مصاحبه ای با انریکو برّه سابریست ایتالیا

ترجمۀ: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۲۵)

زمانی که خبر به تعویق افتادن بازی های المپیک توکیو به شما رسید چه حسی پیدا کردید؟

اولین واکنش من ناراحتی بود! من برای رسیدن به این هدفم سه سال و نیم طولانی با تیمم کار کرده بودم و ناگهان خبر به تعویق افتادن بازی ها به مدت یک سال به ما رسید! اما بعد از گذشت چند روز از این تصمیم، من به خودم آمدم و به جای قلبم از مغزم استفاده کردم و فهمیدم که این درست ترین تصمیم بود!

این تصمیم چه تاثیری در آماده سازی شما گذاشت؟

آن برنامۀ آماده سازی من را کاملاً تغییر داد. من، مربی، بدنساز، متخصص تغذیه معمولا هر فصل را با اهداف مختلفی برنامه ریزی می کنیم! اما با به تعویق افتادن المپیک ما مجبور بودیم همه چیز را دوباره تنظیم کنیم!

برای ماه های بعد چه برنامه ای داشتید؟ در مورد اوضاع جاری و فصل جدید با مربی خود چه بحث هایی داشتید؟

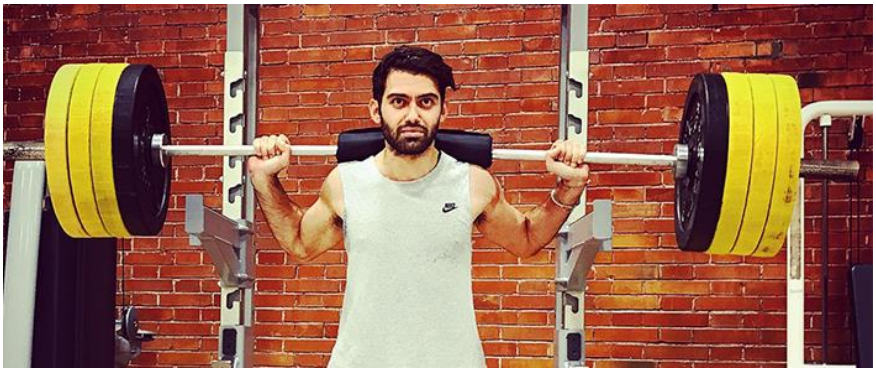
اول از همه، ما منتظر تصمیم نهایی FIE شدیم! وقتی بالاخره پایان فصل جاری را فهمیدیم، توانستیم همه چیز را دوباره برنامه ریزی کنیم. بنابراین مربی و بدنسازم تمریناتی را به من دادند تا بتوانم در خانه تمرین کنم، اما همه چیز را با "ذهنیت متفاوت" انجام می دادم. ما دوست نداشتیم خودمان ار دچار استرس بکنیم. بنابراین تصمیم گرفته شد تا فقط بدنم را سالم نگه دارم، و منتظر ماه سپتامبر بشویم تا مجدداً با فشار شروع به کار کنیم!

برنامۀ تمرینی روزانۀ شما در آن شرایط چگونه بود؟

حوالی ساعت ۹:۰۰ صبح بیدار می شدم. صبحانه می خوردم، سپس مقداری تمرینات کششی، حرکتی و شمشیربازی انجام می دادم. آنگاه ناهارم را صرف می کردم، و در اواخر بعد از ظهر برای چند ساعت تمرینات بدنسازی خود را انجام می دادم. من سعی می کردم هر روز تمرین داشته باشم زیرا این کار علاوه بر اینکه در حفظ سلامتی کمک بزرگی به من می کرد، اما در عین به من خیلی کمک می کرد تا بطور همزمان مشغول باشم.

خوب با شروع تمرینات فصل جدید، در هفته چند جلسه تمرین بدنسازی دارید؟

من معمولاً ۵ جلسه تمرین بدنسازی در هفته دارم. البته بستگی به برنامه ریزی فصلی، ممکن است به ۴ یا ۶ جلسه تغییر کند!



آیا شما یک مربی اختصاصی بدنسازی دارید؟

بله، من مربی شخصی خودم را دارم. من هر روز چند ساعت با او کار می کنم. او مرا در جنبه های مختلف آمادگی جسمانی "راهنمایی" می کند.

چه چیزی از برنامهٔ بدنسازی خود را بیشتر دوست دارید و کدام یک کمتر؟

من مطمئناً تمرینات مربوط به چابکی و رفلکس را ترجیح می دهم. این تمرین ها برایم بسیار برانگیزاننده هستند، و فکر می کنم آنها کاملاً به شمشیربازی نزدیک هستند. در عوض، من تمرینات استاتیک را دوست ندارم. من دوست دارم تمام وقت در حرکت باشم. من بدون دویدن و پریدن نمی توانم برای مدت طولانی دوام بیاورم.

نقاط قوت و ضعف شما در این نوع تمرینات چیست؟

من تمرینات آمادگی جسمانی را دوست دارم. بنابراین طی سال ها، کم و بیش، همه نوع تمرین را آموخته ام. به هر حال، قدرت من مطمئناً در زمینهٔ واکنش پذیری است. من اصولاً دوست دارم در مقابل نفس خودم رقابت کنم، و همیشه سریع تر از قبل باشم. نقطه ضعف من در کشش و تمریناتی است که در آن مجبورم به اوج کشش عضلانی برسم. عضلات من قوی هستند اما کشش چندانی ندارند.

در صورت وجود از چه نوع وسایلی استفاده می کنید؟

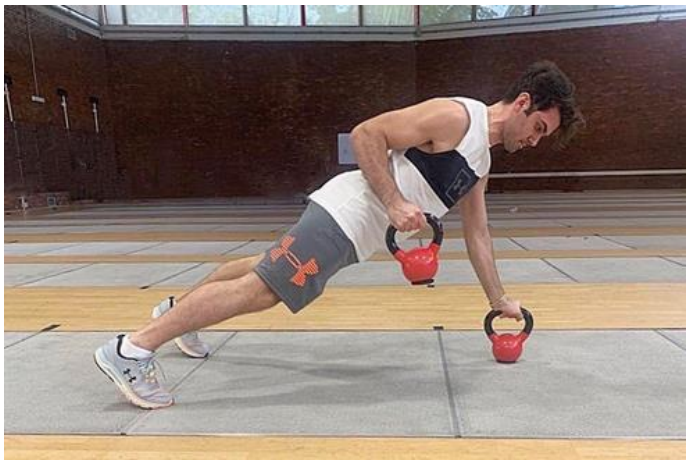
ما ابزارهای مختلفی در سالن بدنسازی خود داریم. دمبل، دستگاه های مختلف تقویت عضلات، پرس پا، دستگاه کتل بل، تسمه های ارتجاعی الاستیکی و موارد دیگر. من همیشه دوست دارم ابزارهای جدیدی را امتحان کنم.

برای جلوگیری از آسیب دیدگی چه کاری می کنید؟

من سعی می کنم با تمرینات کششی از صدمات جلوگیری کنم، خصوصاً به این دلیل که قبلا هم گفتم عضلات من خیلی نرم و انعطاف پذیر نیستند، ضمن اینکه از فیزیوتراپی و هیدراته کردن بدنم هم استفاده می کنم.

آیا تاکنون مصدومیت یا جراحت جدی داشته اید؟ اگر بله، چقدر طول کشید تا به فرم ایده آل خود برگردید؟

می توانم بگویم که من تا به حال خیلی خوش شانس بوده ام! من در طی ۲۲ سال شمشیربازی خودم هرگز آسیب بزرگی ندیده ام. تنها در سن ۱۶ سالگی یک انگشت دستم شکست و مجبور شدم چند ماه ار تمریناتم دور بشوم. پس از آن هیچ چیز خیلی جدی برایم اتفاق نیافتاد. و حداکثر ۱۵ تا۲۰ روز از تمرین دور بوده ام.



نظر شما در مورد اهمیت آمادگی جسمانی برای شمشیربازها در حال حاضر و در گذشته چیست؟ آیا خیلی تغییر کرده است؟ لزوم آن در شمشیربازی چقدر است؟

فکر می کنم خیلی تغییر کرده است. اکنون آمادگی فیزیکی بسیار مهم شده است. وقتی با هم تیمی های سابق خودم که از من بزرگ تر هستند صحبت می کنم، آنها همیشه تاکید می کنند که در مقایسه با ۳۰ سال گذشته آن به میزان زیادی تغییر کرده است. در حال حاضر اگر شما از نظر جسمانی آماده نباشید، نمی توانید خود را به پایان یک مسابقه برسانید. احتمالاً درگذشته شمشیربازی بیشتر تکنیکی بود، اما من مخلوطی از آمادگی های جسمانی و تکنیکی را بیشتر دوست دارم! فکر می کنم سابر مدرن در حال حاضر در اوج خود قرار گرفته است.

FENCINGBLOG