

از کارافتادگی در شمشیربازی به سبب مصدومیت

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۶/۲۰)

آسیب دیدگی نه تنها در شمشیربازی بلکه در همه ورزش ها اجتناب ناپذیر است. وقتی قرار باشد از بدن خود استفاده کنید، بطور حتم برای آن اتفاقاتی رخ می دهد. به طور کلی این موارد می تواند شامل کشیدگی عضلات، پیچ خوردگی مچ پا، یا شکستگی ساده استخوان باشد. از طرف دیگر کوفتگی و کبودی در هر ورزشی امری غیرقابل اجتناب است، دقیقاً مانند آنچه گاهی اوقات در مدرسه نیز اتفاق می افتد. همه هنگام انجام فعالیت های بدنی احتمالاً اندکی صدمه دیده اند، و بسیاری از ما نیز در ورزش خودمان دچار آسیب دیدگی شده ایم.



آسیب های روزمره یک چیز عادی است، زیرا شما با **کبودی** یا درد اندک عضلانی می توانید تمرین و مسابقه دهید. اما وقتی **آسیب بزرگ تری** مانند پیچ خوردگی مفصل یا کشیدگی عضله اتفاق می افتد، می تواند به طور جدی مانع تمرین و رقابت مان شود. هنگامی که شما به دلیل مصدومیت نمی توانید تمرین کنید چه کاری انجام می دهید؟ از همه بدتر، اگر قرار باشد به دلیل آسیب دیدگی مسابقه ای را از دست بدهید، چطور؟

دو نگاه برای برخورد با چنین وضعیتی وجود دارد. یا اینکه بر ناعادلانه بودن چنین وضعیت با نگرانی به کار خود ادامه دهیم، یا از آن به عنوان فرصتی برای رشد به عنوان یک شمشیرباز استفاده کنیم.

مصدومیت چگونه می تواند به رشدمان کمک کند

چه مطلب عجیبی! آسیب دیدگی چگونه می توانند به رشد ما کمک کند؟! به نظر می رسد که قابل هضم نیست، زیرا دوره از کارافتادگی یک شمشیرباز که پس از مصدومیت باید داشته باشد، لزوماً او را وادار می کند که نتواند مانند گذشته به تمرین خود ادامه دهد. با این حال، رشد در دوره استراحت پس از مصدومیت قطعاً امکان پذیر، و از بعضی جهات می تواند بی نظیر و مهم باشد.

دوره نقاهت پس از مصدومیت باعث می شود که شمشیرباز مجبور شود به جای عمل فکر کند. از آنجایی که شما نمی توانید بر روی پیست بروید و وظایف خود را انجام دهید، اکنون شما وادارید بنشینید و از دور همه چیز را کنترل کنید. این دوره زمانی غالباً توسط ورزشکاران تلف می شود، آنها بیشتر خود را با ناراحتی ها و نگرانی هایی عاطفی اینکه نمی توانند آنچه را که دوست دارند را انجام دهند، درگیر می کنند. اگر ورزشکار به جای افسوس خوردن، توجه خود را به سمت رشد ذهن خودش معطوف کند، این دوره می تواند در واقع یک نیروگاهی برای رشد باشد. رشد متفاوتی از آنچه بارها و بارها در شمشیربازی آزموده اید.

وقتی در مورد ورزشی و توانمندی یک ورزشکار صحبت می کنیم، این امر لزوماً شامل درک و تسلط او بر این ورزش می شود. نخبه ترین ورزشکاران جهان درک عمیقی از ورزش خود از زوایای مختلفی دارند. مطمئناً آنها پس از مصدومیت، دوباره بلند می شوند و به تمرینات خود ادامه می دهند، اما آنها در عین حال تفکر نیز می کنند. مخصوصاً در شمشیربازی که ذهن به اندازه بدن اهمیت دارد. این بدان معناست که دوره نقاهت اجباری به دلیل آسیب دیدگی جسمانی، به شمشیرباز فرصت می دهد که فقط بر روی توانایی های ذهنی خود تمرکز کند که خود برای برنده شدن اهمیت فراوانی دارد. اگر شمشیرباز بتواند از این موقعیت استفاده کند، از امتیاز بسیار ارزشمندی بهرمنند خواهد شد.



آسیب ها لزوماً شرایطی را ایجاد می کنند که در آن شمشیرباز باید بر درد غلبه کند. گرچه ما هرگز آرزو نمی کنیم که کسی درد بکشد، اما از طرف دیگر همه ما می دانیم که درد بخش ضروری از زندگی را تشکیل می دهد. شمشیربازی که بتواند بر درد جسمانی و اضطراب غلبه کند، بازیکن بهتری می شود. به همین دلیل به این دردها به قولی "دردهای رشد" گفته می شود.

خیلی عقب ننمایید

اگر مصدومیتی شما را مجبور به استراحت و دور شدن از شمشیربازی کند، مهم این نیست که این فاصله خیلی زیاد نشود.

وقتی تمرین را به طور کامل متوقف می کنید، استیل و مهارت های حرکتی شما به سرعت رو به زوال می گذارند. خیلی سریع تر از آنچه فکر می کنید! شمشیربازی درست مانند دوچرخه سواری است، زیرا وقتی که پس از مصدومیت دوباره به تمرینات خود برمی گردید، منحنی یادگیری صعودی شما رو به پایین خواهد بود، اگر در دوره درمان خود فقط بنشینید و هیچ کاری را انجام ندهید، مدت فراوانی مورد نیاز خواهد بود تا دوباره به فرم بدنی قبل از مصدومیت برسید.

مهم ترین چیز این است که با پزشک خود صحبت کنید و توصیه های او را دنبال کنید. اما وقتی که درباره آنچه می توانید و آنچه نمی توانید بحث می کنید، کمی گسترده تر فکر کنید. شاید به سبب آسیب دیدگی مچ دست تان نباید دو هفته شمشیر به دست بگیرید. آیا شما نمی توانید حرکات شمشیربازی خود را بدون شمشیر انجام دهید؟ اگر دچار کشیدگی عضله پا شده اید، ممکن است نتوانید روی پیست به عقب و جلو پرش کنید، اما آیا نمی توانید حرکات خود را به آرامی تمرین کنید؟ اینها مواردی هستند که هنگام بررسی برنامه درمان خود باید با پزشک در میان بگذارید. بسیاری از فعالیت های شمشیربازی شما بطور یقین متوقف خواهد شد، اما در مورد اصلاحاتی بحث کنید که بتوانید در طی دوره بهبودی همچنان به تمرین خود ادامه دهید.

دوره درمان خود را به نفع خود تمام کنید

کلاس های خود را از دست ندهید، حداقل آن کلاس هایی که کاملاً مجبور نیستید از دست بدهید. فعال نبودن در کلاس، به این معنی نیست که چیز زیادی از آن عایدتان نمی شود! وقتی شما قادر به اجرای تمرینات سنتی نیستید، باز هم می توانید تمرینات شمشیربازی فراوانی را انجام دهید.

اول از همه، می توانید **تمرین ها را تماشا** و آنها را بصورت ذهنی اجرا کنید. یک ناظر فعال باشید. دفترچه شمشیربازی خود را بیرون بیاورید و آنچه مربی می گوید را یادداشت کنید، به آنچه سایر اعضای کلاس انجام می دهند، توجه کنید. کلاس های شمشیربازی بعضی اوقات به سرعت پیش می روند و ما وقت آن را پیدا نمی کنیم تا آنچه اتفاق می افتد را هضم کنیم، بنابراین وقتی فرصتی برای تماشای آنچه اتفاق می افتد را پیدا می کنید فضایی برای شما فراهم می شود تا در مورد سؤالاتی که قبلاً نمی توانستید آنها را بپرسید، بپردازید! شما به اندازه کافی وقت دارید در مورد سؤالاتی فکر کنید که قبلاً نمی توانستید به آنها فکر کنید! شما می توانید از مشاهده یک کلاس چیزهای زیادی یاد بگیرید.

همچنین می توانید همکلاسی های خود را تجزیه و تحلیل کنید. عمیقاً در مورد چگونگی بازی خودتان، نحوه بازی حریف های خود، و راه های مناسب برای غلبه بر آنها بصورت عمیق تری فکر کنید. **شمشیربازی یک ورزش ذهنی است** و وقتی به دلیل مصدومیت نتوانید بازی کنید، و برای این نوع آنالیزهای ژرف وقت کافی دارید، خوب این به پیشرفت شما به عنوان یک شمشیرباز کمک خواهد کرد.



یکی از راه های اصلی دیگری که می تواند در صورت آسیب دیدگی به شما کمک کند، داوطلب شدن برای داوری بازی های کلاس است. این برای همه می تواند نوعی بازی برد-برد باشد، زیرا هم تیمی ها در مورد هر ضربه با هم بحث و جدل خواهند داشت و شما می توانید چیزهای فراوانی در مورد شمشیربازی، اصطلاح ها و موقعیت های مختلف آن بیاموزید. **داوری نوعی مهارت** است که نه فقط برای خود شمشیربازی مهم است، زیرا ما برای مسابقات مان به داور نیز احتیاج داریم، بلکه یک از مهارت های مهمی است که باعث می شود بازی ما بهتر شود. شما در هنگام داوری مواردی را مشاهده خواهید کرد که موقع بازی خود متوجه آن نمی شدید. این یک نوع نگاه بیرونی است. شما می توانید بعنوان یک داور نیز در باشگاه خود نیز تمرین کنید! شما متوجه خواهید شد که می توانید از طریق **داوری چیزهای زیادی بیاموزید** که به شمشیربازی تان کمک خواهد کرد.

حتی اگر شما نمی توانید در کلاس ها مانند قبل شرکت کنید، اجازه ندهید مصدومیت، جلوی حضور شما را بگیرد. این امر در مورد مسابقات نیز صدق می کند، مخصوصاً اگر مسابقات محلی باشد و نیازی به مسافرت نباشد. اگر قبل از یک مسابقه آزاد یا حتی یک رویداد محلی که قصد شرکت در آن را داشتید، مصدوم شوید، به هر حال در آن مسابقه حاضر شوید! سعی کنید با تماشای رقبا از آنها چیزهای یاد بگیرید، زیرا مطمئناً در رقابت بعدی دوباره با آنها روبرو خواهید شد. شاید نتوانید در این مسابقات روی سکو قرار بگیرید، اما دفعه بعد برای رسیدن به آنجا آمادگی بهتری خواهید داشت!

درس های انفرادی خود را نیز بگیرید. مربی شما روش های زیادی برای بهبود آموزش های شمشیربازی شما می داند، حتی اگر روی صندلی نشسته باشید. درس انفرادی شما ممکن است مانند معمول نباشد، اما درک کنید که کم ارزش نیز نخواهد بود.

حفظ تداوم تمرینات شمشیربازی فصلی خود هنگام مصدومیت، فرم نرمال شما را حفظ خواهد کرد. اجازه ندهید که آسیب دیدگی بیش از حد به شما صدمه بزند!

سعی نکنید دوره درمان خود را کوتاه تر کنید

یکی از احتیاط های نهایی در مورد دوره درمان آسیب دیدگی این است که **سعی نکنید بازیابی سلامتی خود بالاجبار تسریع کنید**. اگر سعی کنید دوره درمان خود را قبل از سپری شدن زمان صحیح کوتاه تر کنید، خطر تشدید آسیب دیدگی را به وجود خواهید آورد. این چیزی است که ما نمی توانیم به اندازه کافی روی آن تأکید کنیم. اگر با یک پارگی کوچک یا کشش جزئی در یک عضله مواجه شوید و سعی کنید "با درد به تمرین خود ادامه دهید" و قبل از التیام آسیب دیدگی بدن خود، تمرین را خیلی زود و با سرسختی ادامه دهید، صدمه ناچیز خود را وسیع تر خواهید کرد. این مورد همیشه در ورزش اتفاق می افتد و واقعاً غم انگیز است. یک آسیب جزئی که ممکن است شما را به مدت دو هفته از کار بیندازد، می تواند به سرعت به یک آسیب بزرگ تر تبدیل شود که نیاز به مداخله پزشک دارد و شما را برای چندین هفته از کار خواهند انداخت. در زمانی که مصدومیت بهبود نیافته دارید، شرکت در تمرین و مسابقه، هرگز و هرگز ارزش ندارد.



پزشک شما شیوه های درمانی مناسبی را به شما پیشنهاد خواهد کرد. یخ درمانی مکرر، یا انجام حرکات کششی یا تمرین های مناسب. بعضی اوقات این روش های درمانی می توانند همراه با درد باشد! وسوسه نشوید که از آنها طفره بروید. اگر پزشک شما بگوید که مچ پای مصدوم شما باید روزانه دو بار و هر بار به مدت نیم ساعت در محلول آب نمک گرم، آب درمانی شود، شما باید همین کار را انجام دهید. اگر پزشک به شما گفته است که زانوی تان باید روزانه به مدت سه ساعت با کمپرس یخ سرد شود، بنابراین همین کار را بکنید. اگر پزشک تان از شما خواسته است روزانه یک ساعت تمرینات کششی بکنید، لطفاً این کار را بکنید. بیشتر صدمات وارده به ورزشکاران شایع هستند و ما می دانیم که چگونه با آنها مقابله کنیم، و این بدان معنی است که ما می دانیم چگونه آنها را برطرف کنیم.

مطمئناً اگر نمی توانید کار دیگری انجام دهید، همیشه می توانید چند فیلم شمشیربازی را تماشا کنید! در چنین موقعیتی هیچ بهانه ای برای وقت نداشتن، ندارید. شما قطعاً به دلیل آسیب دیدگی وقت زیادی خواهید داشت.

نتیجه نهایی، تا آنجا که ممکن است کارهایی انجام دهید تا پس از درمان آسیب دیدگی، تاکتیکی تر بشوید. در صورت پیروی از قوانین و توصیه های پزشک، زمان بهبودی شما کوتاه تر خواهد بود و زمان را به سادگی از دست نخواهید داد. از این دوره استفاده کنید! خلاق باشید! و در صورت بهره گیری صحیح از دوره درمان مصدومیت، ما می توانیم شمشیرباز بهتری شویم.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog