

پنج گام ایمن برای ادامه دادن تمرین شمشیربازی در دوره مصدومیت

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۵/۱۵

هرقدر ورزش شما ایمن باشد، باز هم به دلیل تحرک بدن به طرق مختلف، صدمات احتمالی همیشه وجود خواهد داشت. در باشگاه مان، ما بسیار خوش شانس بوده ایم که تا به حال در حین تمرین یا مسابقه (بزنم به تخته!) با تنها چند آسیب کوچک روبرو بوده ایم. بیشتر صدماتی که بازیکنان ما دیده اند ناشی از اتفاقاتی بوده است که خارج از باشگاه رخ داده است - یک اتفاق کوچک در ساعت ورزش مدرسه یا در خانه، آسیب بر اثر افتادن از روی دوچرخه یا افتادن از اسکیت برد، و غیره. اما اگرچه این آسیب ها در طول تمرینات شمشیربازی اتفاق نیفتاده اند، اما متأسفانه ما نیاز به اصلاح تمرینات شمشیربازی بازیکن داریم.



گزینه های موجود برای شمشیربازان مصدوم

خواه رگ به رگ شدن مچ پا باشد، یا آسیب مچ دست، یا کشیدگی عضله یا هر آسیب احتمالی دیگر، نگرانی جدی باید در مورد ایمنی و بهبود طولانی مدت آن باشد، زیرا اولویت اول در هر شرایطی حفظ ایمنی بدن است. اگرچه در گذشته فشار زیادی بر روی ورزشکاران جوان می آوردند تا آسیب های خود را پشت سر بگذارند و هرچه زودتر به راه خود ادامه دهند، خوشبختانه اکنون اوضاع تغییر کرده است به طوری که سلامت درازمدت ورزشکاران بر گذر از نقطه گسیختگی تمرین اولویت دارد.

با این حال، این بدان معنا نیست که ما باید تسلیم بشویم!

پس چه کار باید کرد؟

خوب، سه گزینه وجود دارد:

۱. توقف کامل تمرین
۲. انجام تمرینات اصلاح یافته
۳. ادامه دادن تمرینات عادی

اینکه کدام گزینه را انتخاب می کنید به ویژگی های آسیب و شرایط فعلی شما بستگی دارد. اگر تا مسابقات قهرمانی کشور یک هفته بیشتر وقت ندارید، وضعیت شما با مصدومیت در ابتدای فصل بسیار متفاوت است.

بدون توجه به شرایط، این زمان تلف شده، هدر رفته است و هرگونه استدلال در این زمینه بی ربط می باشد. اکثریت فکر می کنند که فقط گزینه های یک و سه قابل اجرا هستند و این بسیار اشتباه است! ما امکانات بسیار بیشتری داریم و همه آنها حول تمرینات اصلاح شده متمرکز هستند. زمان استراحت آسیب می تواند فرصتی عالی برای غنی سازی تمرینات و گسترش توانایی های خود در جهت های جدید باشد.



آموزش رانندگی در زمانی که سوار اتوبوس هستید

یک داستان شخصی به ذهن من خطور کرد که اگر آن را با شمشیربازی مقایسه کنیم، ارتباط خوبی با این مشکل پیدا می کند.

سال ها پیش، من مرد جوانی بودم که تازه موفق به گرفتن گواهینامه رانندگی شده بودم. من هم مثل همه جوان ها هیجان داشتم که به جاده بزنم و از آزادی خود استفاده کنم – یعنی بتوانم با ماشین به هر جایی بروم! حس خیلی شگفت آوری بود! حس آزادی و کنترل وسیله نقلیه باعث شده بود به نظرم برسد که بالاخره یک بزرگسال شده ام.

اما چند ماه بعد از راننده شدنم همه چیز تغییر کرد، به این دلیل که یک تصادف شدیدی کردم. اگرچه از نظر فیزیکی زیاد آسیب ندیدم، اما ماشین این طور نبود. در آن زمان پدر و مادرم که تازه به یک کشور خارجی مهاجرت کرده بودند، پولی نداشتند که آن آسیب گسترده را به یکباره برطرف کنند. ماشین دو یا سه ماه در یک تعمیرگاه خوابید و پدرم منتظر بود تا پولی برای تعمیر آن پس انداز کند. این اولین تصادف من نبود، زیرا من یک راننده بسیار تازه کاری بودم که قبل از این تصادف بزرگ چند تصادف دیگر هم کرده بودم. (در حال حاضر که یک والد شده ام، برای آن چالشی که برای والدینم ایجاد کردم بسیار متأسف و متأثر هستم!)

این تصادف باعث شد دوباره از حمل و نقل عمومی استفاده کنم. از آنجایی که خیلی جوان بودم، به جای تکیه بر برنامه های از پیش تعیین شده و نشستن در کنار مسافری، آرزوی زمانی را داشتم که بتوانم دوباره پشت فرمان برگردم. من بدون ماشین واقعا زمین گیر شده بودم.

به جای اینکه در اتوبوس دوروبر را تماشا کنم یا در تاکسی با حسرت از پنجره به بیرون نگاه کنم، تصمیم گرفتم از این زمان نهایت استفاده را ببرم. در هر اتوبوس یا تاکسی که سوار می شدم، نزدیک راننده می نشستم. تصمیم گرفته بودم که رفتار آنها را در مسیر با دقت مشاهده و کنترل کنم. وقتی علامت می دادند، وقتی مسیر را تغییر می دادند، وقتی سرعتشان را کم یا زیاد می کردند. من هر کاری که آنها انجام می دادند را از خود می کردم.

وقتی پس از گذشت چند ماه بالاخره به پشت فرمان برگشتم، با تعجب متوجه شدم که راننده ای کاملاً متفاوت شده ام. من باهوش تر شده بودم و از آنچه اطرافم می گذشت بیشتر آگاه شده بودم. من جریان ترافیک و رفتارهای نامیدکننده برخی رانندگان دیگر را، که همیشه از قوانین رانندگی پیروی نمی کنند، به خوبی درک می کردم و بیشتر مواظبت می کردم.

این استراحت برای من بسیار مفید بود، زیرا باعث شد سرعت را کم کنم و تجزیه و تحلیل کنم که رانندگی چگونه باید باشد، نه اینکه با سر در ترافیک شیرجه بروم. من راننده متفکرتری شده بودم.

آن دوره زمانی این فرصت را به من داد تا تمرکز را تغییر دهم و بفهمم که چه نوع راننده ای باید باشم. این مدت وقفه در رانندگی من ایجاد کرده بود، اما وقفه ای بود که به من اجازه داد تا خودم را بهبود بخشم. این حسن نه تنها در چند هفته یا چند ماه بعد، بلکه در سال ها و سال های بعد خیلی به من کمک کرد و هنوز هم به من کمک می کند.



تمرین شمشیربازی با پای شکسته

تجربه من در استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی به طور شگفت انگیزی شبیه چیزی است که در یکی از شمشیربازانمان دیدیم. چند سال پیش بازیکن جوانی در باشگاهمان داشتیم که در حین دوچرخه سواری پایش شکست. بدبپی است که او مجبور شد تمرینات شمشیربازی خود را برای مدت طولانی متوقف کند.

بسیاری از مواقع وقتی این نوع آسیب اتفاق می افتد، ورزشکاران جوان به طور کلی از تمرین دوری می کنند. خوب، اگر نمی توانید کاری انجام دهید، چرا باید به کلاس بیایید؟! این شمشیرباز خواهری داشت که در همان کلاس بود، بنابراین همیشه با او به کلاس می آمد و به تماشای تمرینات مختلف می نشست. او فقط جایی می نشست و با تلفن خود بازی می کرد یا کتاب می خواند - ضمن اینکه به هر بازی و هر تمرینی که در جریان بود توجه زیادی می کرد.

هفته ها بعد، زمانی که او بالاخره گچ پای خود را باز کرد و اجازه بازگشت به کلاس را گرفت، چیزی شبیه به یک معجزه در تمرین و بازی او اتفاق افتاد. اگرچه او در طول استراحت طولانی در حالی که پایش در حال بهبود بود اصلاً قادر به شمشیربازی نبود، اما او به یک شمشیرباز کاملاً متفاوت و کاملاً پیشرفته تبدیل شده بود! او بطور چشمگیری تغییر کرده بود.

تنها کاری که این مرد جوان در آن دوره درمان انجام داده بود تماشا و تجزیه و تحلیل بازی ها و تمرینات بود. او به وضوح آنها را در ذهن خود مرور می کرد و خود را در جای شمشیربازانی که تماشا می کرد تصور می کرد. فرم بازی او بهتر شده بود، زمان بندی اش بهتر شده بود و نسبت به قبل از دوره نقاهت بیشتر پاسخگوی حریف هایش بود. آن استراحت طولانی بهترین درمان برای شمشیربازی او بود - حتی بهتر از اینکه اگر در همان مدت زمان به تمرین ادامه می داد.

چیزی که بیشتر افراد تصور می کردند که آن یک شکست بزرگ برای آن بازیکن جوان باشد، به یک گام بسیار مثبت رو به جلو برای او تبدیل شده بود. بنابراین وقتی مصدوم می شوید، هنوز هم می توانید تمرین کنید! ممکن است تمرینات شبیه تمرین معمولی شمشیربازان دیگر نباشد، اما تمرین ویژه شما می تواند فوق العاده ارزشمند باشد.

تمرینات شمشیربازی در هنگام مصدومیت

اکنون که می‌دانیم امکان استفاده حداکثری از زمان مصدومیت شما وجود دارد، بنابراین زمان آن رسیده است که به مراحل که شمشیربازان در هنگام آسیب دیدگی باید انجام دهند نگاه کنیم. مسیریابی کار آسانی نیست و هر موقعیتی نیز متفاوت است، اما گزینه‌های فراگیر خاصی وجود دارد که تقریباً برای ادامه تمرین همه شمشیربازان در هنگام آسیب دیدگی مناسب است.

گام ۱ - با کارشناسان مشورت کنید

اگر شما در دوره درمان یک مصدومیت جدی هستید، اولین کار، این است که با پزشک خود در مورد آنچه که امکان پذیر است و یا غیرممکن است، مشورت کنید. پزشکان بیشتر از هر کس دیگری می‌دانند که شما باید از چه چیزی دوری کنید تا از بدتر شدن اوضاع جلوگیری شود.

نکته دوم این است که با مربی شمشیربازی خود مشورت کنید. او می‌داند که شما باید روی چه زمینه‌های خاصی کار کنید، ضمن اینکه او درک خوبی از آنچه دقیقاً با آن سر و کار دارید دارد. مربی شمشیربازی شما می‌تواند به شما کمک کند تا پیشرفت خود را در طول مسیر ارزیابی کنید، و این موضوع بسیار مهمی است زیرا تشخیص اینکه چه زمانی می‌توانید برای بازگشت به حالت عادی فشار بیاورید دشوار است.



گام ۲ - تمرین شمشیربازی را متوقف نکنید!

شمشیربازی تنها یک ورزش فیزیکی نیست، بلکه یک **ورزش ذهنی** نیز هست. کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید بدون اینکه بهبودی شما را به خطر بیندازد.

پیش از این، بررسی کردیم که این زمان تا چه حد می‌تواند برای شمشیربازانی که دچار وقفه هستند، مفید فایده واقع شود. حتی اگر شمشیرباز نتواند از نظر فیزیکی در زمان آسیب دیدگی به طور کامل در تمرینات شرکت کند، می‌تواند با ادامه حضور در کلاس‌ها و مشاهده کار سایر شمشیربازان، از نظر تحلیلی پیشرفت کند. اگر شمشیربازی را به عنوان شطرنج فیزیکی تعریف کنیم، بنابراین اگر بتوانید تنها از ذهن خود هم استفاده کنید، می‌توانید به پیشرفت خوبی برسید.

اگر قسمت بالایی بدن شما آسیب دیده است، ممکن است بتوانید به کار روی کارپای خود ادامه دهید. مصدومیت بازو یا رگ به رگ شدن مچ دست مانع از حرکت دادن پاهای خود روی پیست نمی‌شود. این تمرین ممکن است در خانه نیز انجام شود، یا می‌توانید در کلاس‌های باشگاه خود شرکت کنید. مصدومیت پایین تنه می‌تواند شما را به کار با تیغه بصورت نشسته یا کار روی هدف بکشاند. ممکن است نتوانید روی پیست حرکت کنید، اما می‌توانید شمشیر به دست بگیرید و به مانور تیغه پردازید.

دوباره تکرار می‌کنم که تجزیه و تحلیل مسابقات، به صورت حضوری یا در خانه، شما را در ذهنیت درست نگه می‌دارد. یک مثال این است که به این فکر کنیم که چگونه تمرینات شمشیربازی را در طول همه گیری انطباق دادیم، زیرا ما در آن دوره یاد گرفتیم که چگونه انعطاف پذیر باشیم و از روش‌های جدیدتری برای تمرین استفاده کردیم که حول محور حضور روی پیست نمی‌چرخید.

بسیاری از تمرینات شمشیربازی، با یا بدون آسیب دیدگی، به نحوه تجزیه و تحلیل و تفکر ما در مسابقات خود مربوط می شود. تقویت هوش ذهنی بسیار ارزشمند است و حداکثر استفاده را در دوره نقاهت برای شما به ارمغان می آورد. این مهم ترین اصل در پیشرفت شمشیربازی است که از مصدومیت رنج می برد.



گام ۳ - تمرینات خود را برای دوره نقاهت اصلاح کنید

با هر آسیبی، اگر به سرعت به تمرین کامل برگردید یا بیش از حد به خودتان فشار بیاورید، خطر آسیب مجدد جدی به خودتان وجود دارد. فیزیوتراپی می تواند کمک بزرگی در این بخش از فرآیند باشد. بستگی به نوع آسیب، یک فیزیوتراپ می تواند به طور خاص به شما کمک کند تا بدانید چه کاری می توانید انجام دهید تا تمرین خود را در طول دوره بهبودی تغییر دهید.

ممکن است بتوانید روی تمرینات ستون فقرات خود کار کنید یا تمرینات متقابل را که باعث تقویت سیستم قلبی عروقی می شود، انجام دهید. در اینجا ما در مورد احتمال تأثیر تمرینات دوچرخه ثابت و شنا صحبت می کنیم - البته هر آنچه از نظر متخصصان مراقبت های بهداشتی ایمن باشد. اصلاحات درمانی و دیدن بهبودی کامل شما موقع بازگشت به شمشیربازی پس از آسیب، آرزوی قلبی ماست. درک اینکه به چه مرحله نیاز دارید و با چه سرعتی می توانید به سمت آنها حرکت کنید، شما را در مسیر درست نگه می دارد.

یک نکته کلیدی در اینجا این است که خیلی سریع پیش نروید. قبل از اینکه آماده شوید عجله ای برای بازگشت به پیست نداشته باشید. تمرین یا مسابقات شمشیربازی آنقدر ارزش ندارد که به خاطر آن به خودتان آسیب بزنید. بعدها کلاس ها و تورنمنت های دیگری نیز برگزار خواهد شد. آهسته حرکت کنید، تمرینات خود را با تفکر اصلاح کنید و به تمرین خود به عنوان یک فرآیند فراگیر نگاه کنید که تنها مربوط به آمادگی جسمانی شما نیست.

گام ۴ - به هم تیمی ها و مربی خود اعتماد کنید

زمانی شمشیربازی داشتیم که پایش شکست و اصلاً نمی توانست بازی بکند - او حتی در دوران نقاهت خود نمی توانست مدت زیادی بایستد. وقتی این اتفاق افتاد، او درس های خصوصی را با مربی خود بطور نشسته ادامه داد. مربی توانست رژیم تمرینی او را با هر مرحله از روند بهبودی اصلاح کند و به آرامی تا جایی که می توانست با او بیشتر کار کند.

وقتی آسیبی رخ می دهد، به مربی و هم تیمی های خود تکیه کنید. لازم نیست همه این کارها را خودتان انجام دهید! دوری از همه در طول دوره نقاهت می تواند شما را منزوی کند، بنابراین بهتر است با هم تیمی های شمشیرباز خود تماس بگیرید و اجازه دهید آنها به شما کمک کنند. گاهی اوقات ارتباطاتی که با افراد دیگر دارید می تواند بهترین دارو باشد، که می تواند از جنبه ذهنی به بهبودی شما کمک کند.

با شمشیربازانی که آسیب‌های مشابهی داشته‌اند صحبت کنید یا بصورت آنلاین در مورد آن مطالعه کنید. منابع بسیار عالی در دنیای مجازی وجود دارد. افراد دیگر به احتمال زیاد قبلاً و دقیقاً در موقعیت شما قرار داشته‌اند، بنابراین می‌توانید از تجربیات آنها کمک و بینش بگیرید تا به سفر دوره نقاهت خود کمک کنید.



گام ۵ - قبل از بازگشت به تمرین از پزشک خود اجازه بگیرید

قبل از اینکه به طور کامل به تمرین شمشیربازی خود بازگردید، حتماً از پزشک خود مجوز بگیرید. بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که خیلی سریع به خودتان فشار بیاورید و سپس با یک آسیب ثانویه روبرو شوید که شما را دوباره به حالت ریکاوری بازگرداند.

مسابقه دادن در هنگام مصدومیت

هیچ مسابقه‌ای وجود ندارد که ارزش این را داشته باشد که دوباره به خودتان آسیب بزنید. نه یک مسابقه انتخابی و نه قهرمانی کشور. اگر پزشک به شما توصیه کرد که شمشیربازی را متوقف کنید، با بازی بدون اجازه خود به خودتان آسیب نرسانید.

این بدان معنا نیست که شما نباید در مسابقات شرکت کنید. در حالی که ممکن است تصمیم بگیرید به مسابقه‌ای که قبل از آسیب دیدگی برای آن برنامه ریزی کرده بودید سفر نکنید، اما می‌توانید کاملاً در مسابقات محلی شرکت کنید تا در دوران نقاهت خود با ریتم رقابتی درگیر بمانید. انرژی و هیجان و همچنین رفاقت ناشی از تشویق هم تیمی‌هایتان می‌تواند به بهبودی تان کمک می‌کند.

یکی دیگر از مواردی که در اینجا باید به آن توجه کرد، داوطلب شدن در داوری یک مسابقه، یا یادگیری داوری در دوره نقاهت است. بستگی به آسیبی که دارید، ممکن است بتوانید در این زمان مهارت‌های داوری خود را واقعاً توسعه دهید. داور شدن به شما این امکان را می‌دهد که شمشیربازی را از منظر متفاوت ببینید و این موضوع ارزشمندی است. با نگاه کردن به ورزش از این زاویه - بدون شک، شمشیرباز بهتری خواهید شد.

در حین یک آسیب دیدگی که شما را از مسابقه دادن باز می‌دارد از هر کاری که می‌توانید نگذرید! با یادگیری داوری یا تبدیل شدن به یک داور بهتر یکی از موثرترین کارهایی است که می‌توانید در زمان نقاهت انجام دهید.

واقعیت احساسی یک مصدومیت

جنبه عاطفی یک آسیب می‌تواند به اندازه جنبه فیزیکی ویرانگر باشد. تمرین شمشیربازی نیروی محرک خاصی دارد، یک حرکت رو به جلو که آسیب می‌تواند آن را متوقف کند. این می‌تواند باعث تضعیف روحیه شود و اغلب اوقات هم همین طور می‌شود.

چیزی که ما نمی خواهیم بینیم این است که یک شمشیرباز به دلیل مصدومیت از ورزش خود دور شود. به خصوص برای یک شمشیرباز رقابتی که باید خود را در چالش های مسابقات منطقه ای یا کشوری تحت فشار قرار دهد، و هرگونه آسیب دیدگی می تواند مانند خروج قطار از ریل رویاها برای او بشود. با چند استثنا، مصدومیت به معنای پایان راه در شمشیربازی نیست، و آن تنها یک توقف در مسیر شمرده می شود، نه رسیدن به پایان مسیر.

حتی شمشیربازان تفریحی که عشق عمیقی به این ورزش دارند، ممکن است در مورد آسیبی که آنها را برای هفته ها یا ماه ها از تمرین دور می کند، عمیقاً احساسی شوند. خارج شدن از ریتم تمرین می تواند بازگشت را سخت کند. مسابقات آخر هفته در سالن شمشیربازی ممکن است جای خود را به تماشا کردن فیلم بدهد و در نتیجه عادت جدیدی شکل بگیرد. بازگشت به عادت های قبلی آنچنان آسان نیست، زیرا ما می توانیم تمام آن حس های خوبی را که از چیزی دریافت کرده ایم، خیلی سریع فراموش کنیم.

ضمناً، ترس از تکرار آن آسیب نیز وجود دارد. ممکن است سوالاتی در ذهن ما ایجاد شود، به خصوص اگر آسیب در حین شمشیربازی اتفاق افتاده باشد. "اگر دوباره مصدوم بشم چی؟" "اگر دفعه بعد آسیب بدتر شود چی؟" هنگامی که آسیبی رخ می دهد، می تواند ورزشکار را برای بازگشت به تمرینات و مسابقات با سرعت قبلی دچار تردید کند.

بهترین راه برای ادامه تمرین شمشیربازی بعد از آسیب دیدگی این است که تا جایی که می توانید در زمان وقوع آسیب درگیر بمانید. بهبود عاطفی که باید در کنار بهبودی فیزیکی اتفاق بیفتد را از دست ندهید.



استفاده بهینه از زمان آسیب دیدگی همه چیز را آسان تر می کند

هنگامی که احساس نکنید زمان صرف شده برای بهبودی از یک آسیب در حال هدر رفتن است، احتمال کمتری وجود دارد که تحت تأثیر آن آسیب قرار بگیرید. حضور در تمرینات شمشیربازی گاهی اوقات به معنای چرخش و انعطاف پذیری است، به ویژه زمانی که تمرین شما نمی تواند دقیقاً همان طور که می خواهید پیش برود.

هرچند که برنامه تمرین شمشیربازی در هنگام مصدومیت شما را سریع تر به مسابقات باز نمی گرداند، اما وقتی به مسابقات برمی گردید بهتر از همیشه خواهید بود. هدف استفاده موثر و حد اکثری از زمان نفاقت است.

دست کم گرفتن صدمات روحی روانی که یک آسیب می تواند به یک ورزشکار وارد کند دشوار است. کشف راهی برای استفاده سازنده از زمان توقف تا اندازه ای تأثیر آن آسیب را کاهش می دهد.

Igor Chirashnya