

چرا نباید در تمرینات شمشیربازی وقفه ایجاد شود؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۸/۹)

زندگی برای همه ما پر مشغله است و گاهی اوقات احساس می کنیم که بیش از حد گرفتار هستیم. این به ویژه برای بچه های امروزی نیز صدق می کند، که گاهی اوقات با فعالیت های بیش از حد برنامه ریزی شده روبرو هستند. مدرسه، خانواده، فعالیت های فوق برنامه، دوستان و غیره، اینها نه تنها زمان، بلکه انرژی ذهنی بچه را نیز درگیر می کند. گاهی اوقات این فعالیت ها آنچنان به بچه ها فشار می آورند که به ناچار به دنبال **راهی برای فرار** می گردند. بنابراین آنها شروع به حذف بخشی از این برنامه ها می کنند به امید اینکه وقت بیشتری داشته باشند، و در شرایط تنش کمتری قرار گیرند. آنها فکر می کنند که این راه حل "موقت" کاهش فشار، تنها به مدت چند هفته یا چند ماه بیشتر طول نمی کشد. بدین ترتیب آنها کلاس های شمشیربازی خود را برای مدتی از برنامه ی روزانه ی خود حذف یا کاهش می دهند.



اما این حذف یا کاهش کلاس های شمشیربازی واقعا باعث مشکلات بیشتری می شود! این کار نه تنها مشکلی از مشکلات آنها را حل نمی کند، بلکه با ایجاد وقفه در تمرینات باعث از دست دادن خیلی امتیازها می شود. در اینجا به پنج دلیل که نشان می دهد شمشیربازها نباید تمرینات خود را قطع کنند، می پردازم.

۱. از دست دادن آمادگی جسمانی

برگشت به عقب پس از یک دوره توقف دشوار است. هنگامی که شما به طور منظم تمرین می کنید، می توانید در مسیر آموزش قرار بگیرید. بدن و ذهن شما هر دو برای آمدن و انجام تمرینات عادت پیدا می کنند و ما می دانیم که حافظه عضلانی و **تمرکز ذهنی** به بازیکن کمک می کنند تا بهترین عملکرد را داشته باشد. برگرداندن توان حرکتی قبلی پس از قطع تمرینات باشگاهی بسیار سخت تر از حفظ آن با تمرین است. لذا اگر به دلایلی مجبور باشید تمرینات خود را کمتر کنید، از حذف کامل آن بپرهیزید، زیرا شما نیاز به حفظ آمادگی جسمانی تان دارید.

۲. از دست دادن مهارت

هنگامی که ما انجام هر کاری را متوقف می کنیم، برخی از مهارت هایی کسب شده را از دست می دهیم. اگر یک شمشیرباز برای دو ماه تمرین نکند، او باید تلاش بیشتری در جهت رسیدن به مهارت هایی قبلی خود، صرف کند. چه **کار پا** باشد، یا **کار با تیغه**، و یا کنترل نوک باشد، وقتی شما این **مهارت هایی تمرین شده ی قبل** را انجام ندهید، همه ی آنها را از دست خواهید داد. نقل قول قدیمی " کار نیکو کردن از پرکردن است" کاملا در مورد شمشیربازی صدق می کند!

۳. از دست توده ی عضلانی

هنگام تعطیل کردن تمرینات شمشیربازی، شما در کنار از دست دادن استقامت روانی مقداری از توده ی عضلانی خود را نیز از دست خواهید داد. در شمشیربازی یک مجموعه بسیار خاص از عضلات استفاده می شود که از طریق تکرار در تمرینات و کلاس های آموزش درس انفرادی ساخته می شوند. زمانی که تمرین متوقف می شود، به سبب عدم استفاده از این عضلات، حجم آنها شروع به کاهش می کند! باز هم تاکید می کنم که با کاهش تمرینات، ما می توانیم تا اندازه ای از بروز این مشکلات بزرگ جلوگیری کنیم.

۴. از دست دادن پیشرفت

هنگامی که یک بازیکن مدت طولانی از شمشیربازی جدا می شود، او متوجه می شود که **هم قطارانش خیلی از او جلو افتاده اند**. این به لحاظ روانشناسی مخصوصا برای جوانان اهمیت دارد، که می تواند آنها را از بازگشت به تمرین مایوس کند. و ممکن است به سبب جلو افتادن سایر دوستان خجالت بکشند و از ادامه دادن تمرینات خودداری کنند! همیشه باید به یاد داشته باشیم که جنبه ی اجتماعی ورزش، به ویژه برای بازیکنان جوان، مهم است.



۵. خطر جدایی دائمی

این خطر مخصوصا در مورد جوانان صادق است. اگر بازیکن جوانی برای مدتی از فضای شمشیربازی برای شرکت در یک ورزش دیگر یا تمرکز بر روی سایر تعهدات دیگرش، جدا شود، او فراموش خواهد کرد که چقدر از شمشیربازی لذت می برد و به چه اندازه در زمان شروع به آن علاقمند بود. همه ی ما این نوع بچه ها را دیده ایم، و بر گرداندن آنها بسیار چالش برانگیز است! توجه داشته باشید که فرزند جوان خود را همیشه **در این ورزش فعال نگه دارید** و به هیچ وجه اجازه ندهید به مدت طولانی به طور کامل از آن دور شود.

دیدگاه های مختلف

فرصت سوزی یک نگرانی واقعی برای هر نوع فعالیت است، و تمرین از این امر مستثنا نیست. به جای اینکه به طور کامل از تمرینات و آموزش شمشیربازی جدا شوید، در مورد کاهش میزان آن فکر کنید. به دنبال تعادلی باشید که بازیکن مجبور نباشد بطور کلی از این ورزش و یا مسابقه جدا شود، و در عین حال از آن همه تعهدات و نگرانی ها، خسته و کلافه نشود. اغلب آنچه واقعاً مورد نیاز است جدایی از ورزش نیست، بلکه تغییر برنامه، سطح انتظار، چشم انداز خود بازیکن، و یا شاید تهیه ی یک دستگاه ویدئویی جهت ارتباط با رسانه های اجتماعی می باشد.

شمشیربازی دارای یک خروجی سالم و مولد است که **هم بدن و هم ذهن را پرورش می دهد**، و بازیکن را به این توانایی مجهز می کند که به راحتی با چالش های زندگی مواجهه کند.

به راحتی ممکن است به این فکر بیافتید که "من فقط مدتی از شمشیربازی دور می شوم و این باعث می شود که خستگی من کمتر بشود." چیزی که ما بطور مکرر می بینیم این است که معمولا مشکل از شمشیربازی نیست، بلکه این سطح انتظارات، اولویت بندی، نظم و انضباط و ذهنیت شماس است که مشکل دارد. شمشیربازی برای اکثر جوانان و همچنین بزرگسالان، فزایندهای مثبتی در جهت فرار از مشکلات زندگی را ارائه می دهد! با توجه به سرگرم کننده بودن این ورزش، آنچه ما از آن دریافت می کنیم کاهش فشارهای عصبی زندگی روزمره است. این هدف اصلی ماست که ما را بیشتر به آن جذب می کند. هدفی که منظور آن غنی سازی و توسعه شخصیت فرد از طریق مهارت شمشیربازی است!

با مربی خود درباره ی مشکل خود صحبت کنید و از او مشاوره بگیرید. اجازه ندهید به نقطه ای برسید که دچار فرصت سوزی شوید. رک و راست بودن با مربی خود بسیار مهم است و بازیکن باید بتواند به راحتی در مورد سطح استرس خود در مورد ورزش و سایر تعهداتش با مربیان خود صحبت کند. بدترین حالت این است که اجازه دهید این استرس و نگرانی آنقدر زیاد شود که مجبور به ترک شمشیربازی بشوید!



یکی دیگر از راه های قدرتمند برای یافتن راه حل مناسب، این است که با والدین بازیکنان دیگر باشگاه صحبت کنید، بچه هایی که هم بر روی پیست و هم در تحصیلات فوق العاده موفق هستند. اگر نگاهی به تحصیلات بازیکنان و مربیان تیم ملی ببینید می بینید که همه ی آنها دارای تحصیلات عالی هستند! این بدان معنی است که آنها هم در شمشیربازی و هم در مدرسه و دانشگاه عالی بوده اند و هستند! برنامه ریزی جهت زمان دادن به همه ی فعالیت ها امکان پذیر است. من شخصا بر این باور هستم که هر قدر زمان آزاد بیشتری داشته باشیم، فعالیت کمتری انجام می دهیم. این به خاطر تنظیم غیر صحیح اولویت ها، مدیریت زمان غلط، و چشم انداز نادرست است که باعث غلبه ی این احساسات غم انگیز بر ما می شود. اگر دیگران توانسته باشند در ایجاد **تعادل بین ورزش و تحصیلات** موفق شوند، بنابراین شما و فرزندتان هم می توانید این کار را بکنید. در بیشتر موارد، این بستگی به علاقه شخصی شما نیز دارد.

پیش از اینکه از آموزش شمشیربازی جدا شوید، کمی به عقب برگردید و دلایل حضورتان در آن را مرور کنید، سپس به دنبال یک راه حل منطقی برای مشکل تان باشید.

Irina Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog