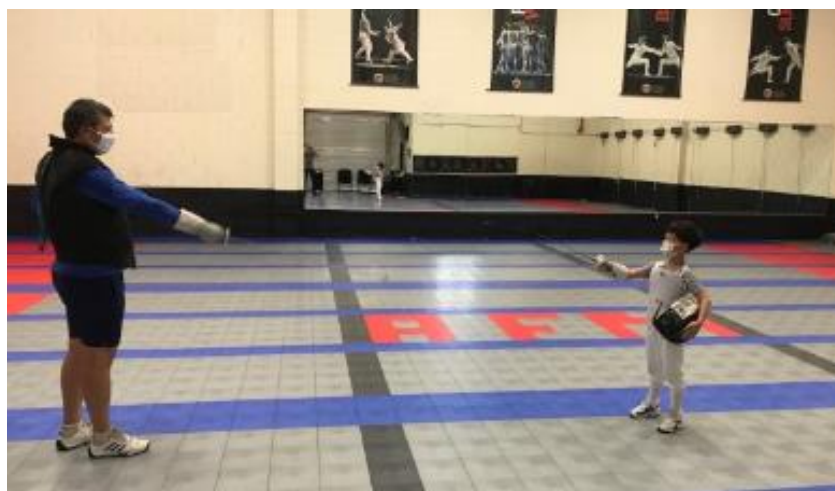


راهنمای تمرینات فردی شمشیربازی با رعایت فاصله اجتماعی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۳)

فعالیت های حضوری شمشیربازی پس از یک دوره تعطیل طولانی در حال راه اندازی مجدد است، اما خیلی محدود و کمی با احتیاط. البته امیدواریم که کسی اشتباه نکند، زیرا ویروس کرونا هنوز از بین نرفته است و مانند گذشته در حال قدرت نمایی می باشد. در حقیقت، تعداد افراد مبتلا دچار فراز و نشیب شده است و متأسفانه وضعیت ایده آلی نداریم.

آنچه تغییر کرده است این است که ما درک بهتری از نحوه جلوگیری از شیوع بیماری داریم. کارهایی وجود دارد که همه ما می دانیم که چگونه باید انجام دهیم. لذا در طی یک فرایند مرحله ای ما می توانیم برخی از باشگاه های شمشیربازی را با ظرفیت محدود، البته با رعایت اقدامات ایمنی کامل، بازگشایی کنیم. اما برنامه های آموزشی ما شبیه به گذشت نخواهد بود. شمشیر همان شمشیر است. مربی ما هم همان مربی است. خود باشگاه هم یکسان است. اما چیزی که متفاوت شده است نحوه عملکرد ما است.



در حقیقت تمرینات فردی شمشیربازی در حال حاضر با توجه به شرایط باید متفاوت باشد. و خیلی لازم هم هست. این تنها مربوط به پوشیدن یک ماسک بهداشتی نمی شود (هرچند که این بخشی از آن فرایند است)، بلکه روش های اصلی آموزش ما نیز باید تغییر کند. هسته اصلی کارهایی که انجام می دهیم یکسان است، اما دامنه ها متفاوت خواهند بود. و لزوماً باید این گونه باشد.

تاثیر کووید ۱۹ در تمرینات فردی شمشیربازی

ما در اینجا برنامه ای برای کمک به مربیان جهت کنترل باشگاه و همچنین آگاهی شمشیربازها در مورد آنچه در این مدت برای آموزش فردی باید انتظار داشته باشند، در اختیار شما می گذاریم. لطفاً در نظر داشته باشید که ما متخصص کرونا نیستیم. و این برنامه براساس تجربه، تفکر خودمان و **رهنمودهای تعیین شده توسط مراجع بهداشتی** تنظیم شده است.

آنچه بارها و بارها به ما گفته شده است این است که این ویروس تنفسی از طریق ترشحات دهان و بینی پخش می شود. بنابراین کاری که باید انجام دهیم این است که این ترشحات را به حد اقل برسانیم و انتشار آن را از یک شخص به فرد دیگر کاهش دهیم.

این برنامه به هشت قسمت تقسیم شده است. به مضامین سازگار با خودتان توجه کنید و این ایده ها را با نیازهای خودتان طبق راهنمایی های مقامات بهداشت محلی خود تطبیق دهید!

۱. الگوی تمرینی خود را تغییر دهید

مهم تر از همه این است که در ابتدا باید شیوه تفکر خود در مورد کلاس های شمشیربازی را تغییر دهید. این کلاس های جدید هیچ شباهتی با کلاس های قبلی یا درس های انفرادی نخواهد داشت. ما در حال حاضر نمی توانیم به وضعیت عادی برگردیم. خیلی راحت است که پس این چند ماه وقتی به باشگاه می روید، مانند گذشته عمل کنید، اما همه ما باید دقت کنیم که چنین اشتباهی را مرتکب نشویم تا این دوره را با موفقیت بگذرانیم.

در واقع، خوب است که نگاه ما به این نوع جدید کلاس های حضوری فردی یک نگاه ترکیبی از کلاس های شمشیربازی سنتی و قالب آنلاین باشد. در این کلاس **فاصله اجتماعی باید شدیداً رعایت شود** و باید تفاوت های اساسی با روش های قدیمی آموزش داشته باشند. سعی کنید به این کلاس ها به عنوان یک فرصت نگاه کنید! زیرا ما در این زمان نیاز به نوآوری و انعطاف پذیری داریم! به هر حال با توجه به نیازهای شمشیربازی ما باید آمادگی جسمانی خود را حفظ کنیم.

- ما باید آگاهانه طرز فکر خود را در مورد کلاس های شمشیربازی تغییر دهیم.



۲. از پوشش های حفاظتی صورت استفاده کنیم

البته ما در اینجا اصلاً در مورد ماسک شمشیربازی صحبت نمی کنیم.

نکته مهم این است که پوشش های صورت برای ما دست و پا گیر و ناراحت کننده هستند، اما آن یکی از موثرترین ابزارها برای مبارزه با گسترش ویروس است. پوشیدن ماسک نمی تواند از ابتلا به ویروس جلوگیری کند، اما به طور جدی خطر انتقال ویروس را به اشخاص دیگر کاهش می دهد. به این ترتیب، اگر همه ماسک بپوشند، شیوع ویروس به طرز چشمگیری کاهش می یابد.

بله، این بدان معناست که مربیان و بازیکنان هنگام تمرین باید ماسک بپوشند. این امر **اختیاری نیست**، و نمی تواند اختیاری باشد. در این مرحله، بهتر است که **به جای کنار گذاشتن ماسک صورت، روش آموزش خودمان را اصلاح کنیم**. شیوع ویروس در بسیاری از مناطق هنوز هم زیاد است، و در تعدادی از شهرها رو به افزایش است. و این خطر در کمین همه رده های سنی شمشیربازی است، اعم از نونهال تا بزرگسال، می باشد!

پوشش چهره همچنین یک ابزار روانشناختی قدرتمندی است که به ما نشان می دهد که این کلاس مانند کلاس های شمشیربازی قدیمی یا یک درس انفرادی خصوصی معمولی نیست. ما متأسفانه به شرایط کنونی عادت کرده ایم، اما وقتی ماسک بپوشیم، حتی برای لحظه ای به این فکر نخواهیم افتاد که این همه گیری به پایان رسیده است و در نتیجه فاصله گذاری اجتماعی را رعایت خواهیم کرد. در هنگام پوشیدن ماسک، وسوسه ناخودآگاه دست دادن یا ایستادن در کنار کسی، به طرز چشمگیری کاهش می یابد.

این یک چالش است، اما ضروری است. و اهمیت این مسئله را نمی توان دست کم گرفت.

- همیشه از ماسک پارچه ای استفاده کنید.



۳. روش گرم کردن بازیکنان

گرم کردن معمولاً شامل تمرینات هوازی مانند تمرینات پرشی یا دویدن است. این فعالیت ها منجر به تنفس بیشتر می شود، که می تواند به افزایش شیوع ویروس کمک کند. البته گزینه استفاده از ماسک در حین این تمرینات نیز وجود دارد، که هنوز در حال مطالعه است. ضمن اینکه پوشیدن ماسک باعث کاهش میزان اکسیژن ورودی به ریه ها می شود. بنابراین بهتر است که تمرینات قلبی عروقی را در خانه انجام دهیم و به گرم کردن ساده در باشگاه اکتفا کنیم، و با رعایت فاصله اجتماعی تمرینات دیگری را در نظر بگیریم.

- هنگام گرم کردن، فاصله ۲ متری بین بازیکنان را همیشه رعایت کنید.

توجه داشته باشید که تمرینات قلبی عروقی برای بالا بردن استقامت در شمشیربازها مهم است. و فوق العاده مهم است. بنابراین شمشیربازان را تشویق کنید که این تمرینات را حتما در خانه انجام دهند.

- تمرین هوازی را کمتر یا حتی حذف کنید.
- تمرینات بی هوازی مانند تمرینات کششی یا یوگا را بیشتر کنید.

۴. بازی های شمشیربازی کوتاه

در حال حاضر، مهم این است که شمشیربازها مقداری بازی واقعی داشته باشند. به یاد داشته باشید که اندکی تماس (حتی با احتیاط) می تواند خطر ابتلا به ویروس را افزایش دهد، بنابراین از دست دادن جدا خودداری شود. ترفند این است که ریسک را به حداقل برسانیم و در عین حال به شمشیربازها اجازه دهیم تا به پیشرفت مورد نیازشان برسند.

بازی های پنج ضربه ای به جای پانزده ضربه ای مانع از افزایش تنفس می شود که در بخش قبلی به آن اشاره کردیم و خستگی کم تری برای شمشیربازها ایجاد می کند. اگر هم قصد بکنید تا بازی ۱۵ ضربه ای انجام دهید، حتما بین هر ۵ ضربه استراحت کافی داشته باشید.

- بازی های ۱۵ ضربه ای را حذف کنید.
- بازی ها در این دوره زمانی فقط ۵ ضربه ای باشد.



۵. کلاس ها کوتاه تر و استراحت های فیما بین طولانی تر

کلاس های شمشیربازی مخصوصاً برای بازیکنان پیشرفته می تواند طولانی تر باشد. شمشیربازهای رقابتی ما ممکن است دو یا سه ساعت پشت سر هم، و چند بار در هفته تمرین کنند.

کلاس های طولانی تر به معنای قرار گرفتن بیشتر در معرض ریسک بیماری و فرسودگی جسمی بیشتر می باشد. و کوتاه تر کردن کلاس باعث کاهش خطر می شود. داشتن کلاس های کوتاه تر راحت تر است، ضمن اینکه میزان ریسک قرار گرفتن در معرض ویروس را کاهش می دهد، و برای تمرین با ماسک سبک تر خواهد بود. همچنین این امر به مربیان و کارکنان باشگاه امکان می دهد تا در صورت لزوم وسایل باشگاه را بین کلاس ها ضد عفونی کنند.

همچنین باید استراحت های بیشتری به شمشیربازها و مربیان داده شود. در این استراحت ها می توان دست ها را شستشو یا ضد عفونی کرد. و همچنین به بازیکنان اجازه می دهد که جدا از هم آب بخورند یا از حوله خود برای خشک کردن عرق خود استفاده کنند. شما می توانید هر بیست دقیقه یا حتی کوتاه تر استراحت بدهید. گذراندن استراحت در خارج از سالن و در هوای آزاد نیز یک راه عالی برای کمک به امنیت و حفظ روحیه بازیکنان می باشد.

- مدت زمان کلاس ها را کوتاه کنید.
- استراحت ها را بیشتر کنید.

۶. از فضاهای باز استفاده کنید

در فضای باز به دلیل جریان هوا و همچنین امکان جداسازی بیشتر، احتمال گسترش ویروس کم تر است. بنابراین در صورت امکان، تمرینات بازیکنان خود را تا آنجا که می توانید در خارج از سالن انجام دهید. بیرون رفتن و زیر آفتاب قرار گرفتن و تنفس در هوای تازه برای شمشیربازها بسیار مفید است. بعضی از ورزشکارها در گذشته هم همین کار را می کردند اما این کار در وضعیت فعلی از اهمیت دوچندانی برخوردار است.

دقت داشته باشید که برای تمرین شما به یک منطقه صاف و امن نیاز دارید، به خصوص اگر قصد آموزش با سلاح را داشته باشید. به خاطر داشته باشید که آسفالت زیر آفتاب، داغ می شود. رعایت اقدامات احتیاطی ایمنی، مانند مراقبت از عبور و مرور اتومبیل ها باید کاملاً تحت نظارت مربی باشد، به ویژه در مورد بازیکنان جوان تر که از اهمیت شایانی برخوردار است.



این تنها موردی است که می توان در آن ماسک صورت را برداشت، البته تنها در صورتی که بازیکنان حداقل ۲ متر از هم فاصله داشته باشند (سعی کنید این فاصله را حتی هم بیشتر بکنید!) و مدت تمرین خیلی کوتاه باشد. در انجام این کار احتیاط کنید و از فاصله بین شمشیربازها در همه وقت اطمینان حاصل کنید، و مطابق دستورالعمل های مقامات بهداشت محلی خود عمل کنید. برخی از خانواده های شمشیربازی ممکن است بخواهند که فرزندشان، حتی با ۲ متر فاصله، اصلاً ماسک را بردارد. و بحث در این زمینه می تواند ریسک پذیر باشد.

- بازیکنان را به بیرون از سالن ببرید.
- در صورتی که بتوانید شمشیربازها را به خوبی و با فاصله ایمن جداسازی کنید، می توانید ماسک ها را بردارید.

۷. تمرینات فیزیکی کمتر، و تمرینات تئوری بیشتر

همه درس ها باید دقیق تر بشوند، ضمن اینکه **تمرینات فیزیکی کمتر و جنبه های نظری بیشتر** شود. در حال حاضر بهتر است، به جای تمرکز روی استقامت و حرکات پیچیده، روی تکنیک و حرکات ریز بیشتر تاکید کنیم. به عنوان مثال به جای کار کردن روی فلش، بهتر است که روی حرکات دست و بازو کار کنیم.

کار با پا در این مدت همیشه کار خوبی است. کار کردن روی استیل و فرم بازیکن عالی است. تکرار در مقابل مربی در حال حاضر زیاد مهم نیست و این جنبه از تقویت و استحکام حرکات می تواند در خانه انجام شود، البته پس از اطمینان از ایجاد ساختار اصلی حرکت زیر نظر مربی در باشگاه.

محتوای نظری آموزش به طور کلی می تواند کانون توجه باشد. کلاس های فردی حضوری می تواند با بسیاری از زمینه های تاکتیکی ترکیب شوند و در عین حال از امکانات فضای آموزشی بهره گرفت.

- روی تمرینات تاکتیکی تمرکز کنید.
- تا حد امکان به آموزش حرکات کوچک پردازید.

۸. به فاکتور سلامتی توجه ویژه داشته باشید

در این دوره آموزش فردی حضوری، همه باید به سلامتی خود توجه کنند. اگرچه ناقلین ویروس غالباً بدون علامت هستند، اما در بسیاری از افراد آلوده علائم ویروس وجود دارد.

علائم خستگی، چشمان خسته، تغییر رنگ پوست، تغییر در الگوی تنفس، سرفه و البته تب همه علائمی از این ویروس است. اگر متوجه هر یک از آنها، در خودتان یا شخص دیگری شدید، تمرین را فوراً متوقف کنید و به مسئولین باشگاه اطلاع دهید، سپس دستورالعمل‌های ایمنی تعیین شده را دنبال کنید.

اگر هر یک از علائم ذکر شده بالا را داشتید، اصلاً به باشگاه نروید! اکنون زمانی است که خوشبختانه همه این وضعیت خطرناک را خوب درک می‌کنند. ما می‌توانیم منتظر تمرین بشویم، اما این ویروس نمی‌تواند صبر کند.

- علائم تنفسی بیماری را دنبال کنید.
- در صورت احساس هرگونه ناخوشی، تمرین را متوقف کنید و به خانه بروید.

همچنین باید دقت داشته باشیم که شمشیرباز در برخورد با ماسک بهداشتی خود چه احساسی دارد. این مورد بسیار مهم است. از آن جایی که در اکثر استان‌ها کلاس‌ها بسیار کوچک خواهند بود، بسیار مهم است که مربیان با دقت **مراقب هرگونه نشانه‌ای از بد نفس کشیدن بازیکن در زیر ماسک** باشند. بازیکنان ممکن است به هوای بیشتر یا استراحت اضافی احتیاج داشته باشند. این مهم است که هم مربیان و هم خود شمشیربازها از خودشان مراقبت کنند، زیرا ما قطعاً دوست نداریم که ورزش زیر ماسک یک عامل منفی برای سلامتی بشود.



همه ما در این دوره کووید ۱۹ هنوز به دنبال سازگاری آموزش‌های شمشیربازی هستیم. این توصیه‌ها مبتنی بر کارهایی است که ما باید انجام دهیم یا قصد داریم انجام دهیم، به طوری که اصل ایمنی را فراموش نکنیم. آموزش شمشیربازی فردی حضوری امکان‌پذیر است و برای شمشیربازها می‌تواند ارزشمند باشد. رعایت اقدامات ایمنی باید تقریباً بصورت عادی درآید! همیشه به خاطر داشته باشید که این کلاس‌های جدید مانند کلاس‌های قدیمی نیستند. از این برنامه‌های جدید استقبال کنید و از شمشیربازی لذت ببرید، البته با رعایت نکات ایمنی!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog