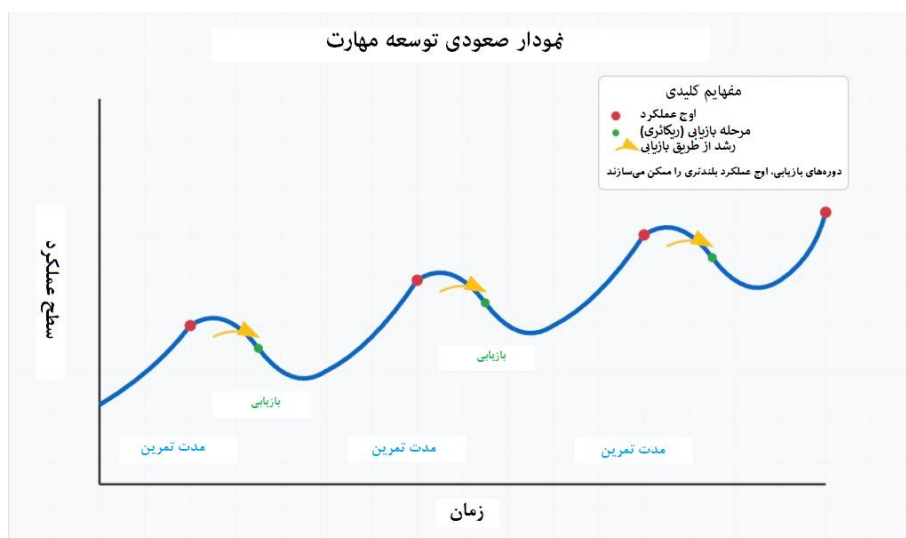


خطر تمرین بیش از حد در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۷/۱

با هر مربی شمشیربازی (در واقع هر مربی ورزشی) که صحبت کنید، داستان‌های زیادی از تمرین بیش از حد (overtraining) خواهید شنید. همه آنها با این تجربه برخورد کرده اند که یک شمشیرباز جوان و آینده‌دار در طول درسی که باید یک جلسه روتین باشد، از پا درآمده است. نه از خستگی مفرط – بلکه از **خستگی ذهنی محض**. چنین ورزشکاری ماه‌ها هفت روز هفته مشغول تمرین بوده است زیرا از قبل متقاعد شده است که تمرین بیشتر به نتایج بهتری منجر می‌شود. اما، عملکرد او هفته به هفته رو به کاهش و اشتیاقش از بین رفته و حالا بدنش یک پیام غیرقابل انکار می‌فرستد که: "کافی است، دیگر بس است".



این صحنه در برخی باشگاه‌های شمشیربازی دیده می‌شود. والدین خیرخواه و ورزشکاران فداکاری وجود دارند که تحت یک افسانه خطرناک عمل می‌کنند، اینکه: **تمرین مداوم بدون استراحت، راه رسیدن به تعالی است**. چرا که تبلیغات مجازی این روایت را آنقدر مؤثر به ما فروخته است که به ندرت آن را زیر سوال می‌بریم. هر قدر فکر کنیم که اطلاعات کافی درباره شدت تمرین می‌دانیم، اما اگر کوچک ترین اشتباه را بکنیم، این روند برای ما کاملاً مضر می‌شود.

دورگ بزرگ سینمایی

به هر فیلم ورزشی که تا به حال تماشا کرده‌اید فکر کنید. از فیلم "بچه کاراته‌باز" گرفته تا مجموعه فیلم‌های "راکی" و فیلم‌های بی‌شمار دیگر، پیام آنها همیشه یکسان است: قهرمان داستان باید بی‌وقفه تمرین کند، روز به روز، هفته به هفته، تا اینکه سرانجام به پیروزی می‌رسد. پیام آنها واضح و برای بعضی‌ها قانع‌کننده است که: قهرمانان از طریق فداکاری بی‌وقفه و ساعت‌های بی‌پایان تمرین ساخته می‌شوند.

حال چقدر می‌توانیم برای آموزش ورزش به سینما تکیه کنیم؟ سینما چه زمانی شمشیربازی را به طور دقیق به تصویر کشیده است؟ هرگز. حتی یک بار. هر صحنه شمشیربازی در سینما به طرز خنده‌داری غیرواقعی است – زیرا رقص نمایشی شمشیربازی هیچ شباهتی به ورزش ما ندارد. این صحنه‌ها سرگرمی و نمایش بصری را بر نمایش واقعی شمشیربازی اولویت می‌دهند.

اگر سینما نمی‌تواند تکنیک شمشیربازی را به درستی به تصویر بکشد، چرا باید به تصویر آنها از روش تمرین اعتماد کنیم؟ پاسخ ساده است: آن پیام‌های دراماتیک تمرینی، بخش‌های – روزهای استراحت، دوره‌های ریکاوری، لحظات غیرفعال – را که برای تماشاگر کسل‌کننده می‌باشد، حذف می‌کنند. زیرا این صحنه‌ها برای تأثیرگذاری روایی تدوین شده‌اند، نه برای دقت علمی.

واقعیت این است که هیچ شمشیرباز نخبه، هیچ قهرمان المپیک، هیچ ورزشکار موفقی در هیچ ورزشی، هفت روز هفته و در تمام طول سال تمرین نمی‌کند. کسانی که اینچنین تلاش می‌کنند یا دچار فرسودگی می‌شوند، یا آسیب می‌بینند یا هرگز به پتانسیل خود نمی‌رسند. با این حال، برخی شمشیربازان همچنان معتقدند که هر قدر بیشتر تمرین کنند بهتر است!



چرا تمرین کمتر، نتیجه بیشتر دارد؟

بدن شما در طول تمرین قوی‌تر نمی‌شود - بلکه در طول بازیابی (ریکاوری) قوی‌تر می‌شود. این یک لفاظی انگیزشی نیست؛ بلکه یک فیزیولوژی ورزشی تثبیت شده است. وقتی شمشیربازی می‌کنیم، آسیب‌های میکروسکوپی به عضلات خود وارد می‌کنیم، سیستم‌های انرژی خود را تخلیه می‌کنیم و سیستم عصبی خود را تحت فشار قرار می‌دهیم. سازگاری‌هایی که ما را به ورزشکاران بهتری تبدیل می‌کنند، در طول فرآیند ترمیم اتفاق می‌افتند، نه در طول خود استرس تمرینی.

بیاپید به ساختن یک خانه فکر کنیم. شما نمی‌توانید بدون اینکه اجازه دهید بتن قبلی سفت شود، بتن جدید بریزید. ما نمی‌توانیم قبل از اینکه فونداسیون سفت شود، دیوارها را بچینیم. بنابراین "زمان استراحت" زمان تلف‌شده نیست - زمانی است که ساخت‌وساز واقعی اتفاق می‌افتد. **آموزش، انگیزه را فراهم می‌کند؛ بازیابی، سازگاری را.**

این اصل یکی از اصول رشد فیزیکی است. ضمن اینکه مهارت‌های ذهنی - **تفکر تاکتیکی، سرعت تصمیم‌گیری و انعطاف‌پذیری روانی** که شمشیربازان خوب را از شمشیربازان عالی متمایز می‌کند - نیز برای تثبیت به زمان بازیابی نیاز دارند. وقتی مغز خود را دائماً و بدون استراحت تحت فشار قرار می‌دهیم، همان فرآیندهای یادگیری را که سعی در تسریع آنها داریم، کند و مهار می‌کنیم.

من خودم را متخصص علوم روانشناسی نمی‌دانم، اما به اندازه کافی مقاله در مورد این موضوع خوانده‌ام. همه آنها نشان می‌دهند که تثبیت و تقویت حافظه، فرآیندی که طی آن تجربیات را به مهارت‌های پایدار تبدیل می‌کنیم، عمدتاً در طول دوره‌های خواب و استراحت اتفاق می‌افتد. بدون دانستن این نظریه، وقتی در مدرسه بودم، حفظ اشعار را (بله، ما در جوانی چنین الزامی داشتیم) قبل از خواب انجام می‌دادم. وقتی در طول روز برای حفظ کردن آنها عجله می‌کردم، به زمان بسیار بیشتری برای تکرار و حفظ آنها نیاز داشتم تا درست قبل از خواب. وقتی به مغزم زمان استراحت می‌دادم، این اشعار را خیلی بهتر به خاطر می‌آوردم. با وجود اینکه اکنون چند دهه بزرگ تر شده‌ام، هنوز بسیاری از آنها را از حفظ و به یاد دارم. فکر نمی‌کنم وقتی ۱۵ ساله بودم، در حالی که شعر فردوسی را حفظ می‌کردم، به خودم می‌گفتم که: "خُب، قصد دارم این اشعار را تا اواخر بزرگسالی هم حفظ باشم!"

اگر این را به شمشیربازی که هفت روز هفته تمرین می‌کند تعمیم دهید، متوجه خواهید شد که اگر او ممکن است تجربیاتی را کسب کند، اما به مغز خود زمان کافی برای پردازش و ادغام این تجربیات در عملکرد بهبود یافته خود نمی‌دهد.

نمودار صعودی توسعه مهارت

اوج عملکرد از یک الگوی قابل پیش‌بینی پیروی می‌کند که شبیه یک کوه است: دوره‌های تمرین چالش‌برانگیز، رشد صعودی ایجاد می‌کنند و به دنبال آن دره‌های ریکاوری که مانند عقب‌گردهای موقت به نظر می‌رسند، به اوج‌های عملکردی حتی بالاتر منجر می‌شوند. این تصادفی نیست - این نحوه سازگاری سیستم‌های بیولوژیکی با فشار تمرین است.

در طول دوره‌های تمرینی فشرده، ما محدودیت‌های خود را به چالش می‌کشیم و اغلب شاهد کاهش موقت عملکرد خود هستیم. خسته می‌شویم، تکنیک ما شلخته به نظر می‌رسد، و تصمیمات تاکتیکی ما کندتر به نظر می‌رسند. این طبیعی و ضروری است. ما سیستم‌های خود را بیش از حد تحت فشار قرار می‌دهیم تا سازگاری را تحریک کنیم.

دوره ریکاوری که پس از آن می‌آید ممکن است مانند "زمان از دست رفته" به نظر برسد. در این دوره ما به شدت تمرین نمی‌کنیم، حتی ممکن است روزهای استراحت کامل داشته باشیم و وقتی برمی‌گردیم، مهارت‌هایمان ممکن است از کار افتاده به نظر برسند. اما در زیر این سطح ثابت ظاهری یا حتی افت احتمالی، سازگاری‌های حیاتی در حال رخ دادن است. بدن‌های ما در حال بازسازی قوی‌تر هستند، سیستم‌های عصبی ما در حال ادغام الگوهای حرکتی جدید هستند و مغزهای ما در حال تثبیت درس‌های تاکتیکی هستند.

وقتی بعد از یک ریکاوری مناسب، چه از نظر جسمانی و چه از نظر ذهنی، به تمرین برمی‌گردیم، اغلب متوجه می‌شویم که به سطح بالاتری از عملکرد نسبت به قبل از دوره استراحت رسیده‌ایم. این به دلیل همان ریکاوری است. این دره، قله (اوج) بعدی را ممکن می‌سازد.

شمشیربازان و والدینی که این الگو را درک نمی‌کنند، اغلب در طول دوره‌های بهبودی دچار وحشت می‌شوند. آنها پسرقت موقت مهارت را می‌بینند و فرض می‌کنند که به آموزش بیشتر نیاز دارند. این امر دقیقاً به عکس آنچه که رشد به آن نیاز دارد، منجر می‌شود.

دام تمرین بیش از حد در شمشیربازی



شمشیربازی چالش‌های منحصر به فردی را ارائه می‌دهد که تمرین بیش از حد را به طور ویژه خطرناک می‌کند. ورزش ما ترکیبی غیرمعمول از قدرت بدنی انفجاری، کنترل حرکات ظریف، تصمیم‌گیری در کسری از ثانیه، تمرکز ذهنی پایدار و آرامش را می‌طلبد. هر یک از این سیستم‌ها نیازهای ریکاوری متفاوتی دارند و فشار آوردن مداوم بر همه آنها طوفانی کامل برای فروپاشی ایجاد می‌کند.

من شمشیربازانی را دیده‌ام که ماه‌ها هر روز تمرین می‌کنند و متقاعد شده‌اند که در حال ایجاد مزیتی نسبت به رقبایی هستند که روزهای استراحت دارند، هستند. در عوض، عملکرد آنها با وجود افزایش حجم تمرین، در واقع کاهش می‌یابد. آنها ساعات بیشتری نسبت به همیشه شمشیربازی می‌کنند اما ضربات کمتری می‌زنند. آنها سخت‌تر از هم‌تیمی‌های خود کار می‌کنند اما در رقابت عملکرد بدتری دارند.

علائم فیزیکی واضح هستند: خستگی مزمن، افزایش میزان آسیب‌دیدگی، کاهش

سرعت و قدرت. شمشیربازانی که بیش از حد تمرین کرده‌اند اغلب می‌دانند که باید در

زمین چه کاری انجام دهند اما نمی‌توانند آن را به طور مداوم اجرا کنند. تصمیم‌گیری آنها کند می‌شود، زمان‌بندی حرکات آنها بدتر می‌شود و به الگوهای مکانیکی و قابل پیش‌بینی برمی‌گردند که حریفان به راحتی از آنها سوءاستفاده می‌کنند.

آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حد، شایع‌ترین موارد هستند: التهاب تاندون در بازوی دست مسلح، مشکلات زانو ناشی از پرش بیش از حد، کمردرد مزمن ناشی از تمرین مکرر بدون بهبودی کافی، آسیب‌های شانه - هر چیزی که فکرش را بکنید. این آسیب‌ها از یک حادثه آسیب‌زای واحد اتفاق نمی‌افتند - آنها به تدریج و با تحت فشار قرار گرفتن مکرر بافت‌ها بدون زمان کافی برای ترمیم، ایجاد می‌شوند.

ضمن اینکه علائم ذهنی و عاطفی اغلب ویرانگرتر هستند. شمشیربازانی که بیش از حد تمرین کرده‌اند، عشق خود به این ورزش را از دست می‌دهند، تحریک‌پذیر و مضطرب می‌شوند و اغلب رویکردی ناامیدانه و طاقت‌فرسا به رقابت پیدا می‌کنند که باعث می‌شود به راحتی شکست بخورند.

هزینه عملکرد ذهنی

تمرین فیزیکی بیش از حد به وضوح مشاهده می‌شود، اما تمرین بیش از حد ذهنی اغلب تا زمانی که عملکرد به طور کامل از بین نرود، نامرئی است. مغز، مانند هر عضو دیگری، برای عملکرد بهینه به زمان ریکاوری نیاز دارد. وقتی آن را به طور مداوم و بدون استراحت تحت فشار قرار می‌دهیم، الگوهای قابل پیش‌بینی زیر را مشاهده می‌کنید.

خستگی در تصمیم‌گیری ابتدا خود را نشان می‌دهد. شمشیربازانی که معمولاً تنظیمات تاکتیکی انجام می‌دهند، به سرعت شروع به تردید در مورد خودشان می‌کنند. آنها می‌دانند چه باید بکنند اما نمی‌توانند با اعتماد به نفس معمول خود به تصمیمات متعهد باشند. در موقعیت‌های پرفشار، یا کاملاً خشکشان می‌زند یا به اقدامات ناامیدانه و کم‌اثر روی می‌آورند.



تنظیمات احساسی و هیجانی در مرحله بعد رو به وخامت می‌رود. شمشیربازانی که بیش از حد تمرین کرده‌اند، در طول مسابقات به طور فزاینده‌ای نسبت به شکست‌ها واکنش نشان می‌دهند. شمشیربازی که معمولاً با خونسردی با ناملایمات برخورد می‌کرد، به طور مشهودی از ضرباتی که مطابق میلش پیش نمی‌روند، ناامید می‌شود. نوسانات عاطفی او شدیدتر، شادی‌هایش ناامیدانه‌تر و ناامیدی‌هایش ویرانگرتر می‌شود. شرط می‌بندم شما شمشیربازانی را دیده‌اید که ضربات خود را بطور غیر معمول جشن می‌گیرند یا ناامیدی خود را به طرز مسخره‌آمیز نامتناسب با آنچه در زمین اتفاق می‌افتد، ابراز می‌کنند.

توجه و **تمرکز** کاهش می‌یابد. ذهن شمشیربازانی که بیش از حد تمرین کرده‌اند، در طول جلسات درس سرگردان است، نشانه‌های تاکتیکی را که معمولاً واضح هستند، از دست می‌دهند و در طول روزهای طولانی مسابقه برای حفظ تمرکز تلاش می‌کنند. آنها از نظر فیزیکی حضور دارند اما از نظر ذهنی غایب هستند.

شادی و کنج‌کاو که باعث رشد و توسعه بلندمدت می‌شوند، شروع به ناپدید شدن می‌کنند. شمشیربازی به جای یک اکتشاف، به یک کار طاقت‌فرسا تبدیل می‌شود. این ورزشکاران بدون هیچ گونه تعهدی، به انجام حرکات ورزشی می‌پردازند.

فاجعه روز مسابقه

تمرین بیش از حد اغلب در طول مسابقه به طرز چشمگیری خود را نشان می‌دهد - دقیقاً زمانی که شمشیربازان به اوج عملکرد خود نیاز دارند. من ورزشکاران بی‌شماری را دیده‌ام که به دلیل اورترین از نظر جسمی و روحی بیش از حد خسته به مسابقات مهم رسیده‌اند.

آنها تا روز مسابقه تمرین کرده‌اند، با این باور که جلسات تمرینی دقیقه نودی به آنها برتری می‌دهد. در عوض، با انرژی تحلیل رفته، چه از نظر جسمانی و چه از نظر روحی، پا به میدان مسابقه می‌گذارند. آنها که قرار بود عملکردشان را به حداکثر برسانند، در عوض آمادگی خود را خراب می‌کنند.

روز مسابقه شمشیربازانی که بیش از حد تمرین کرده‌اند، از یک الگوی قابل پیش‌بینی پیروی می‌کند: آنها با احساس بی حالی و عدم تعادل، مسابقه را شروع می‌کنند. زمان‌بندی حرکات آنها دچار اشتباه و قضاوت آنها در مورد کنترل فاصله غیرقابل اعتماد می‌شود. آنها ممکن است در اوایل مسابقات به دلیل تکنیک یا تاکتیک‌های برتر پیروز شوند، اما با پیشرفت روز، خستگی آنها سریع‌تر از حد معمول بروز می‌کند.

در راندهای دور حذفی، زمانی که دقت و وضوح ذهنی از اهمیت بسزائی برخوردار است، آنها با عجله و هیجان به میدان می‌روند. حریفانی که معمولاً تهدید کمی محسوب می‌شوند، ناگهان خطرناک می‌شوند. موقعیت‌های تاکتیکی که باید واضح و قابل فهم باشند، گیج‌کننده می‌شوند. شمشیربازی که بیش از هر کس دیگری تمرین کرده است، اغلب عملکرد بدتری نسبت به هم‌تیمی‌هایی دارد که هوشمندانه‌تر آماده شده‌اند.

معضل والدین

بسیاری از والدین شمشیرباز خود را در میان **فشارهای رقابتی** گرفتار می‌بینند. آنها شاهد تمرین مداوم خانواده‌های دیگر هستند و نگرانند که فرزندشان عقب بماند. آنها شاهد فداکاری ورزشکاران موفق هستند و فرض می‌کنند که تمرین بیشتر با نتایج بهتر برابر است. آنها می‌خواهند از جاه‌طلبی‌های شمشیرباز خود حمایت کنند، اما در تشخیص بین تعهد سالم و استفاده بیش از حد مخرب مشکل دارند.

این فشار در طول فصل‌های رقابتی که مسابقات آخر هفته‌های زیادی را اشغال می‌کنند، شدت می‌گیرد. اگر شمشیرباز آنها شش روز در هفته تمرین کند و روز هفتم مسابقه دهد، خُب چه زمانی باید استراحت کند؟! خستگی هفته به هفته جمع می‌شود تا اینکه در نهایت چیزی که از بین می‌رود - عملکرد، سلامتی یا انگیزه می‌باشد.

والدین خیرخواه اغلب وقتی می‌بینند شمشیربازشان در حال تقلا است، او را به تمرین بیشتر تشویق می‌کنند، غافل از اینکه تمرین کمتر، نه بیشتر، ممکن است دقیقاً همان چیزی باشد که مورد نیاز است. آنها روایت فیلم‌های سینمایی را چنان کاملاً درونی کرده‌اند که برای آنها استراحت کردن تسلیم شدن به نظر می‌رسد تا آمادگی استراتژیک.

موفق‌ترین خانواده‌های شمشیربازی که من دیده‌ام، یاد گرفته‌اند که در برابر این فشار فرهنگی مقاومت کنند. آن‌ها می‌دانند که رشد بلندمدت فرزندشان نیازمند **صبر و برنامه‌ریزی هوشمندانه** است، نه تلاش بی‌وقفه.

برای برخی شمشیربازان رقابتی، استراحت به طور ویژه‌ای خطرناک شمرده می‌شود. چراکه همیشه یک تورنمنت دیگر در راه است. آنها فکر می‌کنند که شمشیربازان دیگر همیشه در حال تمرین هستند. بنابراین همیشه این ترس در آنها وجود دارد که یک روز استراحت به معنای عقب افتادن است. این اضطراب قابل درک است اما در نهایت نتیجه معکوس می‌دهد.



شمشیربازی که خرد استراحت در مواقع لزوم را دارد، کسی که می‌تواند در برابر دام تمرین بیش از حد مقاومت کند، اغلب رابطه‌ای پایدار با ورزش برقرار می‌کند که برای دهه‌ها به او خدمت می‌کند. او از فرسودگی شغلی که به آینده نویدبخش خود پایان می‌دهد، اجتناب می‌کند. آنها شادی و کنجکاوی را که باعث پیشرفت مداوم می‌شود، حفظ می‌کنند. آنها درک پیچیده‌ای از نیازهای خود ایجاد می‌کنند که مشخصه تخصص واقعی است.

سوال این نیست که آیا شمشیرباز شما به اندازه کافی متعهد به تمرین روزانه است یا خیر. سوال دیگر این است که آیا او به اندازه کافی باهوش هست که در صورت نیاز استراحت کند. این خرد، بیش از هر مقدار زمان تمرین اضافی، تعیین می‌کند که او تا چه حد می‌تواند در این ورزش پیش برود.