

تسلط ماهرانه بر مسابقه شمشیربازی

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۴/۵)

ریچارد کروس یکی از شمشیربازهای نامدار انگلستان است. صحبت کردن او همیشه با آرامش و طمأنینه همراه است، اما موقعی که قرار بر توصیف دوران حرفه ای خود باشد، با یک کلاس عجیب و غریب و تقریباً شگفت انگیزی این کار را می کند. موفقیت های او تا اندازه ای بی شمار است، از جمله، حضور در نیمه نهایی المپیک ۲۰۱۶ ریو و بازیکن برجسته فلوره آقایان المپیک انگلیس به مدت بیش از یک دهه را می توان شمرد. او با کنجکاوای عجیب و غریبی سال های اول فعالیت خود در باشگاه ZFW در شمال لندن را به عنوان سال های "پرکار" خود توصیف می کند، اما امروز دیگر این گونه نیست. علی رغم آن همه سابقه موفقیت آمیز شمشیربازی، بیشتر می توان او را به عنوان یک موج سوار بی نظیر که تخته موج سواری بلند خود را در زیر بغل خود حمل می کند، به تصویر کشید.

روتین پیش از مسابقه ریچارد کروس

قطعاً آن ظاهر آرام نباید ما را فریب دهد و به این فکر افتیم که ورای این رفتار متین یک ساختار سفت و سخت و جدی وجود ندارد. او درست مانند بسیاری از بهترین ورزشکاران جهان، عمیقاً به قدرت برنامه معتقد است. قبل از هر مسابقه او (و تیم بریتانیا) چند ساعت قبل در محل مسابقات حاضر می شود، و همیشه کارهای یکسانی را انجام می دهد.



ریچارد حضور خود در هر مسابقه را این گونه توصیف می کند: "هر دقیقه از دو ساعت قبل از هر مسابقه من مانند عملکرد منظم یک ساعت از پیش برنامه ریزی شده است."

گام اول: ۲ ساعت قبل از مسابقه

بررسی و مرتب کردن شمشیرها، به ویژه پوینت آنها در فلوره و اپه، و سایر وسایل دیگر

گام دوم: ۱ ساعت و ۴۰ دقیقه قبل از مسابقه

کار کردن با متخصص پزشکی ورزشی تیم (البته در صورت نیاز)

گام سوم: ۱ ساعت و ۲۵ دقیقه قبل از مسابقه

گرم کردن بدن را با تمرینات خاص خود (بدون تجهیزات شمشیربازی)

گام چهارم: ۴۵ دقیقه قبل از مسابقه

آماده شدن با لباس شمشیربازی و تجهیزات مربوطه، و انجام تمرینات شمشیربازی دونفره با هم تیمی های خود

گام پنجم: ۳۰ دقیقه قبل از مسابقه

پوشیدن لباس گرم، آماده کردن تجهیزات خود و مهیای رفتن به پیست شدن

گام ششم: ۱۵ دقیقه قبل از مسابقه

۱۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه / بازی روی پیست بصورت کامل آماده بودن

مزایای فیزیکی و ذهنی داشتن برنامه در شمشیربازی

شاید بپرسید چرا؟ اگر تجهیزات مان خراب نباشد چه؟ اگر دوست نداشته باشیم تمام تمرینات گرم کردن خود را انجام دهیم چه؟ اگر احساس کنیم که آن روز نیاز به کمی خواب بیشتر داشته باشیم، چه؟

"ممکن است این کار خسته کننده به نظر برسد، اما اگر برای تمرین و مسابقه خود برنامه داشته باشید، احتمال مصدومیت شما کم خواهد بود، زیرا خود را بطور مناسب گرم کرده اید. البته اگرچه چنین برنامه ای تضمین نمی کند که هرگز آسیب نبینید یا اینکه بطور یقین ضربه بزنید، اما همه این عادت های خوب به اعتبار ورزشی حرفه ای شما خواهد افزود." ریچارد کروس

**برنامه روزانه، ریسک آسیب دیدگی های شمشیربازی را کاهش می دهد**

ریچارد به دو مزیت بسیار مهم برنامه ریزی روزانه اشاره می کند. نخستین آنها مزیت فیزیکی پیشگیری از آسیب است، که در مورد آن به طور گسترده نوشته ایم.

تصور کنید که بدن تان به یک ماشین مسابقه تنظیم شده دقیق شباهت دارد. هنگامی که راننده و تیم او برای مسابقه آماده می شوند، آنها به بررسی گسترده سیستم عامل خودرو می پردازند، باد لاستیک ها کنترل می کنند، از سطح مطلوب روغن اطمینان حاصل می کنند، ترمزها را آزمایش می کنند و غیره.

برنامه گرم کردن شما نیز چنین چکاپی است، و برای اجرای آن تمام ماهیچه ها و تاندون های شما باید به حرکت در آیند و کشش داده شوند. یک برنامه گرم کردن روزمره جامع، باید تمرکز مناسب بر روی هر قسمت از بدن داشته باشد، به ویژه اگر شما مناطق مشکوکی در نتیجه آسیب های گذشته داشته باشید.

اگر گرم شدن را فراموش یا ضعیف انجام دهید، یا اینکه بطور ناگهانی خود را با یک برنامه گرم شدن شدید درگیر کنید که قبل از آن هرگز مانند آن را انجام نداده اید، بعید است که بدن شما بتواند از تمام سیلندرهای خود بهره بگیرد و آماده مبارزه های سخت بعدی باشد.

برنامه های شمشیربازی ذهن شما را برای مسابقه آماده می کند

یکی دیگر از جنبه های مهم برنامه های روتینی که ریچارد به آن توجه دارد، مزیت آمادگی ذهنی برای داشتن عملکرد خوب است. گرم شدن برای مسابقه به همان اندازه که برای آماده شدن بدن مهم است برای ذهن نیز این گونه است.

میسون کری، متخصص برنامه ریزی های روزانه، این نوع برنامه ها را به عنوان "تامین کننده کمبودهای انرژی ذهنی و کمک به از بین بردن کم حوصلگی و بدمزاجی بازیکن" توصیف می کند.



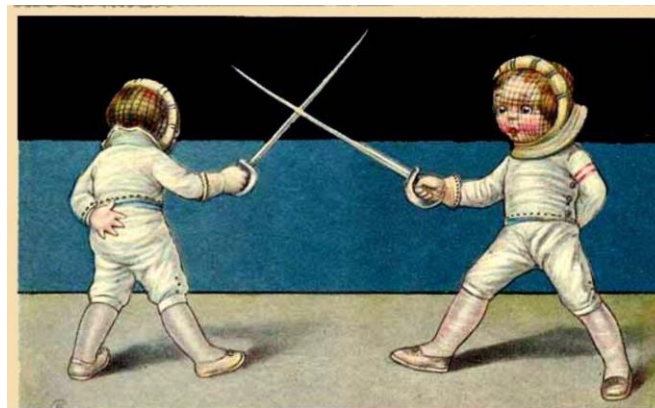
اساساً، منظور او این است که مهم نیست که شما احساس خوبی داشته باشید یا خیر، یک برنامه روتین روزانه به شما بهترین شانس را می دهد تا بازی درجه یک خود را عرضه کنید. واقعیت این است که چیزهای زیادی در مسابقه وجود دارد که خارج از کنترل شماست. شما نمی توانید آنچه را حریف انجام خواهد داد، کنترل کنید. شما نمی توانید نحوه قضاوت داور را کنترل کنید. اما شما می توانید برنامه و آماده سازی روزانه خود را کنترل کنید.

برای بسیاری از شمشیربازهای بزرگ این برنامه یک زمان بسیار خصوصی محسوب می شود که طی آن ورزشکار به درون خود مراجعه می کند، و از بدن و ذهن خود می خواهد تا برای چالش های آتی آماده شود. این یک حرکت مهم در زمینه خروج از درگیری های زندگی روزمره و مراجعه به غریزه های اولیه ای که برای مسابقه ضروری است، می باشد.

هر برنامه روزانه شمشیر بازی منحصر به فرد است

معمولا زمان برنامه روتین شما نباید به اندازه برنامه ریچارد باشد. هر کس نیازهای مختلفی دارد که باید به نحوی در طراحی هر مرحله مورد توجه قرار گیرد. به عنوان مثال، ایوان لی، هم تیمی المپیک من در بازی های المپیک ۲۰۰۴ آتن، هیچ وقت به نظر نمی رسید که بیش از ۳۰ دقیقه برای گرم کردن خود نیاز داشته باشد. نوع بدن او اجازه می داد تا زمان صرف شده در این مرحله را به حداقل برساند، زیرا بدن او به طور طبیعی کاملا انعطاف پذیر بود. با این حال همیشه به وضوح دیده می شد که زمان زیادی برای آماده سازی خود برای مسابقه نیز نیاز داشت، زیرا او وقت فراوانی صرف گوش دادن به موسیقی و آماده سازی ذهنی از طریق سناریوهای مختلف برای روبرو شدن با چالش های مسابقات بعدی خود، می کرد.

من هم مانند ریچارد، علی رغم اذیت کردن های موزیانه هم بازی هایم، ترجیح می دادم وقت بیشتری در این زمینه بگذارم. و دو ساعت برای من مطلوب بود، زیرا این زمان برای انجام کارهای متداول یک به یک مراحل که در ذهنم طراحی کرده بودم کافی بود. فعالیت های تخصصی برنامه روتین من در طول زمان تغییر می کرد، زیرا کم کم متوجه می شدم که چه کارهایی برای من بهتر است. این برنامه همیشه شامل یک گرم کردن مفصل فیزیکی، کشش متمرکز، یک درس انفرادی (اگر مربی من در مسابقه حاضر بود)، و بازی تمرینی مختصر، اما شدید. آخرین چیزی که من دوست داشتم قبل از رفتن به پیست انجام بدهم، تماشای **یک ویدیوی انگیزشی شخصی بود که برای خودم ساخته بودم** تا اعتماد به نفس و روحیه رقابتی خودم به جریان بیفتد.



فرق بین یک برنامه خرافاتی و یک برنامه روتین روزانه

متأسفانه بسیاری از ورزشکاران، رفتارهای عجیب و غریبی در مسابقات از خود نشان می دهند. آنها اعتقاد دارند که این گونه رفتارها به آنها کمک می کند تا بهترین عملکرد خود را داشته باشند. هنگامی که اولگا کارلن، دارنده ۴ مدال المپیک و دو قهرمانی سابر انفرادی جهان، در مورد برخی از عادت های جالب خود صحبت می کرد، تاکید می کرد که او می بایست در مسابقات انفرادی تی شرت سیاه و در مسابقات تیمی تی شرت سفید، می پوشید.

آقای جیم تیلور، روانشناس ورزشی نظر خود را در مورد تمایز مهم بین برنامه های خرافاتی و برنامه های روتین روزانه این چنین عنوان می کند: **"یک عملکرد خرافاتی اغلب از چیزهایی تشکیل می شود که تاثیر مثبتی بر عملکرد ندارد، به عنوان مثال، پوشیدن جوراب خوش شانسی و یا رفتن به محل مسابقه از یک مسیر خاص"**. اما، **"هدف از برنامه های روتین روزانه این است که ورزشکار را برای تمرین یا مسابقه به طور کلی آماده سازد. هر کاری که در این روتین انجام می شود تابعی است از کل فرآیند"**

آمادگی ویژه و عملی بازیکن می باشد. به عنوان مثال، یک برنامه گرم کردن فیزیکی و فنی و بازبینی تاکتیک های مربوطه برای یک مسابقه آتی، همه و همه برای آماده سازی کلی ضروری است."

با این وجود، بد نیست بدانیم که کارلن در مورد روش گرم شدن قبل از مسابقه خود می گوید که آن مانند برنامه کروس دو ساعت طول می کشید، با همان شدت و حدت. ناگفته نماند که اگر شما برنامه روتین خود را جدی بگیرید، داشتن یکی دو مورد برخورد خرافاتی اشکالی ندارد.

پی ریزی یک برنامه روتین برای شما

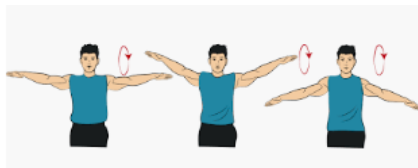
ایجاد یک برنامه روتین نوعی تمرین شخصی است و اغلب به متغیرهایی بستگی دارد که شما همیشه ممکن است نتوانید روی آنها کنترل داشته باشید، مثلاً اینکه مربی شما می تواند در مسابقه با شما باشد یا نباشد.

برای ایجاد برنامه روتین روزانه خود، باید فعالیت هایی که برای شما بهتر است انتخاب کنید، و در چهارچوب ۴ مورد زیر قرار می گیرد:

۱. تمرینات گرم کردن عمومی

هنگامی که وارد محل مسابقات می شوید، اغلب جت لگ می شوید و بدن تان به خاطر پرواز روز قبل گرفته و خسته است. بدن شما نیاز به فعالیت هایی دارد که دمای بدن شما را افزایش دهد، جریان خون را بالا برده تا اکسیژن بیشتری را به عضلات برسد. در طول این دوره گرم کردن، سرعت انتقال عصبی نیز افزایش می یابد، که به شما کمک می کند که مغز و ماهیچه های تان به طور موثر تر هماهنگ شوند.

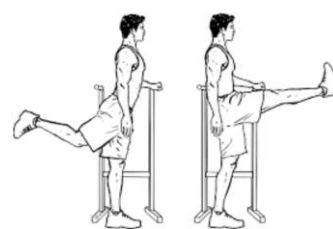
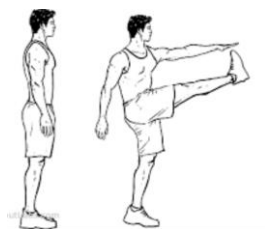
مثال: دو و حرکات ایروبیک دست و پا



۲. تمرینات کششی پویا (دینامیک)

اگرچه تمرینات کششی ساکن (استاتیک) قبل از بازی هنوز در بین بسیاری از شمشیربازها متداول است، اما جرمی سامرز، مدیر سازمان پزشکی ورزشی فدراسیون شمشیربازی ایالات متحده **با استفاده از این نوع کشش مخالف است**. کش دادن ماهیچه ها با یک کش طولانی مدت ساکن باعث می شود که عضله به جای انفجار و آماده شلیک شدن، از کار بیافتند. کشش های پویا، که از حرکات فعال تشکیل می شوند، گزینه بسیار بهتری هستند. به جای اینکه عضله ای تحت کشش قرار داده شود، به آرامی فعالیت کنید، با پرش یا نوسان آرام اعضای بدن عضله ها را وادار می کنید تا به حداکثر طول خود برسند. بسیار مهم است که فشار بیش از حد وارد نشود، زیرا اجرای نادرست این گونه تمرینات، خالی از خطر آسیب دیدگی نیست.

مثال: حرکات تاب دادن پاها، حرکات های پا باز با چرخش بالاتنه



۳. گرم کردن و تمرینات شمشیربازی

همه ما می دانیم که شما قصد دارید بدن خود را برای شمشیربازی آماده کنید! من شخصا برای اینکه در اولین بازی خودم احساس خوبی داشته باشم ترجیح می دادم که اکثر تمرینات گرم کردن خاص شمشیربازی خودم را با لباس کامل شمشیربازی انجام بدهم. به این ترتیب، بدن من قبلا به آن عادت می کرد و موقعی که برای بازی اولم در پول وارد پیست می شدم، در هنگام پوشیدن لباس تمرکز از بین نمی رفت. من همچنین سعی می کردم نزدیک زمان شروع مسابقه حداقل یک یا دو بازی تمرینی نزدیک به شدت مسابقه انجام دهم تا آنچه را که قرار بود اتفاق بیافتد را، شبیه سازی کنم.

مثال: کار با هدف، درس انفرادی از مربی، تمرینات کنترل شده، بازی آزاد

۴. آمادگی ذهنی

شمشیربازان خوب این بخش از گرم کردن را به روش های کاملا متفاوتی به کار می گیرند. بعضی ها ترجیح می دهند وقت خود را به تنهایی صرف کنند، در حالی که برخی دیگر دوست دارند این کار را بصورت گروهی انجام دهند، زیرا این باعث می شود تا جلوی اضطراب آنها گرفته شود. ضروری است که شما آنچه را که برای تان مناسب است و مورد نیاز شماست، درک کنید و آن را انجام دهید، و به دیگران اجازه ندهید که برای تان انتخاب کنند تا شما را تحت تاثیر قرار دهند. شاید یکی از دوستان تان که مدتی است همدیگر را ندیده اید، بخواهد با شما گفتگویی داشته باشد، اما اگر این کار به نفع شما نباشد، شما باید با جرأت به او بگویید که **"من الان نیاز به تمرکز دارم و باید آماده شوم، آیا ما می توانیم بعدا با هم صحبت کنیم؟"**

حتی اگر شما از نوع آدم های معاشرتی باشید، من شما را تشویق می کنم که حداقل یک چیز را امتحان کنید که فکر می کنم تاثیر زیادی در بازی شما خواهد داشت. ۵ دقیقه بی سر و صدا جایی بنشینید و روی برنامه های روز خود تمرکز کنید. **"چرا اینجا هستم؟"، "می خواهم به چه چیز برسم؟"، "برای دستیابی به این اهداف چه کاری باید انجام دهم؟"** اگر این کار را بکنید، می توانم به شما اطمینان دهم که مسابقه را بسیار متمرکز تر شروع کرده و برای اتفاقات گوناگون آن روز آماده تر خواهید بود.

خلاصه

من به شدت توصیه می کنم که نگاه دقیقی تری به چگونگی گذراندن وقت خود در دوره بحرانی قبل از مسابقه داشته باشید. هرچه بتوانید برنامه روتین ثابتی را پیاده سازی کنید، تاثیر بیشتری می تواند داشته باشد. از نظر نظم و انضباط در تئوری، برنامه روتین گرم کردن برای بازی های المپیک نباید هیچ تفاوتی با گرم کردن قبل از یک مسابقه محلی داشته باشد.

حتی اگر در حال حاضر یک روال جامع داشته باشید، من پیشنهاد می کنم که بنشینید و درباره هر مرحله دوباره فکر کنید. از خودتان بپرسید، **"هدف از این فعالیت چیست؟"** پاسخ های شما متفاوت خواهد بود. **"من می خواهم فلکسورهای کمر (عضله های جمع کننده) را گرم کنم، که با آن مشکل دارم."** یا اینکه، **"آن به من حس خوبی می دهد."** هر دو جواب درست است اما لطفا مطمئن شوید که دلیل خوبی برای داشتن آن بخش داشته باشید، زیرا به حد اعلی رساندن این لحظات قبل از مسابقه کاملا ضروری است.

حال بگویید برنامه روتین قبل از مسابقه شما چیست؟ ما دوست داریم با برنامه شما آشنا شویم!

<https://www.betterfencer.com>