

حفظ آمادگی شمشیربازی در دوره شیوع بیماری های همه گیر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱/۳)

در حال حاضر ما شاهد شیوع گسترده جهانی یک ویروس هستیم که همه چیز را تحت الشعاع قرار داده است. از تعطیلی رویدادهای بزرگ ورزشی گرفته تا دانشگاه ها، مدارس، باشگاه های ورزشی و سایر فعالیت های همگانی، و فعلا کل جهان تحت تأثیر همه گیری ویروس کرونا قرار گرفته است، و تمرینات شمشیربازی از این امر نیز مستثنا نشده است.

کسی نمی تواند بگوید که احتمال درگیر شدنش با این اپیدمی ضعیف است، زیرا در وضعیت کنونی این بیماری اپیدمی وارد حیاط خلوت همه مردم شده است، و همه ما برای جلوگیری و کند کردن روند گسترش آن شتیدا درگیر اقدامات احتیاطی هستیم. متأسفانه این به معنای تعطیلی فعالیت های شمشیربازی برای بسیاری از قهرمانان برای مدت زمان نا معین شده است.



اینجا دوست دارم خیلی واضح و روشن باشم که هرکسی حق دارد پاسخ خاص خود نسبت این موضوع را داشته باشد و ما به آن احترام می گذاریم. ما به انتخاب هایی که برخی از شمشیربازها و خانواده های آنها انجام می دهند احترام می گذاریم، زیرا وقتی بحث سلامتی شما در بین باشد، این شما هستید که باید هر کاری که برای تان راحت تر است انتخاب کنید. اما در عین حال قرنطینه شدن در خانه، به این معنی نیست که باید تمرینات خود را متوقف کنید.

شما مجبورید در خانه بمانید

از آنجایی که همه ما به این نتیجه رسیده ایم که باید در خانه بمانیم و تا زمانی که همه گیری این ویروس مهار شود، از حضور در کلاس های شمشیربازی، درس های انفرادی و مسابقات محروم شویم، بنابراین در چنین وضعیتی چه کاری باید انجام دهیم؟

شاید روش های سنتی آموزش بهترین راه برای بهبود شمشیربازی شما باشد. البته بحث فعلی ما این نیست. زیرا گزینه های دیگری هم وجود دارد که شما می توانید یکی از آنها را انتخاب کنید.

ابتدا، به یاد داشته باشید که آمادگی شمشیربازی عناصر مختلفی دارد که باید آنها را حفظ کنید، و این از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است، زیرا از دست دادن فرم بدنی بسیار ساده است، اما به دست آوردن مجدد آن دشوار است. و از این یکی هرگز نگذرید. **توقف تمرین بدترین چیز ممکن است**، و وقتی دوباره به تمرین برمی گردید، حتما احساس خواهید که باید از صفر شروع کنید. لذا حفظ تمرین، به روش صحیح، بسیار ضروری است.

همیشه سعی کنید برنامه های تمرینی خود را با مربی خود هماهنگ کنید. در مورد تمرین هایی که می خواهید در خارج از باشگاه انجام دهید با او بحث کنید و تأییدیه و بازخورد او را دریافت کنید. البته نه تنها در طی شیوع این بیماری همه گیر و ویروسی بلکه همیشه این کار را بکنید! بطور مرتب با فاصله های زمانی معینی برنامه خود را با او تنظیم کنید و در مورد پیشرفت خود و تمرین هایی که روی آنها کار می کنید، صحبت کنید، و از طریق تلفن یا ایمیل بطور مرتب با هم در تماس باشید. دور بودن شما از مربی به این معنا نیست که او نباید شما را هدایت و راهنمایی کند! زیرا نظر و بازخورد او بسیار اهمیت دارد.

حال ببینیم که شما باید روی چه بخش هایی از تمرین توجه کنید؟ در اینجا به چهار عنصر می پردازیم که در دوره قرنطینه باید نیروی خود را روی آنها تمرکز کنید.

تمرینات بدنسازی

بدنسازی یعنی **تناسب اندام و نگه داشتن بدن تان در شرایط خوب** و یا بهبود آمادگی جسمانی خود تا حد ایده آل می باشد. در شمشیربازی روش های بی شماری برای بدنسازی وجود دارد، از شنا گرفته تا دویدن تا تمرین با وزنه. راه های زیادی دیگری برای بهبود تناسب اندام در خانه و بدون مراجعه به سالن بدنسازی نیز وجود دارد.



هنگامی که برای تمرین از رفتن به باشگاه شمشیربازی محروم شده اید، بنابراین به باشگاه بدنسازی هم نمی توانید بروید، حتی اگر منطقه شما هنوز قرنطینه نشده باشد. و اگر باشگاه شمشیربازی ممکن است خطرناک باشد، مطمئناً سالن بدنسازی نیز همین گونه است!

تعداد زیادی منابع در این مورد برای شمشیربازها، از جمله در وبلاگ ما، وجود دارد، جایی که می توانید در مورد تمرینات ترکیبی اطلاعاتی کسب کنید. ما همچنین مطالبی تحقیقاتی دانشگاهی در مورد تمرینات ترکیبی شمشیربازی داریم، که می تواند ایده های بیشتری به شما نیز بدهد. ضمن اینکه ما به زودی مطالب بیشتری را اضافه خواهیم کرد.

در اینجا به ذکر تنها چند مورد می پردازیم، که می توانید در خانه انجام دهید.

- **یوگا** - برای کسب انعطاف پذیری و بدنسازی
- **تمرینات ایزومتریک** - انواع پلانک ها، فشار به دیوار و سایر تمرینات ثابت
- **تمرینات قلبی عروقی** - دوچرخه ثابت، تردمیل، نرمش های پرشی سوئدی
- **تمرینات خانگی** - ابتدا اطمینان حاصل کنید که از سلامت کامل برخوردار هستید، ضمن اینکه نمونه های پیشنهادی متنوعی از تمرینات در خانه در دنیای مجازی وجود دارد که می توانید برای ایجاد قدرت و انجام تمرینات قلبی عروقی، آنها را تماشا و اجرا کنید. همچنین می توانید از تمرین های خانگی متعدد موجود در YouTube و سیستم عامل های دیگر استفاده کنید. و همان طور که گفتم، ما بعداً مطالب فنی دیگری نیز در این بلاگ برای شما پست خواهیم کرد.

تمرینات تکنیکی شمشیربازی

این بخش، بدن را برای اجرای سطح بعدی آماده می کند. ما در مورد چیزهایی مانند **کار پا و کار با هدف** صحبت می کنیم، که می توانید در این وبلاگ و همچنین جاهای دیگر مطالب متنوعی درباره آنها مطالعه کنید. تمرینات ویژه ایزومتریک مخصوص شمشیربازی نیز در این بخش بسیار مفید است، مانند حرکت های اسکات یا **حمله شمشیربازی** که برای مدت طولانی روی حرکت توقف کنید و فشار بیاورید.

این همان جایی است که مربی شما می تواند تمرین های خاصی برای کار در خانه در اختیار شما قرار دهد، بویژه حالا که قادر به رفتن به باشگاه نیستید. ممکن است گاهی اوقات بتوانید در چند جلسه درس انفرادی و کلاس های خصوصی شرکت کنید که در این صورت مربی می تواند وسایل اضافی مورد نیاز برای این نوع تمرینات در خانه را در اختیارتان قرار دهد. همکاری با مربی خود در برنامه ریزی تمریناتی که می خواهید انجام دهید می تواند یک جهش اساسی در آموزش فنی خانه شما ایجاد کند.



- **مبتدیان نباید تمرین های فنی** در خانه را بدون راهنمایی مجازی مربی انجام دهند، زیرا این کار به راحتی می تواند عادت های بدی را ایجاد کند که اصلاح آنها سخت خواهد بود.
 - همیشه در مورد تمرینات فنی خود **با مربی مشورت** کنید. اگر نتوانید این کار را بصورت حضوری انجام دهید، با تلفن تماس بگیرید!
 - مطمئن شوید که **تمرین ها را کاملاً فنی** و به درستی انجام دهید، زیرا تکرار اشتباه بدتر از اینکه آن تمرین را اصلاً انجام ندهید!
- وقتی نمی توانید در باشگاه کار کنید، با اجرای تمرین های دقیق فنی از وضعیت بدنی و آمادگی جسمانی مطلوبی برخوردار می شوید.

تمرینات تاکتیکی شمشیربازی

تمرینات تاکتیکی بسیار زیادی وجود دارد که می توانید در زمان اضافی به دست آمده در خارج از باشگاه تمرین کنید! این جایی است که احتمالاً شما خواهید توانست به خوبی از اوقات فراغت خود بهره مند شوید، زیرا به طور معمول ما در باشگاه و مسابقات بیش از حد مشغول هستیم که بتوانیم به آن بپردازیم. مطالب زیادی در این زمینه وجود دارد، اما در اینجا برای تان چند ایده پیشنهادی داریم.

- یک **کتاب یا یک مقاله** شمشیربازی را بخوانید.
- یک **فیلم شمشیربازی** را بصورت آنلاین تماشا کنید و آنالیز کنید. حتی می توانید یک جلسه ویدیویی را با دوستان شمشیربازی خود برگزار کنید و در مورد بازی های مختلفی بحث کنید.
- **مصاحبه های چند شمشیرباز و مربی** را بصورت آنلاین تماشا کنید.

- **مقاله ها و مطالب وبلاگی راجع به تکنیک های شمشیربازی** را بخوانید، شما اطلاعات شمشیربازی زیادی و بحث های فنی فراوانی را دریافت خواهید کرد که ممکن است در باشگاه هرگز آنها را نشنوید.
 - در مورد **المپیک** آینده اطلاعات کسب کنید بویژه اگر به تازگی خبر جدیدی از آن شنیده باشید. این مورد بیشتر الهام بخش است تا تاکتیکی، ضمن اینکه می توانید شمشیربازهای مورد علاقه خود را در رسانه های اجتماعی دنبال کنید و درباره آنچه باعث موفقیت آنها شده است اطلاعات بیشتری کسب کنید.
 - **فیلم های مربوط به بازی های خودتان** را مرور کنید، البته در صورتی که آنها را داشته باشید. و این خیلی ارزشمند است!
- مربی شما می تواند منابعی را که شما می توانید برای بهبود شمشیربازی تاکتیکی خود استفاده کنید، توصیه کند. لازم نیست برای بهتر شدن شمشیربازی خود، حتما شمشیر در دست بگیرید!



تمرینات ذهنی شمشیربازی

- عنصر **تمرینات ذهنی** شمشیربازی موضوعی است که نمی توان به راحتی از آن چشم پوشی کرد. حالا که اوقات بیکاری زیادی دارید، فرصت مناسبی است که روی تمرکز، شفافیت و نظم و ترتیب ذهنی خود کار کنید.
- آمادگی جسمانی و رژیم غذایی بطور مستقیم به آمادگی ذهنی بستگی دارد. اینها دو بخش عمده ای هستند که می توانید در این مدت به منظور پیشرفت و بهبود بازی خود روی آنها کار کنید. با این وجود فعالیت های ذهنی متمرکز دیگری نیز وجود دارد که می توانید انجام دهید.
- **کمی بخوابید** - اطمینان حاصل کنید که به درستی استراحت می کنید، زیرا آن در مورد شفافیت ذهنی شما شگفتی خواهد آفرید. حالا که بالاجبار این فرصت را پیدا کرده اید، یک **برنامه روتین** خوبی برای خودتان تنظیم کنید.
 - **مدیتیشن** کنید - در واقع این یک کار جادویی است. شما می توانید این کار را در هر سطحی که هستید تمرین کنید، چه یک تمرین ذن در محیطی آرام و چه یکی از تمرین های مدیتیشن هدایت شده گوناگون دیگر باشد.
 - **هدف گذاری** کنید - تهیه یک برنامه خوب کمک بزرگی به شما می کند، خصوصاً در موقعیت های زمانی استرس زا. تنظیم یک برنامه هدفمند فضای زیادی از ذهن شما را خالی می کند و در استوار ماندن در مسیری که تعیین کرده اید، به شما کمک می کند.
 - **دفترچه یادداشت** - یادداشت نویسی از نظر شفافیت ذهنی برای شما بعنوان یک شمشیرباز تحول عجیبی ایجاد می کند! با داشتن یک یادداشت شما می توانید جایگاهی فعلی خود را با آنچه در گذشته بوده اید مقایسه کنید و برنامه هایی خوبی برای مقامی که دوست دارید به آن برسید را در نظر بگیرید. ما هر قدر در مورد این عنصر خوب بگوییم، کم گفته ایم، زیرا آن در زمینه تمرکز فکری بهترین فرصت را ایجاد می کند تا شمشیربازی خود را بهبود ببخشید!
- همه این موارد روش هایی هستند که ما می توانیم با اجرای آنها آمادگی شمشیربازی خود را همچنان حفظ کنیم، حتی وقتی نمی توانیم خانه را ترک کنیم. با ادامه دادن تمرین خود، حداقل می توانید جلوی کاهش مهارت خود را بگیرید و حتی سطح فعلی خود را حفظ کنید.

نکته مهم اینکه، به یاد داشته باشید که این ویروس برای همیشه دوام نخواهد داشت. در عرض شش ماه، این رویداد در حافظه تاریخی ما، مانند بسیاری از حوادث بزرگ دیگری که آمدند و رفتند، بایگانی خواهد شد. اما این یکی احتمالاً یک اثر ماندگار بیشتری خواهد گذاشت، که باعث خواهد شد به طور متفاوت تری در مورد بیماری ها فکر کنیم. در هر صورت مطمئناً همه ما از این به بعد دست های خود را بیشتر خواهیم شست و دقت بیشتری روی توصیه های بهداشتی خواهیم کرد.



فلسفه خوشبینی

بله، این بخش ممکن است کمی عجیب و غریب به نظر برسد اما خواندن آن بدک نیست.

طرز فکر شما در این مدت حرف اول را می زند. حتی اگر به دلیل این همه گیری مجبور شوید زمان قابل توجهی را در تعطیلی به سر ببرید، این بدان معنا نیست که رویاهای شمشیربازی شما باید کند شوند. در هر صورت، با تمرکز و توجه بر شمشیربازی خود، شما می توانید حرکت به جلو خود را ادامه دهید. اکنون که همه چیز می تواند بصورت هرج و مرج و عجیب و غریب درآید، با برنامه ریزی صحیح می توانیم شمشیربازی خود را در طول این دوره حفظ کنیم! بیایید ثابت قدم باشیم و پر و پا قرص بیاموزیم که چگونه باید مالکیت شمشیربازی خود را، حتی بدون تمرین در باشگاه، حفظ کنیم. شمشیربازی در درون ما زنده است! شما نیاز ندارید که نیروهای خارجی شما را مجبور به انجام این کار کنند، شما می توانید همه این موارد را خودتان به تنهایی در اختیار داشته باشید. و این یک روند بسیار شگفت انگیزی می تواند باشد.

هراس از همه گیری این ویروس در حال حاضر واقعی است، و اقدامات احتیاطی که در کشور ما و همچنین در سراسر دنیا انجام می شود مهم هستند. با این حال، ما خودمان را به اندازه کافی خوشبخت می دانیم که بخشی از یک جامعه ای هستیم که حامی همدیگرند. و به دلیل این بیماری همه چیز نباید متوقف شود، زیرا خود شمشیربازی والاتر از مسابقات و سکوهای قهرمانی است. ارزش شمشیربازی خیلی بیشتر از این حرف هاست! و الان بهترین زمان برای درک این موضوع است.

به یاد داشته باشید اگرچه اکنون همه چیز وحشتناک به نظر می رسد و اوضاع روز به روز بدتر می شود، و علی رغم تقویت هیستریک بی حد رسانه های اجتماعی، بالاخره این دوره نیز خواهد گذشت. و در عین وجود این ویروس و این بیماری همه گیر همه چیز به حالت عادی باز خواهد گشت. بنابراین از این زمان برای تنظیم اهداف خود استفاده کنید، به تمرینات خود ادامه دهید، و به همه چیز با دید مثبت نگاه کنید. وقتی هدفی را تعیین می کنیم، هیچ چیز نباید مانع آن شود، حتی ویروس کورونا! مگه نه!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog