

نکات ضروری برای بزرگسالانی که قصد دارند شمشیربازی را شروع کنند

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۱/۱۰

شروع **شمشیربازی در دوره بزرگسالی** ملاحظات خاص خود را به همراه دارد. در حالی که این وبلاگ عمدتاً بر موضوعات شمشیربازی کودکان، نوجوانان، جوانان و والدین تمرکز دارد، چند درخواست از شمشیربازان بزرگسال و پیشکسوت ما را بر آن داشت تا به نیازهای خاص این گروه نیز بپردازیم.



شمشیربازی یک سرگرمی نیست که بتوانید یک شبه بر آن مسلط شوید، بلکه یک سفر مادام العمر است. برخلاف برخی فعالیت‌های دیگر، شما نمی‌توانید در مدت زمان کوتاهی به یک شمشیرباز ماهر تبدیل شوید. ممکن است دوره کوتاهی را طی کنید و متوجه شوید که شمشیربازی برای شما مناسب نیست (متأسفانه، ممکن است این اتفاق بیفتد)، زیرا لذت بردن از شمشیربازی به تعهدی طولانی مدت نیاز دارد. از توسعه تکنیک‌های اساسی تا ایجاد استقامت خاص شمشیربازی، درک عناصر تاکتیکی، یادگیری رقابت و تقویت روابط با شمشیربازان دیگر، مربیان و داوران، یک سفر غنی و چندوجهی را می‌طلبد. و آن شامل چیزهایی می‌باشد که فراتر از شرکت در مسابقات است. یکی از آنها غوطه ور شدن در **فرهنگ شمشیربازی** و پذیرفتن آن به عنوان بخش مهمی از زندگی می‌باشد. اگر زمان و تلاش مناسبی را صرف این سفر کنید، متوجه خواهید شد که شمشیربازی می‌تواند یکی از ارزشمندترین تجربه‌های زندگی شما باشد.

شروع این سفر مادام العمر در شمشیربازی با قدم گذاشتن بر روی پیست آغاز می‌شود. همان طور که وارد دنیای شمشیربازی می‌شوید، به این چند نکته ضروری که به وضوح و خیلی ساده برای شمشیربازان بزرگسال طراحی شده است توجه کنید تا حرکت شما در این فرایند غنی تر شود.

مربی مناسب خود را بیابید: مربی شما می‌تواند سفر شمشیربازی شما را موفق یا خراب کند. ضروری است فردی را پیدا کنید که بتوانید با او ارتباط برقرار کنید و اهداف شما را درک کند و بتواند دستورالعمل‌هایی مطابق با نیازهای شما تنظیم کند. ایجاد یک رابطه قوی با مربی خود بسیار مهم است، زیرا آن یک رابطه طولانی مدت خواهد بود. به یاد داشته باشید که مربیان شمشیربازی تنها مخصوص

شمشیربازان کم سن و سال نیستند. بسیاری از مربیان عاشق کار با شمشیربازان بزرگسال هستند و تجربه و دانش زیادی را در اختیارشان می گذارند.

پیدا کردن مربی مناسب بسیار مهم است، و ارزش آن را دارد که برای یافتن کسی که بتوانید با او ارتباط خوبی پیدا کنید، وقت بگذارید. این رابطه یک پیامد طولانی مدت است بنابراین ایجاد یک رابطه خوب بسیار ضروری است. ضمن اینکه شمشیربازان بزرگسال و مسن همیشه کمک زیادی به این ورزش نموده و می نمایند و امید به زندگی را به ارمغان می آورند.

این امید به زندگی می تواند برای بسیاری از مربیان فوق العاده مفید باشد، زیرا آنها می توانند سال ها از ثمره تلاش خود لذت ببرند. از آنجایی که اکثر مربیان می بینند که شاگردان خود پس از فارغ التحصیلی از مدرسه و دانشگاه به حرکت خود ادامه می دهند، بنابراین کار با شمشیربازان بزرگسال و ارشد به مربیان این امکان را می دهد که لذت موفقیت های مکرر در مسابقات ملی و بین المللی را تجربه کنند. به عنوان مثال، شمشیربازان پیشکسوت می توانند هر سال در مسابقات آسیایی و جهانی حضور داشته و مقام های ارزشمندی را کسب کنند. اما، شمشیربازان نوجوان معمولاً تنها یک یا دو سال، یا حداکثر ۳ سال، فرصت دارند تا برای عضویت در تیم ملی رقابت کنند.



از درس انفرادی خصوصی غفلت نکنید: قدرت آموزش رو در رو را دست کم نگیرید. درس های خصوصی کلید شما برای تسلط بر تکنیک ها و تاکتیک ها و در عین حال اجتناب از دام های عادت های بد است. آن تنها مربوط به یادگیری حرکات درست نیست؛ بلکه همچنین به حذف موارد اشتباه ارتباط دارد. همان طور که گفته می شود، عادت های قدیمی به سختی از بین می روند و با افزایش سن خطر عمیق تر شدن این عادت ها بیشتر می شود. بنابراین، روی درس های انفرادی خصوصی سرمایه گذاری کنید تا تکنیک مناسب را بیاموزید و از ریشه گیری آن عادت های بد مزاحم جلوگیری کنید. آینده شما روی پیست برای این کار از شما سپاس گذاری خواهد کرد!

قدم به قدم جلو بروید: صبر یک فضیلت است، به خصوص در شمشیربازی. در حالی که شمشیربازان جوان ممکن است این اشتیاق را داشته باشند که با عجله به جلو بروند، بزرگسالان و سالمندان ارزش با دقت و سنجیده عمل کردن خود را درک می کنند. برای تسلط بر هر مهارتی بصورت یک شبه عجله نداشته باشید. به خود فرصت دهید تا با سرعت مناسب خود بیاموزید و پیشرفت کنید بدون اینکه عجله کنید یا خود را تحت فشار قرار دهید. شمشیربازی یک ورزش پیچیده است که کسب مهارت های آن نیاز به زمان و فداکاری دارد، بنابراین به جای نتایج فوری، روی بهبود تدریجی تمرکز کنید. از سفر خود لذت ببرید، پیروزی های کوچک را جشن بگیرید و اعتماد کنید که با گذشت زمان و فداکاری، پیشرفت به دست خواهد آمد.

گرم کردن و بدنسازی را در اولویت قرار دهید: با افزایش سن، بدن ما به مراقبت و توجه بیشتری نیاز دارد. روتین های مناسب گرم کردن، بدنسازی و تمرینات سرد کننده پس از تمرین برای جلوگیری از آسیب ها و حفظ انعطاف پذیری حیاتی تر می شوند. برای

ایجاد یک روتین گرم کردن که برای شما مفید باشد، وقت بگذارید. آن باید شامل حرکات کششی و تمریناتی باشد که مناطق مستعد گرفتگی عضله یا آسیب را هدف قرار دهد. مربی شما در اینجا نقش مهمی دارد! او نیازها و محدودیت های خاص بدن شما را درک می کند، و یک راهنمای ضروری برای تمرین صحیح شما می باشد. برای گرم کردن خود صرفاً به مربیان باشگاه های بدنسازی متکی نباشید، زیرا ممکن است با حرکات خاص و استفاده نامتقارن از بدن در شمشیربازی، مانند حمله، فلش و ضربه های شمشیربازی آشنا نباشند. در عوض، به مربی خود اعتماد کنید تا راهنمایی های مناسب در این موارد را ارائه دهد. به یاد داشته باشید، یک گرم پیشگیری بیشتر از یک کیلو درمان ارزش دارد!

با محدودیت های خود آشنا بشوید: ضروری است که به بدن خود گوش فرا دهید و بدانید چه زمانی باید به خود فشار بیاورید و چه زمانی باید برعکس عمل کنید. در حالی که روحیه رقابتی ممکن است شما را وادار کند تا یک بازی دیگر را هم انجام دهید یا در عین خستگی تمرینات بیشتری را اجرا کنید، ضروری است که محدودیت های خود را بشناسید و به آنها احترام بگذارید. فعالیت بیش از حد می تواند منجر به آسیب دیدگی، پس رفت و فرسودگی ورزشی شود، بنابراین احتیاط کنید و سلامتی خود را در اولویت قرار دهید. به بدن خود گوش دهید و در صورت لزوم استراحت کنید تا بتوانید سال های سال از شمشیربازی لذت ببرید.



آسیب ها را مدیریت کنید: آسیب ها بخشی از هر فعالیت ورزشی هستند، اما نحوه برخورد با آن ها می تواند تفاوت معنایی را ایجاد کند. دردهای آزاردهنده یا آشفتگی جسمانی را نادیده نگیرید. به سرعت به دنبال مشاوره و درمان حرفه ای بروید. اگر آسیب دیدید، مراقبت و توانبخشی مناسب را در اولویت قرار دهید تا از تشدید آن جلوگیری کنید. فیزیوتراپی، ماساژ، مراقبت های کایروپراکتیک و **تمرین های توانبخشی** می توانند به تسریع بهبود و جلوگیری از ایجاد مشکلات مزمن کمک کنند. با متخصصان پزشکی مشورت کنید و توصیه های آنها را برای بهبودی دنبال کنید تا بتوانید ایمن تر و موثرتر به شمشیربازی بازگردید. به یاد داشته باشید، سلامت طولانی مدت شما ارزش سرمایه گذاری در مراقبت و بهبودی مناسب را دارد.

از انرژی جوانان بهره ببرید: باشگاه های شمشیربازی معمولاً اکثریت قابل توجهی از شمشیربازان جوان در سن مدرسه را تشکیل می دهند، که طبیعتاً منجر می شود که بزرگسالان خود را در محاصره جوانان بیابند. احاطه کردن خود با شمشیربازان جوان می تواند نشاط آور و الهام بخش باشد. آنها شما را تحت فشار قرار می دهند، مناسب ترین راه ها را به شما نشان می دهند و نحوه رشد سریع مهارت های خود را به نمایش می گذارند. با این حال، درک این نکته ضروری است که نمی توانید آنها را در توسعه مهارت های خود تعقیب و تقلید کنید. چیزی که آنها می توانند در یک روز بیاموزند ممکن است برای شما یک هفته نیاز داشته باشد.

اما در عین حال ناامید نشوید – این شبیه زمانی است که شما مهارت های جدید را سریع تر از والدین خود در دوران جوانی یاد می گرفتید. بنابراین چیزی که به آن نیاز دارید **حکمت** است. به رشد مهارت های جدید نه تنها از منظر مکانیکی بلکه از منظر تحلیلی نزدیک شوید – "چرا"ی پشت هر حرکت یا تکنیک را درک کنید. اغلب، درک "چرا" می تواند "چگونه" یادگرفتن را تسریع کند، چیزی که گاهی اوقات جوانان فاقد آن هستند.

علاوه بر این، بزرگسالان، به عنوان شمشیربازان باتجربه، در راهنمایی شمشیربازان جوان تر، انتقال خرد و تجربه به دست آمده از سال هایی که وقف زندگی خود در ورزش شده است نقشی حیاتی دارند. این پویایی مربیگری، جامعه شمشیربازی را غنی می کند و فرهنگ یادگیری و رشد را برای شمشیربازان در تمام سنین تقویت می کند.

روی تجهیزات باکیفیت سرمایه گذاری کنید: از وسایل شمشیربازی باکیفیت استفاده کنید تا در سال های آینده به خوبی به شما خدمت کنند. اگرچه ممکن است به تجهیزات مورد تایید FIE نیاز نداشته باشید، سرمایه گذاری روی یک لباس با کیفیت خوب، ماسک قابل اعتماد و کفش های شمشیربازی مناسب ضروری است. تجهیزات شمشیربازی باکیفیت سرمایه گذاری است که در درازمدت به شما کمک می کند، بنابراین به دنبال ارزان ترین آنها نباشید. علاوه بر این، برای یادگیری نحوه مراقبت و نگهداری صحیح از تجهیزات خود وقت بگذارید، زیرا برای ایمنی و طول عمر آن ضروری است.

به عنوان یک شمشیرباز بزرگسال یا مسن، سفر شمشیربازی شما ممکن است در طول سال ها شما را به باشگاه ها و مسابقات متعددی ببرد. برخلاف شمشیربازان جوان تر که عمدتاً به باشگاه خانگی خود پایبند هستند، بزرگسالان تمایل دارند محیط های مختلف شمشیربازی را کشف کنند. علاوه بر این، در حالی که بچه ها ممکن است کیف های جداگانه ای برای تمرین های باشگاهی و سفر داشته باشند، بزرگسالان بیشتر به یک ساک جادار برای حمل همه وسایل خود نیاز دارند. اینجاست که داشتن یک ساک شمشیربازی خوب ضروری می شود. انتخاب یک ساک چرخدار بادوام که بتواند تمام تجهیزات شمشیربازی شما (و برخی وسایل دیگر) را در خود جای دهد، یک سرمایه گذاری عاقلانه است. آن ضمن ایجاد راحتی و تضمین کارایی، فضای کافی برای نگهداری وسایل شما و مقاومت در برابر فرسودگی ناشی از استفاده مکرر فراهم می کند.



طرز فکر یک ورزشکار را داشته باشید: در ابتدا، اگرچه شمشیرباز شدن ممکن است برای شما ناآشنا به نظر برسد، اما به طور طبیعی منجر به اتخاذ طرز فکر یک ورزشکار می شود - بله، بویژه زمانی که عضو تیم پیشکسوتان می شوید! مشاهده خود از طریق این لنز، اهمیت سبک زندگی کلی شما، به ویژه رژیم غذایی تان را برجسته می کند، که با افزایش سن بسیار مهم تر می شود. به عنوان یک ورزشکار، رژیم غذایی شما به طور مستقیم بر عملکرد و طول عمر شما در ورزش تأثیر می گذارد. از این فرصت برای ارزیابی مجدد عادات غذایی، سطح هیدراتاسیون (آبگیری) و انتخاب های کلی سبک زندگی خود استفاده کنید. یک **رژیم غذایی متعادل** و سرشار از مواد مغذی ضروری و با کاهش مصرف مواد غذایی کمتر سالم، همراه با ورزش منظم و استراحت کافی، نه تنها عملکرد شما را افزایش می دهد، بلکه داشتن یک احساس عالی، پرنرژی و آماده سازی خود برای چالش های روی پیست را تضمین می کند.

مسابقات را از قلم نیندازید: رقابت فقط برای جوانان نیست - بلکه آن فرصتی است برای شمشیربازان در هر سنی تا مهارت های خود را آزمایش کنند، اهداف تعیین شده خود را دنبال کنند و پیشرفت خود را بسنجند. البته، لازم نیست بلافاصله مسابقات را شروع کنید،

اما آن باید در برنامه دراز مدت شما در نظر گرفته شود. از مسابقات محلی بزرگسالان یا پیشکسوتان شروع کنید و در صورت امکان به تدریج در رویدادهای منطقه ای و ملی، بویژه مسابقات آپن، شرکت کنید. رقابت حس هدفمندی، رفاقت و رشد شخصی را فراهم می کند که سفر شمشیربازی شما را غنی می کند.

با جامعه شمشیربازی پیشکسوتان همکاری کنید: در رویدادها و کلاس های خاص پیشکسوتان شرکت کنید تا با شمشیربازان دیگر ارتباط برقرار کنید و دوستی های پایدار ایجاد کنید. جامعه شمشیربازی پیشکسوتان یک خانواده پذیرا و حمایت کننده است، ضمن اینکه سرشار از دانش، رفاقت و اعتماد می باشد که در اختیار شمشیربازان در هر سنی قرار می گیرد. گروه های شمشیربازی حمایت، رفاقت و دوستی ارزشمندی را، چه به صورت آنلاین و چه حضوری، ارائه می دهند. هنگامی که شما پا به سن می گذارید، ایجاد دوستی های قوی مادام العمر برای تان پیچیده تر از دوران جوانی است. اما وقتی به این انجمن های شمشیربازی ملحق می شوید و با شمشیربازانی که در شور و شوق به این ورزش مشترک هستید آشنا می شوید، اینگونه نخواهد بود. دوستی های ایجاد شده در جامعه شمشیربازی به همان اندازه که پایدار است غنی هم هست.



به یک هوادار شمشیربازی تبدیل شوید: عشق خود به شمشیربازی را با دیگران در میان بگذارید و به رشد ورزش در جامعه خود کمک کنید. این ورزش را به دوستان و خانواده خود معرفی کنید، در باشگاه ها یا رویدادهای محلی بصورت داوطلب کار کنید، از شمشیربازی در منطقه خود حمایت کنید، همکاران خود از محل کار به رویدادهای شمشیربازی دعوت کنید. با این کار نه تنها لذت شمشیربازی را گسترش می دهید، بلکه به سرزندگی و گسترش آن نیز کمک می کنید.

تعامل با دیگران در جامعه شمشیربازی باعث **تقویت رفاقت، همکاری و ایجاد یک شبکه حمایتی** می شود که می تواند سفر شمشیربازی شما را بهبود بخشد. اشتیاق و فداکاری شما به شمشیربازان در هر سن به توانایی آنها الهام می بخشد و در عین حال تجربه شما را غنی تر می کند، ضمن اینکه همگانی شدن، تنوع و حس ارتباطات اجتماعی ورزشی را تقویت می کند.

به یاد داشته باشید، شمشیربازی تنها یک ورزش نیست. آن یک سفر مادام العمر است که می تواند در هر سنی شروع شود و مملو از فرصت های متنوع رشد، رفاقت و رضایت شخصی است. بنابراین، چه در دهه چهل عمر خود باشید یا در دهه هفتاد وقتی برای اولین بار شمشیر به دست می گیرید، با طیب خاطر از آن استقبال کنید، و بدانید که جامعه شمشیربازی با آغوش باز و با حرارت از شما استقبال می کند.

Igor Chirashnya