سال نو، اهداف جدید

طرح جامع شمشیرباز برای سال 1403

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۱۲/۱۵

سالانه، پس از تعطیلات نوروز سال جدید را شروع می کنیم و اهدافی را برای خودمان تعریف می کنیم با این امید که برنامه های سال آینده طوری منظم بشوند تا بتوانیم به جایی که دوست داریم برسیم. مطمئناً شما در طول یک سال بدون توجه به آنچه انجام می دهید تغییر خواهید کرد، اما در ابتدای هر سال این احساس را داریم که باید به نحوی جهت تغییرات خود را در طی سال کنترل کنیم.

ما در این وبلاگ در مورد هدف گذاری زیاد صحبت کرده ایم و این کار را بطور مکرر انجام می دهیم زیرا آن از اهمیت بسیاری برخوردار است. شما بطور حتم ایده ای در مورد اینکه دوست دارید به کجاها برسید دارید، بنابراین باید بفهمید که چگونه می توانید به آنجا برسید. ما شمشیربازان زیادی را می بینیم که فرصت ها را خیلی راحت از دست می دهند زیرا نمی دانند به کجا می خواهند برسند. اگر قصد دارید از یک پیچ در یک بزرگراه صرف نظر کنید، پس باید مسیرهای جایگزینی را داشته باشید.

من امسال به هدف گذاری و نحوهٔ برخورد ما به کل موضوع زیاد فکر می‌کردم و احساس کردم در این زمینه چیزی را از دست داده‌ایم. اکثر تصمیم گیری ها ظرف چند هفته کنار گذاشته می شوند. خوب، پس چرا نباید به فکر یک راه حل باشیم؟ این گونه بود که به این فکر افتادم که به شمشیربازی به عنوان یک تلاش همه جانبه نگاه کنم. ما می‌توانیم به این موضوع نه تنها به صورت مجزا نگاه کنیم، بلکه از این منظر که چگونه همهٔ تلاش های ما نه تنها در شمشیربازی، بلکه در یک حوزهٔ وسیع‌تر از زندگی ما تاثیر می گذارد.

طرح جامع شمشیرباز مفهومی است که هدف آن پرورش شمشیربازان جوان خوب، شایسته، انعطاف‌پذیر و کامل است. این ایده ای است که برای سال جدید بسیار منطقی است، به خصوص که شمشیربازان جوانان در تلاشند تا فعالیت ها و آرزوهای خود را متعادل کنند.

در این برنامه به جای اینکه فقط به اهداف شمشیربازی فکر کنیم، ما می بایست درک خود را به هفت حوزهٔ متفاوت و متمایز زیر گسترش دهیم که همگی به یکدیگر وابسته هستند.

تفکیک کردن اهداف برای سال جدید

اگر اهداف را تنها در یک جعبهٔ بزرگ قرار دهیم که دربرگیرندهٔ یک دورهٔ زمانی طولانی هستند، کارساز نخواهند بود. هرچه یک هدف مشخص تر باشد، بهتر می توان آن را ردیابی کرد و قابل مدیریت تر می شود. بخشی از موضوع تعیین اهداف این است که موارد را به گونه ای تجزیه کنید که قابل مدیریت باشند.

برای استفاده از طرح کلی شمشیرباز ذیل برای سال جدید، می توانید در ماه اول سال در هر یک از ۷ حوزه که روی آنها کار می کنید (یا اگر در اواسط سال این مقاله را می خوانید، می توانید از همان زمانی شروع کنید)، یک هدف بنویسید. بنابراین برای ماه آینده فقط به قدمی که درست پیش روی شماست نگاه کنید. نه اینکه آنقدر مورد داشته باشید که باید ده‌ها مرحله را مد نظر داشته باشید. البته خیلی بهتر است اگر هدفتان مستقیماً قابل دستیابی باشد.

برای هر یک از حوزه های زیر، یک شمشیرباز جوان می تواند بنشیند و برای ماه آینده فقط یک هدف را برای آن حوزه بنویسد. برای آسان‌تر کردن کارها، من هر هدف کلی را به زیر مجموعه‌هایی تقسیم کرده‌ام. این باعث می شود که انتخاب یک یا دو مورد برای کار کردن بسیار بسیار آسان باشد. همیشه می‌توانید ماه آینده در همان حوزه به سراغ دیگران بروید، اما در هر زمان بیش از یک زوج بیشتر انتخاب نکنید. نکته این است که قابل مدیریت و کارآمد باشید، نه اینکه خود را تحت فشار قرار دهید. تفکیک هر جنبه به صورت رئوس مطلب، نمای کلی مختصر و روشنی از عناصر چندوجهی دخیل در پرورش و توسعهٔ جامع در شمشیربازی را فراهم می‌کند.

بیایید روندی را که برای ایجاد یک طرح کلی شمشیربازی انجام می‌دهید، بررسی کنیم:

أ. هر یک از هفت حوزهٔ طرح زیر را فهرست کنید و برای هر هدف یک یا دو فضای خالی در زیر آن بگذارید.
ب. فقط یک یا دو هدف را برای ماه آینده بنویسید و از رئوس مطالب زیر هر هدف برای الهام گرفتن استفاده کنید.
ج. در پایان ماه پیگیری کنید و اهداف جدیدی را تعیین کنید، یا بر اساس آنچه در ماه گذشته انجام داده اید از یک حوزهٔ جدید استفاده کنید.

حالا بیایید آغاز کنیم!

۱. رشد شخصی

ما باید شمشیربازان جوان را تشویق کنیم تا اهدافی فراتر از پیست شمشیربازی تعیین کنند. اینها می تواند شامل بهبود مدیریت زمان، افزایش مهارت های رهبری، یا حتی تعهد به خدمات اجتماعی باشد. آن شامل پرورش ویژگی هایی است که بسیار فراتر از خود بازی می باشد.

- **مدیریت زمان:** ایجاد تعادل بین تعهدات ورزشی با فعالیت های علمی و اجتماعی به طوری که احساس خوبی داشته باشید. ما قصد داریم از فرسودگی دوری کنیم و به سمت حرکت روان پیش برویم.
- **ایجاد و توسعهٔ رهبری:** یعنی تعیین اهداف برای ایفای نقش های رهبری در باشگاه شمشیربازی یا در تیم است. این فرایند را به چند مرحله تقسیم کنید! هدف این نیست که بلافاصله کاپیتان تیم بشوید، بلکه می توانید از مربی خود در مورد فرصت‌های

موجود در این ماه بپرسید، هم در داخل باشگاه و هم در خارج از باشگاه و حتی فراتر از آن. مطمئن باشید که از وجود چنین فرصت هایی شگفت زده خواهید شد.

- **دستاوردهای تحصیلی:** پیگیری تعالی تحصیلی در کنار شمشیربازی برای رشد و توسعه کل افراد مهم است. همیشه این کار را به قطعات لقمه ای انجام دهید. هدف این ماه ممکن است این باشد که اگر قبلاً تکالیف خود را به تعویق می انداختید، آنها را زودتر از حد معمول انجام دهید، یا در صورت وجود نگرانی خاص، با یک مشاور راهنمایی ارتباط برقرار کنید. "دریافت نمرهٔ ۲۰" هدف خوبی نیست زیرا این هدف بسیار بزرگ است و ممکن است در مدت زمان کوتاهی دست نیافتنی باشد. به عنوان مثال "کسب حد اقل یک یا چند نمرهٔ بهتر در یک درس" ایدهٔ بسیار بهتر و معقول تر است.
- **خدمات اجتماعی:** مشارکت در فعالیت‌هایی که همدلی و مسئولیت اجتماعی را ترویج می‌کنند، نه تنها در تمام برنامه‌های مهم مدرسه یا دانشگاه می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند، بلکه مهم‌تر از آن، سوخت زیادی را برای شمشیربازان فراهم می‌کند تا احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند. این حتی می تواند در زمینهٔ شمشیربازی نیز باشد. به عنوان مثال گروهی از شمشیربازان رقابتی باشگاه خودمان می توانند گرد هم بیایند و به شمشیربازان تازه کار آموزش دهند. تعهد زمانی آنها زیاد نخواهد بود، اما واقعاً آنها را تقویت می کند. اختصاص چند ساعت در ماه برای این کار یک هدف عالی می تواند باشد.

۲. سلامتی و تندرستی

هدف گذاری فقط شامل معیارهای عملکرد یا حتی آنچه به دیگران می دهید نیست. آن شامل تعیین اهدافی برای تغذیه، خواب، و شیوه های بهداشت روانی است که ما را به افراد بهتر و سالم تر تبدیل می کند. آموزش شمشیربازان جوان در مورد اهمیت سبک زندگی متعادل کمک قابل توجهی به موفقیت کلی آنها چه در داخل و چه خارج از پیست می کند. در اینجا چند زمینه برای فکر کردن در مورد هدف گذاری در اختیارتان می گذاریم.

- **تغذیه:** خوب غذا خوردن بسیار شخصی است و همچنین برای هر فردی منحصر به فرد است. اگر دوست داریم موفقیت بلندمدتی داشته باشیم، عموماً بهتر است هنگام تعیین اهداف تغذیه به جای کم کردن موارد تغذیه، به اضافه کردن آنها نگاه کنیم. وقتی دچار اختلالات تغذیه می شوید و سعی می کنید خود را محدود کنید، تقریبا همیشه نتیجه معکوس می دهد. ضمن اینکه، اگر دنبال اضافه کردن چیزهای خوب باشید، به طور طبیعی آنها باید جایگزین برخی مواد کمتر مطلوب بشوند. به عنوان مثال، یک شمشیرباز ممکن است تصمیم بگیرد هر روز یک تکه میوهٔ تازه همراه ناهار بخورد یا یک نوشیدنی پروتئینی برای صبحانه بخورد (متاسفانه اغلب نوجوانان به خصوص دوست دارند صبحانه را حذف کنند). هدف ممکن است نوشیدن آب بیشتر یا افزایش سبزیجات باشد. هر چه که هست، اهداف تغذیه قابل دسترسی را در نظر بگیرید تا وقتی ماه آینده آن را بررسی کردید، به یک نتیجهٔ عالی برسید.

- **الگوی خواب:** اطمینان از استراحت و ریکاوری کافی داشتن برای سلامت جسمی و روانی برای همه مهم است، نه فقط برای شمشیربازان. یکی از اهداف عالی برای این کار ممکن است خاموش کردن تلویزیون یک ساعت قبل از خواب، تعویض بالش، اضافه کردن پرده‌های تاریک به اطاق خواب، یا شروع یک روتین خاموشی باشد. آنها شامل موارد کوچک و ساده ای هستند. این موارد می توانند مستقیماً با مسابقات هم مرتبط باشند. یک شمشیرباز می‌تواند برای مسابقاتی که در منطقه زمانی متفاوت برگزار خواهد شد قدم‌های خاصی بردارد تا خواب بهتری قبل از مسابقات داشته باشد.
- **تمرینات بهداشت روانی:** گنجاندن تمرینات ذهن آگاهی (تمرکز حواس) یا مدیتیشن می تواند نه تنها در پیشرفت فوری شمشیربازی یک ورزشکار، بلکه در زندگی دراز مدت او نیز تفاوت عمده ای ایجاد کند. ورزشکاران سطح بالا به طور منظم با روانشناسان ورزشی کار می کنند، و بررسی این گزینه ممکن است هدف خوبی باشد. اهداف خاص سلامت روان برای رشد همه جانبه ورزشکار مهم هستند! شما همچنین می توانید یک رژیم آزمایشی از تمرینات ذهن آگاهی را برای افزایش تمرکز تهیه کنید. یا هدف خود را برای حفظ تمرکز برای دوره های طولانی تر، یا به حداقل رساندن حواس پرتی در لحظات حساس شمشیربازی، تحصیلات، یا حتی موقعیت های اجتماعی تعیین کنید.
- **آگاهی درازمدت از سلامت:** گاهی اوقات لازم است دیدگاهی طولانی نسبت به کاری که انجام می دهیم داشته باشیم. رفاه کلی فراتر از عملکرد فوری ورزشی می تواند هدف خوبی برای یک شمشیرباز باشد، به خصوص اگر سابقهٔ آسیب دیدگی وجود داشته باشد. هدف گذاری برای فعال بودن در زمینهٔ هر چیزی که در حال وقوع است ایده خوبی است.

۳. توسعه مهارت

به جای تثبیت صرف بر پیروزی در مسابقات، بر توسعهٔ مهارت تأکید کنید. شمشیربازان باید اهداف هوشمند (SMART) برای خود تعیین کنند – آنها اهداف خاص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، مرتبط و محدود به زمان هستند. به احتمال زیاد شما دربارهٔ این تکنیک هدف گذاری، که خوشبختانه در زمینهٔ اهداف شمشیربازی فوق العاده خوب عمل می کند، چیزهایی شنیده اید.

- **مهارت های فنی:** بهبود توانایی های فنی خاص مرتبط با ورزش بخش مهمی از رژیم هر شمشیرباز برای پیشرفت است. اینجا جایی است که می گویید می خواهید بر یک تکنیک خاص مسلط شوید. اغلب وقتی به هدف گذاری برای شمشیربازان فکر می کنیم، این تنها چیزی است که تصور می کنیم. در این مورد حتما با مربی خود صحبت کنید.
- **درک تاکتیکی:** تسلط بر استراتژی های شمشیربازی یا کار بر روی قدرت تصمیم گیری نیز مهم است. کار تیمی در اینجا نیز مناسب است. در ماه های آینده چه کاری می توانید انجام دهید تا بهتر شوید؟ ممکن است خواندن یک کتاب یا تجزیه و تحلیل ویدیوهای مسابقات باشد. راه‌های زیادی برای بهبود **درک تاکتیکی**تان وجود دارد، و اغلب می‌توانید با غنی کردن این بخش تا بُعد جدیدی به شمشیربازی‌تان بیافزایید.

- **اندازه گیری میزان پیشرفت:** گاهی اوقات ما آنقدر از اهداف خود هیجان زده می شویم که متوجه نمی شویم که اندازه گیری پیشرفت یک کار مهم و مورد نیاز است. تعیین نقاط عطف برای ردیابی پیشرفت و مهارت می تواند راهی بزرگ برای استفاده از هدف گذاری برای پیشرفت باشد. شما ممکن است به سادگی در دفترچهٔ یادداشت خود تعداد ضربه های خاص که در طول بازی های تمرینی دریافته اید را بنویسید، یا اینکه چه مدت برای انجام تمرینات متقابل صرف می کنید. وقتی این هدف را تعیین می کنید، نیازی به تجزیه و تحلیل یا بهبود ندارید – تنها نکتهٔ مهم این است که پیشرفت خود را دنبال کنید تا بتوانید بعداً به آن نگاه کنید.

۴. انعطاف پذیری و اهداف ذهنی

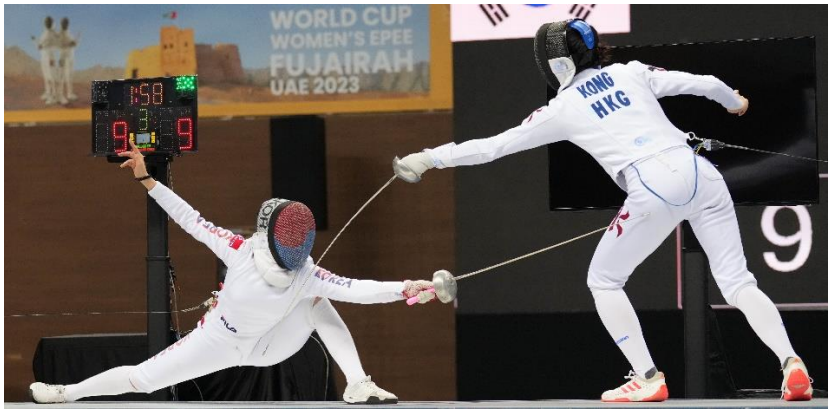
در یک محیط ورزشی پویا مانند شمشیربازی، شکست اجتناب ناپذیر است. شمشیربازان می توانند با تعیین اهداف پیرامون نگاه کردن به شکست های خود به عنوان فرصت هایی برای رشد، چیزهای زیادی بیاموزند.

- **سرسختی ذهنی:** ایجاد انعطاف‌پذیری و صلابت در مواجهه با چالش‌ها آسان نیست، اما وقتی آن را هر بار روی یک جنبه در نظر بگیرید، آسان‌تر می شود. یا می‌توانید پس از باخت یا اشتباهات به وجود آمده در طول مسابقه، هدفی را برای بازگشت سریع و مثبت تعیین کنید.
- **استفاده از شکست به‌عنوان فرصتی برای یادگیری:** بازنگری شکست‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد مهم است، اما رسیدن به آن نیاز به تمرین دارد. ممکن است هدف خود را روی تمرین خود شناسی و خودکاوی پس از برخورد با چالش های مسابقات (یا زمینه های دیگر - به یاد داشته باشید که ما از طرز فکر همه جانبه استفاده می کنیم) تنظیم کنیم، یا به جای تمرکز بر شکست ها، بر درس های آموخته شده تمرکز کردن.
- **مدیریت فشار:** ایجاد استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های پرفشار می تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. حتی می توانید تا آنجا پیش بروید که در طول جلسات تمرین در سناریوهای شبیه سازی شده با فشار بالا شرکت کنید. هدفی را برای حفظ خونسردی و اجرای موثر در لحظات حساس در مسابقات شمشیربازی تعیین کنید. این کار می تواند یک سرگرمی برای انجام آن با دوستان باشد.
- **خودگویه و تصویرسازی مثبت:** تمرین تکنیک های ذهنی در زمینهٔ اعتماد به نفس و تمرکز نه تنها به شمشیربازی، بلکه در حوزه های دیگر زندگی نیز به شما کمک می کند. تجسم اجراهای موفق قبل از مسابقه را تمرین کنید و هدفی را برای گنجاندن مداوم تصاویر ذهنی به عنوان بخشی از روتین قبل از بازی در مسابقات تعیین کنید. همچنین می توانید مجموعه ای از جملات تاکیدی یا نشانه های مثبت برای استفاده در لحظات سخت ایجاد کنید. هدف خود را برای جایگزینی افکار منفی با خودگویی های مثبت و سازنده به طور مداوم تعیین کنید.

۵. همکاری تیمی

اگرچه شمشیربازی یک ورزش انفرادی است، اما جنبهٔ تیمی و رفاقتی که با آن همراه است تا حد زیادی بخشی از کاری است که ما انجام می دهیم. با تعیین اهداف پیرامون همکاری های تیمی، می توانید از جنبه های مشارکتی شمشیربازی بیشترین بهره را ببرید.

- **تقویت ارتباطات:** بهبود ارتباطات مسابقه ای و غیرمسابقه ای با شمشیربازان هم باشگاهی و مربی خود یک هدف فوق العاده است. جلسات مکرری برای بحث در مورد استراتژی ها، گوش دادن به نظرات همه و تشویق گفتگوی باز بین یکدیگر، با شمشیربازان باشگاه خود به عنوان هدف تعیین کنید. این کارها در طول کلاس اتفاق می‌افتد، اما اگر این کار قبل و بعد از تمرین انجام شود بازخورد بیشتری از سایر شمشیربازان خود دریافت خواهید کرد. یا ممکن است هدفتان این باشد که با شمشیربازان همکار خود ارتباط برقرار کنید و یک بار در ماه آینده یک جلسهٔ خودمانی غیر شمشیربازی داشته باشید.
- **ایجاد محیط حمایتی:** حمایت فعال از رشد و موفقیت در میان شمشیربازان، حتی با حریف ها، مهم است. جامعهٔ شمشیربازی به طور کلی یک جامعه فوق العاده پشتیبان است و این یک ویژگی مثبت در جهت رشد شخصی از طریق ارتباطات انسانی برای بهبود تعاملات شما با همه است. یک هدف عالی مناسب در این زمینه این است که بعد از مسابقه به نزد حریف خود بروید و با او ارتباط برقرار کنید. می‌توانید این کار را با هم تیمی‌های خود نیز بکنید. بعد از مسابقه با آنها تماس بگیرید یا اینکه تعداد معینی از بازی های هم تیمی‌های خود را در یک مسابقه تماشا کنید.



۶. چشم انداز بلند مدت:

این یکی کمی شبیه اهداف درون اهدافی است، اما حرف مرا بپذیرید که آن یک راه عالی برای موثرتر کردن همهٔ هدف های تان در دراز مدت است. به شمشیربازان جوان کمک کنید تا فراتر از فصل های جاری را ببینند. آنها را در تعیین چشم‌اندازهای بلندمدت برای سفر ورزشی خود راهنمایی کنید، که شامل نقاط عطف توسعهٔ فردی و مهارتی در طول چندین سال است.

- **نقاط عطف مهارت در طول سال ها:** تعیین اهداف توسعهٔ مهارتی تدریجی در طول چندین سال با ایجاد اهداف کوتاه مدت برای رسیدن به آن در حال حاضر شروع می شود. یک شمشیرباز می تواند به سطح مهارت فعلی خود نگاه کند و زمینه های خاصی را برای بهبود شناسایی کند یا لیستی از مهارت های فنی و جنبه های تاکتیکی برای تمرکز بر روی آنها ایجاد کند. در این ماه، ممکن است یک برنامهٔ تمرینی متمرکز با چند تمرین برای تقویت مهارت‌های انتخابی طراحی کنید. برای ایجاد چیزی که واقعا عمل باشد و نتیجه می دهد، زمان بگذارید، سپس در طول جلسات آموزشی زمان تمرین خاصی را برای این حوزه ها اختصاص دهید. هنگامی که یک برنامهٔ بلندمدت دارید، باید آن را پیگیری کنید و هر ماه اصلاحاتی را انجام دهید تا آن را زنده نگه دارید تا عملی بشود. عملکرد خود را در جلسات تمرین و مسابقات مرور کنید، سپس برنامهٔ تمرینی را بر اساس مشاهدات خود تنظیم کنید تا توسعهٔ مهارت های خود را بهینه کنید.
- **برنامه ریزی جهت پیشرفت و ترقی:** اگر ندانید چه مسیرهایی پیش روی شما قرار دارد، نمی توانید جلو بروید. این امر به ویژه برای شمشیربازان تازه کار مهم است، ضمن اینکه برای همه خوب است. راه های مختلف پیشرفت در این ورزش را کاوش کنید، مانند مسابقات سطح بالاتر، برنامه های آموزشی نخبگان، یا فرصت های مربیگری. اولین قدم ممکن است این باشد که لیستی از مسابقات محلی، منطقه ای یا ملی مناسب برای شرکت بر اساس سطح مهارت و ردهٔ سنی خودتان تهیه کنید. در فروردین ماه، ما درست در ابتدای فصل جدید هستیم، و شما همچنان می توانید شروع به بررسی وضعیت فعلی خود کنید و جایی که می خواهید به آن برسید را مشخص کنید. یکی دیگر از اهداف واقعا خوب این است که با شمشیربازان یا مربیان باتجربه

برای مشاوره در مورد مسیرهای پیشرفت تماس بگیرید. قرار نیست همه همه چیز را بدانند، بنابراین هرچه پایگاه دانش خود را قوی تر کنید، بهتر است. شما همیشه می توانید برای به دست آوردن بینش در مورد برنامه ریزی استراتژیک برای پیشرفت بلند مدت، بحث ها یا جلساتی را با مربیان یا منتورهای خود برنامه ریزی کنید.

- **آمادگی جهت انتقال و تحول:** یکی از نادیده گرفته‌ترین اما مهم‌ترین حوزه‌های هدف‌گذاری، تنظیم اهداف خود در زمینهٔ آماده شدن برای انتقال است. این منطقه ای است که واقعاً با سایر فعالیت های زندگی شما مطابقت دارد. شمشیربازان دبیرستانی که هدفشان ادامه تحصیل در دانشگاه است، باید برنامه شمشیربازی خاصی ربای خودشان تهیه کنند. قبل از فرارسیدن آن دوره، هدفی را برای ایجاد یک برنامهٔ آزمایشی برای تخصیص زمان برای آموزش شمشیربازی، و فعالیت های بالقوه آماده سازی برای ادامهٔ تحصیل (به عنوان مثال، آماده سازی برای شرکت در کلاس های کنکور) تعیین کنید. این برای همه نوع انتقال از جمله انتقال از مسابقات منطقه ای به مسابقات کشوری نیز صدق می کند. حفظ مسیر پیشرفت و ترقی خود بدون در نظر گرفتن اهمیت تعیین هدف برای کمک به برنامهٔ شما غیر ممکن است.
- **انگیزه و نظم و ترتیب:** به دست آوردن حس هدفمندی و جهت یابی برای سفر شمشیربازی به بازیکنان کمک می کند تا درگیر بمانند و به جلو حرکت کنند. برای موفقیت بلندمدتی که برای آن تلاش می کنید، بسیار مهم است که روی وضعیت فعلی خود تأکید کنید و در عین حال به آینده نگاه کنید. به دنبال آن رویاهای بزرگ خود باشید و به دنبال فرصت های منتوری با افرادی باشید که در همان مسیر هستند.

۷. تأمل و سازگاری

این بخش نیز جزو اهداف درون هدفی می باشد. برای ادامه دادن باید به طور منظم اهداف را مرور کنید و در مورد پیشرفت خود فکر کنید. این کار نه تنها مسئولیت پذیری را تقویت می کند، بلکه امکان انطباق و تنظیم مجدد اهداف را بر اساس شرایط در حال تغییر نیز فراهم می کند.

در اینجا یک سری مراحل عملی برای یک شمشیرباز رقابتی آمده است تا بررسی منظم، ارزیابی پیشرفت، تطبیق، انعطاف پذیری و پذیرش رشد را در روتین خود بگنجاند:

- **تجدید نظر منظم:** مرور منظم انگیزه های شخصی و آرزوهای بلند مدت در شمشیربازی را هدف قرار دهید. ما همچنین واقعاً از **دفترچهٔ یادداشت** یا درون اندیشی برای روشن کردن اهداف و دلایل فردی برای پیگیری شمشیربازی در سطح رقابتی حمایت می کنیم. شاید هدف این ماه این باشد که در پایان هر هفته زمانی را به مرور اهداف تعیین شده برای آن هفته اختصاص دهیم. یا ممکن است پیشرفت همه جانبه در توسعهٔ مهارت، عملکرد رقابت و رشد شخصی را ارزیابی کنید تا بتوانید اهداف ماه آینده را بر اساس آن بررسی و تنظیم کنید. این کار خیلی مهم است! یک مجموعه از اهداف واقعا عالی که باید انجام داد،

جستجوی بازخورد مربیان، هم تیمی ها یا منتورها است. هدفی را برای بررسی انتقاد سازنده و نقطه نظرات دیگران در زمینه های بهبود تعیین کنید. بازخورد دریافتی را در نظر بگیرید و آن را از طریق اهدافی که برای خود تعیین کرده اید در برنامه آموزشی خود بگنجانید.

- **ذهنیت رشد را با دل و جون پذیرفتن:** حرکت به سمت ذهنیت رشد با تعیین اهداف روشن برای تمرکز بر یادگیری از چالش ها انجام می شود. اهدافی را برای خود تعیین کنید تا از اشتباهات درس بگیرید، و دنبال یافتن راه هایی باشید که در صورت برخورد با موقعیت های سخت در زمان یادگیری و رشد، بتوانید به راه خود ادامه دهید. ممکن است برای خود وظیفه بگذارید که در این ماه کتابی در مورد این موضوع بخوانید یا به یک فایل صوتی یا ویدیویی گوش دهید. در مورد اینکه چگونه باید طرز فکر خود را تغییر دهید، واضح و روشن باشید، در غیر این صورت راه به جایی نخواهید برد.

طرح جامع شمشیرباز

هر فرد متفاوت است و نیازهای متفاوتی دارد، نه فقط با دیگران، بلکه نسبت به نسخه های گذشته خودمان. بنابراین برای عملی شدن اهداف، آنها باید بطور مداوم تغییر کنند.

با اجرای یک روش هدف گذاری گسترده و پیشرفته، می توانیم رویاهای بزرگی که برای سال ۱۴۰۳ داریم را عملاً محقق کنیم. برای اینکه یک شمشیرباز رقابتی موفق، و مهم تر از آن، سالم و کامل باشید، ضروری است که روتینی ایجاد کنید که بتواند بررسی منظم، ارزیابی کامل، سازگاری و ذهنیت رشد محور را ارتقا دهد. این رویکرد باعث بهبود و توسعهٔ مداوم در ورزش شمشیربازی و فراتر از آن، در تمام حوزه های گوناگون زندگی می شود.

این رویکرد اهمیت تلاش برای برتری در ورزش را نفی نمی کند. در عوض، چشم انداز موفقیت و رشد را گسترش می دهد و ذهنیتی را تقویت می کند که در آن دستاوردها نه تنها با کسب برد بلکه با رشد شخصی، کار تیمی، انعطاف پذیری و رفاه کلی سنجیده می شوند. راه های زیادی وجود دارد که ما در راه پیشرفت و توسعه هدایت می کند، بنابراین باید به نحوهٔ تعیین اهداف خود از منظر وسیع تری نگاه کنیم.

با پرورش یک شمشیرباز کامل، می‌توانیم از این ورزش به عنوان بستری برای رشد افرادی استفاده کنیم که نه تنها در ورزش شمشیربازی مهارت خواهند داشت، بلکه به مهارت‌های زندگی ارزشمندی نیز مجهز می شوند. ما در حال آغاز کردن یک سال عالی جدید هستیم که باید به همهٔ اهدافمان برسیم! همان اهداف کوچکی که به قطعات لقمه ای تقسیم می‌کنیم، و همچنین اهداف بزرگی که به رویاهای بزرگ ما انرژی می‌دهند.

Igor Chirashnya