

نحوه تهیه هدف شمشیربازی برای تمرین در خانه

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱/۵)

در حال حاضر بسیاری از باشگاه های شمشیربازی در سرتاسر جهان به دلیل شیوع ویروس کرونا تعطیل هستند. و با توجه به اینکه تداوم تمرین یکی از ضروریات شمشیربازی است، بنابراین تنها راه موجود تمرین در خانه می باشد. و با نظر به اینکه شمشیرهای ما بلند و نوک تیز هستند، و در اثر برخورد احتمالی آنها با مبلمان و دیوارها نشانه هایی و گاهی اوقات سوراخ هایی را به جای می گذارند، ما می توانیم با کمی مشکل هدف شمشیربازی خودمان را در خانه بسازیم، که به جلوگیری از ایجاد چنین آسیب هایی کمک می کند.

البته گزینه های زیادی برای تهیه **هدف شمشیربازی** وجود دارد، با این حال، شما به راحتی می توانید یکی را در خانه بسازید که تأثیر بسزایی در تمرینات تان خواهد داشت. نکته مهم این است که باید خلاقیت داشته باشیم، در هزینه صرفه جویی کنیم و هدفی را بسازیم که هم برای تمرین مان مفید باشد و هم به هیچ شخص دیگری یا به وسایل خانه آسیب نرسانیم.



همیشه و همیشه به یاد داشته باشید که **ایمنی** حرف اول را می زند. استفاده از تجهیزات حفاظتی در خانه به اندازه تجهیزات حفاظتی باشگاه مهم است. اگرچه تمرین روبروی هدف راهی عالی برای تقویت و حفظ مهارت های شمشیربازی شماست، اما باید با رعایت نکات ایمنی انجام شود. این هم برای خود شمشیرباز و هم برای افراد دیگر مهم است.

حال با توجه به آنچه گفته شد، با هم ببینیم که تهیه این **هدف شمشیربازی خانگی** مهم چقدر ساده است!

ساختن یک هدف تمرینی خانگی

ابتدا باید یادآوری کنم که برای تمرین شمشیربازی در منزل شما به فضای کافی نیاز دارید. این فضا باید به اندازه ای باشد که بتوانید بدون اینکه به چیزی غیر از هدف برخورد کنید، به آن ضربه بزنید، به جلو و عقب حرکت کنید و همچنین با حمله به هدف نشانه روید. فضای باز حیاط یا گاراژ گزینه های شگفت انگیزی است.

ما یکی از این هدف ها را در حیاط خانه خود با یک صندلی که بیرون داشتیم خیلی ساده ایجاد کردیم! اکنون با هم ببینیم شما به چه چیزهایی نیاز دارید:

- ❖ یک عدد **صندلی**
- ❖ یک عدد **کوسن** یا بالش
- ❖ یک عدد **وست** شمشیربازی (فروخته باشد بهتر است)
- ❖ **چسب** پارچه ای یا نواری

۱. کوسن را داخل وست شمشیربازی جاسازی کنید.

۲. چند نقطه را با نوارچسب علامت گذاری کنید.

۳. هدف را روی صندلی تثبیت کنید.

۴. به منظور ثبات بیشتر صندلی را به یک میز، درخت، دیوار، اوپن آشپزخانه، یا یک صندلی دوم و غیره تکیه بدهید.

۵. تمرین خود را آغاز کنید!

این ساده ترین راه برای تهیه هدف شمشیربازی است! این کار تنها چند دقیقه وقت نیاز دارد و با وسایلی که در خانه دارید می توانید آن را انجام دهید. حالا که در قرنطینه هستید، دیگر نیازی نیست با بیرون رفتن، خود را به خطر بیندازید!



ما می دانیم که بسیاری از والدین خیلی زبردست و با مهارت هستند. با یک مرور اینترنتی می توانند هدف های شمشیربازی متعددی را پیدا کنند که می شود از مواد موجود در خانه تهیه کرد. با کمی خلاقیت می توان یک هدف شمشیربازی را ایجاد کرد که در طول این قرنطینه و حتی فراتر از آن مفید واقع شود (در مقاله "چند تمرین موثر برای تمرین در خانه" همین وبلاک، چند نمونه از هدف شمشیربازی وجود دارد که می توانید از آن الگو برداری کنید.

اکنون به چند مورد مهم توجه کنید که باید به خاطر بسپارید:

- ❖ **جنس مواد** - آن باید یک وست شمشیربازی یا یک پارچه بسیار سخت دیگری که مشابه جنس پارچه لباس شمشیربازی باشد. شمشیرهای ما دارای نوک فلزی هستند و اگر پارچه انتخابی شما محکم نباشد خیلی زود از بین می رود. دقت داشته باشید که صندلی نباید تکان بخورد! در غیر این صورت به زودی نیاز به جایگزینی آن صندلی خواهید داشت.

- ❖ **جاسازی** - وست باید کاملاً پُر شود. وست به تنهایی کافی نیست. شما باید داخل آن را با چیزی متراکم انباشته کنید. یک ماده سفت و محکم مانند فوم متراکم یا البته یک کوسن که خودمان از آن استفاده کرده ایم، مناسب تر است. کوسنی که در عکس از آن استفاده کردیم خوب است، اما اگر چیزی محکم تری داشته باشید بهتر است. همچنین می توانید از یک یا دو حوله حمام لول شده، یا از یک پادری قدیمی یا حتی یک تشکچه قدیمی استفاده کنید. آن باید محکم اما مقداری انعطاف پذیری نیز باید داشته باشد، وگرنه به تیغه آسیب خواهد رساند.
- ❖ **ارتفاع** - هدف باید با سینه هم سطح باشد. نه پایین تر و نه بالاتر. اگر یک صندلی بلند، مانند صندلی آشپزخانه داشته باشید بهتر است! در غیر این صورت، شما باید صندلی مورد استفاده را بالاتر قرار دهید.
- ❖ **دیوار** - اگر تصمیم دارید هدف را روی دیوار نصب کنید، پس دقت کنید که اقداماتی را در نظر بگیرید تا از دیوارتان محافظت کنید. شمشیربازها بطور کلی حتی آنهایی که تجربه دارند، و بویژه بچه ها، گاهی اوقات ضربه خود را به خارج از هدف می زنند! بنابراین قبل از شروع تمرین به فکر دیوار پشت هدف باشید.

شکل و شمایل هدف زیاد مهم نیست! زیرا کارایی آن هیچ ربطی به قشنگی آن ندارد. خلاق باشید و از ساختن این قطعه شمشیربازی لذت ببرید. آن حتما یک کار سرگرم کننده ای خواهد بود!

ایده های دیگر برای داشتن یک هدف شمشیربازی

روش های دیگری برای ساختن هدف خانگی وجود دارد، و در گذشته درباره تعدادی از آنها مطلب نوشته ایم. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی فراهم کردن زمینه های تمرین در خانه، بدون نیاز به رفتن به باشگاه، به این مقاله ها مراجعه کنید!

"چند تمرین موثر برای تمرین در خانه"

"۹ تمرین کنترل نوک با هدف"

"ایمنی در شمشیربازی"



هدف شمشیربازی این امکان را به شمشیربازان می دهد که در این مدت که از آموزش باشگاهی دور هستند، بتوانند مهارت های مورد نیاز خود را تقویت کنند. ما اکیداً توصیه می کنیم این کار را با هماهنگی مربی شمشیربازی خود بصورت هدفمند دنبال کنید. او می تواند ایده ها و تمرین های خوبی را به شما پیشنهاد کند تا از این آموزش فردی خانگی نهایت استفاده را ببرید.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog