

محدودیت های کووید ۱۹ و واقعیت شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۱)

پس از ماه ها فراز و نشیب در مورد ویروس کرونا، به نظر می رسد که این زمستان موجی جدیدی از این بیماری و واقعیت جدیدی برای مواجهه با آن برای ما به ارمغان آورده است. از آنجایی که ایمنی باید اولویت ما باشد، بنابراین ما باید با رعایت اقدامات ایمنی و با احتیاط کامل قدم برداریم، و نحوه آموزش شمشیربازی خود را دوباره جمع و جور کنیم.



این یک روند طولانی و طاقت فرسا بوده است، اما به هر حال هنوز هم درگیر آن هستیم. شمشیربازی به بسیاری از افراد کمک می کند تا سخت ترین قسمت های این همه گیری را پشت سر بگذارند - این سنگ محکی است که می تواند به ما کمک می کند تا جهانی را که مدام در حال تغییر است، درک کنیم. با افزایش تعداد مبتلایان، محدودیت های کووید ۱۹ با شدت بیشتر در حال بازگشتن هستند، و ما باید راه های مناسبی برای حفظ شمشیربازها پیدا کنیم. زیرا ما نمی توانیم امید خو را به آینده از دست بدهیم.

در میان این واقعیت های جدید مانند یک شمشیر باز فکر کنید

شاید سخت ترین بخش این اقدامات ندانستن اینکه چه کاری باید انجام شود باشد. ما به عنوان یک شمشیرباز دقیقاً دوست داریم بدانیم چه خبر است و چگونه می توان آموزش خود را به جلو برد. ما معمولاً برای دستیابی به اهدافی که ما را به مقصد نهایی می رساند، طبق قاعده به کلاس های تمرین و فصل مسابقات خود اعتماد می کنیم. اگرچه نمی توانیم نتیجه یک مسابقه را کنترل کنیم، اما همیشه توانسته ایم آمادگی خود را کنترل کنیم.

این کاری نیست که ما هم اکنون بتوانیم انجام دهیم. ما نمی دانیم چه زمانی می توانیم دوباره به باشگاه های خود برای تمرین برگردیم یا به مسابقات برویم. ما نمی دانیم که مسابقات مهمی برای آماده شدن برگزار می شود یا اینکه اوضاع ممکن است به حالت عادی برگردد. حتی نمی توانیم روی پیشرفت مداوم خود به جلو حساب باز کنیم.

در پاسخ به تغییر واقعیت های این همه گیری، شدیدترین لایه محدودیت های کووید ۱۹ به اکثر شهرهای کشور بازگشت است. طبق **دستورالعمل های هشدار نارنجی**، بیشتر فعالیت های درون سالنی باید به فضای باز منتقل شوند. بنابراین هر زمانی که وضعیت دوباره نارنجی شود و هوا اجازه دهد تمرینات خود را در فضای باز انجام خواهیم داد، و در صورت باریدن باران به تمرینات خانگی خود برمی گردیم.

شاید نتوانیم آمار مبتلایان به ویروس کرونا در کشور را کنترل کنیم، اما می توانیم از دستورالعمل های مربوطه پیروی کنیم و ایمنی جامعه خود را به حداکثر برسانیم. ما می توانیم این کار را در حالی که هنوز تمرین می کنیم انجام دهیم، زیرا به هر حال باید شمشیربازی خود را حفظ کنیم. در صورت دایر شدن تمرینات فضای باز درس های انفرادی نیز می تواند ادامه پیدا کند. ما کلاس های خود را به فضای باز منتقل می کنیم تا با محدودیت های افزایش یافته مطابقت داشته باشد. در صورت بارش باران، شاگردان باید به تمرینات خانگی برگردند. ما یک بار دیگر خودمان را سازگار خواهیم کرد، که بهترین راه حل برای جلوگیری از گسترش سرعت ویروس کرونا می باشد. کلاس های شمشیربازی خانگی هرگز نباید متوقف شوند، و طبق برنامه داده شده توسط این وبلاگ ادامه خواهند یافت. ما در حال حرکت در راهی هستیم که می توانیم به حرکت کلی خودمان ادامه دهیم و آنچه را که می توانیم، کنترل می کنیم.



به این ترتیب، ما همان کاری را انجام می دهیم که یک شمشیرباز برای آماده شدن برای مسابقات انجام می دهد. ما پروتکل های ایمنی را به خوبی می شناسیم، از امکانات خود نیز خبر داریم. ما برای هر چیزی که ممکن است توسط حریف روی پیست سر راه ما قرار بگیرد آماده می شویم. حریف ما هر کاری انجام دهد، ما با بهترین آمادگی ممکن با او روبرو خواهیم شد و خود را متناسب با نیازهای مسابقه آماده خواهیم کرد. مهم نیست که مسابقه چگونه و به چه شکلی خواهد بود.

در چند ماه گذشته، از زمانی که برای اولین بار تمرینات فضای باز خود را دوباره راه اندازی کردیم، خوشبختانه حتی یک مورد کووید در بین شاگردان استان های مختلف تجربه نشده است. این شاهدهی است بر مهارت و کوشش مربیان و وظیفه شناسی شاگردان ما می باشد. آموزش شمشیربازی در این مواقع کارساز است، و ما برای کمک به حفظ اهداف و ثبات آمادگی های خود بیش از هر زمان دیگری به آن نیاز داریم.

ما باید همان طور که یک شمشیرباز در طول مسابقه فکر می کند، خودمان را با قلب و عقل سازگار کنیم. یادمان نرود که درس هایی که در این ورزش می آموزیم در همه جای زندگی مان کاربرد دارد.

راه حل های کوتاه مدت و درازمدت

خبرهای خوب زیادی هم وجود دارد که نشان دهنده پیشرفت های قابل قبولی در آزمایش واکسن می باشد، و این بدان معنی است که، گرچه واکسن هنوز به دست مان نرسیده است، اما آن سوسوی چراغی که در انتهای تونل آزمایشگاه ها به چشم می خورد می تواند ما را امیدوار نگه

دارد. و مدتی زیادی طول نخواهد کشید که واکسن به دست مان برسد، و ما همه به این امید زنده هستیم. به دلایل بسیاری ما باور داریم که به همین زودی ها یک چرخش در زمینه مبارزه با این بیماری ایجاد خواهد شد، اما روند کلی در حال حاضر سخت است و قلب ما برای همه افراد مبتلا به ویروس کرونا می تپد. ما به متخصصان اعتماد داریم و امیدواریم که این روندها و تلاش ها بالاخره به نتیجه خوبی خواهد نشست. قرنطینه هر روز سخت تر می شود، اما ما قوی هستیم و باهم قوی تر نیز می شویم.

واقعیت این است که این همه گیری همیشگی نیست، اگرچه ممکن است همیشگی به نظر برسد. شاید به نظر برسد که ما هرگز نتوانیم بیرون برویم و همه چیز روند فعلی خود را حفظ خواهد کرد. اما این گونه نخواهد شد. وقتی ما دستور العمل های متخصصان و مسئولین ستاد مبارزه با کورونا را دنبال کنیم و تنظیمات لازم را در زندگی خود ایجاد کنیم، می توانیم سرعت گسترش را کاهش دهیم و جامعه خود را ایمن نگه داریم. ما باید در مورد این دوره به عنوان یک واقعیت کوتاه مدت فکر کنیم، و با این حال باید مراقب باشیم که بدون فکر، مشکلات طولانی مدتی برای خانواده شمشیربازی ایجاد نکنیم.



شاگردان ما با تکیه بر شمشیربازی به هدف اساسی خود در این مدت سخت، نائل خواهند شد. ما شما را تشویق می کنیم که به تمرینات خود ادامه دهید. تمرینات این دوره زمانی برای پیشرفت، سلامت جسمی و بهداشت روانی بسیار ارزشمند است. در آینده نزدیک مسابقات شمشیربازی بطور مجدد راه اندازی خواهد شد و شما به اهداف خود برای دستیابی به نتایج بهینه در مسابقات شمشیربازی خواهید رسید.

نکته بعدی در مورد باشگاه های شمشیربازی کشور است، از جمله باشگاه خودمان. مربیان ما برای ادامه شرکت در شمشیربازی به شما اعتماد می کنند. مربیان ما به ثبات و اعتماد به نفس شما ایمان دارند. یافتن مربیان شمشیربازی خوب به راحتی امکان پذیر نیست، و ما بسیار خوش شانس هستیم که مربیان خوبی برای آموزش شاگردان خود داریم. و این واقعیت را نباید فراموش کنیم که این بیماری همه گیر برای همه خطرناک است.

Irina Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog