

# چگونه می توان خود را به خوبی برای فصل مسابقات آماده کرد!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۲۴)

هر کسی که تا به حال در یک **ورزش رقابتی** شرکت کرده است می داند که شروع کردن یک فصل جدید کار بسیار سختی است. احساس سردرگمی و دستپاچگی در هنگام شروع طبیعی است. کمی تلقین منفی در مورد آنچه باید انجام شود و **اهداف بزرگی** که در ذهن دارید، عادی است. این می تواند همیشه اتفاق بیافتد چه در اولین سال و چه در دهمین سال شمشیربازی باشد.

چگونگی آغاز فصل می تواند تأثیر بزرگی روی نحوه عملکرد شما در طول فصل داشته باشد. شروع خوب در مردادماه می تواند به موفقیت درخشانی در شهریور منجر شود! نیروی محرکه چیزی است که باید از ابتدا ایجاد شود، تا شمشیرباز را در جهت موفقیت بیشتر و با استرس کمتر به پیش ببرد. انسان ها موجودات عادتی هستند. ما همیشه تمایل به راحتی داریم، و دوست داریم که به چیزهایی که آشنا هستند، تکیه کنیم. شما می توانید این جو راحتی را آگاهانه ایجاد کنید و بنابراین شکل کلی فصل خود را از همان ابتدا کنترل کنید.

هدایت خود به سمت موفقیت آسان است و آن مهارتی است که هر شمشیربازی باید یاد بگیرد که چگونه آن را انجام دهد. اما چگونه می توان خود را برای موفقیت آماده کرد؟ این فقط در مورد تمرینات شما نیست، بلکه کارهای اضافی دیگری نیز وجود دارد که می توانید انجام دهید. در اینجا به ذکر پنج فرآیند می پردازیم که با اجرای آنها شمشیربازها می توانند خود را از اولین روز فصل مسابقات آماده کنند.

## ۱. رسیدن به فرم مناسب

بسیاری از شمشیربازهای حرفه ای در طول تمرینات فصلی خود از **تمرین های رشته های دیگر** جهت افزایش عملکرد فیزیکی بر روی پیست بهره می گیرند. در حالی که وزنه برداری یا شنا کردن برای پیروزی در مسابقات، نمی تواند مورد نیاز باشد، اما آمادگی جسمانی برای شمشیربازی حائز اهمیت است. در طول فصل، بسیاری از این آمادگی جسمانی به طور طبیعی از طریق آموزش به وجود می آید. با این حال اگر در تابستان فعالیت کمتری داشته باشید، هنگام آغاز فصل سیستم بدنی شما با شوک مواجه خواهد شد. اگر قبل از شروع فصل هر روز صبح برنامه دو، یا روزانه مقداری تمرین یوگا داشته باشید، برگشت به آمادگی جسمانی در چند هفته اول آغاز فصل با نوسان فیزیکی کمتری همراه خواهد بود.



نیازی هم نیست که برنامه زیاد طولانی داشته باشید. حتی تنها یک هفته بدن سازی تاثیر بسیار زیادی خواهد داشت.

## ۲. تست پزشکی

به هر حال، هر کس نیاز به یک چک آپ سالانه دارد، و این زمان از سال وقت بسیار خوبی برای انجام آن است. پزشک خانوادگی شما می تواند قبل از شروع فصل با یک چک آپ هرگونه نگرانی شما را برطرف کند. در حالی که شمشیربازی یکی از **ایمن ترین ورزش ها** است، اما **آسیب**

**دیدگی های معمولی** مانند پیچ خوردگی مچ پا یا رگ به رگ شدن یکی از دغدغه های رایج شمشیربازها است. اطمینان از سالم بودن خود و آماده شروع به کار احساس خوبی به شما خواهد داد، و همچنین بسیار کارهوشمندانه ای است!



اگر عینکی هستید، حتما چک آپ سالانه چشم خود را قبل از شروع فصل نیز فراموش نکنید. همچنین، شماره عینک اغلب نیاز به تغییرات جزئی دارد و برای دید هر فرد در هر ورزشی ضروری است. فراموش نکنید، هنگامی که فصل شروع می شود، شما خیلی مشغول خواهید بود!

### ۳. برنامه خود را چک کنید

تعهدات شما در این فصل شمشیربازی جدید چیست؟ هرگونه فعالیت دیگری که شما یا فرزندتان دارید فوق العاده است، اما تعادل مهم است. با این حال، هر میزان تاکیدی که شما تصمیم دارید روی شمشیربازی خود داشته باشید، تنها به شما ربط دارد، اما آن را با چشمان باز انجام دهید. در مورد حجم کاری که می خواهید این فصل انجام دهید تصمیم آگاهانه ای بگیرید. اگر فرزندی دارید، او حتما نسبت به فعالیت های داخل و خارج مدرسه خود حق انتخاب های خاص خود را خواهد داشت. روشن شدن این موارد در حال حاضر و در آغاز فصل بهتر است، تا جلوی گرفتاری و سردرگمی، از قبل گرفته شود.

Sabre men junior					
Type	Place	Country	Competition	Start/End	Supervisor
A	Sochi	RUS	Coupe du Monde	03.11.18/03.11.18	HRISTEVA Velichka
A	Sochi	RUS	Coupe du Monde par équipes	04.11.18/04.11.18	HRISTEVA Velichka
A	Teheran	IRI	Coupe du Monde	24.11.18/24.11.18	HO Monica
A	Teheran	IRI	Coupe du Monde par équipes	25.11.18/25.11.18	HO Monica
A	Varsovie	POL	Coupe du Monde	09.12.18/09.12.18	FARYABI Abbas Ali
A	Dormagen	GER	Preis der Chemiestadt	15.12.18/15.12.18	CHERIS (MH) Samuel David
A	Budapest	HUN	Coupe du Monde	05.01.19/05.01.19	BIERKOWSKI Jacek
A	Phoenix	USA	Coupe du Monde	19.01.19/19.01.19	CAFIERO Giuseppe
A	Phoenix	USA	Coupe du Monde par équipes	20.01.19/20.01.19	CAFIERO Giuseppe
A	Plovdiv	BUL	Coupe du Monde	09.02.19/09.02.19	CAFIERO Giuseppe
A	Dourdan	FRA	Coupe du Monde	16.02.19/16.02.19	KAMUTI (MH) Jenő
A	Dourdan	FRA	Coupe du Monde par équipes	17.02.19/17.02.19	KAMUTI (MH) Jenő

برای بزرگسالان، صلاح و مشورت با خانواده در رابطه با نیازهای تمرینی و اهداف خود قبل از فصل، سبب می شود که همه، شما را بیشتر درک کنند و خانواده با آرامش با برنامه شما برخورد کنند. هر قدر که اتفاقات غافلگیر کننده کمتر باشد، بهتر است.

### ۴. اهداف خود را تعیین کنید

**هدف گذاری**، بخش مهمی از موفقیت در هر بخش از زندگی است. قبل از شروع فصل، بنشینید و دیدگاه خود را در مورد اهدافی که شما می خواهید در پایان فصل به آن برسید، تعیین کنید. آیا می خواهید در این فصل یک تقدیرنامه بگیرید؟ یا در مسابقه منطقه ای شرکت کنید؟ یا **برای مسابقات قهرمانی کشور انتخاب شوید**؟ بنشینید و در مورد چیزی هایی که می خواهید در پایان این فصل داشته باشید فکر کنید. شما هرگز نمی توانید به جایی که نمی دانید کجاست، بروید!

پس از تعیین اهداف بزرگ و بررسی اینکه چگونه باید به آنها رسید، ممکن است متوجه شوید که نیاز به تمرینات خاص یا **درس های انفرادی** بیشتری دارید. شاید شما دریابید که برای انتخاب شدن برای مسابقات قهرمانی کشور سال جاری نیاز به شرکت در **چند مسابقه ی منطقه ای** داشته باشید. بنابراین اگر می خواهید به راحتی به این اهداف برسید، هم اکنون برنامه تمرینی مسابقه ای خود را قبل از شروع فصل، بریزید.

## ۵. تجهیزات خود را چک کنید

مکانیزم شمشیربازی به شدت به دقت و سلامت سلاح و تجهیزات خود ارتباط مستقیم دارد، تا اینکه بتوانید با اطمینان به آن تکیه کنید. منتظر شروع فصل نباشید تا در آن زمان به **سلاح و سایر تجهیزاتی** که باید برای به ثمر رساندن امتیازها کاملا به آن اعتماد داشته باشید، کنترل کنید. درگیری های غیر مترقبه در رابطه با مشکلات تجهیزات در زمانی که شمشیرباز باید بر روی تمرین خود متمرکز باشد، حواس پرتی های غیر ضروری ایجاد می کند.



قبل از شروع فصل مسابقات، فوق العاده ترین کار این است که تمام **وسایل شمشیربازی** فصل گذشته را از ساک خارج کنید. یکی یکی آنها را چک کنید، آنچه را که هنوز سالم و مناسب است جدا کنید. آیا **دستکش شمشیربازی** برای این فصل قابل استفاده است؟ آیا **کفش ها** کوچک نشده اند؟ آیا **تیغه ها** باید تمیز شوند؟ آیا آنها در طول تابستان زنگ زدگی پیدا نکرده اند؟ آیا سیم بدن شما مشکلی ندارد؟

اگر شما یک شمشیرباز پیشکسوت هستید، احتمالا نیازی به جایگزین کردن بسیاری از تجهیزات خود ندارید، اما بیرون آوردن، تمیز کردن و مرتب کردن آنها، می تواند روحیه ی شما را برای شروع فصل تقویت کند. به علاوه اینکه برای شما سرگرم کننده نیز خواهد بود.

شروع خیلی خوب فصل به همه احساس خوبی می دهد. چه پیشکسوت باشید و چه تازه وارد. مطمئن شوید که برای فصل آینده کاملا آماده هستید! با این آمادگی احتمالا راحت تر و با استرس کمتری به اهداف خود خواهید رسید ضمن اینکه این کار برای تان سرگرم کننده تر نیز خواهد بود. در واقع شمشیربازی رقابتی باید سرگرم کننده باشد!

Igor Chirashnya  
Academy of Fencing Masters Blog