

اهمیت گرم کردن بهینه در شمشیربازی

چگونه بدن و ذهن خود را برای مسابقات آماده کنیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۱/۲۷

گرم کردن بخش مهمی از آمادگی برای مسابقات شمشیربازی است زیرا به آماده سازی بدن برای فعالیت و کاهش خطر آسیب کمک می کند. هنگامی که بدن خود را گرم می کنید، بدن شما جریان خون به عضلات را افزایش می دهد، که می تواند به افزایش دمای ماهیچه ها و بهبود انعطاف پذیری فیبرهای عضلانی کمک کند. این می تواند به آماده سازی عضله ها برای نیازهای ورزشی شمشیربازی و کاهش خطر آسیب نیز کمک کند.



علاوه بر این، گرم کردن بدن نیز می تواند به **آماده سازی بدن و ذهن** برای شمشیربازی کمک کند. همان طور که درگیر فعالیت های سبک قلبی، کشش های پویا، کار مهارتی و کشش های خاص هستید، بدن و ذهن خود را برای الگوهای حرکتی خاص و الزامات شمشیربازی آماده می کنید که می تواند به بهبود عملکرد شما و کاهش خطر آسیب کمک کند.

همچنین بسیار مهم است که توجه داشته باشیم که گرم کردن بدن قبل از شمشیربازی می تواند به ما در عملکرد بهتر جسمی و ذهنی کمک کند. گرم کردن فیزیکی به عضلات ما کمک می کند تا برای فعالیت آماده شوند و همچنین به آماده سازی سیستم قلبی عروقی ما برای ماهیت پرتنش و ادواری شمشیربازی کمک می کند. از نظر ذهنی، گرم کردن می تواند به شما کمک کند تا توجه خود را متمرکز کنید و هرگونه مزاحمت ذهنی را از بین ببرید تا بتوانید بهترین عملکرد را داشته باشید.

سرعت خود را افزایش دهید

گرم کردن مناسب و صحیح می تواند به **افزایش سرعت، قدرت و عملکرد کلی** ورزشکار در طول مسابقات کمک کند. جریان خون بهبود یافته در حین گرم کردن به افزایش دمای عضله کمک می کند، ضمن اینکه می تواند به بهبود چرخه کشش کوتاه شدگی (stretch-shortening)، که توانایی فیبرهای عضلانی برای انقباض سریع پس از کشش است، کمک کند. این فرایند می تواند به افزایش قدرت عضلانی کمک کند، که به نوبه خود می تواند به بهبود سرعت شما کمک کند.

علاوه بر این، گرم کردن با افزایش سرعت شلیک نوروں های حرکتی به آماده سازی سیستم عصبی مرکزی برای فعالیت کمک می کند، که می تواند به بهبود زمان واکنش و توانایی شما برای انجام حرکات سریع کمک کند. در طول کشش پویا، تمرینات مهارتی و بخش کششی خاص گرم کردن، شما می توانید حرکات سریع، کارپا و سایر الگوهای حرکتی خاص شمشیربازی را نیز تمرین کنید. تمرین این الگوهای

حرکتی قبل از مسابقه می تواند به بهبود توانایی شما در اجرای سریع و موثر آنها در طول مسابقه کمک کند، که به افزایش سرعت و بهبود عملکرد کلی شما کمک کند.

به این امر مهم توجه داشته باشید که گرم کردن به تنهایی سرعت شما را افزایش نمی دهد. شما باید آن را با تمرینات مناسب ترکیب کنید. گرم کردن راهی برای آماده کردن بدن و ذهن شما برای انجام بهترین عملکرد است، اما برای مشاهده بهبود واقعی باید روی تکنیک و آمادگی بدنی خود کار کنید. با مربی خود مشورت کنید و برنامه تمرینی مناسب خود را تهیه کنید.



زمان بندی خوب ضروری است

زمان مناسب برای گرم کردن قبل از مسابقه شمشیربازی به عوامل مختلفی از جمله شخص خود ورزشکار و نیازهای خاص مسابقه بستگی دارد. با این حال، در نظر گرفتن زمان کافی برای گرم کردن قبل از شروع مسابقه توصیه می شود. یک روتین گرم کردن خوب می تواند **حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه** طول بکشد.

بطور ایده آل، بهتر است که روتین گرم کردن خود را حدود **۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از آغاز مسابقه** شروع کنید. این به شما زمان کافی برای انجام یک گرم کردن مناسب، از جمله فعالیت قلبی عروقی، کشش پویا، کار مهارتی، کشش های خاص و آمادگی ذهنی می دهد. البته نباید فراموش کنید که بدن شما ممکن است با دیگران متفاوت باشد، بنابراین باید با مربی خود مشورت کنید یا واکنش بدن خود را کنترل کنید تا در صورت لزوم زمان گرم کردن خود را تنظیم کنید.

در نظر گرفتن برنامه مسابقات و تعداد بازی هایی که قرار است انجام دهید نیز مهم است. احتمالاً باید روتین گرم کردن خود را طوری تنظیم کنید که استراحت و ریکاوری بین بازی ها به درستی انجام شود، مخصوصاً اگر در آن روز چندین بار بازی دارید. اگر مسابقه برای بعد از ظهر برنامه ریزی شده است، بهتر است صبح یک گرم کردن کوتاه تری داشته باشید و سپس قبل از مسابقه گرم کردن کامل تری را انجام دهید.

همچنین نباید برنامه مهم **خنک کردن و حرکات کششی بعد از مسابقه** فراموش کرد. این کار به بازیابی (رکاوری) عضلات و کاهش احتمال کوفتگی آنها کمک می کند.

به طور خلاصه، زمان مناسب برای گرم کردن قبل از مسابقه شمشیربازی

به خود ورزشکار و نیازهای خاص مسابقه بستگی دارد.

بهتر است به خودتان زمان کافی بدهید تا یک برنامه گرم کردن مناسب داشته باشید، با مربی خود مشورت کنید و واکنش بدن خود را زیر نظر بگیرید تا در صورت لزوم زمان گرم کردن مناسب خود را تنظیم کنید. گرم کردن قبل از مسابقه گام مهمی در آماده شدن برای بازی است و می تواند به بهبود عملکرد شما و کاهش خطر آسیب کمک کند.

اکنون به یک مثال روتین گرم کردن مناسب قبل از مسابقه توجه کنید:

۱. **گرم کردن:** با انجام یک فعالیت قلبی عروقی سبک، مانند **دویدن** یا **پرش پروانه**، شروع کنید تا خون شما جریان و ضربان قلبتان افزایش یابد. این کار به آمادگی بدن برای فعالیت و کاهش خطر آسیب کمک می کند.
۲. **کشش پویا:** پس از گرم کردن قلب و عروق، چند دقیقه تمرینات کششی پویا انجام دهید. این نوع کشش برای آماده سازی عضلات برای فعالیت خوب است و می تواند شامل ورزش هایی مانند حرکات تاب دادن پا، حرکات چرخشی بازو، لانچ و غیره باشد.
۳. **تمرینات مهارتی:** قبل از مسابقه زمان خوبی برای مرور و تمرین مهارت های شمشیربازی است. این می تواند شامل تمرین حرکات های اساسی و مرور استراتژی هایی باشد که قبلاً با مربی خود برنامه ریزی کرده اید.
۴. **حرکات کششی خاص:** چند دقیقه برای کشش گروه های عضلانی که در شمشیربازی بیشتر استفاده می شوند، مانند پاها، هسته مرکزی، کمر و بالاتنه وقت بگذارید. این می تواند شامل کشش ایستا برای عضلات چهارسر ران، همسترینگ و شانه ها باشد.
۵. **آمادگی ذهنی:** چند دقیقه را صرف تمرکز بر تنفس و پاکسازی ذهن خود کنید. خود را در حال شمشیربازی خوب و پیروزی در مسابقه مجسم کنید.
۶. **بررسی تجهیزات شمشیربازی:** در نهایت، اطمینان حاصل کنید که تمام تجهیزات شمشیربازی خود را دارید و در شرایط خوبی قرار دارند. شما نباید چیزی روی پیست کم داشته باشید.



توجه به این نکته مهم است که روتین پیشنهادی بالا یک مثال بیشتر نیست. شما می توانید هر نوع روتینی که با نیازها و ترجیحات خود هماهنگ است تنظیم کنید. ایده خوب این است که با مربی شمشیربازی خود تماس بگیرید تا ببینید آیا او توصیه خاصی برای شما دارد یا خیر.

همچنین، بسیار مهم است که به خودتان زمان کافی برای گرم کردن، کشش و آمادگی ذهنی بدهید. شما نباید عجله کنید و حتی احساس عجله کنید. یک روتین گرم کردن خوب باید **حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه** طول بکشد.

Elsayed Emara