



ناگفته‌های گرم کردن برای مرییان

سعدی سامی

مربی ورزش مدارس شهرستان مریوان (استان کردستان)

کلیدواژه‌ها: گرم کردن، تمرین و مسابقه.

شناخت ساختار گرم کردن^۱

در ابتدا، بایستی توجه داشت که عبارت گرم کردن، توضیح کاملی از فعالیتی نیست که اینجا بیان می‌شود. برای یک مربی یا ورزشکار خبره، بدن باید گرم و آماده شود و باید برای کارایی بالا آماده گردد. گرم کردن هم برای تمرینات روزانه و هم برای آمادگی در مسابقات به‌کار می‌رود. به دلیل شدت کمتر کار،

میزان گرم کردن در تمرین‌های روزانه به پیچیدگی آن برای شرکت در مسابقات نیست، اگرچه در هر دو موقعیت بدن باید گرم شود. برای فهم کامل، صحیح و اهمیت گرم کردن بایستی ابتدا درباره تاریخچه و شکل آن صحبت کنیم.

تاریخچه

ارسطو می‌گوید: کسانی که تاریخ نمی‌دانند، نمی‌توانند آینده را پیش‌بینی کنند. بیش از یکصد سال قبل، عاشقان

نمی‌شود. در زمان فعالیت‌های ورزشی، زمانی که عضله فعال است ما می‌خواهیم که از ۱۰۰ درصد مویرگ‌های خونی برای فعالیت استفاده کنیم، یعنی ۲۰ برابر حالت غیر فعال و برای انجام دادن این امر باید بتوانیم از مویرگ‌های خونی عضلات برای انتقال سوخت و اکسیژن استفاده کرد. بدون گرم کردن مناسب نمی‌توان تمامی مویرگ‌های خونی را برای انقباض عضله فعال کرد و در نتیجه، اکسیژن و سوخت کافی به عضله نمی‌رسد و ماهیچه مجبور است از سوخت و ساز غیر هوازی استفاده کند که به بالا بردن محیط اسیدی بدن، سختی عضله و ناتوانی ماهیچه منجر می‌شود.

پایین بودن فشار خون به منزله توانایی کمتر جذب

اکسیژن است و گرم کردن مناسب

اجازه می‌دهد مویرگ‌های خونی

فعالیتی بیشتر در متابولیسم

داشته باشند و در نتیجه فشار

خون و توانایی جذب اکسیژن

در بدن بالا می‌رود. فشار خون

در اطراف سلول‌های ماهیچه‌ای

در حالت غیرفعال و استراحت

برابر ۱۵ - ۲۰ جیوه بر میلی‌متر

است و این مسئله نشان می‌دهد

که توانایی جذب اکسیژن از ۲۰ - ۲۵

درصد بیشتر نیست و فشار خون در سرخرگچه برابر ۵۰ - ۶۰

جیوه بر میلی‌متر است. یعنی توانایی ۷۵ - ۸۰ درصد تبادل

اکسیژن را دارد و به همین صورت ما می‌توانیم مقدار خونی

را محاسبه کنیم که در طول فعالیت‌های مختلف ورزشی به

عضلات می‌رسد. مثال زیر دربارهٔ مردی ۷۰ کیلوگرمی است.

پس از گرم کردن، بدن قادر است انتقال خون ذخیره شده

در جگر را ذخیره کند (۵ - ۶۰۰ میلی‌لیتر). خیلی از مربیان

نقش گرم کردن صحیح را در بهبود سیستم تنفسی فراموش

می‌کنند، در حالی که سیستم گردش خون و سیستم تنفسی

در یک همکاری نزدیک و پایاپای هستند. در حالت استراحت

فقط ۵ - ۸ لیتر هوا در دقیقه وارد شش‌ها می‌شود و بازدم

صورت می‌گیرد. در حالی که در یک فعالیت شدید ورزشی،

برای مثال مسابقه‌ای که بین ۲ - ۶ دقیقه به طول می‌انجامد،

۳۰ - ۳۵ لیتر هوا در دقیقه وارد شش‌ها می‌شود. این رقم ۳

تا ۶ برابر حالت استراحت است. پس برای پرداختن به چنین

فعالیت سنگینی به گرم کردن نیاز است.

بهترین نشانه گرم کردن مناسب تعرق شدید است، به عبارت دیگر عرق نکردن نشانه ناکافی بودن گرم کردن است

ورزش دریافتند که حین فعالیت‌های فیزیکی دمای بدن بالا می‌رود و بدن نسبتاً گرم‌کاری بالاتری دارد. تجربیات آموزش‌دهندگان اسب مؤید این نظریه بود. طی قرن‌ها، آن‌ها بدین نتیجه رسیده بودند که گرم کردن اسب قبل از مسابقه به مراتب شانس پیروزی آن‌را افزایش می‌دهد. در سال‌های ۱۸۹۰ - ۱۹۰۰، نظریه‌های گوناگونی از گرم کردن دربارهٔ ورزش مطرح شده است. در این دهه، عقیده بر آن بود که فرو بردن ورزشکاران قبل از مسابقه در آب گرم‌کاری آن‌را را افزونی می‌بخشد. در حالی که در دههٔ ۱۹۰۰ - ۱۹۱۰، بعضی از مربیان بر این باور بودند که گرم کردن باعث اتلاف انرژی است، پس بایستی از آن اجتناب کرد. در سال‌های ۱۹۲۰ -

۱۹۲۸، استفاده از کرم و ماساژ

قبل از مسابقه اعتبار یافت و خیلی

از مربیان عقیده داشتند که ضربات

ماساژ عضلات را پر از خون می‌کند.

در سال‌های ۱۹۳۰ - ۱۹۳۵، به‌طور

کلی این نظریه پذیرفته شد که گرم

کردن قبل از مسابقه‌کاری ورزشکار

را بالا می‌برد، اما در خصوص نحوه

و روش صحیح انجام دادن آن بحث

بود. در ۱۹۵۰، کشورهای اروپای

شمالی حرکات بدون توقف ژیمناستیک

را برای گرم کردن معرفی کردند. ۱۹۶۰، ورزشکاران آلمانی

حرکاتی با چوب و توپ را قبل از مسابقه برای گرم کردن انجام

دادند. در ۱۹۷۰، با به‌کارگیری وسایلی از قبیل طناب‌کشی،

حرکات خاص ورزشی برای گرم کردن به اجرا درآمد که با

حرکات ورزشی در یک مسابقه متناسب بود. در ۱۹۸۰، حرکات

کشتی همراه با حرکات ژیمناستیک معرفی شد و در ۱۹۸۵،

نیز دوییدن همراه تعدادی حرکات خاص ورزشی بلندمدت برای

گرم کردن به اجرا درآمد. آنچه گفته شد، مثال‌های کوچکی از

حرکات گرم کردن در طول سال‌های یاد شده بود. اکنون بیشتر

مربیان بر این عقیده‌اند که بهترین و مفیدترین حرکات ورزشی

برای گرم کردن باید بر مبنای همان حرکاتی باشد که عضله در

طول تمرین یا مسابقه درگیر آن است.

شناخت ساختار گرم کردن

هر فعالیت ورزشی با انقباض ماهیچه تولید می‌شود و

بدین دلیل یک مربی بایستی شناختی از چگونگی فعالیت

عضله داشته باشد؛ چه در زمانی که عضله فعال است و

منقبض می‌شود و چه در زمانی که در حالت غیر فعال است.

در حالتی که ماهیچه فعال نیست، فقط ۵ درصد مویرگ‌های

خونی عضله فعال هستند و از ۹۵ درصد بقیه استفاده

مفهوم گرم کردن

گرم کردن مناسب باید یک دقیقه قبل از شروع مسابقه

پایان یابد. اگر پس از آن ورزشکار حدود ۵ دقیقه استراحت



کند، از کارایی وی به شدت کاسته می‌شود و برای فعال نگه‌داشتن عضله

باید حرکاتی را انجام داد تا عضله سرد نشود. بهترین نشانه گرم کردن مناسب تعرق شدید است، به عبارت دیگر عرق نکردن نشانه ناکافی بودن گرم کردن است.

ستاره‌های ورزشی همیشه پیش از مسابقه بدنشان را

گرم می‌کنند

یکی از قهرمانان دو ۱۰۰۰۰ متر المپیک قبل از آغاز مسابقه برای گرم کردن ۶ کیلومتر دوید که این گرم کردن شامل دوی ۸×۴۰۰ متر با استراحت یک دقیقه بین هر مرحله بود و هنوز وی چنان انرژی‌ای داشت تا مدال طلای المپیک را تصاحب کند. مای هالی هلز، قهرمان کاپاک ۱۰۰۰ متر المپیک، قبل از شروع مسابقه خود ۵ دقیقه دوید؛ بدون توقف نرمش‌های ژیمناستیک انجام داد و ۳۰ دقیقه پارو زد که در این پارورنی ۵ تا یک دقیقه فشار بالایی وارد ساخت و ۲ دقیقه پس از پایان گرم کردن، مسابقه خود را شروع و مدال طلای المپیک را تصاحب کرد.

ایده‌های اشتباه درباره گرم کردن

مربی‌ان و ورزشکاران کم‌تجربه ایده‌هایی نادرست درباره گرم کردن دارند. برای مثال، بعضی از آنان به دلیل ترس از فروکش و از دست دادن انرژی به هیچ وجه از گرم کردن خوششان نمی‌آید، در حقیقت خلاف آن صحیح است و گرم کردن کارایی را صددرصد از ماهیچه می‌گیرد. بعضی از مربیان بر این باورند که در روزهای گرم و سوزان، مانند فصل تابستان در بندرعباس یا اهواز به گرم کردن نیازی نیست، اما به یاد داشته باشیم که گرمای محیط فقط سطح بیرونی ماهیچه را گرم می‌کند و برای گرم کردن قسمت‌های درونی ماهیچه به آن نیاز است. در نواحی آسیایی، خیلی از ورزشکاران تنها به حرکات کششی قبل از مسابقه اکتفا می‌کنند و حتی بعضی از آنان مدعی‌اند که تا دو ساعت قبل از مسابقه می‌توانند یکسره حرکات کششی انجام دهند و دیگر به گرم کردن نیازی نیست. باید خاطر نشان ساخت که حرکات کششی به تنهایی یک گرم کردن کامل نیست و بخش کوچکی از آن است. این مطلب صحیح است که عضلات کشیده شده بر اثر حرکات کششی کارایی بهتری دارند، اما نباید فراموش کرد که عضلات سرد کارایی بالایی ندارند حتی اگر دو ساعت حرکات کششی انجام گرفته باشد. حرکات کششی زمانی مؤثرند که عضله بر اثر فعالیت‌های مناسب ورزشی گرم شده باشد. اگر شما بخواهید وارد خانه‌ای شوید، ابتدا باید درب خانه را باز کنید؛ برای فعال کردن مویرگ‌ها باید ابتدا خون را به عضلات رساند. این امر با گرم کردن راحت‌تر صورت می‌گیرد.

خلاصه

در هر رشته ورزشی، بهترین نوع گرم کردن درگیر ساختن عضلاتی است که در مسابقه یا تمرین نقش اساسی دارند. حرکات عضله از مهم‌ترین عوامل گرم کردن هستند. کارایی یک ورزش برابر است با کارایی حرکتی که عضله تولید می‌کند. سیستم عصبی، سوخت و ساز، سیستم تنفسی و گردش خون باید قبل از فعالیت شدید آماده شوند. گرم کردن می‌باید با شدت مناسبی صورت گیرد و با نوع مسابقه و نوع تمرین مناسب باشد. با گرم کردن سنگین می‌توان عضله را برای یک فعالیت سنگین آماده کرد، همان‌طور که گرم کردن ضعیف به اشتباه تکنیکی از طرف ورزشکار منجر می‌شود و حاصل آن کارایی پایین و بالا بردن ضریب خطر و آسیب‌پذیری ورزشکار خواهد بود.

بی‌نوشت

1. Warm up

www.sportscholars.ir

منبع