

یک برنامه تمرینی مناسب برای مسابقات برون مرزی شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۷/۲۶)

به مناسبت ورزش و روز تربیت بدنی

اینکه شما چگونه برای یک مسابقه آماده می شوید و خود را گرم می کنید، کاملاً یک برنامه فردی است، اما فهمیدن چگونگی به حداکثر رساندن بهره تمرین شمشیربازی خود برای مسابقات برون مرزی بسیار دور آن چنان آسان نیست. همیشه خوب است که شمشیربازها بتوانند برای هر نوع تمرینی، چه در باشگاه و چه در مسابقات برون مرزی دور، نوعی برنامه ساختاری داشته باشند.

شاید شما کار زیادی روی روتین آمادگی خودتان برای مسابقات برون مرزی انجام نداده باشید، بنابراین باید ابتدا پایه و اساس این برنامه را مشخص کنید. ممکن است شما یک برنامه آمادگی خاصی داشته باشید که با آن راحت هستید، اما باید سطح آن را به سطح آمادگی برای رقابت های بزرگ برسانید. به هر حال، نکات زیر کمک بزرگی به شما خواهد کرد.



یک طرح برای گرم کردن خود آماده کنید

به جای پریدن از یک شاخه به شاخه دیگر، بنشینید و یک برنامه مناسب برای گرم کردن خود تهیه کنید. دو روش عالی برای این کار وجود دارد.

- دفترچه یادداشت
- یادداشت در گوشی تلفن

ما در مقاله های قبلی مطالب زیادی درباره تهیه دفترچه شمشیربازی نوشته ایم، و آن عالی ترین روش برای درک بهتر برنامه شمشیربازی خود و رسیدن به پیشرفت های چشمگیر در مهارت های این ورزش است. نه فقط در رابطه با گرم کردن خود، بلکه در سایر زمینه های دیگر. اگر تا به حال دفترچه یادداشت شمشیربازی نداشته اید و یا در حال حاضر قصد دارید از این به بعد یکی را داشته باشید، یادداشت در تلفن همراه نیز

می تواند برای تان خوب باشد. نکته مهم این است که یادداشت کردن را شروع کنید، زیرا این کار شما را به فهم و بینش متفاوتی می رساند که قبلا نمی توانستید از هیچ راه دیگری کسب کنید.

آنچه شما باید روی آن توجه کنید چهار بخش تشکیل دهنده برنامه گرم کردن است.

- چه مدت باید باشد
- چه کارهایی را باید انجام دهید
- کجا باید آنها را انجام دهید

درست است. اگر به این سه مورد پاسخ دهید برنامه گرم کردن شما عالی خواهد بود! شما نسبت به داشتن این برنامه مستحکم احساس بهتری خواهید داشت، و از همه مهم تر هر بار که برنامه را اجرا می کنید، می توانید آن را دوباره اصلاح و بهبود بخشید. در یک رقابت بزرگ منطقی نیست که بدون مقدمه به بازی بپردازید! هر مسابقه ای که در آن حضور دارید، به ویژه مواردی که نیاز به سفر دارد، بسیار مهم است که برای هر آنچه انجام می دهید از قبل برنامه خاصی در دست داشته باشید. چنین برنامه ای درست مانند **آماده سازی تجهیزات شمشیربازی و بستن ساک** خود اهمیت دارد!

گرم کردن خود همیشه مهم است، همیشه! هر بار که بخواهید مسابقه ای را شروع کنید باید خودتان را گرم کنید، و هرگز نباید در یکی از مسابقات تان این برنامه را از قلم بیاندازید. به جای گرم کردن خود در طول بازی های پول، از زمان موجود قبل از اولین بازی برای گرم کردن خود استفاده کنید. در حالی که این روش یک راه ساده برای صرفه جویی در وقت به نظر می رسد، اما با اطمینان می توانم بگویم که برترین ورزشکاران جهان، صرف نظر از هر نوع ورزشی، هرگز بدون یک برنامه خوب گرم کردن وارد هیچ رقابتی نمی شوند. هر ورزشکار حرفه ای به شما می گوید که او قبل از هر مسابقه بزرگ خود را به خوبی گرم می کند. خیلی ساده است! تکرار گرم کردن خود در این زمان محدود چندان مناسب نیست. از طرفی، در طول بازی های پول شما باید بجای کشش عضلات و بالا بردن ضربان قلب خود، بیشتر روی بازی حریف های تان برای دور حذفی تمرکز کنید.



برای چه مدتی باید خود را گرم کرد

این یک سوال اساسی برای همه شمشیربازان است. قبل از یک مسابقه **تا چه میزان باید خود را گرم کرد؟** به خصوص وقتی که از شهر و دیار خود دور هستید؟

پاسخ اول این است که شما از زمان ترک خانه تا زمان شروع اولین بازی، در حال آمادگی خود برای مسابقه هستید. وقتی می خواهید به یک رقابت بزرگ بروید، اگر قرار باشد درباره این موضوع درست فکر کنید، در همه این مدت شما در حال گرم کردن خود هستید. ممکن است در این مدت زمانی برای تماس با خانواده در نظر بگیرید و یا به گشت و گذار بپردازید، اما با توجه به اینکه در نهایت باید روی پیست شمشیربازی بروید، همه این موارد می تواند عملکرد شما را تحت تأثیر قرار دهد.

اگر مطمئن نیستید، یک ساعت قبل از شروع مسابقه شمشیربازی برنامه گرم کردن اختصاصی خود را در محل مسابقه شروع کنید. زود به محل برگزاری بروید، و اطمینان حاصل کنید که یک فضای اختصاصی برای تمرین خود داشته باشید و خود را سرگرم بازی بکنید. به یاد داشته باشید که گرم کردن به همان اندازه که به معنی آماده شدن بدن شما برای رقابت است، به مفهوم تمرکز ذهن نیز می باشد. فضایی و زمانی برای فعال کردن مغز خود نیز در نظر بگیرید! همه توجه شما باید روی شمشیربازی باشد.



حال زمان آن است که در مورد اختلاف این زمان برای شمشیربازانی که قرار است به یک مسابقه بزرگ و دور از خانه بروند، صحبت کنیم. وقتی بازیکنی از غرب به شرق می رود، و قرار است ساعت ۸ صبح در یک رویداد حضور داشته باشد، در واقع این زمان برای او حدود ساعت ۵ صبح کشور مبدأ می باشد، بنابراین او باید این اختلاف زمانی موجود را به خوبی درک کند. اگر لازم است ساعت ۷ صبح در محل مسابقه باشید، در این صورت باید ساعت ۶ صبح بیدار شوید و ساعت ۶:۳۰ صبحانه بخورید! که تقریباً معادل ساعت ۳ صبح خودمان می شود! این کار از نظر بیولوژیکی برای هر کسی مشکل است، خواه یک ورزشکار باشد خواه غیر ورزشکار. اولین فکری که به مغز ما خطور می کند این است که اگر صبحانه را نخوریم و یا وقت کمتری صرف گرم کردن بکنیم، می توانیم نیم ساعت یا بیشتر از این تفاوت زمان را "جبران کنیم". به نظر من این یک ایده بسیار وحشتناکی است، هرچند که در کوتاه مدت، احساس خوبی به ما می دهد.

یکی از رمزهای زندگی شخصی من این است که وقتی برای رفتن به یک مقصدی سوار هواپیما می شوم، به محض اینکه روی صندلی هواپیما می نشینم، ساعت مچی ام را با زمان مقصد خود تنظیم می کنم. و بلافاصله برنامه ریزی فعالیت های خودم بر اساس آن منطقه زمانی آغاز می کنم، و هرگز خود را درگیر این فکر نمی کنم که "الان تو شهر خودم ساعت ۳ صبح است، و جای تعجب نیست که گرسنه ام نیست!" به این موارد اصلاً فکر نکنید! به هر حال باید سعی کنید غذا بخورید و بخوابید. هرچه سریع تر خود را با محدوده زمانی جدید وفق بدهید بهتر است.

مهم نیست در چه منطقه زمانی هستید، به هر حال شما باید زمانی برای برنامه گرم کردن خود اختصاص دهید. به علاوه زمان کافی برای ثبت نام و کنترل اسلحه و سایر کارهای ضروری مورد نیاز دیگر. اگر بتوانید **کنترل اسلحه** را یک روز قبل انجام دهید، حتماً این کار را بکنید. این کار در دسرهای صبح مسابقه را به حداقل می رساند.

زمان گرم کردن خود را تنظیم کنید، و برای آن برنامه ریزی کنید!

برای گرم کردن خود چه کارهایی باید بکنید

هر کاری که واقعاً بتواند به موفقیت تان در روز مسابقه بیانجامد، در برنامه گرم کردن خود بگنجانید. در اینجا نظر شما را به چند نکته برجسته جلب می کنیم که در مسابقات برون مرزی خود نباید از قلم بیاندازید.

- دوش
- صبحانه
- نوشیدن آب
- آرام سازی
- گرم کردن فیزیکی

صبحانه و دوش را در روتین گرم کردن خود بگنجانید و بر اهمیت هر دو تأکید کنید. دوش گرفتن شما را از خواب بیدار می کند و بدن تان را تازه می کند، درست مانند اینکه دکمه تنظیم مجدد فعالیت روزتان را فشار می دهید، تا ذهن تان را به گونه ای مناسب فعال کنید. **آبگیری** (هیدراتاسیون) بسیار مهم است زیرا وقتی بدن تان با کم آبی مواجه شود مغز شما دچار سردرگمی می شود، علم این را می گوید! بله، در صورت کمبود آب **مغز شما واقعاً کمی منقبض** و کوچک می شود. این مسئله در مسابقات مطمئناً می تواند یک نگرانی بزرگی برای شما ایجاد کند، زیرا در آنجا شما شدیداً به مغزتان نیاز دارید که تیز و دقیق باشد. هنگام بیدار شدن از خواب، روز شمشیربازی خود را با یک لیوان آب شروع کنید، سپس هم زمان با صبحانه یک لیوان دیگری نیز بنوشید. هرچه زودتر این کار را بکنید، لازم نخواهد بود که در طول مسابقه نگران رفتن به دستشویی باشید.



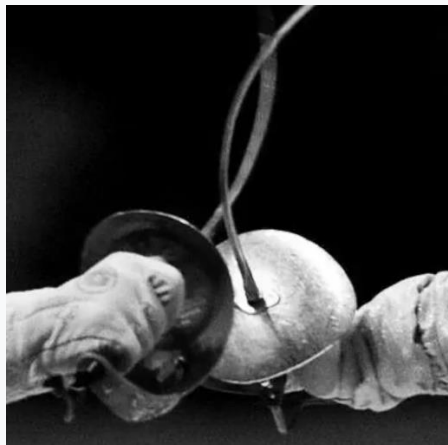
آرام سازی را نمی توان بیش از حد برای همه تأکید کرد. این فرایند ممکن است برای برخی از افراد واقعاً همراه با سکوت مطلق نباشد، شاید شما عادت به شنیدن یک لیست آهنگ داشته باشید که در حین گرم کردن برای مسابقه، با هدفون به آنها گوش می دهید. این یک ایده عالی است، زیرا می توانید در تمرینات خود را با موسیقی وفق دهید. بله این کار مؤثر است. ممکن است ده دقیقه پیاده روی در سالن مسابقه یا بیرون آن برای **آرام سازی اعصاب** تان بسیار مفید باشد. برخی از شمشیربازها به شکل های سنتی مدیتیشن عادت دارند. هرچه هست، تمرکز اصلی خود را روی گرم کردن قرار دهید.

برنامه گرم کردن فیزیکی شما مطمئناً همان کاری باید باشد که همیشه مناسب شما بوده است. مسابقات برون مرزی زمان آن نیست که تمرینات کششی یا تمرینات گرم خود را به هم بریزید. اگر قبل از یک مسابقه محلی به طور کلی از مربی درس می گیرید و یا سه دور با هم تیمی های خود بازی می کنید، اینجا نیز همین کار را بکنید. اگر قبل از مسابقات محلی یا منطقه ای خود هرگز از حرکات کششی سنگین استفاده نمی

کنید، اینجا نیز از کشش های سنگین استفاده نکنید (مهم نیست که آخرین مقاله ای که خوانده اید چه گفته است!). درست در آخرین لحظه روال تمرینات فیزیکی خود را تغییر ندهید، و همان هایی از قبل می دانید را اجرا کنید.

فراموش نکنید که اگر قرار باشد مسابقه شما دیر شروع شود، همیشه می توانید از یک دور **تمرینات کوتاه قلبی عروقی** بهره بگیرید. در هتل خود دنبال سالن بدنسازی بگردید و به مدت ده یا پانزده دقیقه با دوچرخه ثابت و یا با یک دستگاه ثابت بدنسازی خود را گرم کنید. خوب فعال کردن جریان خون قبل از مسابقه به عنوان بخشی از یک برنامه گسترده گرم کردن، یک استراتژی عالی است. این کار برای تطبیق بدن خود با زمان جدید مناسب است. اگر یک روز زودتر به محل مسابقه رسیده اید، روز قبل از مسابقه مقداری تمرینات قلبی عروقی انجام دهید تا به شما کمک کند که شب قبل از مسابقه خواب بهتر و راحت تری داشته باشید.

در حالی که هرکسی برای خود برنامه ای متفاوت و روتین تمرینی مختلفی دارد، این پنج بخش اساسی برنامه گرم کردن شمشیربازی شما را تشکیل می دهد که جهانی هستند.



در مسابقات شمشیربازی برون مرزی کجا باید خود را گرم کنید؟

آخرین چیزی که باید به آن توجه کنیم این است که در مسابقات برون مرزی کجا باید خود را گرم کرد. این می تواند مشکل ساز شود زیرا شما در یک سرزمینی ناآشنایی قرار دارید.

این بسیار مهم است که در رویدادهای برون مرزی در هر کجا که قرار گرفتید بلافاصله **احساس آرامش** بکنید. این واقعاً در مورد بازیکنان جوان تر، که **سفرهای بلند** برای آنها خوشایند نیست، صدق می کند. مکانی را در سالن مسابقه پیدا کنید و آن را تصاحب کنید. ممکن است چند صندلی یا گوشه ای از کف سالن باشد که دور از دسترس است. با محیط پیرامون آشنا شوید و سر فرصت و با آرامش با محل های مرتبط به مسابقات آشنا شوید. بدترین چیز در یک مسابقه، دیر رسیدن به سالن مسابقات است! در چنین مسابقاتی داشتن زمان بیشتر بهتر است. شما باید سرویس های بهداشتی را بیابید، محل تهیه میان وعده یا آب معدنی را پیدا کنید، و از همه مهم تر کجا باید ثبت نام کنید و کجا باید کنترل اسلحه بکنید. هر قدر بیشتر در محل برگزاری مسابقه راحت تر باشید، در جریان مسابقه کمتر عصبی خواهید شد.

همچنین، هتل خود را به عنوان یک بخش از فضای گرم کردن خود در نظر بگیرید. این مکان خانه دوم شما به دور از خانه محسوب می شود. به ذهن خود بقبولانید که رقابت از زمانی که هتل را ترک می کنید، شروع می شود. نه به این دلیل که باید فشار بیشتری را احساس کنید، بلکه به این سبب که از این طریق احساس کنترل بیشتری روی خود داشته باشید. اغلب اوقات این مسیر و فاصله زمانی برای ورزشکارانی که به مسابقات برون مرزی می روند گیج کننده می شود، زیرا که که شما نه در محل مسابقات و نه در شهر خود هستید. به طور کلی به این زمان قبل

از ثبت نام و آشنا شدن با حریف های خود سپری می شود، چه می توانیم بگوییم؟ **این زمان گرم کردن شماست!** وقتی شما این گونه به آن نگاه کنید، وزنۀ بیشتری را از دوش خود کم می کنید، زیرا برنامه این مدت زمان برای شما از قبل تعریف شده است.

آنچه شب قبل از مسابقه در تلویزیون تماشا می کنید روی خواب شما تأثیر می گذارد. هر چه پس از پیاده شدن از هواپیما می خورید، سطح انرژی شما را در روز رقابت تحت تأثیر قرار می دهد. آرامش داشته باشید، زمانی برای تمرکز در نظر بگیرید، و گرم کردن ذهن خود را ادامه دهید تا زمانی که قدم روی پیست بگذارید. شما در هنگام شام و در طول مدت بودن در هتل در حال گرم خود هستید. حتی در وسیله نقلیه ویژه انتقال به محل برگزاری مسابقات. از همه این مکان ها برای تمرکز بر روی مسابقه خود استفاده کنید تا در جهت رسیدن به اهداف خود به شما کمک کند.



بعد از مسابقات برون مرزی حتما خود را سرد کنید

شما همیشه باید این کار را بکنید مگر اینکه تصمیم گرفته باشید که این آخرین مسابقه برون مرزی خودتان باشد که بعضا امکان پذیر هم نخواهد بود. با توجه به این نکته، دقت کنید که همیشه بعد از اتمام کار خود در مسابقه بدن و ذهن خود را به خوبی سرد کنید.

برنامه سرد کردن خود پس از رقابت های برون مرزی را باید جزو یادداشت های تان برای مسابقات بعدی قرار دهید. چه کارهایی خوب بوده و چه مواردی مناسب نبوده است؟ برداشت شما چه بوده است؟ موارد ناامید کننده چه بوده است؟ موارد مورد علاقه شما چه بوده است؟ ده دقیقه وقت بگذارید و تازه به تازه همه این چیزها را بنویسید. به یاد داشته باشید که در ابتدای این مقاله اشاره کردم که شما برای توسعه سبک گرم کردن خود به یک بینش درونی نیاز دارید؟ اینگونه شما به راحتی می توانید به آن دست یابید. به راستی می بینید که این برنامه وقت زیادی را از شما نمی گیرد، اما آن یکی از زیباترین هدایایی است که می توانید به شمشیربازی خود هدیه کنید.

به اتفاقاتی که بعد از مسابقات شمشیربازی رخ می دهد درست مانند آنچه که قبل از آن رخ می دهد، به یک اندازه دقت و توجه کنید. یک دوش گرم خوب بگیرید، سونا یا جگوزی داغ هتل برای آن دسته از عضله های آزاده مناسب است، از یک بستنی بزرگ باحال لذت ببرید، با یک شام عالی به خاطر موفقیت تان و با حتی برای حضورتان در چنین رویدادی جشن بگیرید.

رقابت در مسابقات برون مرزی دست آورد بسیار ارزشمندی است، این چیزی است که همه ما می توانیم از آن لذت ببریم و با خاطرات دلپذیر آن همیشه خوش باشیم. برنامه گرم کردن (و سرد کردن) شما بخشی از این تجربه خواهد بود. از آن حد اکثر استفاده را ببرید، و از تجربه های خودتان نیز بیشترین بهره را ببرید! برای همه شما در هنگام سفر و تعقیب رویاهای شمشیربازی خود، آرزوی موفقیت دارم.

Igor Chirashnya

[Academy of Fencing Masters Blog](#)