مهارت های شمشیربازی خود را با این ۱۲ نکته سحرآمیز بهبود بخشید

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۷/۱۶

هیچ راه سریعی برای حل هرگونه مشکل زندگی وجود ندارد و تسلط بر شمشیربازی به یک دورهٔ زمانی طولانی نیاز دارد. با این حال، قطعاً کارهایی وجود دارد که می‌توانید در حال حاضر برای بهبود شمشیربازی خود انجام دهید. البته آنها آنقدرها هم دشوار نیستند و زمان خیلی زیادی نیز نیاز ندارد.

در این مورد ده‌ها روش سریع وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا شیوهٔ تمرین خود را فوراً تغییر دهید و به نگاه متفاوتی به بازی خود برسید، و از این طریق می‌توانید به بهبود مهارت‌های شمشیربازی شما کمک کنید.

۱. شیوه های مخالف را امتحان کنید

یک تغییر اساسی در بازی خود ایجاد کنید! اگر یک سری کار مشابه را بارها و بارها انجام دهید، نتایج مشابهی را خواهید گرفت. برای تغییر این روند، وارد بازی شوید و حرکات خود را کاملا تغییر دهید. اگر معمولاً شما شروع کنندهٔ حمله هستید، عقب نشینی کنید و اجازه دهید حریف به جای شما این کار را بکند. اگر میل به ضد حمله دارید، عقب نشینی کنید و به جای آن از دفاع استفاده کنید. **برعکس غرایز خود عمل کنید!** در این صورت کاملاً احساس خواهید کرد که تفکرتان با شیوه ای بسیار خوب متحول می شود. البته، احتمالاً گاهی به شیوهٔ قبلی خود خواهید برگشت، اما قطعاً چیزهایی را یاد خواهید گرفت.

۲. یک درس به درس های انفرادی خود اضافه کنید

حتی اگر در حال حاضر چند درس انفرادی در برنامهٔ تمرین خود دارید، اضافه کردن یک جلسهٔ دیگر در هفته با راهنمایی عالی مربی مهارت‌های شما به سرعت رشد خواهد کرد. از آنجایی که دروس شمشیربازی بسیار کوتاه هستند - فقط بیست دقیقه - امیدواریم بتوانید بدون تغییر آنچنانی در برنامهٔ خود، یکی درس دیگر را به آن اضافه کنید.

۳. به یک اسفنج تبدیل شوید

ایدهٔ ذهنیت رشد در محافل ورزشی خیلی پر سر و صدا است، و آن به این دلیل است که فوق العاده مفید است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که تمرکز خود را افزایش دهید و به یک دانشجوی واقعی شمشیربازی تبدیل شوید، مانند اسفنجی که می تواند هر چیز کوچکی را به خود جذب کند.

اگر برای مدت طولانی شمشیربازی کرده اید، این ایده برای شما واقعا مفید است. ما پس از مدتی تمرین به راحتی دچار روزمرگی می شویم، و این امر هیچ کمکی به بهتر شدن ما نمی کند. ذهنیت اسفنجی می تواند یک تغییر فوری در بازی شما ایجاد کند، و شما را به پیشرفت هایی سوق دهد که حتی خودتان نمی دانستید که باید آنها را انجام دهید.

۴. از مرور کردن حرکات خودداری کنید

پس از مدتی شمشیربازی یا انجام هر کاری، همه شروع به مرور کردن حرکات می کنند. این کار سرعت پیشرفت شما را کاهش می دهد، در طول یک بازی، حتی یک بازی ساده در برابر یک هم باشگاهی که قبلاً صدها بار با آن مسابقه داده‌اید، تمرکز خود را دقیقاً بر روی همان چیزی که در جریان است معطوف کنید، و هر ضربه را به عنوان راهی برای بهتر شدن در نظر بگیرید.

۵. برنامهٔ آمادگی جسمانی خود را توسعه دهید

شمشیربازی یک ورزش فیزیکی است و آمادگی جسمانی شما یکی از نیازهای بزرگ آن است. تمرکز زیادی روی تمرینات متقابل باید داشته باشید زیرا این تمرینات برای استقامت و چابکی شما مهم است. **تمرینات قلبی عروقی** به طور خاص به بدن شما کمک می کند تا به نیازهای شمشیربازی خود برسید. با تمرینات قلبی عروقی منظم، می توانید قبل از اینکه خسته شوید، مدت بیشتری بازی کنید و این باعث می شود تا بهتر پیشرفت کنید.

مهم نیست که چه نوع تمرین قلبی عروقی را انجام می دهید. این می تواند دویدن، شنا، دوچرخه سواری، تردمیل، دوچرخهٔ ثابت یا هر چیزی که باشد. شما باید ضربان قلب خود را بالا ببرید. برای شروع، **سه بار در هفته به مدت سی دقیقه** را در نظر بگیرید. پس از چند هفته، بهبودی در توانایی خود برای تمرین و در نتیجه توانایی خود برای شمشیربازی را مشاهده خواهید کرد. مثل همیشه، برای راهنمایی با مربی خود صحبت کنید زیرا او نیازها و شرایط شخصی شما را بهتر می داند.

۶. هر حرکت را صد بار تکرار کنید

یکی از حرکات شمشیربازی را انتخاب کنید که بتوانید در آن پیشرفت کنید و آن را با هم تیمی خود تمرین کنید. آن می تواند یک حمله یا یک ضربهٔ شلاقی (گوشه دار) باشد، یا هر چیزی که باید روی آن کار کنید. مطمئن شوید که آن را دقیقاً درست انجام می دهید، و این بسیار مهم است که آن **حرکت بدون نقص** باشد. سپس آن را صد بار به صورت صحیح اجرا کنید. این یک کار اغراق آمیز نیست. ممکن است کمی طول بکشد، بنابراین می توانید در نیمه راه تمرین توقف کنید و استراحت کنید، اما این تمرین فورا فرم حرکتی شما را بهبود می بخشد. هنگامی که آن را تکرار می کنید، آن را شل و ول اجرا نکنید، اطمینان حاصل کنید که در هر تکرار حرکت را بصورت متمرکز و دقیق اجرا می کنید.

هنگامی که یک حرکت را صد بار به طور کامل انجام دهید، آن در بدن شما ریشه می دواند. **تکرار** کلید رسیدن به اجرای خودکار حرکت است و زمان زیادی طول نمی کشد تا این اتفاق بیفتد.

۷. سرعت خود را نصف کنید

مشابه تمرین تکرار صد باری، شما می توانید بازی خود را با کاهش سرعت بهبود بخشید. سرعت هر تمرینی که روی آن کار می‌کنید را کم کنید و جزئیات حرکات خود را کشف کنید. این سرعت بسیار آهسته به شما امکان می‌دهد تا چیزهایی که متوجه نشده اید را ببینید و به همین ترتیب آنها را اصلاح کنید.

ورزش ما سرعت رعد و برق را دارد. بنابراین اغلب اوقات، شمشیربازان فقط به دنبال آن هستند حرکات را سریع‌تر اجرا کنند، و این کار در مسابقه شدیدا مورد نیاز است. اما فرم حرکتی شما باید اولویت داشته باشد. اگر حرکت را سریع اما درهم و برهم اجرا کنید، فرایند پیشرفت شما نیاز به وقت زیادی خواهد داشت. بنابراین **سرعت حرکت را کم کنید**، آن را درست اجرا کنید، سپس کم کم سرعت آن را بالا ببرید! آنگاه خواهید دید که چقدر بهتر می شوید!

۸. از مربی خود بپرسید که چه چیزی را باید بهبود بخشید

از مربی خود بپرسید: "استاد، امروز چه کاری باید انجام دهم تا بازی من بهتر شود؟" مربی شمشیربازی شما قطعاً ایده هایی برای شما خواهد داشت که هیچ وبلاگی نمی تواند در اختیار شما بگذارد.

۹. طرز فکر تاکتیکی خود را تغییر دهید

شما می توانید از حریف خود پیشی بگیرید. هرگز این را زیر سوال نبرید. متوجه باشید که اکثر حریفان شما بارها و بارها بصورت یکنواخت بازی می کنند، و تنها کاری که باید انجام دهید این است که با آنها در لحظه بازی کنید و بهتر از آنها واکنش نشان دهید. این تغییر ساده، با اجرای یک حرکت سریع بازی شما را تغییر می‌دهد. لازم نیست به سریع ترین یا تکنیکی ترین شمشیرباز تبدیل شوید بلکه از **هوش خود** برای شکست دادن حریف خود استفاده کنید. شمشیربازی را به عنوان یک بازی شطرنج در نظر بگیرید. همیشه این گونه فکر کنید.

۱۰. ویدیوی یکی از بازی های خود را ببینید

اگر تا به حال به دیدن ویدیوی بازی های خود نپرداخته اید، کاملا در اشتباه بوده اید؟ هیچ چیزی مانند تماشای بازی خود از دیدگاه بیرونی نمی تواند بازی شما را سریع تر بهبود بخشد. وقتی در حال اجرای هر کاری هستید نمی توانید همه چیز را ببینید، و دیدن خود در مقابل دوربین یک تغییر قدرتمند در هر شمشیرباز ایجاد می کند.

آیا می دانستید که دست خود را چگونه می گیرید، یا بدن شما بیش از حد رو به جلو است؟ چرا حمله های شما بلند و یا دفاع های شما دقیق نیستند؟ حتی اگر قبلاً ویدیوهای مسابقات قبلی خود را تجزیه و تحلیل کرده اید، به هر حال، دوباره این کار را انجام دهید! هرچه بیشتر خودتان را بررسی کنید، متوجه جاهای بیشتری می شوید که می توانید در آنها رشد کنید. و اگر در رمزگشایی مسابقات خود مشکل دارید، مربی شما با کمال میل به شما کمک خواهد کرد.

۱۱. بزرگ ترین نقطه ضعف خود را شناسایی کنید

احتمالاً از قبل می دانید که بزرگ ترین ضعف شما در شمشیربازی چیست. شاید هم درست زمانی که مطلب شمارهٔ ۱۱ را خواندید به آن فکر خواهید افتاد. اگر چیزی بلافاصله به ذهنتان خطور نکرد، یک دقیقه وقت بگذارید و درباره آن فکر کنید. اگر موردی بلافاصله به ذهنتان خطور کرد، پس عمیق‌تر شوید و مطمئن شوید که روی همان مورد درست تمرکز کرده‌اید. اگر مطمئن نیستید همیشه می توانید از مربی خود بپرسید.

هنگامی که بزرگ ترین نقطه ضعف خود را شناسایی کردید، برای مدتی روی آن تمرکز کنید، آنگاه به سرعت یک جهش بزرگ در مهارت خود خواهید دید. آن به این دلیل است که شما در این ناحیهٔ خاص فرصت بیشترین رشد را دارید، بنابراین انجام این کار کمی آسان است. رشد یعنی همین!

۱۲. بیشتر تمرین کنید

ما شما را با این آخرین حکمت طلایی در مورد چگونگی بهبود شمشیربازی خود تنها می گذاریم - فقط بیشتر تمرین کنید. اگر واقعاً می خواهید شمشیربازی خود را به سرعت بهبود بخشید، **هیچ راهی جز تمرین وجود ندارد**. تمرین. تمرین. تمرین. اگر می خواهید با سرعتی که اکنون در حال پیشرفت هستید دو برابر پیشرفت کنید، هیچ جادوی دیگری وجود ندارد جز اینکه دو برابر تمرین کنید. این می تواند در هر زمینه ای باشد، از شرکت در مسابقات آزاد گرفته تا شرکت در کلاس های بیشتر، درس های انفرادی بیشتر یا تمرین در خانه. اگر وقت اضافی بگذارید، با پیشرفت در مهارت خود پاداش خواهید گرفت. به همین سادگی و به همین سختی.

اگرچه در واقعیت هیچ راه حل سریعی برای ترمیم نقاط ضعف شمشیربازی وجود ندارد، اما این دوازده نکته قطعا به شما کمک می کند تا در سریع ترین زمان ممکن بهتر شوید. البته همهٔ آنها به تمرین هوشمندتر و سخت تر مرتبط است.

Igor Chirashnya