

هشت راه برای بهبود تمرینات تابستانی خود

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۴/۲۰)

تابستان فرا رسیده است، و مدرسه ها تعطیل شده اند، و معنی این برای بعضی از شمشیربازها این است که باید استراحتی داشته باشند. اما کسانی که در اواسط تابستان قصد شرکت در **مسابقات قهرمانی کشور یا المپیاد** را دارند، تمایل بیشتری دارند که تمرینات خود را تا آن زمان ادامه دهند. ولی افرادی که قصد ندارند در این مسابقات کشوری تابستانی شرکت کنند، یا آنهایی که این رقابت های بزرگ را به پایان خواهند رساند، برای حفظ آمادگی خود با یک چالش بسیار بزرگ روبرو هستند.



مقداری استراحت جهت بازیابی برای ورزشکاران خوب است. اما تعطیل کردن کل تابستان و یا حتی بیشتر زمان آن، می تواند در هنگام شروع مجدد تمرینات ضربه بدی به شما وارد کند. اکنون که فصل تابستان به طور رسمی آغاز شده است، آن بهترین موقعیت برای شروع یک برنامه آموزشی تابستانی است. چگونه می توانید بفهمید که کدام برنامه برای تابستان مناسب است؟ در اینجا هشت راهبرد برای بهره برداری حداکثری از اوقات این ماه های گرم در اختیار شما می گذاریم.

۱. ایجاد یک برنامه

این اولین و مهم ترین گام برای بهره برداری حداکثری از برنامه های تابستانی است. با استفاده از تقویم یک **برنامه آموزشی واقع بینانه** برای خودتان تنظیم کنید. بدیهی است که بازیکنان شرکت کننده در مسابقات تابستانی، برای آموزش های چند هفته آینده خود باید فشار بیشتری در نظر بگیرند، در حالی که کسانی که به تعطیلات می روند، در هنگام سفر و سرگرمی می توانند از نوع خاصی از آموزش استفاده کنند. اطمینان حاصل کنید که مواردی مانند بدن سازی، استراحت، و رژیم غذایی در برنامه خود در نظر گرفته باشید. تا جایی که می توانید به تمرینات منظم ادامه دهید، و اگر جا برای یک **اردو یا درس انفرادی** اضافی داشته باشید، الان زمان مناسب آن است.

در واقع ایجاد یک برنامه روزانه برای تابستان ایده خوبی است. به خصوص برای بچه ها که برای ادامه دادن به مسیر حرکت خود نیاز به یک برنامه ساختاری دارند، اگرچه بزرگسالان نیز با برنامه بهتر عمل می کنند! وقت بیدار شدن و زمان خواب خود را تعیین کنید، غذای خود را طبق یک برنامه تنظیم کنید. این به معنای اجرای دقیق آن به دقیقه نیست، اما داشتن نظم تفاوت معنناهی را ایجاد می کند!

۲. به تمرینات عمومی بپردازید

در طول تابستان فرم خود را خوب نگه دارید! اکنون زمان مناسبی است جهت بهبود استقامت خود با تمرینات قلبی عروقی معمولی، مانند، دو، دوچرخه ثابت یا شنا می باشد. این نوع تمرین ها شما را به خوبی برای فصل شمشیربازی آینده آماده می کند، زیرا این امر باعث تقویت عضله قلب می شود. هرچه سلامت قلبی شما بهتر باشد، شمشیربازی تان بهینه تر خواهد شد. استقامت بدنی عالی کمک خواهد کرد تا از عهده بازی ها و مسابقات طولانی تر بر بیایید و از دور مقدماتی (پول) تا مسابقه فینال استقامت بدنی بهتری داشته باشید.

راه دیگر برای متعادل کردن برنامه تمرینی خود، استفاده از تمرینات قدرتی یا یوگا است. اینها مزایای بسیار متنوعی را ارائه می دهند، و تابستان زمان خوبی برای شروع این تمرینات است.

هنگامی که فصل آینده سر برسد، این اجرای **تمرینات جانبی** جدید در برنامه شلوغ سال تحصیلی آسان تر خواهد کرد. چند دقیقه دو یا اجرای تمرینات یوگا قبل از شروع مدرسه بسیار آسان تر خواهد بود، بویژه اگر شما این نوع تمرین را در طول تابستان آغاز کرده باشید.

۳. کمی بیشتر بخوابید

همه گاهی اوقات از استراحت خود می زنند، به ویژه زمانی که کلاس های صبحگاهی و تمرینات عصرانه داشته باشند. آگاهانه تلاش کنید تا در تابستان **خواب بیشتری** داشته باشید. بنابراین بعد از کلاس های شمشیربازی زودتر به رختخواب بروید.



ورزشکاران، چه نوجوان و چه بزرگسال، هر شب نیاز به هشت تا ده ساعت خواب دارند، که بیشتر از آنچه افراد معمولی غیر ورزشکار به آن نیاز دارند، می باشد. داشتن یک برنامه خواب خوب تابستانی به این معنا نیست که سرگرمی تابستان را از بین ببرد، مخصوصاً زمانی که متوجه شوید که خوابیدن بخشی از این معادله را تشکیل می دهد! پس از یک تمرین سنگین، دراز بکشید و چرتی بزنید. چرت زدن های کوتاه بین بیست تا سی دقیقه بعد از تمرینات شدید به بازیافت و رکاوری بدن کمک می کند، که متأسفانه در طول سال تحصیلی پر مشغله همیشه برای این کار زمان وجود ندارد.

۴. خوب غذا بخورید

پیکنیک های خانوادگی و دورهمی های دوستانه معمولاً به معنی غذا هستند. همچنین وقتی که بگیر و ببندهای مدرسه در کار نباشد، بستنی و تنقلات مختلف بسیار راحت تر در دسترس قرار دارد. البته خوردن پیتزا با دوستان خود خوب است، اما میانه روی و اعتدال در تابستان برای حفظ آمادگی خود برای فصل آینده بسیار مهم است.

وعده های غذایی متعادل و تنقلاتی که حاوی پروتئین، کربوهیدرات های پیچیده، و میوه های تازه و سبزیجات هستند، در فصل استراحت درست مانند فصل اصلی مهم هستند. با استفاده از برنامه آزاد تابستانی شما می توانید از این فرصت عالی استفاده کنید و از برخی از خوردنی های مورد علاقه تان میل کنید. شاید بتوانید معجون انبه میل کنید و یا هرگونه غذای خاصی را امتحان کنید!

تابستان زمان مناسبی است که مسئولیت بیشتری به شمشیربازهای جوان داده شود تا مسئولیت عادات غذایی سالم خود را به عهده بگیرند. اجازه دهید بچه ها برخی از وعده های غذایی خود را طبخ کنند و یا در آشپزخانه کنار شما باشند. این یک راه عالی برای جذب آنها تا از سلامت ورزشی خود حمایت کنند، و در زمان تعطیلی مدرسه ها آنها را مشغول نگه داریم. این به آنها نیز کمک خواهد کرد تا رفتارهای خود را متعادل حفظ کنند!

۵. عشق خود به شمشیربازی را تقویت کنید

شما زمان اضافی دارید، و ما می دانیم که اوقات فراغت تابستان شما را برای تماشای فیلم های کلاسیک فرا می خواند، پس چرا آن فیلم های بلند آوازه ای که می تواند از شما بعنوان یک شمشیرباز حمایت کند، تماشا نکنید؟



آنها نباید به طور حتم درباره شمشیربازی باشند. فیلم های الهام بخش ورزشی مانند (Rocky) یا (A League of Their Own) یا (Bend It Like Beckham) بسیار مناسب هستند. روحیه ورزشی که شما در این فیلم ها می بینید، می تواند انگیزه شما برای شروع مجدد تمرین های خود تقویت کند! شخصیت های این فیلم ها به خوبی یاد گرفته اند که چگونه از هر دقیقه خود بیشترین بهره را ببرند، و شگفت انگیزتر این است که ما چگونه با تماشای مبارزه افراد در سایر ورزش ها، می توانیم در ورزش خودمان به هیجان برسیم.

البته فیلم های مربوط به شمشیربازی بسیار شگفت انگیزی نیز وجود دارد. فیلم های **عروس شاهزاده** یا **شمشیرباز** می تواند شما را تشنه به دست گرفتن دوباره شمشیر کند. همچنین شما مجبور نیستید که تنها با فیلم های شمشیربازی سروکله بزنید. بچه ها به دلایلی یوتیوب را دوست دارند، و در آن فیلم هایی فراوانی از مسابقات تاریخی شمشیربازی، مصاحبه هایی با بازیکنان برجسته وجود دارد که به راحتی با یک کلیک می تواند در دسترس شما قرار گیرد. به جای الگو برداری از سایر بچه ها که بیشتر مشغول بازی های ویدئویی هستند، فرزندان جوان خود را به تماشای بازیکنان دیگر از طریق صفحه نمایش خود تشویق کنید. این پیشنهاد آن چنان کاملی نیست، اما باعث می شود که شمشیربازها بیشتر در مورد تمرینات شمشیربازی خود هیجان زده شوند.

البته، چند **کتاب شمشیربازی** خوب، داستان های تخیلی و غیر تخیلی، و مقاله های شمشیربازی فراوانی نیز وجود دارد که می توان از آنها بهره گرفت.

۶. به ساک شمشیربازی خود برسید

در طول فصل گذشته، فرسودگی ها و پارگی های فراوانی در وسایل شمشیربازی به وجود آمده است. تابستان، که فصل استراحت است، تنها زمان مناسب برای **باز کردن ساک شمشیربازی، تمیز کردن دستکش و وست الکتریک** و انجام برخی تعمیر و نگهداری در کل وسایل و لباس شمشیربازی است. ما قبلا به طور مفصل در مورد چگونگی نگهداری وسایل شمشیربازی مطلب نوشته ایم، بنابراین اگر در مورد چگونگی تمیز کردن یا نگهداری یک قطعه خاص از تجهیزات شمشیربازی مطمئن نیستید، آرشو ما را مرور کنید. و البته شما همیشه می توانید از مربیان باشگاه خود در مورد چگونگی مراقبت از این تجهیزات اطلاعات کافی کسب کنید.

این زمان برای چک کردن اندازه همه تجهیزات شمشیربازی فوق العاده مناسب است. بچه ها سریع رشد می کنند و شما باید در طول تابستان تناسب همه چیز را بررسی کنید تا در هنگام شروع فصل دچار استرس نشوید. این ممکن است به این معنی نباشد که برای خرید بیرون بروید، اما حداقل می توانید ایده ای در مورد آنچه به آن نیاز دارید به دست بیاورید تا بتوانید برنامه ای برای تهیه آن ایجاد کنید.

یکی از موارد مهم شمشیربازی این است که شمشیرباز کاملا به تجهیزات شمشیربازی خود وابسته است، و این بخشی از وجود ما به عنوان ورزشکار می باشد. وقت گذاشتن برا تعمیر و نگهداری تجهیزات نه تنها برای خود تجهیزات مناسب است، بلکه برای شعله ور کردن هیجانان بازیکن جهت ادامه تمرینات خود در دوره تابستان نیز مناسب است!

۷. با مربی خود در ارتباط باشید

اگر چه تابستان فصل مسابقات نیست، مهم است که شمشیربازها ارتباط نزدیکی با مربیان خود داشته باشند. تماس مداوم، یا از طریق ایمیل، یا پیامک و یا در کلاس های آموزشی به **انگیزه** و جهت دهی شما کمک خواهد کرد.



مربی شمشیربازی شما قطعاً ایده های عالی در مورد ادامه تمرینات تان دارد. اگر برنامه ای برای مسابقات تابستانی داشته باشید، مربی شما مطمئناً ارتباط نزدیکی با شما دارد تا آنچه شما تا زمان مسابقه انجام می دهید را کنترل کند. اما هرگز اجازه ندهید که این ارتباطات کم رنگ شود!

با مربی خود در مورد آنچه شما در برنامه در نظر گرفته اید صحبت کنید و مطمئن شوید که همه چیز برنامه تمرینات ماه های تابستان را با او به اشتراک بگذارید. مربیان همیشه به بازیکنانی که **تلاش بیشتری** می کنند توجه بیشتری دارند و برای کمک کردن به علاقمندان این ورزش اشتیاق خاصی دارند!

۸. به تمرینات هوای آزاد روی بیاورید

بله، شمشیربازی ورزش درون سالنی است. اما این بدان معنا نیست که شما فقط باید در داخل سالن تمرین کنید. تمرینات ساحلی درون امواج یا در فضای باز پارک ها نیز حس خوبی به ما می دهد. تجربه جادویی شمشیربازی در کنار زیبایی های طبیعت را هرگز از دست ندهید!

نیازی نیست که تمرینات خاص به شمشیربازی باشد. شرکت در ورزش های دیگر در طول تابستان، شمشیربازی شما را بهبود خواهد بخشید. استقامت قلبی عروقی ایجاد شده با فوتبال گل کوچک، یا چابکی ایجاد شده در بازی های دوستانه والیبال می تواند بخشی از آمادگی شما را برای فصل رقابت آینده تامین کند. پیاده روی، شنا در دریا، و غیره، خارج شدن از سالن و تنفس هوای تازه به شما کمک می کند تا با هیجان زائد الوصفی به استقبال فصل جدید بروید.

تمرین های چابکی زیادی وجود دارد که می تواند در خارج از سالن انجام شود! شما می توانید تجهیزات خود را بیرون ببرید و در سایه یک درخت در حیاط خلوت به تمرین هدف زنی به توپ تنیس بپردازید، فقط به یاد داشته باشید که هنگام ورود به داخل خانه از تمیز کردن تجهیزات خود اطمینان حاصل کنید. ضمن اینکه مراقب گرما نیز باشید!



ادامه تمرینات شمشیربازی خود در طول تابستان ممکن است کمی اضطراب آور و خسته کننده باشد، اما بعدها از خودتان متشکر خواهید شد. اجازه ندهید که استقامت و قدرت شما بیش از اندازه کاهش پیدا کند، اما در عین حال از رفتن به تعطیلات و استراحت نیز احساس گناه نکنید. هم تمرینات اختصاصی شمشیربازی و هم تمرین های بدن سازی عمومی هر دو برای فصل آینده شما خوب هستند! با حفظ تمرینات شمشیربازی خود در طول فصل تابستان، آمادگی ایده آل خود را برای فصل مسابقات آتی تامین کنید.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog