

# آداب گرم کردن بدن در مسابقات شمشیربازی!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۷/۲۱

مسابقات شمشیربازی جزو رویدادهای بزرگ، پرهیاهو، پرسروصدا و کمی گیج کننده است که می تواند شمشیربازان جدید و نوپا را غافلگیر و بی دفاع کند. حرکت و تکاپوی بسیار زیاد و اتفاق های گوناگونی در محل برگزاری مسابقات در جریان است - ضمن اینکه شما باید مکانی برای **گرم کردن** پیدا کنید. در این مورد شما همیشه با این سوال برخورد می کنید که آیا می توانید از برخی فضاهای موجود در محل استفاده کنید یا خیر. این سوال بسیاری از شمشیربازانی است که برای اولین بار در مسابقات شرکت می کنند.



## اولین قانون در مورد فضای گرم کردن

در یک مسابقه شمشیربازی، اولین و بهترین قانونی که باید رعایت کنید این است که از سایر شمشیربازان باشگاه خود پیروی کنید، به خصوص آنهایی که از شما باتجربه ترند و در حال گرم کردن خود هستند. در غیر این صورت قبل از شروع گرم کردن، به دنبال یک فضای خالی بگردید. این هم در مورد پیست های خالی صدق می کند و در مورد فضاهای غیرمعمول.

بیشتر مکان هایی که مسابقات شمشیربازی در آنها برگزار می شود پر از گوشه و کنار هستند. شمشیربازان اغلب می توانند محلی را پیدا کنند که می توانند تمرینات کششی، مدیتیشن، تمرینات پرشی و نرمش های هوازی خود را انجام دهند، یا جایی که بتوانند از اسلحه خود به راحتی استفاده و تمرین کنند. پیدا کردن یک فضای خوب برای آماده کردن خود برای ارائه بهترین عملکرد بسیار مهم است.

به دنبال فضاهایی باشید که خالی و کمی دورتر از پیست های فعال هستند، زیرا شما نباید مانع برگزاری روان مسابقات بشوید. شما همیشه تعداد زیادی شمشیرباز را در حول و حوش محل مسابقه می بینید که با هم باشگاه هایشان در حال گرم کردن خود در جایی که از قبل برای خودشان شناسایی و رزرو کرده اند.

اگر به هر دلیلی به فضای خلوت تری نیاز دارید، بهتر است که خیلی زود به محل برگزاری بروید و به دنبال مکانی بگردید که مناسب نیاز شما باشد. یک راهروی پهن برای اجرای حرکات کششی یا سایر کارهای آماده سازی ویژه برنامه گرم کردن خود می تواند راحت تر باشد.

اگر تصمیم دارید از فضای آزاد خارج از سالن مسابقات، یا از یک اتاق احتمالاً خالی استفاده کنید، ابتدا از کسی در محل برگزاری مسابقه اجازه بگیرید. این تنها به این دلیل است که شما باید از قوانین آن محل پیروی کنید. همچنین، بعید است که برای گرم کردن خود در جایی که اجازه گرفته اید، دچار مشکل واقعی شوید. دلیل پیروی از قوانین این است که تمرکزتان دچار مشکل نشود و تاثیر منفی روی بازی های شما نگذارد. اینک کسی بیاید و از شما ایراد بگیرد که شما نباید در آن فضا خود را گرم کنید و در نتیجه وادار شوید برای گرم کردن خود جای دیگری پیدا کنید، می تواند یک استرس اضافی به شما وارد کند، که هرگز ارزش آن را ندارد.



## استفاده از پیست خالی برای گرم کردن

آیا می توانید از پیست های خالی در محل مسابقه برای گرم کردن استفاده کنید؟

بله! کاملاً.

اگر به محل برگزاری رسیده اید و تمرینات معمول گرم کردن خود را در خارج از پیست انجام داده اید، می توانید به یکی از پیست های خالی برای تمرین استفاده کنید. اگر کسی را دارید که می توانید با او تمرین کنید، حتماً این کار را بکنید.

یافتن یک فضای مناسب برای گرم کردن یکی از طرفند های عالی شما در محل برگزاری می تواند باشد - ابتدا بررسی کنید که تا زمان برگزاری رویداد چقدر مانده است. اگرچه عادت معمول بسیاری از شمشیربازان این است پیست های خالی مسابقات را برای آماده کردن خودشان اشغال کنند، اما من مطمئنم که شما دوست ندارید در موقعیتی قرار بگیرید که مزاحم دیگران بشوید.

قانون دیگر در مورد استفاده از پیست های خالی دوری از میز یا صندلی داوران است. گاهی اوقات، داورها کلیپ برد مخصوص برگه جدول، وزنه، فیلر، ریموت یا چیزهای دیگری را روی میز خود می گذارند. ضمن اینکه ما در اینجا باید درباره یک مورد کاملاً مبرهن واضح تر صحبت کنیم - شما نباید به چیزی که متعلق به شما نیست دست درازی کنید. فراموش نکنید که شما تنها برای گرم کردن از پیست استفاده می کنید!

در نهایت، شما باید مطمئن شوید که مانع شروع یک پول یا یک بازی حذفی نخواهید شد، و بلافاصله پیست را تخلیه کنید، حتی اگر می دانید طبق برنامه آن پیست خالی خواهد بود. و هر زمانی که مسئولین از شما خواستند توقف کنید، فوراً این کار را بکنید. سعی نکنید بازی تمرینی خود را تا پایان ادامه دهید، یا تقاضای وقت اضافه بکنید. و تنها کاری باید بکنید این است که پیست را خالی کنید و از آن مقدار گرم کردنی که توانسته اید سپاسگزار باشید.

## برنامه رویداد خود را، به منظور گرم کردن به موقع، دنبال کنید

در **مسابقات بزرگ** مانند رویدادهای منطقه ای و کشوری، چند رویداد به طور همزمان یا پشت سرهم برگزار می شوند. اگر یک پیست خالی دیدید و خواستید از آن برای تمرین گرم کردن خود استفاده کنید، همان طور که قبلاً توضیح دادیم، این کار را انجام دهید.

با این حال، اغلب اوقات شما به ندرت یک پیست خالی را می بینید. در این صورت، به دنبال پیست هایی بگردید که توسط شمشیربازان رشته خودتان یا از آن بهتر توسط همبازی های خودتان از قبل اشغال شده اند. شما قطعاً می توانید به این پیست ها بروید و برای گرم کردن به این بچه ها بپیوندید. نزد آنها بروید و از آنها بپرسید که آیا می توانید خودتان را با آنها گرم کنید و در صورت پذیرش ببینید چه کسی آخرین نفر صف تمرین آن پیست است. من هرگز ندیدم کسی امتناع کند - معمولاً همه شمشیربازان بسیار خوب هستند و انتظار دارند سایر دوستان آشنا و ناآشنا به آنها بپیوندند!

اگر با گروهی از هم تیمی های خود سفر می کنید، حتماً باید سعی کنید با هم بدن خود را گرم کنید، اما مراقب سایر شمشیربازان دیگر نیز باشید. مراقب خالی شدن پیست های پیرامون شما نیز باشید و از پیست هایی که صف بزرگی از شمشیربازان در انتظار بازی روی آن هستند، دوری کنید! ۵ بازی ۱۵ ضربه ای را در نظر بگیرید - بلکه یک یا دو بازی از ۵ ضربه ای (با دو حریف متفاوت) کافی است، تا افراد بیشتری بتوانند خود را گرم کنند! اجازه دادن به دیگران تا از پیست ها استفاده کنند یکی از ویژگی های بزرگمشنانه خانواده شمشیربازی است.



## اگر نتوانید پیست خالی پیدا کنید چگونه باید بدن خود را گرم کنید

سعی کنید تا حد امکان از بازی روی پیست برای گرم کردن خود در مسابقات استفاده کنید! اگر نمی توانید یک پیست خالی پیدا کنید، ناامید نشوید! چون معمولاً اغلب اوقات با چنین اتفاقی روبرو می شوید!

در این صورت، با یکی از دوستان خود چند تمرین سایه زنی یا حتی بازی بدون دستگاه انجام دهید. این کار کاملاً خوب و بسیار مفید است! شما می توانید آن را در هر منطقه امنی در محل مسابقات انجام دهید. در حالی که بازی با استفاده از آپاره سودمند است، اما اگر نتوانید دنیا که به آخر نخواهد رسید، و این نباید بهانه ای برای آماده نشدن برای مسابقه باشد.

## چه زمانی می توان خود را روی پیست ها گرم کرد؟

شما می توانید از پیست ها خالی در هر زمان که آزاد هستند استفاده کنید! این نه تنها در مورد روز مسابقه صدق می کند، بلکه برای روزهای دیگر رویداد نیز صدق می کند، به ویژه اگر صبح زود به محل مسابقات رسیده اید یا اگر یک روز تا مسابقه خود فاصله دارید.

در واقع، استفاده از زمان تعطیلی بین رویدادهای یک تورنمنت چند روزه، بهره‌ای بسیار خوبی برای شما دارد. این هم شما را از لحاظ فیزیکی تقویت می‌کند، و همچنین تجربه‌ی ارزشمندی را در محل برگزاری به شما می‌دهد. رسیدن به آرامش ذهنی در فضای محل مسابقات تنها برای ما شمشیربازها زمانی امکان‌پذیر است که محل برگزاری مسابقه را تجربه کنیم، و این یک راه عالی برای انجام این کار است.

برخی از شمشیربازان ترجیح می‌دهند زودتر به محل برگزاری مسابقه برسند تا قبل از شروع مسابقه، زمانی که همه چیز آرام است بتوانند در فضای مناسبی مستقر شوند، و این کار بسیار خوبی است. بنابراین اگر وقت دارید این یک استراتژی عالی است.

اگر **فاصله طولانی بین دور پول و دور حذفی** وجود دارد، می‌توانید از پیست‌های خالی استفاده کنید تا بدن خود را رلکس و ذهن خود را آماده نگه دارید، البته مطمئن شوید که در این کار زیاده روی نکنید و خود را خسته نکنید.

به طور کلی، دقت کنید تا در روزهای مسابقه انرژی خود را با انجام تمرینات زیاد و اضافی روی پیست‌های خالی، هدر ندهید. بهترین ایده مناسب صرف چند دقیقه برای این کار است، ضمن اینکه هرگز نباید زیاد سخت بگیرید و به خود فشار بیجا بیاورید، زیرا شما باید انرژی خود را برای مسابقه ذخیره کنید!



## انواع گرم کردن

طیف وسیعی از فعالیت‌ها وجود دارد که بخشی از فرآیند گرم کردن شمشیربازی را تشکیل می‌دهد. شمشیربازان برای شروع شمشیربازی نه تنها باید بدن خود را در وضعیت مناسبی قرار دهند، بلکه باید **ذهن** خود نیز بطور مناسب آماده کنند.

رسیدن به نگرش و ذهنیت خوب و شرایط فیزیکی عالی لزوماً باید با گرم کردن بدن انجام شود، اما این نباید منحصراً بر روی پیست اتفاق بیفتد. مطمئن شوید که همه‌گزینه‌های خود را برای آماده شدن در روز مسابقه بررسی کرده‌اید، از جمله آنچه می‌توانید در خوابگاه انجام دهید و همچنین در کجای محل مسابقه ممکن است بتوانید فضای خوبی برای گرم کردن پیدا کنید.

این همان راهی است که شمشیربازان با تجربه اغلب برای سوق دادن ذهن خود در جهت درست در نظر می‌گیرند تا به حاشیه امن خود در محل مسابقه برسند.

Igor Chirashnya