

تابستان خود را با شمشیربازی سپری کنید

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۵/۵)

وقتی که روزها بلند می شوند و شاخص گرما بالا می رود به این معنی است که ما در قلب تابستان قرار گرفته ایم! در حالی که بسیاری از خانواده ها این زمان را برای تعطیلات و استراحت (شما هم شاید مشغول همین کار باشید) سپری می کنند، اما بسیاری از خانواده های دیگر درگیر مسابقات **قهرمانی کشور** هستند. من معتقدم که این چند هفته پایانی تابستان می تواند زمان مناسب برای سرگرمی با ورزش مورد علاقه باشد. زمانی که در آن می توانید مهارت های مختلف شمشیربازی را اصلاح و تقویت کنید و خود را برای یک فصل جدید آماده سازید.



در اینجا برخی از راه های منحصر به فردی که شما می توانید با آن شمشیربازی را به برنامه های تابستانی خود اضافه کنید بدون آنکه مجبور شوید پایتان را در یک باشگاه بگذارید:

۱. **در فضای باز تمرین کنید!** انتخاب درست این است که اگر می توانید بیرون از سالن تمرین کنید. در روزهای گرم حتما تعریق شما بیش از حد معمول است. تغییر محوطه ی تمرین می تواند جنبه های مختلفی از آمادگی های تان را بهبود بخشد: از جمله استقامت (هنگام تمرین در گرما)، یا قدرت تمرکز (خود را تمرین دهید تا تمام آن سروصداها و سایر چیزهایی که موجب حواس پرتی می شود را نادیده بگیرید).

۲. **سری به ساحل بزنید!** آیا تا کنون پابرهنه شمشیربازی کردید؟ اگر شما در نزدیکی دریا زندگی می کنید یا سفری به شهرهای ساحلی دریا می کنید، به سمت ساحل بروید تا بتوانید در شن و ماسه تمرین های قدرتی جدی برای بالا بردن توانایی پاهای تان، و یا حتی تمرینات ویژه ی مقاومتی در برابر نیروی فشار و کشش امواج انجام دهید.

۳. **یک مهمانی راه بیاندازید!** از اعضای باشگاه شمشیربازی و خانواده های آنها را برای یک مهمانی و یا هر نوع پذیرایی دیگری که فکر می کنید مناسب باشد، دعوت کنید. شما می توانید آنها را، در یک محیط اجتماعی، کمی بهتر بشناسید. این می تواند رفاقت، همدلی و احساس وابستگی به تیم را افزایش دهد، به ویژه برای اعضای جدید باشگاه. فراموش نکنید که مربی خود را نیز دعوت کنید آنها می توانند مردم فوق العاده جالبی باشند و می توانید برخی از بهترین داستان های جدید آنها را بشنوید.

۴. **مسابقات شمشیربازی را تماشا کنید!** امسال مسابقات قهرمانی جهان در شهر Wuxi چین برگزار می شود. با دوستان شمشیربازی خود هماهنگی کنید تا باهم چند فیلم خوب این مسابقات را تماشا کنید (شاید اینها بهترین بازی هایی باشند که تا مسابقات قهرمانی جهان سال آینده یا المپیک توکیو بتوانید ببینید)! شما می توانید آنها را با یک کلیک بر روی لینک وب سایت fie.org به دست آورید.

۵. به دنیای مجازی بپیوندید! هر روز شمشیربازان بیشتر و بیشتری به Facebook, Twitter, Instagram ملحق می شوند! در آنجا موارد مورد علاقه خود را دنبال کنید. آنجا می توانید اطلاعات دست اول مسابقات قهرمانی جهان را ببینید. همچنین شما می توانید در این دنیای مجازی چند ترفند، نکته و سایر اطلاعات مفید جدیدی را یاد بگیرید.

۶. مطالعه کنید! به کتاب فروشی بروید و در صورت امکان چند کتاب شمشیربازی برای مطالعه بخريد. مطالعه کردن کتاب در روزهای گرم تابستان (زیر کولر) یک راه عالی برای خنک شدن می باشد. شما با چک کردن کتاب ها واقعا می توانید مطالب قابل استفاده زیادی را یاد بگیرید. اگر هم کتاب مورد نیازتان را نیافتید می توانید به صورت آنلاین به وبلاگ Amazon.com مراجعه کنید که دارای تعداد زیادی کتاب شمشیربازی فوق العاده می باشد.

۷. از یکی از دوستان برای تمرین دعوت کنید! بسیاری از ما دوستی داریم که همه عکس های ما را در رسانه های اجتماعی لایک می کند یا همیشه در مورد مسابقه سوال می کند، اما هرگز آن را امتحان نکرده است. او را دعوت کنید تا باهم به یک کلاس شمشیربازی بروید و به تمرین بپردازید تا ببینید واقعا چه حسی در مورد آن دارید. احتمالا او حتما به شما ملحق می شود!

۸. به یک باشگاه بدن سازی ملحق شوید! تمرینات هوازی و کار با وزنه برای بالا بردن سطح تناسب اندام یک راه عالی برای بهبود قدرت عضلانی و استقامت است که شما را برای فصل آینده آماده می کند. فراموش نکنید که با مربی شمشیربازی خود درباره آنچه که برای شما مناسب تر است مشورت کنید.

۹. دانش شمشیربازی خود را بیافزایید! معلومات شمشیربازی شما در باشگاه شروع و متوقف نخواهد شد. شما همیشه می توانید بیشتر یاد بگیرید و به عنوان یک متخصص در این ورزش بشوید. گوگل دارای بسیاری از وبسایت های عالی است که اطلاعاتی فراوانی درباره ی تاریخچه ی شمشیربازی می دهد که می توانید در آنها کاملا غوطه ور شوید. سری هم به فیلم های یوتیوب بزنید تا فیلم های بازی قهرمانان مورد علاقه خود را بررسی کنید!

۱۰. شب ها فیلم ببینید! فیلم هایی فراوانی وجود دارد که تم اصلی آنها شمشیربازی است. برخی از آنها معروف (مانند فیلم عروس پرنسس) و برخی دیگر کمتر هستند. همه ی ما دوست داریم شب ها چنین فیلم هایی را تماشا کنیم. این به ما یادآوری خواهد کرد که ورزش ما چقدر می تواند سرگرم کننده باشد، البته اگر از این منظر به آن نگاه کنیم. فیلم مورد علاقه همه ی ما "The Fencer" می تواند باشد، اگر هنوز آن را ندیده باشید. این یک فیلم واقعا قابل توجهی است!

۱۱. دنبال وسیله های مورد نیازتان بگردید! شما لازم نیست حتما الان خرید کنید. اما می توانید آخرین وسایل و برندهای موجود در بازار را بررسی کنید. شما می توانید با این تحقیقات در هزینه ی خود و خانواده کمی صرفه جویی کنید.

۱۲. دنبال کمپ های تابستانی بگردید! کمپ های شمشیربازی پیشرفته ی فراوانی در دنیا وجود دارد. برخی ممکن است توسط یک باشگاه یا حتی در یک دانشگاه برگزار شود. با یک جستجوی سریع در گوگل می توانید یک اردوی شبانه روزی شمشیربازی را به راحتی پیدا کنید! این کمپ ها به شما کمک می کند تا در زمینه ی بدنسازی و سایر جنبه های مختلف شمشیربازی خود را آماده سازید.

۱۳. آموخته های خود را به نمایش بگذارید! گاهی اوقات شما به دیدن خویشاوندانی می روید که مدت هاست آنها را ندیده اید. آنجا بجاست که آنها را با بعضی از مهارت هایی جدید خود آشنا کنید. اگر بتوانید این کار را با یک شمشیرباز دیگری در خانواده انجام دهید، بهتر است!

در حالی که تابستان تا چند هفته ی آینده به پایان خواهد رسید، هنوز زمان زیادی برای مطالعه و بررسی این لیست دارید. شاید شما قلا قادر به انجام برخی از این موارد شده باشید! اگر چنین است، کار بزرگی را انجام داده اید! و گر نه پس منتظر چی هستید؟ یا علی!