

راهنمایی های یک پیشکسوت برای گذر از دوره سخت کورونا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۲۰)

آلن بکولد یک شمشیرباز کهنه کار می باشد که نه تنها سال های سال است که با موفقیت شمشیربازی می کند بلکه در حال حاضر هم به لطف بیماری همه گیر کرونا ویروس از راه دور نیز در حال شمشیربازی است. این شمشیرباز پیشکسوت، الهام بخش روزانه من شده است و اغلب اوقات در مباحث مربوط به ایستادگی و هدفگذاری، نام او را ذکر می کنم.



این شرایط دشوار برای همه یکسان است، اما برای ما پیشکسوتان قطعاً دشوارتر است. سال ۲۰۲۰ سالی است که کل دنیا وارونه شده است، و گرفتار شدن در این اپیدمی آنچنان راحت شده است که حتی فراموش می کنید که چه کسی هستید، چه رسد به اینکه در مورد تمرین خود فکر کنید.

انسان هر چه پیرتر می شود، درک بیشتری از نحوه کار، زمان و رویدادها پیدا می کند. برخی از ما در گذشته چنین دوره های پر تلاطمی را گذرانده ایم، ولی اگر آن تجربه نکرده باشید، به نظر می رسد که جهان به پایان خودش رسیده است. اما من این گونه فکر نمی کنم بلکه برعکس، فکر می کنم که این آغاز یک دنیای جدید و بهتری است. یکی از نکته هایی که من مفید یافته ام این است که به زندگی افرادی مانند آلن که تجربه و دید وسیع تری دارند نگاه کنیم. و این کار به من انرژی می دهد تا مسیرم را راحت تر ادامه دهم.

مدل های خوب نقش مهمی دارند

من به تازگی پستی از یک شمشیرباز جوان بسیار خوب را دیدم که به کل جامعه شمشیربازی ما اطلاع داده بود که قصد دارد از شمشیربازی کناره گیری کند، و این درست در زمانی است که او در اوج دوره قهرمانی خود قرار دارد. این مطلب در جامعه شمشیربازی طنین انداز شد زیرا بسیاری از شمشیربازان جوان در حال حاضر این نوع عدم اطمینان عمیق را در مورد آینده احساس می کنند. اگرچه این احتمال وجود دارد که تصمیم او هیچ ارتباطی با این بیماری نداشته باشد، اما نمی توان زمان آن را نادیده گرفت. این باعث شد که کودکان شمشیرباز در مورد آینده شمشیربازی مایوس شوند و در مورد روشن نبودن این آینده با یکدیگر پیام رسانی کنند، و پیشنهاد کنار گذاشتن آن را بکنند. کل این سناریو باعث غم و اندوه من شد. من تأثیر آن را در فرزندان خودم و در سایر شمشیربازهای باشگاه خودمان نیز دیدم. آنها آنچه که ما انجام می دهیم را زیر سوال بردند، و از دست دادن یکی از اعضای گروه خودشان ناراحت بودند.

درک این شرایط برای همه دشوار است. زیرا که آن هم بسیار پیچیده و هم بسیار تکان دهنده است. **حفظ نگرش مثبت خود** در این شرایط بسیار مهم است. خوب حالا چگونه باید مثبت بمانیم، و این بخش پیچیده ماجراست!

من اصرار دارم که در این دوره دشوار نمونه های مثبتی از افراد قوی را مثال بزنیم. این وظیفه ماست به عنوان والدین که با بهترین داستان ها و بهترین الگوها به فرزندانمان الهام ببخشیم. ضمن اینکه حفظ روتین و شیوه زندگی عادی کمک زیادی می کند! تمرین، در هر ورزشی که دوست دارید که معمولاً قسمتی از زندگی شما می شود، باید بخشی از این عادی بودن باشد. ما در مورد آن مطالب زیادی نوشته ایم. با این حال، شما بایستی یک نقشه راه واضحی برای نشان دادن مسیر داشته باشید. در نظر گرفتن الگوهای مثبت می تواند نوع نقشه راه شما را مشخص کند. ضمن اینکه مثال های منفی هم می تواند نقشه راه شما را تشکیل دهد. به همین دلیل است که باید بهترین راه را برای بچه هایمان انتخاب کنیم.



گوش دادن به صحبت های دوستان و همسایگان در مورد به آخر رسیدن جهان بسیار آسان است. رخدادهای مهم، باورنکردنی و بی سابقه همیشه رخ داده است و اتفاق خواهد افتاد. بعضی ها معتقدند که تولید واکسن غیرممکن است یا اینکه همه ما بیمار خواهیم شد. حتی من هم خودم در یکی از این شرایط قرار گرفتم و شهامت نداشتم که جلوی صحبت های منفی دوستانم را بگیرم. اما پس از گذشتن چند ساعت، ناراحتی را کنار گذاشتم، و تصمیم گرفتم که دیگر هرگز اجازه ندهم که چنین چیزی دوباره اتفاق بیفتد. ما باید به جای ترس و تردید، امید و قدرت را گسترش دهیم. حتی برای چند ساعت اندک!

قدرت زایی و مثبت نگری

وقتی آلن نامه ای در مورد برنامه های تمرین و مسابقات خود برای من فرستاد، تصمیم گرفتم که این سمبل ثبات، پایداری و مثبت نگری را با کل جامعه شمشیربازی در میان بگذارم. حال بیابید نمونه هایی از این افراد قوی و مثبت نگر را برگزینیم و طرز فکر آنها را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم!

آلن بالای هفتاد سال سن دارد. او یکی از قدیمی ترین شمشیربازی های کهنه کار و یکی از فلوریست های افتخارآفرین باشگاه ماست، هم در بین جوانان و هم در بین پیشکسوتان. او فوق العاده است.

این شمشیربازی کهنه کار برنامه های حیرت انگیز و بی نظیر آماده ای برای مسابقات آینده خود دارد! حتی در میان این باتکلیفی کنونی، وی به لطف تجربه طولانی زندگی خود می داند که آن سوی این دوره بالاخره وضعیت زندگی عادی خواهد شد. از آنجایی که از بین بردن این همه دستاورد می تواند خیلی آسان اتفاق بیافتد. بنابراین او می تواند برای همه شمشیربازها، صرف نظر از رده سنی، یک الگوی مثبت و قدرتمندی باشد.

او همیشه آماده پاسخ دادن به سؤال بعدی است. او برنامه ای برای مسابقات پیشکسوتان و برای پیشرفت و بهتر شدن روزانه خود، حتی در سن هفتاد سالگی، دارد! او معتقد است که سن فقط یک عدد است، و این در مورد آلن کاملاً صادق است!

حتی با وجود عدم اطمینان فعلی موجود پیرامون برگزاری مسابقات جهانی شمشیربازی ماربورگ ۲۰۲۰ که از ۲۲ نوامبر در ماربورگ آلمان برگزار می شود، برای آن مسابقات ثبت نام کرده است. آلن در سلاح فلوره آقایان پیشکسوتان بازی خواهد کرد.

ادامه این پست از قول خودش نقل می شود.

سفر ۵۰ ساله شمشیربازی من



سفر شمشیربازی من از سال ۱۹۷۳ شروع شد. هنگامی که من در دانشکده پزشکی بودم، چشمم به شمشیر فلوره دوست دخترم که در تیم شمشیربازی برکلی بازی می کرد افتاد. بعد از این اتفاق خیلی زود، در یکی از کلاس های مبتدیان ایالت فولرتون در نزدیکی هانتینگتون بیچ ثبت نام کردم، سپس به یک مدرسه معروف شمشیربازی ملحق شدم.

از آنجا، شروع به مشارکت در مسابقات محلی جنوب کالیفرنیا کردم و تجربه خود را ارتقاء دادم. بعداً هنگام گذراندن دوره رزیدنتی خود در بیمارستان سانفرانسیسکو، از سال ۱۸۷۸ تا ۱۹۸۰ به عنوان یکی از اعضای باشگاه هالبرستات بازی می کردم. در دهه ۱۹۸۰، که مشغول گذراندن دوره طب اورژانس در سانتا کروز (کالیفرنیا) بودم، در باشگاهی تمرین می کردم که توسط **مایسترو لن کارنیگان** اداره می شد. من همچنین در مرکز شمشیربازی سان خوزه شرکت می کردم و تحت **اشرا پیتر شفرن** (بازیکن المپیک ۱۹۸۴) آموزش می دیدم. به مدت پنج سال (۸۶-۱۹۸۲) میزبان مسابقات فلوره اوپن باکولد بودم، که یک تورنمنت ترکیبی همراه با جوایز و مدال های ویژه برای همه شرکت کنندگان بود. پس از آن حدود ۵ سال به دلیل تشکیل خانواده ای و ممارست پزشکی شمشیربازی من دچار وقفه شد.

سپس در سال ۱۹۹۵، ضمن بازدید از یونان، در مسابقات دو و میدانی المپیا شرکت کردم. این برای من یک تجربه جالبی بود. من اضافه وزن داشتم و از فرم خارج شده بودم و آنجا بود که به خودم قول دادم که خودم را اصلاح کنم. بنابراین تمرینات را شروع کردم و دوباره در سالن سانتا کروز شروع به شمشیربازی کردم، جایی که هنوز عضو آن هستم. استاد من **الکساندر ماکسیموویچ** عضو آکادمی پیشکسوتان شمشیربازی کمپبل می باشد، که من نیز در آن عضو هستم. من همچنین عضو انجمن شمشیربازی "حنایی" در جزیره هاوایی هستم. در طی ۹ سال گذشته، من یک "تور مسافرتی شمشیربازی" راه اندازی کردم. من در هر جای جهان منطقه ای را پیدا می کنم که قرار است در آن مسابقه جالبی برگزار بشود، توری را راه اندازی می کنم تا یک تجربه جدیدی را کسب کنم.

چه تجربه ای خارق العاده ای هم بوده است تا کنون - سفر به حدود ۲۵ مکان بین المللی از فنلاند گرفته تا مالت و برزیل! من تا به حال چهار بار قهرمان مسابقات فلوره پیشکسوتان پان آمریکا در گروه سنی خودم شده ام. من عاشق ورزش شمشیربازی هستم و تجربیات شگفت انگیزی در زندگی از آن به دست آورده ام.

تمرین در خانه همراه با الان باکولد

ابتدا باید اهداف و برنامه داشته باشید - سپس آن اجرا کنید! (البته این قسمت سخت ماجراست)

۱. حفظ سلامتی خود

من توصیه های مرکز مبارزه با بیماری CDC را دنبال می کنم، ضمن اینکه از یک رژیم غذایی متعادل تبعیت می کنم. چیز خاصی در این رژیم وجود ندارد. اجتناب از الکل، مواد مخدر و سیگار در این برنامه بسیار مهم است.

۲. تمرینات فیزیکی

ابتدا شما بر اساس سابقه پزشکی خود باید بدانید که چه کارهایی را می توانید انجام دهید.

من به عنوان یک شمشیربازی پیشکسوت خوب می دانم با مشکلات کمر روبرو هستم (در سال ۲۰۰۸ عمل جراحی دیسک داشتم)، من خوب می دانم که برای برگشت به تمرینات شمشیربازی یک دوره طولانی یک و نیم ساله برای بهبودی کامل تجربه کرده ام، اما دوباره توانستم شمشیربازی کنم. تمرینات ثبات هسته مرکزی (ستون فقرات)، تمرینات تقویتی، و یک برنامه تمرین هدفمند آمادگی شما را تضمین می کند.

- **تمرینات عضلات مرکزی بدن** - من هر روز صبح در هر شرایطی که باشد باید تمرینات اصلی عضلات مرکزی بدن خود را انجام دهم. این برنامه ۲۰-۳۰ دقیقه طول می کشد. من این کار را بیشتر برای محافظت از ستون فقرات و انعطاف پذیری آن انجام می دهم. در طی ۳-۴ سال گذشته، این تمرینات میزان آسیب دزدگی دیسک های مرا به حداقل رسانده است.
- **تمرینات قلبی عروقی** - من ۲-۳ بار در هفته روی تمرینات هوازی کار می کنم. من در یک منطقه کوهستانی زندگی می کنم و یک جاده کوهستانی وجود دارد که می توانم ۴ کیلومتر را تا ارتفاع ۱۰۰۰ پایی پیاده طی کنم. بعضی اوقات تیراندازی با کمان کار می کنم و گاهی به پیاده روی طولانی تری می روم اما نه با شیب بالا. (تمرین دوم معمولاً برای آماده شدن برای ماراتن می باشد، که با ۶ مایل شروع می کنم و تا ۱۰ مایل یا بیشتر پیش می روم). من در سن ۶۹ سالگی در دویدن خیلی خوب نیستم، اما می توانم به طور متناوب کارهایی را انجام دهم.
- **شمشیربازی** - من تمرینات گرم کردن شمشیربازی خود را انجام می دهم و به دنبال آن ۱۰۰ حمله روی هدف اجرا می کنم، و این کار را در حدود ۲-۳ بار در هفته انجام می دهم. با کشش ساده پا شروع می کنم و بعد از آن حمله های کششی و حمله های معکوس انجام می دهم. گرم کردن من شامل ۵ دقیقه دو در امتداد یک پیست تخیلی و اجرای تمرینات زانو، چرخش لگن، تمرینات بالاتنه، تمرینات تقویت عضلات همسترینگ، تمرینات جنبشی و حمله های بلند، می شود. سپس تمرینات پا - قدم جلو، قدم عقب؛ قدم جلو، قدم عقب ۲ تا بلند و ۲ تا کوتاه؛ حمله؛ بالسترا حمله. تمرین شمشیربازی من حدود ۴۵ دقیقه تا یک ساعت طول می کشد.

در غیر این صورت، من خودم را به طور کلی فعال نگه می دارم. به عنوان مثال، برای شومینه خودم چوب آماده می کنم. کنار ساحل پیاده روی می کنم. هر کسی می تواند کارهای روزمره خود را انجام دهد تا به فعالیت روزمره خود کمک کند.

بعلاوه، من در مسابقات مجازی پیاده روی نیز ثبت نام کرده ام که باید در آن ۴۸۰ مایل پیاده روی انجام شود. شما می توانید هر روز هر مقدار مسافتی را طی کنید. من ۵ مایل در روز را انتخاب کردم تا اینکه بتوانم این مسافت در طی ۱۲ هفته به پایان برسانم. این کار به شما کمک می کند تا به یک هدف تعیین شده برسید. و من الان در مایل ۱۳۰ هستم.

تمرینات ذهنی

چابکی ذهنی نیز خیلی مهم است. من با دوستان، خانواده و یا رایانه شطرنج زیادی بازی می کنم. من همچنین پوکر، بلیارد و تیراندازی با کمان را دوست دارم. خلاصه گزینه های زیادی وجود دارد.

شما شمشیربازهای عزیز هم باید تلاش کنید تا شمشیربازی خودتان را ادامه دهید! بله، باید ادامه دهید! همیشه یک دلیل برای تمرین وجود دارد و به جای کنار گذاشتن آن بهتر است که آن را به عنوان ورزش ادامه دهید. من به عنوان کسی که مدتی شمشیربازی را کنار گذاشته بود، به شما توصیه می کنم که بهتر است آن را رها نکنید. حتی اگر هم سخت باشد.

Academy of Fencing Masters Blog