

سازگار شدن با شمشیربازی بعد از پایان همه گیری

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۴/۸)

یک سال طولانی قرنطینه و یک سال و اندی از تعطیلی باشگاه ها گذشت، ولی به هرحال بازگشایی مجدد به کندی در حال اتفاق افتادن است. آنچه اکنون تغییر کرده این است که ما در یک دوره جدیدی قرار گرفته ایم که در آن این فرصت طلایی را داریم که می توانیم کتاب خود را ورق بزنیم و پس از مرور درس های گذشته خواندن آن را ادامه دهیم.



گرچه هیچ کس نمی تواند روند سال گذشته را آسان به خاطر بیاورد، مخصوصاً برای خانواده هایی که دارای فرزند هستند، اما همه ما می توانیم توافق کنیم که بازگشایی مجدد پس آن همه مصیبت و سختی یک پایان خوشی است. ما در گذشته از طریق حمایت از یکدیگر در این کار موفق بوده ایم و مسلماً با همان حمایت مشابه می توانیم به حرکت رو به جلومان ادامه خواهیم داد.

چرا تمرین شمشیربازی برای پس از همه گیری مهم است

از دست دادن ورزش های رو در رو برای بسیاری از بچه ها سخت بود. شمشیربازی تسکین دهنده استرس های روزمره، وسیله ای برای رهاسازی احساسات عاطفی و یک فضای فیزیکی مناسب برای کودکان است.

آموزش از طریق دنیای مجازی و رعایت فاصله اجتماعی واقعاً ما را از هم بسیار دور کرد! ما سپاسگزاریم که این ضرر و زیان در حال کمزنگ شدن است و می توانیم تمریناتمان را دوباره از سر بگیریم. اما اکنون که محدودیت ها در حال برداشتن شدن است و واکسن ها در حال آماده شدن هستند، ما باید دوباره ببینیم که چگونه باید به زندگی خود ادامه دهیم. سال گذشته سال مه آلودی بود که از بسیاری جهات همچنان موفقیت های شمشیربازی را از ما گرفت.

شمشیربازی برای بسیاری از شمشیربازها یک سرگرمی و همچنین یک هویت شمرده می شود. شمشیربازی مانند فوتبال و ژیمناستیک نیست، زیرا بدون توانایی رفتن به باشگاه ها و رقابت با سایر حریف ها، آنها نمی توانند احساسات خود را ارضا کنند. هرچند که برخی استان ها سخت تلاش کردند تا آموزش و تمرینات خود را در باشگاه و یا در خارج از آن حفظ کنند، اما بدون رقابت و ارتباط حضوری در مسابقات، وضعیت ما نمی تواند مانند گذشته باشد.

برقراری ارتباط مجدد با این هویت برای بچه ها و برای شمشیربازهای بزرگسال مهم است. برای شمشیربازهای جدید، این ورزش می تواند مکانی باشد برای تنظیم مجدد فعالیت ورزشی و ایجاد یک هویت جدید پسا همه گیری. ما باید خود را از محدوده آسایش خودمان خارج کنیم و ببینیم چه کارهایی در این رابطه باید بکنیم.



سازگاری آس برنده ماست

هنگام بازگشایی، ما باید با نیازهای یکدیگر سازگار شویم.

بسیاری از خانواده های شمشیربازی با توجه به شایعات موجود درباره برگزاری مجدد مسابقات در تابستان، خود را شدیداً درگیر و آماده کرده اند، و این یک اتفاق فوق العاده است. برخی خانواده های دیگر تصمیم دارند کم کم برگردند و این هم هیچ مشکلی ندارد. ما به عنوان یک جامعه ورزشی دوست داریم خانواده ها راحت باشند و از آنها حمایت می کنیم. درست است که مهارت حرف اول را می زند، اما صبر و حوصله در این زمینه نیز مهم است. مربیان و باشگاه های شمشیربازی می توانند نوعی حمایت را ارائه دهند که با بازگشت حضوری به شمشیربازی همه بتوانند به آن اعتماد کنند.

یک مشکل بزرگ این است که بسیاری از بچه ها علاقه خود به انجام ورزش های ویژه جوانان از جمله شمشیربازی را از دست داده اند. دوره همه گیری دشوار بود، و ما دوست نداریم تأثیر آن بر روی بچه ها را دست کم بگیریم، حتی اگر تلاش داریم تا نوعی زندگی جدیدتری داشته باشیم. با این حال، ما دوست داریم بچه هایمان ورزش کنند و موفق شوند. قابلیت هایی که ورزش به کودکان ما می دهد عبارتند از انعطاف پذیری، اعتماد به نفس و آمادگی جسمانی می باشد، که برای رشد کلی کودکان فوق العاده مهم است. ما باید صبور باشیم و درک کنیم که بچه ها در سال گذشته مجبور بودند با شیوه زندگی کاملاً جدیدی سازگار شوند. و اکنون آنها باید دوباره به شیوه ای جدید سازگار شوند.

اولین قدم این است که بفهمیم روند برگشت به حالت عادی فوری رخ نخواهد داد، حتی با افزایش میزان واکسیناسیون کشوری. ماسک زدن به خصوص باید کاملاً رعایت شود مخصوصاً در برخی فصول. برای دست دادن و در آغوش گرفتن هنوز خیلی زود است. خانواده ها باید از فرزندان خود بخواهند که حتماً ماسک بزنند و این انتخابی است که همه ما باید از آن پشتیبانی کنیم. البته هیچ چیز ایستا نیست. اگرچه همه گیری خیلی به ما فشار آورده است اما یک چیز را به ما آموخت که همه چیز قابل تغییر است. ما در سال گذشته خیلی چیزها را یاد گرفتیم و سازگار شدیم، و بچه هایمان نیز همین کار را کردند. این یک مهارت مثبت است که به آینده کمک خواهد کرد و در صورت حمایت ما در وضعیت کنونی همچنان به ما کمک خواهد کرد.

بچه ها در برابر تغییر مقاوم هستند. این عبارتی است که در سال گذشته بارها و بارها به والدین گفته شده است، و ما این را مرتباً تکرار می کنیم زیرا آن کاملاً درست است. اگر به بچه ها فضا بدهیم و به دنبال نیازهایشان باشیم، به خودی خود سازگار می شوند. بزرگسالان هم همین گونه هستند و هنگامی که به خودمان فضا می دهیم و به دنبال نیازهای خود هستیم، ما هم انعطاف پذیر می شویم. همه ما عادت کرده ایم تا در خانه بمانیم. ما به خود و بچه هایمان آموزش دادیم تا در برابر این همه گیری هوشیار باشیم زیرا مجبور بودیم، و اکنون باید خودمان را آموزش دهیم تا دوباره به جهان بیرون برگردیم.



اگر شمشیربازی متفاوت بشود چه؟

شمشیربازی بعد از همه گیری متفاوت خواهد بود. واقعیت این است که برخی از باشگاه های شمشیربازی به دلیل محدودیت ها بسته شده اند. ما همچنین مسابقات مختلف کشوری رده های مختلف و سایر مسابقات دیگر مانند مسابقات شمشیربازی جایزه بزرگ و دانشگاه آزاد را از دست داده ایم، اگرچه هنوز هم امید برگزاری آن وجود دارد. این تغییرات به خودی خود نیاز به زمان دارد و اصلاح وضعیت فعلی زمان می برد. تعطیلی برنامه مسابقات یک اتفاق غم انگیز و ناراحت کننده ای بود اما هیچ اشکالی ندارد. ما به عنوان یک ورزش هنوز قدرتمند هستیم و باید به یاد داشته باشیم که بسته شدن باشگاه ها به معنای از دست دادن بازیکنان و مربیان نیست و همه سر جایشان هستند! فقط باید راه های دیگری برای آموزش و تمرین پیدا کنیم. ما با حمایت از یکدیگر می توانیم مسیر بازگشایی را روان تر کنیم و به گسترده تر کردن جامعه شمشیربازی خودمان کمک کنیم. ما مطمئن هستیم که آینده هنوز در انتظار ماست.

این تابستان، شاهد مسابقات قهرمانی در برخی رشته ها خواهیم بود و (امیدوارم) یک المپیک کاملاً بی نظیر هم داشته باشیم. برخی از ورزشکاران از این مزیت بهره مند می شوند و برخی دیگر ممکن است به دلیل مسائل ایمنی کورونا این فرصت را از دست بدهند. ضمن اینکه بعضی از بازیکنان به دلیل این یک سال و نیم وقفه از رده سنی خودشان خارج شده باشند و رده بندی خود در رده های پایین تر را از دست داده باشند، البته فرصت شرکت در رده های بعدی را خواهند داشت.

این فرایند یک درس مهم زندگی برای والدین بوده است. ما می توانیم تغییرات را بپذیریم و به دنبال روش هایی باشیم که به عنوان افراد بتوانیم از طریق ناملازمات، شمشیرباز و افراد بهتری باشیم. در شمشیربازی، همیشه می گوئیم که **وقتی یک امتیاز را از دست می دهید، به عنوان یک شمشیرباز بیشتر رشد می کنید** تا اینکه یک امتیاز را ببرید، زیرا از این طریق می توانید بفهمید که چگونه می توانید بهتر شوید. ما باید به دنبال راه هایی باشیم که در وضعیت فعلی بتوانیم بهتر شویم.

مسئله در متفاوت بودن شمشیربازی نیست، زیرا ما اطمینان داریم که آن متفاوت است. کاری که ما با این تفاوت انجام می دهیم یک فرصت شگفت انگیز برای متحول کردن و بهتر کردن ورزش خودمان نسبت به هر زمان دیگر است.

تنظیم مجدد خودمان پس از دوران قرنطینه

در بازگشت به شمشیربازی پس از دوره قرنطینه، فاکتورهای زیادی باید در نظر گرفته شود.

اگرچه چالش های زیادی وجود داشته و هنوز هم وجود دارد، اما چیزهای مثبت زیادی نیز عایدمان شده است. خانواده ها تجربه های مختلف بسیاری در مورد قرنطینه تجربه کرده اند، بنابراین آنها تجربه های مختلف زیادی در مورد بازگشایی مجدد سالن ها نیز تجربه خواهند کرد. در اینجا چند نکته مهم را باهم بررسی می کنیم.

- سرعت پایین قرنطینه باعث شد که خانواده ها زمان بیشتری را با هم سپری کنند. یک برنامه شلوغ شمشیربازی به معنای گذراندن زمان بیشتری به دور از خانواده است، که شاید گاهی اوقات به دلایلی مورد استقبال قرار بگیرد اما باید توجه داشت که بخشی از وقت دور هم بودن خانواده را نیز از دست خواهیم داد.
- بازگشت به مدرسه در حال حاضر می تواند یک تنظیم مجدد بزرگی باشد، و فعالیت های بعد از مدرسه نیز همین طور خواهد بود.
- از قدیم گفته شده است که، "دوری و دوستی!"، بنابراین شروع مجدد شمشیربازی تمرینات را نسبت به گذشته شیرین تر می کند. امیدواریم که بتوانیم پس این از همه سختگیری های قرنطینه از تمرینات و زندگی خود لذت ببریم، زیرا همه ما می دانیم که گزینه جایگزین دیگری نداشته ایم.
- فشارهای مالی به دلیل از دست دادن شغل و درآمد در طی همه گیری می تواند به این معنی باشد که برخی خانواده ها مجبورند تصمیمات سختی بگیرند. بازگشایی با کندی در حال انجام است، بنابراین می توان امیدوار بود که با این روند برخی از این فشارها کاهش یابد و به شمشیربازها اجازه بازگشت داده شود.

یکی از نکات مهم این است که نیازهای خانواده شما مهم است. درست است که شمشیربازی می تواند عامل غنی کننده زندگی ما باشد و آنچه بیش از هر چیز برای ما مهم است غنی سازی اوقات فراغت و پیشرفت شخصی شمشیربازهای ماست. نحوه و زمان تصمیم شما برای بازگشت به شمشیربازی و رقابت کاملاً به خود شما بستگی دارد و ما دوست داریم همه بدانند که جامعه شمشیربازی بدون توجه به هر موضوع یا اتفاقی، با آغوش باز در انتظار شما خواهد بود.

ما از صمیم قلب دوست داریم شمشیربازانمان را در باشگاه ها و مسابقات ببینیم!



استانداردهای بالا، فشار کم و ارتباط با جامعه شمشیربازی

کلید برگشت مجدد به شمشیربازی برای خانواده هایی که در مورد چگونگی بازگشت به باشگاه های شمشیربازی خود اطمینان ندارند، رعایت پروتوکول های بهداشتی و داشتن استانداردهای بالای ایمنی، اما شروع تمرین با فشار کم است. به سرعت رسیدن به جایگاه قبلی بازیکن به اندازه اهمیت حرکت استوار، ایمن و در مسیر درست نیست.

این همان فلسفه ای است که ما در آموزش های شمشیربازی نیز می بینیم. شما در عرض یک ماه تمرین نمی توانید به یک شمشیرباز سطح بالا تبدیل شوید. حتی اگر روزی ده ساعت و با بهترین مربیان دنیا تمرین کنید. به همین صورت، شما نمی توانید با یک بشکن انتظار داشته باشید مانند گذشته شمشیربازی کنید، یا بچه هایتان در سطحی که قبل از همه گیری بودند برگردند. اگر به روش صحیح و با استانداردهای بالا تمرین و آموزش ببینید، شما می توانید به تدریج به آنجا برسید. آنچه بیشتر از همه مهم است برنامه کاری شماست.

اگر مطمئن نیستید که قدم بعدی که خانواده شما باید بردارد چیست، با باشگاه یا مربی خود تماس بگیرید. اگر باشگاه شما سال گذشته تعطیل بوده است، لطفاً با بقیه بازیکنان در تماس باشید تا بفهمید چگونه می توانید تمرینات و مسابقات را ادامه دهید.

هیچ چیز مانند هیجان مسابقه و شادی که تمرین به همراه دارد وجود ندارد. پس از پشت سر گذاشتن سال گذشته، مجبور کردن همه برای بازگشت به سالن ها مفید و نتیجه بخش نیست. هرکس از ما شیوه خاصی برای گذر از همه گیری داشته ایم و نحوه تأثیر آن بر هر یک از ما متفاوت بوده است. لطفاً کمی صبور باشید و با بچه های شمشیربازتان نیز بردباری کنید. گرچه بازگشایی و بازگشت به شمشیربازی هیجان انگیز است، اما روند آن می تواند کمی پیچیده باشد.



هر زمان که جهان به روال عادی خود بازگشت، شمشیربازی و مربیان آن همچنان در خدمت شما خواهند بودا جامعه شمشیربازی حیرت انگیز ما به جایی نخواهد رفت و همه ما در اینجا هستیم تا به یکدیگر کمک کنیم تا پس از برطرف شدن همه گیری، به جریان آموزش و تمرینات شمشیربازی خود بازگردیم.

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog