

چند نکته مفید در زمینه سفر برای مسابقات شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۳/۴

شمشیربازی رقابتی مانند سایر ورزش های دیگر لزوماً همراه با سفرهای متعدد می باشد. از طرف دیگر، یکی از ویژگی های ورزش خاص ما این است که فاصله بین رقابت های محلی تا مسابقات منطقه ای و سپس ملی بسیار کوتاه است. ضمن اینکه با توجه به رفع محدودیت های کرونا در آینده نزدیک شاهد مسابقات متعددی خواهیم بود که در ۲ سال گذشته از آنها محروم شده بودیم. بنابراین شرکت مداوم در این مسابقات برای رشد مهارت های شمشیربازان ما بسیار مهم است و ما ناگزیر هستیم برای شرکت در مسابقات بزرگ تر منطقه ای و ملی به شهرهای دیگر سفر کنیم.



سفر به کودکان کمک می کند تا سازگارتر و انعطاف پذیرتر شوند، علاوه بر این، آنها را در معرض فرهنگ ها و روش های مختلف زندگی قرار می دهد. حتی سفرهای داخلی کودکان را در معرض فرهنگ های مختلف کشور قرار می دهد. زندگی روزمره مردم در نقاط مختلف کشور بسیار متفاوت است و هیچ چیز مانند بازدید از شهرها برای کمک به گسترش جهان بینی جوانان وجود ندارد.

۳۷ نکته در مورد سفرهای شمشیربازی ویژه خانواده ها

اگرچه می دانیم که سفر برای بچه ها عالی است، و می دانیم که مسابقات شمشیربازی راهی فوق العاده برای تسهیل این سفر است، اما این بدان معنا نیست که این سفرها به راحتی قدم زدن در پارک است. بردن بچه ها به مسابقه، چه بصورت هوایی و چه بصورت زمینی، برای همه استرس زا است. خوشبختانه، کارهایی وجود دارد که با در نظر گرفتن آنها والدین می توانند استرس بچه ها را کاهش دهند.

شاید در سفرهای مرتبط به مسابقات شمشیربازی متخصص باشید زیرا سالهاست که این کار را انجام می دهید، شاید هم در رابطه با سفرهای هیجان آمیز مسابقات شمشیربازی تازه کار باشید. در هر صورت، در این مقاله ایده های جدیدی را پیدا خواهید کرد که می تواند کل فرآیند سفر را برای همه آسان تر و لذت بخش تر کند.

اقداماتی که قبل از ترک خانه باید انجام دهید

آماده سازی باید قبل از ترک خانه آغاز شود. اگرچه نمی توانید برای هر اتفاقی برنامه ریزی کنید، اما کارهایی وجود دارد که می توانید قبل از راهی جاده شدن، انجام دهید که از مشکلات احتمالی در آینده جلوگیری می کند. زیرا همیشه گفته اند که "پیشگیری بهتر از درمان است".

۱. یک لیست تهیه کنید

این اولین اقدام برای آغاز سفر به مسابقات شمشیربازی است. نوشتن یک لیست از کارها و چیزهای مورد نیاز به شما کمک می‌کند تا به مایحتاج سفر خود فکر کنید، بدون اینکه مجبور باشید همه آن‌ها را در همان لحظه انجام دهید.

تا جایی که می‌توانید مسئولیت خیلی از موارد لیست را برعهده شمشیرباز جوان خود بگذارید. ممکن است مجبور شوید بعداً دوباره برگردید و همه چیز را بررسی کنید یا خودتان دوباره آنها را انجام دهید، اما با این واگذاری مسئولیت یک مهارت ارزشمند را به او آموزش خواهید داد. و در نهایت، او می‌تواند این کار را خودش به تنهایی انجام دهد!



۲. یک برنامه اولویت دار ایجاد کنید

چه چیزی کاملاً باید اتفاق بیفتد، و چه چیزهایی ضروری نیستند؟ دانستن کارهایی که باید انجام دهید کل سفر را بسیار کم استرس می‌کند. کارهایی که باید انجام دهید مواردی مانند زودتر رسیدن به محل برگزاری مسابقه، ارتباط با مربی خود قبل از مسابقه و **بسته بندی وسایل شمشیربازی** جزو ملزومات هستند. هر چیزی که در لیست "باید" نباشد از نظر فنی اختیاری است – یعنی اینکه اگر آن چیزها اتفاق نیفتند، دنیا به آخر نخواهد رسید.

۳. بودجه مورد نیاز را مشخص کنید

سفر گران است. مهم نیست که بودجه شما چقدر است، اما با این کار در پایان سفر از خودتان برای برنامه ریزی قبلی خود سپاسگزار خواهید بود. اگر بودجه بالقوه‌ای را پیش‌بینی می‌کنید، مطمئن شوید که آن با هزینه‌های واقعی خود برابری می‌کند. این به سفرهای شمشیربازی آینده شما کمک خواهد کرد.

تقسیم بودجه تنظیمی با توجه به هزینه‌های مسابقات شمشیربازی در مقابل هزینه‌های سفر می‌تواند به شما کمک کند تا تصویر دقیق‌تری از این که سفر شما چقدر هزینه دارد و چگونه می‌توانید در صورت نیاز صرفه‌جویی کنید، به دست آورید.

۴. بطور مرتب در جریان اخبار مسابقات باشید

برای اینکه در جریان مسابقه قرار بگیرید، وضعیت را از طریق گروه دنیای مجازی هیئت یا گروه‌های فدراسیون شمشیربازی دنبال کنید، و بطور مرتب از آخرین خبرهای مربوطه مطلع شوید. گاهی اوقات مشکلاتی برای مسابقات پیش می‌آید، بنابراین مطمئن باشید که از هر اتفاقی که

ممکن است رخ دهد جلوتر هستید. شاید به دلیل وجود برخی اشکالات مانند شرایط جوی یا آلودگی هوا برگزاری مسابقه به تعویق یا احتمالاً لغو شود. این بیشتر در مسابقات محلی کوچک تر، منطقه ای و ملی صادق است. امروزه با توجه به شرایط موجود خروج از محدودیت های کورونایی احتمال بروز چنین اتفاقی هایی شیوع بسیار بیشتری نسبت به قبل دارد.

۵. خانه خود را مرتب کنید

همیشه قبل از هر سفری مقداری بی نظمی وجود دارد، بنابراین سعی کنید هنگام برگشت از سفر با خانه آشفته روبرو نشوید. از فرزندانمان بخواهید کارهایی مانند شستن ظرف ها و بیرون بردن سطل زباله را قبل از زدن به جاده انجام دهند. برگشت به یک خانه مرتب هم برای کودکان و هم برای بزرگ ترها فوق العاده لذتبخش است.

رعایت حداقل ها در این زمینه کافی است. اگر بعد از یک مسابقه شمشیربازی، که بسیار معمول است، دیر به خانه برمی گردید، از بچه ها بخواهید لباس ها و کوله پشتی های مدرسه خود را برای صبح روز بعد قبلاً آماده بکنند. خود این کار می تواند تفاوت بزرگی را ایجاد کند.



۶. ماشین خود را سرویس کنید

اگر قرار است با ماشین به مسابقه شمشیربازی بروید، داشتن یک سرویس سریع ضروری است. سرویس کار می تواند هر مشکلی را که وسیله نقلیه شما ممکن است داشته باشد، قبل عزیمت به جاده، رفع کند.

۷. اطلاعات مربوط به امداد جاده ای را جمع آوری کنید

بسیاری از بیمه های خودرو دارای طرح امداد جاده ای هستند و ممکن است در گارانتی خودروی شما نیز گنجانده شده باشد. اگر لاستیک پنچر کردید، هزاران بار برای داشتن این اطلاعات از خودتان تشکر خواهید کرد! اگر قبلاً چنین پوششی را فراهم کرده باشید، مطمئن شوید که شماره و اطلاعات مورد نظر را در تلفن خود ذخیره داشته باشید.

۸. یک کیت ابزار مسافرتی اضطراری فراهم کنید

این کیت ها مقرون به صرفه هستند و علاوه بر مفید بودن در صورت بروز مشکل، به شما آرامش خاطر می دهند. آن را در صندوق عقب قرار دهید، سپس با اطمینان سفر کنید.

۹. در کنار بیمه ورزشی یک بیمه مسافرتی برای خودتان تهیه کنید

یکی از هوشمندانه ترین کارها تهیه یک بیمه سفر برای برنامه های خود می باشد، اما همیشه قبل از تصمیم خرید خود شرایط آن را خوب مطالعه کنید. داشتن بیمه ورزشی یکی از ضروریات ورزش جوانان است، زیرا صدمات و بیماری می تواند برای هر شمشیربازی اتفاق بیفتد. همچنین احتمال مثبت شدن تست کووید یا لغو مسابقات به دلیل همه گیری نیز وجود دارد.



۱۰. یک نقشه با خودتان داشته باشید

GPS فوق العاده است و بسیار مورد نیاز می باشد، اما خیلی وقت ها درست عمل نمی کند. اگر سرویس تلفن همراه شما خاموش شود، از داشتن چنین نقشه ای خیلی خوشحال خواهید شد. شاید نقشه شما بسیار قدیمی باشد، اما همین هم می تواند در مواقع اضطراری یک نجات دهنده واقعی باشد. اگر نقشه ندارید، از مسیر خود بصورت مقطعی با تلفن خود اسکرین شات بگیرید.

۱۱. مقداری پول نقد به همراه خود داشته باشید

اگرچه ما در یک جامعه عمدتاً بدون پول نقد زندگی می کنیم، همیشه بهتر است که هنگام سفر مقداری پول نقد همراه خود داشته باشید. البته که می توانید بسیاری از خریدها و عوارض راه را بصورت آنلاین پرداخت کنید، اما ممکن است برای **تعمیر تجهیزات** در محل برگزاری مسابقات و برخی خریدها به کمی پول نقد نیاز داشته باشید.

۱۲. سفر خود را با باشگاه خود هماهنگ کنید

قبل از حرکت کردن، بررسی کنید که آیا سفرتان با باشگاه یا مربی شمشیربازی خود هماهنگی شده است یا خیر، و همچنین اخبار رسانه های اجتماعی باشگاه خود را نیز دنبال کنید. ضمن اینکه با سایر شمشیربازانی که به همان مسابقه سفر می کنند ارتباط برقرار کنید تا با آنها هماهنگ باشید.

۱۳. یک بسته اطلاعاتی برای خودتان ایجاد کنید

شما هرگز نمی دانید ممکن است به چه اطلاعاتی نیاز پیدا کنید، اما ایجاد یک بسته اطلاعاتی از اطلاعات ضروری می تواند در برخی شرایط حاد نجات دهنده واقعی شما باشد. این باید شامل یک کپی از کارت های بیمه، سوابق واکسیناسیون یا آزمایشات کووید در صورت لزوم، اطلاعات پزشک اطفال، و فهرستی از هرگونه داروهای مربوطه باشد. اگرچه بسیاری از کارها را می توان به صورت مجازی انجام داد، اما بهتر است که یک

نسخه چاپی از این اطلاعات را همراه خود داشته باشید. شماره تماس های اضطراری را نیز داشته باشید. این را در ساک شمشیرباز خود یا در کیف مسافرتی که همراه خود دارید نگهداری کنید.

۱۴. شرایط آب و هوا را بررسی کنید

این یکی از مواردی است که ممکن است انجام آن را فراموش کنید. اگر به شمال کشور می روید، چتر را فراموش نکنید. مقداری کرم ضد آفتاب و دمپایی با خودتان داشته باشید.

سفر شما چه با پرواز باشد و چه بصورت زمینی، آب و هوای جایی که می روید ممکن است به طور قطعی متفاوت از آب و هوای شهر شما باشد. وقتی برای رفتن آماده می شوید این موضوع را خوب بررسی کنید!



۱۵. تا جایی که می توانید زودتر حرکت کنید

فرقی ندارد که قصد دارید بصورت هوایی یا با ماشین خود به مسابقات شمشیربازی بروید، در روز عزیمت تا حد امکان زودتر حرکت کنید. پرواز آخر شب یا یک رانندگی طولانی در شب همه را از حالت عادی خارج می کند. اگر بتوانید قبل از غروب خورشید به هتل یا خوابگاه مراجعه کنید، این کار را حتما انجام دهید!

این بدان معنی است که باید چند ساعت زودتر از محل کار خود بیرون بیایید یا اینکه بچه ها را کمی زودتر از مدرسه بردارید. چند ساعت اضافی می تواند تفاوت بزرگی در نحوه انجام یک سفر ایجاد کند، ضمن اینکه کم کردن چالش های سفر می تواند روی عملکرد خوب شمشیرباز تاثیر بسیار مثبتی بگذارد.

۱۶. چند برنامه سرگرمی دانلود کنید

سفر طولانی، چه با ماشین چه با پرواز، ممکن است خسته کننده باشد. بنابراین قبل از حرکت چند برنامه سرگرمی، مانند بازی، فیلم و غیره را دانلود کنید، مخصوصاً برای بچه های کوچکتر که ممکن است در سفر همراه شما باشند. با این کار می توانید از خستگی آنها جلوگیری کنید. گاهی اوقات مسابقات شمشیربازی خیلی طولانی می شود و شاید حتی برای خواهر و برادرهای کوچک تر کمی خسته کننده بشود. حتی خود شمشیربازان نیز در طول مسابقات شمشیربازی زمان استراحت زیادی دارند. مشغول بودن در طی این فواصل می تواند به کاهش اضطراب همه افراد خانواده کمک کند.

اطلاعاتی که قبل از حرکت باید بدانید

اگرچه نیازی به دانستن هر چیز کوچک در مورد مکانی که می‌روید ندارید، اما بهتر است قبل از حرکت، تحقیقات مناسبی را انجام دهید تا خوب بدانید که چه کارهایی باید بکنید. برخی مسابقات شمشیربازی معمولاً چندین روز طول می‌کشد، بنابراین دانستن شرایط آن منطقه می‌تواند در صورت وقوع اتفاق‌های غیرمنتظره کمک بزرگی بکند.

۱۷. پروتکل‌های کووید

پروتکل‌های همه‌گیری از یک کشور تا کشور دیگر و از محلی به محلی دیگر متفاوت است. قبل از رفتن بررسی کنید که چه اقداماتی را باید انجام دهید. آیا ماسک در همه جا باید استفاده شود؟ چه نوع تدابیر فاصله‌گذاری اجتماعی وجود دارد؟ آیا می‌توانید در صورت نیاز به آزمایش دسترسی پیدا کنید؟ اگر با پرواز عازم هستید، حتماً پروتکل‌های همه‌گیری شرکت هواپیمایی که با آن سفر می‌کنید را بررسی کنید.

بسته به تعداد بیماران کووید شناسایی شده در مکان‌های مختلف، سفر می‌تواند به طور جدی تحت تأثیر قرار گیرد. برای تأخیر و کنسلی پرواز برنامه ریزی کنید. همچنین، میزان پروتکل‌های مکانی که به آن سفر می‌کنید را خوب بررسی کنید. آیا با توجه به نرخ‌های مثبت محلی و دستورالعمل‌های فاصله‌گذاری اجتماعی، می‌توانید بیرون غذا بخورید یا باید برنامه‌ریزی کنید که در اتاق هتل غذا بخورید؟ این می‌تواند بر نوع جایی که تصمیم می‌گیرید اقامت کنید تأثیر بگذارد.



استفاده از سیستم حمایتی جامعه شمشیربازی

اگرچه شمشیربازی می‌تواند یک ورزش سختی برای جوانان باشد، اما بدانید که در خانواده شمشیربازی تنها نیستید! شما در سفرهای خود هم می‌توانید از روابط رفاقتی موجود در شمشیربازی حد اکثر بهره را ببرید.

۱۸. تا جایی که می‌توانید برای خودتان یک همسفر پیدا کنید

برای خانواده‌های شمشیربازی، مسافرت زمینی مشترک می‌تواند راهی عالی برای صرفه‌جویی در هزینه و تقویت دوستی باشد. این همچنین باعث می‌شود سفر به مسابقاتی که در شهرهای دور برگزار می‌شوند، راحت‌تر شود، به خصوص اگر چند نفر بزرگسال بتوانند به نوبت رانندگی کنند. در یک فاصله شش ساعته هر کدام از راننده‌ها می‌توانند سه ساعت رانندگی کنند!

۱۹. نوبت گذاشتن برای بردن شمشیربازها به مسابقات

گاهی اوقات خانواده های می توانند برای بردن شمشیربازها به مسابقات بین خود نوبت بگذارند. اگرچه همه والدین مطمئناً دوست دارند برای حمایت از شمشیربازان جوان خود در مسابقات حضور داشته باشند، اما گاهی اوقات ممکن است به دلیل مشغولیت یک یا دو مسابقه را از دست بدهید، بنابراین اگر بتوانید فرزند خود را با خانواده دیگری بفرستید، هیچ مشکلی ندارد. این امر استقلال فرزند شما را تقویت می کند و می تواند فرصت هایی را که شمشیربازان برای شرکت در مسابقات دارند افزایش دهد.



۲۰. تخفیف هتل ها را در دنیای مجازی خوب بررسی کنید

محل اقامت یکی از بزرگ ترین هزینه های شمشیربازان در سفر به مسابقات است. نرخها و تخفیفهای ویژه در بسیاری از هتل های نزدیک به جایی که مسابقات بزرگ شمشیربازی منطقه ای و ملی برگزار می شود، موجود است. قبل از اینکه مکانی را رزرو کنید، اطلاعات مسابقات و اماکن اقامت شهر مورد نظر را بررسی کنید تا در صورت امکان مناسب ترین گزینه را پیدا کنید.

۲۱. برای ایجاد روابط دوستانه تلاش کنید

روابطی که در مسابقات شمشیربازی ایجاد می شود می تواند برای چندین دهه ادامه داشته باشد. بازیکنان جوان با هم تیمی های بزرگسال خود تمرین می کنند و باهم به سفر می روند. نحوه ارتباط این شمشیربازان با هم و یاد گرفتن جنبه های مختلف مسابقات از یکدیگر واقعا شگفت انگیز است!

هنگامی که شمشیربازان در مسابقات منطقه ای یا ملی به رقابت می پردازند، از مسیری پر از چهره های آشنا عبور می کنند. امروزه به لطف جادوی رسانه های اجتماعی، دوستی با حریف ها نیز ارتباطات غنی را ایجاد نموده و فاصله های موجود را درنور دیده است.

همچنین رابطه بین شمشیربازان و مربیان آنها نیز نباید فراموش کرد. ارتباطات با منتورها به ویژه برای جوانان بسیار تأثیرگذار است. در طول مسابقات شمشیربازی، بازیکنان می توانند با مربیان خود در خارج از باشگاه و در هنگام صرف وعده شام یا بین مسابقات با همدیگر بیشتر آشنا شوند.

اقدام به موقع برای ایجاد این ارتباطات برای همه مهم است. در طول برنامه های سفر خود، چه سفرهای خانوادگی و چه سفرهای شمشیربازی، این گونه روابط را در اولویت قرار دهید.

۲۲. از سایر شمشیربازان راهنمایی بخواهید!

برخی از مسابقات شمشیربازی بارها و بارها در یک شهر برگزار می شود، در حالی که برخی دیگر در سایر شهرها شناور هستند. شما می توانید از سایر شمشیربازان و خانواده های شمشیربازی بپرسید که چه چیزی برای آنها مفید بوده است و چگونه آنها در طول سال ها این مسیر را طی کرده اند. مسابقات شمشیربازی قهرمانی کشور ممکن است هر سال در شهرهای مختلف برگزار شود، اما خود مسابقات همیشه مشابه هستند. همان طور که آماده می شوید، سؤال های خود را از شمشیربازان دیگر بپرسید. همچنین می توانید به صورت آنلاین در گروه های شمشیربازی عضو شوید و سوال های خود را بپرسید، که بی نهایت می تواند مفید واقع شود.



ملاحظات ورزشی

دلیل اصلی همه این تشریفات خود مسابقه است، و از آنجایی که شمشیربازان ورزشکار هستند! بنابراین ملاحظات ورزشی باید در اینجا روشن و محور باشد. و هرچه در شمشیربازی بیشتر به پیش بروید، تاثیر این موارد متفاوت تر خواهد بود.

از طرف دیگر، فراموش نکنید که والدین و خواهر و برادر را نیز درگیر عادات سالم سفر بکنید. نکات مطرح شده برای سفرهای شمشیربازی یک راه عالی برای کمک به حفظ وضعیت جسمی و ذهنی همه افراد خانواده است. آنها فقط مختص شمشیربازان نیستند!

۲۳. هیدراته کردن (آب خوردن) را در اولویت قرار دهید

محدود کردن خود برای رفتن به آبخوری سالن برای نوشیدن آب طبیعی است، اما این کار باعث کاهش عملکرد ذهنی و فیزیکی می شود. به دنبال نوشیدن حداقل ۲۵۰ سی سی آب برای هر ساعت سفر باشید، چه با ماشین سفر می کنید، چه با هواپیما. همراه داشتن یک بطری آب در سفر یک ایده عالی است زیرا آن یادآور دائمی خوبی برای نوشیدن مداوم آب است.

۲۴. قبل از شروع سفر خود را با محدوده زمانی مورد نظر عادت دهید

هنگام سفر به کشورهای دیگر، نگذارید جت لگ (وفق دادن بدن با تغییرات زمانی و مکانی محل برگزاری مسابقات) برای شما مشکل ایجاد کند. چند روز قبل از حرکت، شمشیربازان باید برنامه خواب خود را تا جایی که امکان دارد تنظیم کنند. حتی اگر هم نتوانند خود را به محدوده زمانی محل مسابقات برسانند، اما می توانند جت لگ خود را تا اندازه ای تعدیل کنند. زمانی که در سفر هستید چرت های کوتاه داشته باشید - ۲۰ تا ۳۰ دقیقه. برای داشتن بهترین عملکرد ورزشی ممکن، خواب باید در اولویت باشد. هیچ چیز ناراحت کننده تر از خستگی در حین مسابقه به دلیل بهم خوردن برنامه خواب وجود ندارد که بطور مستقیم روز پتانسیل بازیکن تاثیر می گذارد!

۲۵. غذای سالم بخورید

غذای سالم می تواند یک چالش واقعی در طول سفر باشد، زیرا عملکرد ورزشی نیاز به تغذیه خوب دارد. به جای توقف برای خرید فست فود، به دنبال گزینه های باشید که سالم تر هستند. به دنبال جایی باشید که ممکن است تخم مرغ آب پز داشته باشد. همیشه و همیشه سعی کنید میان وعده های سالمی شامل ترکیبی از موارد پروتئینی و کربوهیدرات تهیه کنید. اگرچه خرید هر چیزی که دم دست باشد می تواند در سفر وسوسه انگیز باشد، اما برخی از این خریده ها ممکن است به همه (اعضای خانواده!) آسیب برساند.



آماده کردن یک ناهار حاضری برای سفر خیلی آسان و عالی است. ضمن اینکه در روز مسابقه سعی کنید ساندویچ یا یک خوراکی ساده سالم درست کنید. غذا خوردن در محل برگزاری مسابقه همیشه راحت تر از رفتن به شهر برای گرفتن غذا است.

اگرچه ممکن است سخت باشد، اما داشتن یک برنامه غذایی سالم ارزشمند است. لازم نیست میزان کالری مورد نیاز را به تفصیل در نظر بگیرید، اما می توانید بفهمید که در طول مسیر چه چیزی می خورید. صبح مسابقه یک صبحانه غنی را میل کنید. آجیل و میوه برای میان وعده صبح روز مسابقه مناسب است. یک ساندویچ سالم یا وعده غذایی محلی سالم برای ناهار - حتماً قبل از خرید در مورد چند گزینه تحقیق کنید - یا چیزی را از هتل خود بسته بندی کنید و با خود ببرید. یک شکولات پروتئینی خوب هم در اواسط بعد از ظهر برای قدرت بخشیدن به نیمه آخر مسابقه مناسب است. آنگاه در پایان روز مسابقه، صرف یک وعده غذایی لذیذ یا یک پیتزا در اناقتان عالی خواهد بود.

برنامه ریزی برای تغذیه سالم برای سفرهای شمشیربازی ضروری است!

۲۶. یک جعبه کمک های اولیه کوچک با خود داشته باشید

چه با پرواز و چه با ماشین، آماده کردن یک جعبه کمک های اولیه کوچک بسیار ارزشمند است. ممکن است شمشیرباز در طول مسابقات آسیب ببیند، بنابراین مقداری باند، چسب زخم، پماد، مسکن و غیره بسیار مفید خواهد بود. دقت کنید که داروهای تهیه شده مناسب سن و اندازه شمشیرباز باشد. یک بسته یخ، داروی ضد عفونی کننده زخم و پماد از جمله کمک های اولیه عالی هستند. اینها را در ساک مسافرتی خود بگذارید تا در طول سفر همراه خود داشته باشید - مطمئناً از این کار پشیمان نخواهید شد.

در خود مسابقه که دلیل سفر ما هست، تهیه این جعبه کمک های اولیه کار ما را آسان تر می کند و با این برنامه ریزی پیشرفته می توانید روز خوبی برای خود و ورزشکارتان بسازید.

نکات مربوط زمان مسابقه

مکان هایی که مسابقات شمشیربازی در آن برگزار می شود ممکن است متفاوت باشند. بیشتر اوقات مسابقات در باشگاه های شمشیربازی، هیئت های استانی و در فضا و سالن های ورزشی چندمنظوره برگزار می شود.

۲۷. فضای سالن مسابقات را خوب بررسی کنید

وقتی به آنجا می روید، ببینید دستشویی، آبخوری، بوفه و همچنین میز کمیته فنی در کجا قرار دارند. اگر چندین نفر از باشگاه شمشیربازی شما به یک مسابقه می روند، وقتی به آنجا رسیدید همه را پیدا کنید و مکانی را که قصد دارید در آن مستقر شوید در نظر بگیرید. ضمن اینکه جای شما زیاد دور نباشد که برخی اطلاعاتی های مهم را از دست بدهید.



۲۸. یک ساک شمشیربازی چرخ دار تهیه کنید

جایگزین کردن وسایل شمشیربازی کار کوچکی نیست، به خصوص زمانی که چند نفر را به مسابقات می برید. وقتی کودک شما شروع به سفر کردن بکند، اگر یک ساک شمشیربازی چرخ دار تهیه کنید، کار همه را بسیار راحت تر می شود. در مورد چمدان ها هم همین طور. اگر در حال پرواز یا رانندگی هستید، این کار بسیار مفید است.

۲۹. هیچ اثری از خود باقی نگذارید

شعار "هیچ ردی از خودت جا نگذار!" یک اصل مهم در کمپینگ و پکنیک است و آن به این معنی است که وقتی به طبیعت می روید پس از برگشت هیچ اثری از حضورتان در آنجا باقی نماند. این یک فلسفه عالی در هنگام رفتن به یک مسابقه شمشیربازی نیز هست.

اطمینان حاصل کنید که مکان استقرار خود را در شرایط خوب یا بهتر از زمانی که آنجا وارد شدید ترک می کنید. صندلی ها را مرتب کنید. زباله هایی را که ایجاد کردید از محل برگزاری جمع آوری کنید. اطمینان حاصل کنید که همه چیز همان گونه است که وارد آنجا شدید، و به شمشیربازان جوان خود در مورد همکاری دسته جمعی و احترام به کارکنان سختکوش این رویدادها آموزش دهید.

۳۰. جلوی بوهای بد را بگیرید

بعد از اینکه شمشیرباز نوجوان شما رقابت خود را به پایان رساند و منتظر نتیجه بود، از او بخواهید لباس تازه ای بپوشد. لباس های شمشیربازی کثیف را در یک کیسه قرار دهید و آن ها را داخل ساک شمشیربازی خود قرار دهید. به عنوان والد چند شمشیرباز جوان، از روی تجربه به شما

می‌گوییم که بوی لباس‌های سرشار از عرق خیلی بد است! اگر قرار است مستقیماً از محل برگزاری به سوی خانه حرکت کنید، رانندگی با ماشینی که بوی لباس‌های شمشیربازی خیس عرق می‌دهد، تجربه خوبی نیست.

سلامت روان در سفرهای ورزشی جوانان

رقابت می‌تواند برای شمشیربازان استرس‌زا باشد، سفر هم همین‌طور. وقتی این دو کنار هم قرار می‌گیرند، می‌تواند باعث نگرانی، درماندگی و استیصال شود. اما شما می‌توانید به راحتی از این امر اجتناب کنید.



۳۱. ذهنیت انعطاف‌پذیری را پرورش دهید

اگرچه شما فرزندان خود را همیشه به برنامه ریزی تشویق می‌کنید، اما انعطاف‌پذیر بودن نیز به همان اندازه مهم است. این موضوع را در ذهن خود تقویت کنید و در حین آماده شدن برای سفر در مورد آن با خانواده خود نیز صحبت کنید. پندهای بزرگ ترها بازتاب خوبی در خانواده دارد، بنابراین توانایی والدین در برنامه ریزی صحیح، سازگاری شمشیربازان جوان را تشویق می‌کند. اگر پروازتان به تعویق افتاد و دچار ناامیدی شدید، به این فکر کنید که چگونه باید فرزندان را آرام کنید که تاثیر منفی روی او نگذارد، ضمن اینکه همین کار را با خودتان نیز بکنید.

۳۲. کل خانواده را در نظر بگیرید، نه تنها خود شمشیرباز

ورزشکاران خردسال لزوماً باید با بزرگ‌ترها و ممکن است با خواهر و برادر خود سفر کنند. اگرچه بخش زیادی از توجه لزوماً باید روی شمشیرباز باشد، اما هر کسی که به سفر می‌رود نیازهای فردی خود را داراست. این شامل شما، پدر و مادرها نیز می‌شود!

اگر نوشیدن مقداری قهوه باعث می‌شود احساس هوشیاری بیشتری داشته باشید و در جاده به شما آرامش دهد، حتماً چند توقف در برنامه سفر خود داشته باشید. پتوی مورد علاقه بچه‌های کوچک‌تر را فراموش نکنید تا اینکه شب راحت‌تر بخوابند. اگر همه به فکر این چیزها باشند، جلوی هرگونه نارضایتی واقعی گرفته می‌شود. این در مورد همه افراد خانواده، چه در طول فصل شمشیربازی و چه خارج از آن، صادق است.

فراموش نباید بکنیم که شمشیربازان نخبه به دلیل تعهد کل خانواده برای کسب موفقیت، به چنین جاهایی می‌رسند. و برای حمایت از این موفقیت، از هر طرف فداکاری می‌شود. بنابراین اولویت‌بندی نیازهای همه افراد خانواده در جایی که می‌توانید به همه اجازه می‌دهد تا به این حمایت‌ها ادامه دهند.

۳۳. در جایی که می توانید چند روز اضافی برای تفریح به برنامه اضافه کنید

اگر بعد از مسابقه بتوانید یک روز اضافی برای گشت و گذار به برنامه خود اضافه کنید، این یک راه عالی برای داشتن تفریح خانوادگی و ایجاد چند خاطره خوب می باشد. در هنگام سفر به مسابقات شمشیربازی می توانید با یافتن جاذبه های بین راهی به عنوان توقف برای زدن بنزین یا استراحت، سرگرمی بیشتری در سفر خود ایجاد کنید.



۳۴. چند ساعت را برای تمدد اعصاب و استراحت در نظر بگیرید

ایجاد تعادل در سفر بسیار مهم است. سختی مسابقات شمشیربازی و سنگینی سفر باید با چیزهای سرگرم کننده متعادل شود. در مورد ساعات کار استخر هتل یا بعنوان مثال فوتبال دستی و چیزهای مشابه جویا باشید. عصر بعد از مسابقه یک چرخی در شهر هم بزنید.

تمدد اعصاب به خودی خود اتفاق نخواهد افتاد. زمانی که در طول سفر وقت آزاد دارید، گاهی اوقات به راحتی درگیر وسایل الکترونیکی خود می شوید و دنیا را فراموش می کنید، و این می تواند منجر به خستگی بیشتر شود. انجام کارهای دسته جمعی که همه اعضای خانواده را درگیر می کند مخصوصا اگر دارای مولفه فیزیکی باشد، روحیه همه را بهتر می کند.

۳۵. با هم گفتگوی آزاد داشته باشید

از بچه ها بپرسید که سفر چطور است. با همسران و همسفرهای تان ارتباط برقرار کنید. خودتان را درگیر گفتگوی آزاد کنید به خصوص با توجه به استرس های ناشی از سفر در شرایط جدید همه گیری. خود سفر شمشیربازی سرگرم کننده است! اما وقتی با یکدیگر به گفتگو می پردازید، می تواند سرگرم کننده تر باشد.

۳۶. روی برد پافشاری نکنید

باخت برای یک شمشیرباز جوان که خانواده اش پول و زمان زیادی را صرف شرکت در مسابقات شمشیربازی در آن سوی کشور کرده اند، می تواند بسیار سنگین باشد. او پس از باخت در جدول خود و حذف از مرحله مقدماتی یا در دور اول حذفی، احساس خواهد که همه را ناامید کرده است. حتی اگر نزدیک به فینال هم بشود و ببازد، فکر خواهد کرد کل سفر بیهوده بوده است.

برای سلامت روانی همه، بسیار مهم است که **بر تجربه تأکید کنیم**، نه بر نتیجه. شمشیرباز بهترین تلاش خود را انجام داده است. هزاران عامل برای پیروزی در یک مسابقه شمشیربازی نقش دارند و بسیاری از آنها از کنترل شمشیرباز خارج است. هدف نباید برد باشد، بلکه هدف باید ارائه بهترین عملکرد ممکن و یادگیری چیزهای جدید و جدیدتر باشد.

۳۷. به دنبال خاطرات غیرمنتظره باشید

بهترین خاطرات سفر شمشیربازی آنهایی هستند که انتظارشان را نداشته اید. وقتی با یک دوست قدیمی دانشگاه که فرزندش نیز شمشیربازی می کند برخورد می کنید، یا با یکی از همبازی های دوران کودکی خود برخورد می کنید. بچه ها این لحظات غیرمنتظره را همیشه به خاطر خواهند آورد، و اغلب به اندازه رفتن روی سکو یا خاطرات بهترین مسابقات، برای آن ها ارزشمند است.

مسابقات شمشیربازی فرصت فوق العاده ای را به ما می دهد تا با یکدیگر ارتباط برقرار کنیم. آنها یک کانال فوق العاده ای برای خانواده ها هستند تا دور هم جمع شوند و تجربه های مشترکی را ایجاد کنند. لحظات ناامیدکننده و سخت باعث دور هم جمع شدن ما می شود. سفر برای ورزش جوانان در واقع یک ماجراجویی بزرگ است. آن یک تجربه واقعی است که با بچه های تان انجام می دهید.



برد یا باخت، برخورد با ترافیک سنگین جاده ها، اسکان راحت یا با مشکل - همه آنها بخشی از این ماجراجویی است. اینها همان موانعی هستند که باید مغلوب کنیم، همان طور که حریف باید شکست داشته بشود.

اگر سفر شمشیربازی در زندگی شما به یک واقعیت تبدیل شود، احتمالاً همیشه در جستجوی راه هایی خواهید بود تا آن را برای همه آسان تر و لذت بخش تر کنید. این توصیه های سفر شمشیربازی را در نظر بگیرید، زیرا ما باید آنها را بطور مرتب تمرین کنیم!

شمشیربازی رقابتی به جوانان کمک می کند تا رشد کنند و دوستی های مادام العمر و خاطرات ارزشمند را تقویت می کند. برنامه ریزی قبلی و انعطاف پذیر بودن در حین سفر این امر را بیشتر ممکن می کند. والدین و شمشیربازان جوان باید هنگام ارتباط با دیگران و تلاش برای رسیدن به اهداف بلند مدت و کوتاه مدت خود لذت ببرند.

هنگامی که درگیر این مسائل می شوید، همه چیز بسیار روان تر می شود! امیدواریم این نکات سفر شمشیربازی به شما کمک کند تا نقشه راه خود را کمی سریع تر پیدا کنید و سفرهای ایمن و شمشیربازی مملو از شادی و لذت داشته باشید!

Igor Chirashnya