی برای ورزشکاران به همراه دارد. آنها دریافتند که یک چرت ۳۰ دقیقه‌ای عملکرد شناختی و واکنش فیزیکی ورزشکاران کاراته را بهبود می‌بخشد. آنها یک تحقیق قبلی نیز داشته‌اند که نشان می‌داد چرت زدن برای بهبود عملکرد مفید است، حتی زمانی که فرد خواب خوبی در شب داشته باشد.

هر دوی این مطالعات نشان می‌دهند که چرت زدن می‌تواند یک ابزار ریکاوری موثر برای ورزشکاران، به ویژه ما شمشیربازان، باشد که دوست داریم عملکرد خود را بدون ایجاد اختلال در سایر بخش‌های زندگی خود بهبود بخشیم. همه چیز نشان می‌دهد که چرت زدن راهی مفید برای تقویت توانایی یک شمشیرباز در تمرین و مسابقه است.



## انواع چرت زدن های شمشیربازان

بیاید در مورد انواع مختلف چرت زدن صحبت کنیم که شمشیربازان می‌توانند هم در تمرین و هم در مسابقات در برنامه خود بگنجانند.

اینرسی خواب، آن احساس گیج و پریشان کننده‌ای است که هنگام بیدار شدن از یک چرت طولانی یا از بیدار شدن در میانه چرخه خواب به شما دست می‌دهد، بزرگ‌ترین عیب چرت زدن است. داشتن اختلال در خواب یکی دیگر از اشکالات مهم ماست. با این حال، هر دوی این‌ها با استراتژی خوب چرت زدن کاهش می‌یابد.

سه نوع چرت وجود دارد که برای شمشیربازان مفید است - **چرت کافئینی، چرت نیروبخش و چرت کامل.**

### چرت کافئینی

جدیدترین نوع چرت زدن، چرت کافئینی نام دارد و شامل مصرف کافئین از طریق یک نوشیدنی کافئین دار یا استفاده از یک بسته ژل کافئین (دوندگان اغلب از این نوع چرت در طول مسابقات استفاده می‌کنند)، سپس برای یک چرت بسیار کوتاه دراز می‌کشند. ایده این است که اثرات پرتراوت کافئین را با تقویت چرت زدن ترکیب کنید، تا به محض بیدار شدن، کافئین کار خود را بکند.

این تکنیک چرت زدن مزایای کوتاه مدتی را ارائه می‌دهد که حدود یک ساعت طول می‌کشد. اینرسی خواب در اینجا هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند، زیرا چرت ما بسیار کوتاه است، اما باید توجه داشت که کافئین برخی افراد را عصبانی و مضطرب تر می‌کند، بنابراین این نوع چرت برای همه مناسب نیست.

این نوع چرت زدن برای شمشیربازان مسن‌تری که درگیر مسابقات هستند، می‌تواند گزینه خوبی باشد، به خصوص اگر درگیر جت لگ نیز باشند. این نوع به دلیل کافئین، قطعاً نمی‌تواند جای یک چرت بعد از ظهر معمولی بعد از تمرین را بگیرد. ضمن اینکه بدیهی است که این نوع چرت زدن برای شمشیربازان جوان تر گزینه مناسبی نیست، زیرا استفاده از کافئین برای نونهالان ایده خوبی نیست!

در هر صورت، به خاطر داشته باشید که اثرات این نوع چرت کوتاه است. اگر قصد دارید در بعد از ظهر مسابقه چابکی ذهنی و تمرکزتان را مستحکم و به آرامش کامل برسید و برای دورهای بعدی جدول حذفی آماده بشوید، می‌توانید از این نوع چرت زدن استفاده کنید.



### چرت نیروبخش

چرت های نیروبخش به دلیل موثر بودنشان معروف هستند.

یک چرت نیروبخش ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد و فواید خوب زیادی دارد. آن به اندازه کافی کوتاه است که بتواند جلوی اثرات اینرسی خواب را بگیرد. اثرات چرت نیروبخش نسبتاً کوتاه است، حداکثر یک یا دو ساعت، اما می‌توان چندین بار در روز از این چرت ها استفاده کرد.

برای شمشیربازان، چرت نیروبخش می‌تواند ابزار بسیار قدرتمندی باشد و می‌تواند به طور منظم در طول تمرین و مسابقه استفاده شود. در روزهای تمرین، می‌توانید یک برنامه منظم برای چرت زدن ایجاد کنید تا عملکرد خود را افزایش دهید. در این مورد به حس بدن خود گوش دهید و زمانی که احساس تنبلی یا خستگی می‌کنید چرت بزنید. اگر بتوانید درست قبل از یک جلسه تمرین چرت بزنید، کمک زیادی به سرحال شدنتان خواهد کرد تا عملکرد شمشیربازی خود را به حداکثر برسانید.

این قطعاً مورد مناسبی است که باید به فهرست راه های بهبود شمشیربازی خود اضافه کنید.

### چرت کامل

چرت های کوتاه تنها راه برای افزایش عملکرد شما از طریق خواب نیست. یک چرت طولانی، یعنی خوابی که حداقل یک ساعت طول بکشد، اثرات طولانی مدتی خواهد داشت که می‌توانید در مواقعی که شمشیربازی شما به آن نیاز دارد، از آن استفاده کنید.

ترفند در استفاده از یک چرت کامل این است که آن را برای کارهای دیگری که در پیش دارید به خوبی زمان بندی کنید. من متوجه شدم که چرت کامل هنگام جابجایی زمانی (جت لگ) تقریباً همیشه یک گزینه مثبت است، به خصوص اگر بتوانید آن را به گونه ای زمان بندی کنید که به شما کمک کند تا با منطقه زمانی که برای مسابقات در آن هستید هماهنگ شوید.

یک چرت کامل باعث افزایش اینرسی خواب می‌شود. این مهم است که قبل از اینکه مجبور شوید در مسابقه شمشیربازی شرکت کنید، زمانی را به خود اختصاص دهید تا از آن حس گیج کننده خلاص شوید. اگر بتوانید چرت خود را تا ۹۰ دقیقه زمان بندی کنید، در واقع یک چرخه کامل خواب را کامل می‌کنید و در نتیجه اثرات اینرسی خواب کاهش خواهد یافت.

اگر برای یک مسابقه در حال مسافرت هستید و احساس بیحالی و سستی می‌کنید، بازگشت به هتل برای یک چرت کامل، مسیر عملکرد فیزیکی و ذهنی شما را تغییر می‌دهد. هوشمندانه آن است که تأثیرات مثبتی را که این نوع چرت زدن روی توانایی شما برای سرحال شدن، هوشیاری و چابکی بدنی در طول مسابقه دارد، از دست ندهید.

وقتی در روز مسابقه زمان کافی برای یک چرت کامل دارید، حتماً از آن بهره ببرید.



## زمینه را برای یک چرت خوب آماده کنید

درک انواع چرت‌ها خوب است، اما این چرت‌ها را در کجا باید انجام داد؟ **در سالن مسابقه؟**

بله.

اگر در یک تورنمنت بزرگ شمشیربازی شرکت کرده باشید، می‌دانید که هر باشگاه مکانی را برای شمشیربازان ایجاد می‌کند تا بتوانند وسایل خود را جمع و جور کنند. این مکان برای چرت زدن بسیار خوب است. یک نقطهٔ راحتی کنار دیوار پیدا کنید و به کیف شمشیربازی خود تکیه کنید. در صورت نیاز، یک بالش کوچک مسافرتی را به همین دلیل در ساک شمشیربازی خود داشته باشید. خود را با یک ژاکت بپوشانید و سعی کنید کمی استراحت کنید.

اغلب اوقات، مکان‌هایی که مسابقات بزرگ شمشیربازی در آن برگزار می‌شود دارای سالن یا فضاهای دیگری با مبلمان راحت هستند. معمولاً در برخی مناطق آن فرش نیز وجود دارد که برای چرت زدن سریع عالی هستند. اگر در خود سالن مسابقات سر و صدا بیش از حد باشد، مکان آرامی پیدا کنید که به درد شما بخورد.

هم چرت نیروبخش و هم چرت کافئینی را می‌توان تقریباً در هر مکانی انجام داد. در ماشین، روی یک صندلی راحت در باشگاه، بیرون در زیر نور آفتاب. مادامی که برایتان متمر ثمر باشد، جای آن زیاد مهم نیست. اما یک چرت کامل به شرایط قابل توجهی نیاز دارد که انجام آن در سالن مسابقات دشوار است. بنابراین اگر وقت دارید، بهتر است به خوابگاه بروید و در یک تخت واقعی بخوابید.

از استفاده از یک چشم بند و گوشگیر پرهیز نکنید. اولویت وجودی خود را در نظر بگیرید و یک چرت خوب داشته باشید. اگر کسی به شما خندید، هرگز تحویل نگیرید!

یک نکتهٔ بسیار مهم در مورد چرت زدن – همیشه زنگ هشدار موبایل خود را تنظیم کنید! اگر در مسابقه هم تیمی و مربی شرکت کرده باشد و بخواهید قبل از مسابقه چرت بزنید، از یکی از آنها بخواهید که شما را در زمان خاصی بیدار کند، زیرا ممکن است زنگ موبایل شما را بیدار نکند. بدترین اتفاق در روز مسابقه این است که از خواب بیدار شوید و متوجه شوید که بازی خود را از دست داده اید!

## اگر نتوانم بخوابم چه می‌شود؟

همه نمی‌توانند به سرعت بخوابند، و این هیچ اشکالی ندارد. این می‌تواند به ویژه در موقعیت‌های پرتنش مانند مسابقهٔ شمشیربازی، جایی که مغز شما ممکن است حتی سریع‌تر از حد معمول کار کند، صادق باشد. این مشکل با تمرین چرت زدن آسان‌تر می‌شود.

هنگامی که زنگ ساعت خود را تنظیم می کنید، مدت زمانی را که برای به خواب رفتن نیاز دارید حتما در نظر بگیرید. به عنوان مثال، اگر می دانید که حدود ۱۰ دقیقه طول می کشد تا بخوابید و می خواهید ۲۵ دقیقه چرت بزنید، زنگ ساعت خود را برای ۳۵ دقیقه تنظیم کنید. مدیتیشن های هدایت شده خواب واقعا می تواند به شما کمک کند تا بخوابید. می توانید از برنامه های موجود در دنیای مجازی استفاده کنید، و همچنین می توانید آنها را به صورت رایگان در یوتیوب نیز پیدا کنید. برنامه ای را که دوست دارید پیدا کنید، سپس از آن بارها و بارها استفاده کنید. در نهایت، با استفاده مکرر، بخش ابتدایی مدیتیشن خواب به علامتی برای خواب برای بدن شما تبدیل می شود تا سریعاً به خواب بروید. استفاده از گوشگیر، خوابیدن شما را راحت تر خواهد کرد. موسیقی آرام بخش یا کلاسیک نیز گزینه های خوبی برای این کار هستند.

اگر وقتی دراز می کشید و سعی می کنید چرت بزنید اصلاً نمی توانید بخوابید، نگران و استرس نداشته باشید. قطع ارتباط با دنیای بیرون و استراحت دادن به مغز و بدن شما اثری جوان کننده قابل توجهی خواهد داشت، حتی اگر به خواب نروید.



## چرت زدن برای ورزشکاران بسیار کارساز است

استفاده از یک استراتژی چرت خوب یک برنامه راهبردی خواب عالی برای ورزشکاران حرفه ای است. بسیاری از بازیکنان برجسته جهان هر روز تا سه ساعت قبل از ورود به زمین مسابقه چرت می زنند. ستاره های نامدار ورزش های مختلف از چرت زدن برای کمک به خود در روزهای بد استفاده می کنند. تیم های ورزشی حرفه ای معروف در واقع اتاق هایی برای چرت زدن در سالن های تمرینی خود دارند.

### چرت زدن کار افراد تنبل نیست.

ورزشکاران حرفه ای برتر در واقع مربیان ویژه خواب استخدام می کنند تا به آنها کمک کنند یاد بگیرند که چگونه استراحت خود را مدیریت کنند و عملکرد خود را بهینه کنند. کمیته های المپیک سرتاسر جهان از استراتژی های خواب به عنوان بخشی از ابزارهای خود برای حمایت از عملکرد بهبود یافته ورزشکاران استفاده می کنند، زیرا خواب خوب به عنوان بخشی جدایی ناپذیر در هر بسته ورزشی دیده می شود.

مطمئناً همیشه می توانید با مربی شمشیربازی خود در مورد چرت زدن صحبت کنید و از او بپرسید که چگونه می توانید آن را در برنامه تمرینی خود بگنجانید. زیرا داشتن استراحت کافی باعث بهبود خلق و خو و تیزبینی شما در طول جلسات تمرین و مسابقه می شود!

مهم تر از آنچه دیگران در مورد عادت چرت زدن شما فکر می کنند مراقبت از سلامت و تندرستی خودتان می باشد. فرسودگی شغلی در بین ورزشکاران یک واقعیت است و فشار آوردن به خود بدون مراقبت مناسب در طول یک فصل رقابتی شمشیربازی راه مطمئنی برای نتیجه مناسب گرفتن نیست.

Igor Chirashnya