

چگونه از تعویق تمرینات شمشیربازی خود جلوگیری کنیم!

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۱۴)

"من فردا باید برم تمرین!"

"خوب. شاید هفته ی آینده این کار رو بکنم. این هفته حالم خوب نیست."

"این ماه خیلی مشغول بودم. نمی تونستم برم سراغ تمرین."

"من همین تابستون، بعد از فصل مسابقات، وقتی که همه چی مرتب شد، تمرینات خودمو دوباره شروع می کنم."

همه ی ما می دانیم که چنین وضعیتی، تعویق نامیده می شود. وقتی کاری هست که ما نمی خواهیم انجام دهیم یا اینکه برای مان زیاد مهم نیست، آن را کنار می گذاریم. به تعویق انداختن یک کار شما را به فرد بدی تبدیل نمی کند، و این بدان معنی نیست که در زندگی شکست خواهید خورد. آنچه معنی می دهد این است که شما فرصت ها را از دست داده و با این کار احساس فشار و استرس بیشتری تجربه خواهید کرد. در وضعیت کنونی خود، تعویق کارها تقریباً همیشه احساس خوبی به انسان می دهد. به همین دلیل ما این کار را می کنیم. اما در بلند مدت همیشه به ما احساس بدتری می دهد.



چگونه جلوی تعطیلی تمرینات خود را بگیریم

برای شمشیربازها، تعویق انداختن کارها به شکل های مختلفی صورت می گیرد. یکی از مکان هایی که واقعا زیاد دیده می شود تمرینات است. **تمرین** **روش شگفت انگیزی برای بهبود توانایی شمشیربازی شماست**، تا خود را به سطح بعدی ترقی دهید.

یکی از ویژگی های زیبای شمشیربازی این است که آن **نوعی بازی فکری** است که از طریق بدن اجرا می شود. ما ابتدا فکر می کنیم، سپس عمل می کنیم. این بدان معنی است که ذهن و بدن شما هر دو باید زبر و زرنگ باشند تا بتوانند به سرعت واکنش نشان دهند. شما همچنین باید قادر به حفظ انرژی خود برای یک بازی طولانی باشید، که به معنی داشتن آمادگی جسمانی مناسب است. هرچه آمادگی شما بیشتر باشد، و هرچه بیشتر بتوانید شمشیربازی خود را با تمرینات کیفی خوب خارج از باشگاه حمایت کنید، راحت تر می توانید از نظر ذهنی روی بازی خود تمرکز کنید.

چگونه می توانید بدون تعطیل کردن تمرینات خود، از حمایت از توانایی های فیزیکی شمشیربازی خود اطمینان حاصل کنید؟ در اینجا به ذکر چند استراتژی می پردازیم.

• هدف گذاری واقعی داشته باشید

شاید به نظر شما دو ماراتن خیلی عالی باشد، اما برای بهبود مهارت ها و عملکرد شمشیربازی خود، شما به میزان کمتری دو نیاز دارید. هدف هایی را برای خودتان تعیین کنید که بتواند از شمشیربازی تان پشتیبانی کند، و در عین حالی که شما را در هم نکوبد، احتمالا بتوانید آنها را محقق کنید. شما می توانید در روزهایی که در باشگاه تمرین ندارید، برای بدن سازی به یک باشگاه بروید یا اینکه صبح هر روز ۲۰ دقیقه بدوید.

• یک دوست پیدا کنید

فشار اجتماعی یک راه قدرتمند برای جلوگیری از تعطیلی کارها است. با یک دوست و یا با یک بازیکن سطح پایین تری که مثل شما دوست دارد آمادگی جسمانی خود را جهت شمشیربازی بهبود بخشد، برنامه بگذارید، و سپس همدیگر را برای این کار تشویق کنید.



• در برخورد با خود انعطاف پذیر باشید

در طول فصل مسابقات تمرینات شما ممکن است کمتر باشد، و این خوب است! اگر تمرین شما در باشگاه بیشتر است و برای سفر جهت مسابقه آماده می شوید، پس شما زمان کمتری خواهید داشت. با این حال شما هیچ وقت نمی توانید به تمرین **نه** بگویید، بنابراین راه هایی پیدا کنید تا تمرینات مناسب را در برنامه ی خود بگنجانید، حتی اگر محدود باشد. **کار کم کردن، از هرگز کار نکردن، بهتر است.**

• از شمشیربازی خود حمایت کنید

از آنجایی که تمرین منافع فراوانی فراتر از بهبود عملکرد شمشیربازی شما دارد، و با توجه به اینکه شما واقعا به شمشیربازی علاقمند هستید، بنابراین اهداف آمادگی جسمانی خود را به نیازهای شمشیربازی مرتبط سازید. این کار مطمئنا به نفع شما است و احتمالا هرگز آن را ترک نخواهید کرد و محکم به آن خواهید چسبید.

حقیقت این است که هر موقع به فکر تعویق انداختن تمرین خود افتادید، هرگز نباید احساس دلسردی کنید زیرا که شما تنها نیستید، به خصوص در زمینه ی ورزش! همه ی ما دچار آن می شویم، اما ترفند این است که باید با هم کار کنیم تا بر این گرایش هایی که در نهایت به ما صدمه می زند، غلبه کنیم.