

شمشیربازان به چه مقدار خواب نیاز دارند؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۵/۸/۶

متأسفانه اغلب ورزشکاران برای روتین تمرینات خود برنامه ریزی می کنند اما برای ریکاوری خود هیچ برنامه ای ندارند. از آن جایی که جلسات تمرینی دیر هنگام، شروع زود هنگام و سفرهای مسابقه‌ای می‌تواند اولویت‌بندی خواب ما را دشوار کند، در این اثر به ۵ عادت که می‌تواند از ریکاوری و آمادگی شما حمایت کند، می‌پردازیم.

خواب بهتر = شمشیربازی بهتر



خواب مورد نیاز:

بزرگسالان: هر شب ۷-۹ ساعت

جوانان: هر شب ۸-۱۰ ساعت

این ۵ عادت می‌تواند به شما کمک کند تا روتین بهتری را در برنامه شمشیربازی خود ایجاد کنید.

برای شروع به این نکات توجه کنید:

به استراحت خود همان‌قدر توجه کنید که به تمریناتتان توجه می‌کنید. 🏆

ممکن است در دوره‌های تمرینی پرفشار، میزان خواب شما افزایش یابد. 🏆

به کیفیت و کمیت خواب به اندازه کافی توجه کنید. 🏆

۱. قبل از خواب، دستگاه‌های سمعی بصری خود را خاموش کنید

در صورتی درگیر بازی‌های گوشی هستید:

- ✚ گوشی خود را دور از دسترس قرار دهید.
- ✚ نور اتاق تان را بکاهید.
- ✚ بررسی ویدیویی بازی‌های قبلی و تاکتیک‌های بازی‌های فردای خود را در اوایل شب انجام دهید.

۲. قبل از هر جلسه تمرین یک استراحت هوشمندانه کوتاه داشته باشید

- ✚ یک چرت کوتاه حدود ۲۰ دقیقه‌ای بین جلسات تمرین داشته باشید.
- ✚ زمان کافی بین بیدار شدن و تمرین در نظر بگیرید.
- ✚ در صورتی که چنین چرتی باعث بی‌خوابی شبانه می‌شود، از آن خودداری کنید.



۳. قبل از خواب سرد کردن (کوول داون) بدن خود را فراموش نکنید

همان طوری که خود را برای خواب آماده می‌کنید بدن شما بطور طبیعی خود را سرد می‌کند.

- ✚ بعد از یک جلسه تمرین شدید بعد از ظهری، به بدن خود زمان کافی برای سرد شدن بدهید تا قبل از خواب کاملاً آرام شود.
- ✚ چنانچه بعد از تمرین یک دوش یا حمام گرفته باشید، زمان کافی به بدنتان بدهید تا کاملاً سرد و آرام شود.

۴. برای ریکاوری بدن به خوبی خود را سوخت‌رسانی کنید

- ✚ برای تغذیه بعد از تمرین به خوبی برنامه ریزی کنید.
- ✚ از وعده‌های غذایی حجیم و سنگین قبل از خواب خودداری کنید.
- ✚ از تغذیه مناسب سوخت رسانی بعد از یک جلسه تمرین دیر هنگام غافل نشوید.
- ✚ چنانچه تصمیم دارید زود بخوابید از غذاهای سبک بهره ببرید.

۵. خواب خود را بعنوان بخشی از برنامه تمرینی خود قرار دهید

این نکته‌ها را هرگز فراموش نکنید و آن را با دوستان خود به اشتراک بگذارید.