چگونه شمشیربازان می توانند حرکت رو به جلوی خود را در طول تعطیلات تابستانی حفظ کنند

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۴/۱۵

حفظ شدت عزم و آهنگ حرکت رو به جلو در تعطیلات تابستان برای پیشرفت شمشیربازان جوان بسیار مهم است. اگر آنها به حفظ شیوهٔ عملکرد خود ادامه ندهند، آنگاه آن مهارت‌هایی را که انرژی فراوانی برای توسعهٔ آنها سرمایه‌گذاری کرده‌اند با گذشت زمان دچار اُفت و رکود خواهند شد. آنگاه بازگشت به چرخهٔ کامل تمرینی خود در فصل پاییز، در کنار وظایف مدرسه و سایر فعالیت‌های دیگر، بسیار سخت‌تر خواهد بود و مسیر رو به جلو آنها را چالش‌برانگیزتر از آنچه مورد لزوم است می‌سازد.

برای بازیکنانی که واجد شرایط شرکت در مسابقات قهرمانی کشور هستند، حفظ این شتاب راحت تر است، زیرا آنها مجبورند خود را برای آماده شدن برای این مسابقات بزرگ آماده کنند. اما شمشیربازان متعدد دیگری وجود دارند که آماتور و تفریحی کار می کنند و در نتیجه نیاز به حفظ تمرینات متمرکز ندارند.

چگونه شمشیربازان می توانند بدون داشتن مسابقاتی که برای آنها انگیزه ایجاد می کند پیشرفت خود را در ماه های تابستان حفظ کنند؟ در اینجا به چند راه برای تحقق این امر می پردازیم.

داشتن یک برنامهٔ خاص باعث ایجاد تفاوت می شود

با شمشیرباز خود طوری کار کنید تا **اهداف روشن و قابل دستیابی** برای تابستان داشته باشد. شما می توانید این برنامه را با مربی او تعریف کنید، اما آن می تواند از خود شمشیرباز و آنچه که او احساس می کند به آن نیاز دارد نیز نشأت بگیرد.

این اهداف می تواند شامل بهبود مهارت های خاص، **افزایش قدرت یا استقامت**، یا شرکت در مسابقات جایزه بزرگ باشد. به خاطر داشته باشید که استفاده از فرصت های رقابت در خارج از مسیرهای انتخابی هنوز هم بسیار مفید است. به سراغ گزینه هایی بروید که تا حد امکان می تواند برای بازیکن چالش برانگیز باشد، ضمن اینکه بدانید که تمرینات تابستانی می تواند شدت کمتری داشته و بیشتر سرگرم کننده باشد. تعیین اهداف برای شرکت در مسابقات محلی یا حتی درون باشگاهی می تواند شرایط سبکی را برای استراحت ایجاد کند و در عین حال بازیکن را به جلو سوق دهد.

تعیین اهداف در طول فصل جهت و انگیزه ایجاد می کند، اما به خاطر داشته باشید که لازم نیست خیلی سخت گیر یا فوق العاده جدی و انعطاف ناپذیر باشید. بهترین ساختار مناسب برای شمشیربازان جوان ساختاری است که نیازهای آنها را برآورده کند. با توجه به این امر، اگر یک برنامهٔ آموزشی ساختاریافته تهیه کنید که فعالیت ها و تمرینات خاصی را برای شمشیربازتان در طول تابستان تامین کند، بسیار عالی خواهد شد. این برنامه باید ترکیبی از **رشد مهارت، آمادگی جسمانی** و صد البته چند روز استراحت باید داشته باشد. داشتن یک برنامه به شمشیرباز شما کمک می‌کند تا بدون هیچگونه فشاری متمرکز و منظم بماند.

شمشیرباز خود را تشویق کنید که ورزش خود را به طور منظم در باشگاه خود ادامه دهد، حتی در تعطیلات تابستانی که اوضاع شل تر است. تمرین مداوم به او کمک می کند تا مهارت های خود را روی پیست حفظ و تقویت کند. این می تواند شامل تمرینات انفرادی، شرکت در مسابقات آزاد، یا **حضور در کمپ ها یا کلینیک های شمشیربازی** باشد.

آخرین مورد - کمپ ها و کلینیک ها - برای تابستان بسیار مهم است زیرا آن یک دورهٔ زمانی غیرعادی است با فرصت هایی که اغلب با آن برخورد نخواهید کرد. در طول تابستان از امکاناتی که بچه ها در طول سال نمی توانند به دست آورند، استفاده کنید. اردوهای تابستانی یک راه منحصر به فرد برای **ایجاد رفاقت** و همچنین ایجاد مهارت و سرگرمی است. آنها فشار کمتری در زمینهٔ رقابت در مسابقات دارند، اما فرایند توسعهٔ مهارتی آنها واقعی و تاثیرگذار است. باشگاه های شمشیربازی اغلب از مهمانان ویژه ای در طول تابستان دعوت می کنند و به بچه ها این امکان را می دهند که با دیدگاهی متفاوت و ارزشمند تمرین کنند.

تمرینات موازی زمان را پر می کند و علاقهٔ و انگیزش شمشیرباز را حفظ می کند

برای تقویت انگیزهٔ بازیکن نباید تمام تابستان را در حال تمرین شمشیربازی سپری کرد.

تمرینات موازی به رشد گروه‌های عضلانی مختلف کمک می‌کند، از آسیب‌های ناشی از تمرینات شدید جلوگیری می‌کند و به برنامهٔ تمرینی بازیکن تنوع می‌دهد. شمشیرباز خود را تشویق کنید تا فعالیت هایی مانند **شنا، دوچرخه سواری، پیاده روی، کوه نوردی** یا شرکت در سایر ورزش هایی که مکمل شمشیربازی هستند را امتحان کند. به عنوان مثال، او می تواند سلامت قلبی عروقی خود را از طریق تمریناتی مانند دویدن یا دوچرخه سواری بهبود بخشند، به گونه ای که استقامت او را در مسابقات پاییزی تقویت کند.

شمشیرباز خود را تشویق کنید تا در روزهای غیر تمرینی **فعال** بماند. در فعالیت های خانوادگی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، کوه نوردی یا بازی های مختلف با هم شرکت کنید. این کار به او کمک می کند تا تناسب اندام کلی خود را حفظ کند و ارتباط مثبتی با فعالیت های بدنی ایجاد کند. آمادگی جسمانی به طور باورنکردنی به شمشیربازی کمک می کند. بخشی از هدف وجودی ما این است که یک عشق مادام العمری به حرکت و فعالیت در بچه ها ایجاد کنیم، و تابستان زمان مناسبی برای ایجاد این فرایند است.

اگر فرزندتان در تابستان به فعالیت های دیگر علاقه بیشتری دارد، نگران نباشید. او ممکن است به دنبال علایق فراتر از شمشیربازی باشد، و این خوب است. این بدان معنا نیست که او در شروع فصل آینده به همان اندازهٔ قبلی به شمشیربازی علاقه نخواهد داشت. در حین تمرینات موازی و درگیر شدن در سایر علایق، مطمئن شوید که شمشیرباز شما در کلاس های معمولی خود بماند و در فعالیت های اضافی مانند **کمپ ها و کلینیک ها** شرکت کند. به این ترتیب او پیشرفت خود را در شمشیربازی از دست نمی دهد بلکه با فضای جدیدی برای رشد و کشف نیازهای خود آشنا خواهد شد.

استراحت سازنده است!

در حالی که حفظ حرکت رو به جلو مهم است، اما مهم تر آن است که بار تمرینی شمشیرباز خود را زیر نظر داشته باشید و از تمرین بیش از حد اجتناب شود. به نشانه های خستگی او چه جسمی و چه روحی توجه کنید و در تابستان اجازهٔ **استراحت و ریکاوری** به او بدهید. شدت و حجم تمرین او را در حد نیاز او تنظیم کنید تا بتوانید از فرسودگی و آسیب دیدگی او جلوگیری کنید. نکتهٔ مهم این است که تعادل مناسبی به او داده شود تا بتوانند توسعه و پیشرفت مهارتی خود را حفظ کند و در دراز مدت از ورزش لذت ببرد.

زمانی را برای استراحت و تجدید قوا در نظر بگیرید. شمشیرباز شما به دوره‌های خاصی برای استراحت و تفریح نیاز دارد که به او اجازه می‌دهد تا به این ورزش علاقمند بماند. او را تشویق کنید تا در فعالیت هایی که خارج از ورزش خود از آن لذت می برد شرکت کند، وقت خود را با دوستان و خانواده بگذراند و **از لحاظ جسمی و روحی شارژ شود**. تابستان زمان با ارزشی برای ایجاد فضای باز برای آزمودن است. اگر شمشیرباز شما در تابستان مسابقه ندارد، به او زمان بدهید تا خوب استراحت کند.

بچه ها باید خستگی فکری و روحی را تجربه کنند تا بتوانند به ذهنشان استراحت بدهند. شمشیربازی به همان اندازه که یک ورزش فیزیکی است یک ورزش فکری نیز می باشد. ایجاد یک **محیط حمایتی** که اشتیاق شمشیرباز شما را به ورزش خود تشویق کند، کاری است که شما می توانید با فراهم کردن یک فضای محدود ساختاریافته به آن نائل شوید. بگذارید او مدیر برنامهٔ خود باشد. هرگونه تلاش و دستاورد او در تابستان، حتی کوچک ترین آنها، را تحسین کنید و به او انرژی مثبت بدهید. شمشیربازی تنها شامل رقابت در مسابقات نیست، بلکه هدف آن لذت بردن از ورزش است. اگر بازیکن نوجوان شما در مسابقات تابستانی شرکت نمی‌کند، این یک فرصت عالی برای او است که در یک محیط کم فشار شمشیربازی کند و از آن لذت ببرد. شما همچنین می توانید این کار را با تقویت ارتباط او با هم تیمی های همفکرش انجام دهید که می تواند به حفظ انگیزه و رفاقت آنها در ماه های تابستان کمک کند.

به یاد داشته باشید که ایجاد **تعادل** بین حفظ حرکت رو به جلو و فراهم کردن فرصت مناسب برای استراحت و تفریح بسیار مهم است. با اجرای این استراتژی‌ها، شمشیرباز شما می‌تواند به پیشرفت خود ادامه دهد و در طول تابستان نیز شارژ شود.

Igor Chirashnya