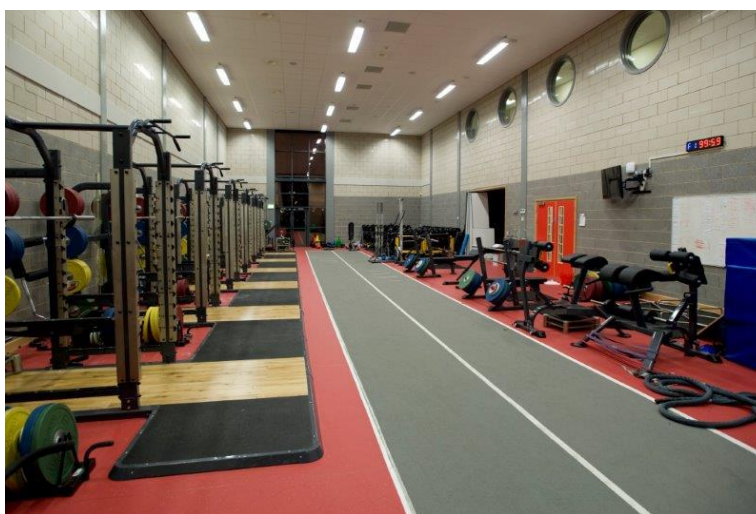


ما قبل از اینکه شمشیرباز باشیم یک ورزشکار هستیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۵/۶/۶

از هر پدر و مادر یک فوتبالیست بپرسید که فرزندشان در تمرین چه می کند، در اولین جمله پاسخ واژه بدنسازی مطرح می شود. در بسکتبال، شنا، دو و میدانی نیز همین گونه است. در هر یک از این ورزش ها، بدنسازی بخش اصلی کل فرایند است. و هیچ کس آن را زیر سوال نمی برد و هیچ کس در مورد آن حتی بحث نمی کند. چون **آن هوایی است که هر ورزشکاری باید آن را تنفس کند.**



آنگاه که نوبت به شمشیربازی می رسد گاهی این نظرات را می شنویم که:

" شمشیربازی یک ورزش فکری است!" "بازی ها خیلی کوتاه هستند!" "آن با تیغه سروکار دارد، نه بدن!" "فرزند من نیازی به دویدن ندارد. او باید دفاع و پاسخ را تمرین کند!"

بله ما همیشه این جملات را می شنویم. و هر بار که این مطالب را می شنویم، تنها یک چیز به ذهنمان می رسد: که گوینده متوجه نیست که شمشیربازی واقعاً با بدن چه می کند.

اکنون بیایید درباره واژه "کوتاه" صحبت کنیم

می دانید کوتاه ترین ورزش دنیا چیست؟ دوی ۱۰۰ متر. در ۹ ثانیه. شاید هم ۱۰ ثانیه. چند دور مقدماتی و مسابقه تمام است. به یک دوندۀ دوی ۱۰۰ متر نگاه کنید. به بدنش نگاه کنید. تک تک عضلاتش برای آن ۱۰ ثانیه تمرین داده شده، آماده و بهینه شده اند. هیچ کس در تاریخ دو و میدانی تا به حال به **یوسین بولت** نگفته است: "خب، وقتی مسابقه اینقدر کوتاه است، چرا باید بدنت را این گونه آماده کنی؟"

حالا به این فکر کنید که شمشیرباز شما در یک مسابقۀ ملی واقعاً چه چیزی را پشت سر می گذارد. ۶ یا ۷ بازی مقدماتی (پول)، که هر کدام به اتک های انفجاری، حرکت مداوم پا، تغییر جهت سریع و حفظ وضعیت گارد نشسته، که بیشتر بزرگسالان نمی توانند آن را برای سی ثانیه نگه دارند، نیاز دارند. سپس یک جدول کامل حذفی، که شاید شامل ۶ یا ۷ بازی پانزده ضربه ای است، که در هر کدام سه راند ۳ دقیقه ای زمان می برد و شاید هم به وقت اضافی بکشد. سپس روز بعد باید در رویداد تیمی هم شرکت کند.

شمشیربازی یک فعالیت کوتاه نیست. آن یک ماراتنی از دوهای سرعت است. و اگر بدن شمشیرباز شما برای آن آماده نباشد، تکنیک او، هر چقدر هم زیبا باشد، دقیقاً در مهم ترین لحظه از هم می پاشد.

توهمی که والدین را فریب می دهد

سردرگمی زمانی شروع می شود که شمشیربازان کوچک هستند و من می فهمم که چرا این اتفاق می افتد.

در رده های سنی جوان تر، مانند زیر ۱۰، زیر ۱۲، حتی زیر ۱۴، یک کودک با استعداد می تواند بر پایه هوش غریزی و مربیگری برنده شود. بدن سبک است، ریکآوری سریع است، و شکاف بدنسازی بین ورزشکاران هنوز باز نشده است. فرزند شما در چند مسابقه برنده می شود، در مسابقات منطقه ای خوب عمل می کند، و شما با خود فکر می کنید: "ببینید، ما نیازی به بدنسازی نداریم. ما فقط به درس های خصوصی بیشتری نیاز داریم!"



این یکی از خطرناک ترین توهمات در شمشیربازی خردسالان است.

سپس دوره نوجوانان سر می رسد. بازی ها طولانی تر است. حریفان بزرگ تر، سریع تر و از نظر بدنی آماده تر هستند. ناگهان شمشیرباز شما در راند سوم گیر می کند. اکنون با حریف هایی که یک سال پیش به راحتی می برد، دچار چالش می شود. پاهایش سنگین است، واکنش هایش کند است و تصمیم گیری اش مبهم. آخرین مورد چیزی است که اکثر والدین به طور کامل درک نمی کنند این است که او در شمشیربازی بدتر نشده است. بلکه بدن او دیگر نمی کشد. او همان بازیکن سریع و چابکی نیست که چند سال پیش بود!

در سطوح جوانان و بزرگسالان، معادله به کلی تغییر می کند. هیچ شمشیربازی بدون آمادگی جسمانی جدی به نتایج قابل توجهی نمی رسد. من هرگز استثنایی در این مورد ندیده ام، نه یک بار، نه در تمام عمرم.

مسئله فقط "خسته نشدن" نیست

وقتی با والدین در مورد آمادگی جسمانی صحبت می کنم، بیشتر آنها فکر می کنند که من در مورد استقامت صحبت می کنم. در مورد خسته نشدن. مطمئناً این بخشی از آن است. اما شاید بیست درصد از تصویر کلی باشد.

در اینجا به بررسی تأثیر تمرینات آمادگی جسمانی بر یک شمشیرباز می پردازیم:

آن از آسیب دیدگی جلوگیری می کند. شمشیربازی یک ورزش نامتقارن است: یک طرف بدن به طور چشمگیری فعال تر از طرف دیگر است. شمشیربازی که فقط شمشیربازی می کند و تمرینات کراس ترینینگ انجام نمی دهد، با هر تمرین، عدم تعادل را در بدن خود ایجاد می کند. این عدم تعادل ها در نهایت به مشکلات زانو، لگن و کمر تبدیل می شوند. من بارها شاهد این اتفاق بوده ام. یک بدن آماده با رشد متعادل عضلات و تثبیت کننده های قوی، به طور چشمگیری کمتر احتمال دارد که دچار فروپاشی شود.

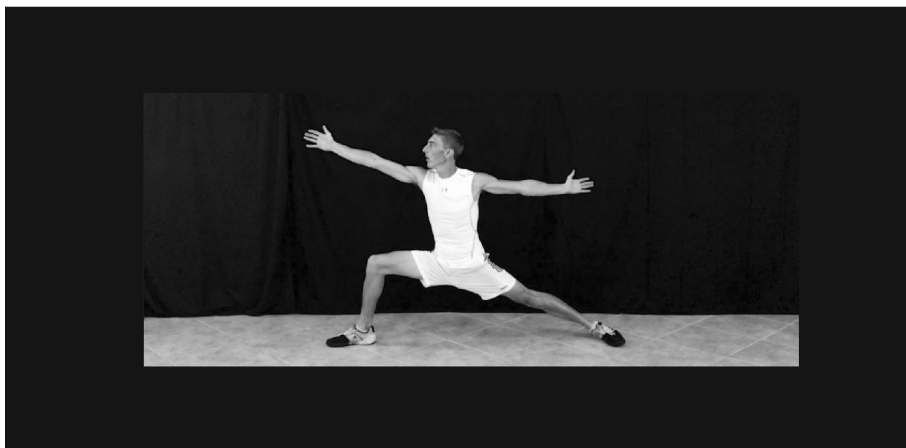
هنگام بروز آسیب، مانند هر ورزش رقابتی دیگر (خوشبختانه، از نظر فراوانی و شدت نسبت آن از سایر ورزش ها کمتر است!)، آمادگی جسمانی باعث تسریع بهبودی می شود. شمشیربازی که پایه های فیزیکی محکمی دارد، در عرض چند هفته به میدان برمی گردد. کسی که بعد از چند ماه نتواند برگردد، ممکن است اصلاً برنگردد. ضمن اینکه شدت آسیب بین ورزشکاران قوی و غیر قوی متفاوت است.

آمادگی جسمانی باعث می‌شود وقتی بدن خسته است، مغز خوب کار کند. این همان چیزی است که در شمشیربازی بیشترین اهمیت را دارد و تقریباً همه با آن موافق هستند. شمشیربازی در واقع یک ورزش فکری است - و دقیقاً به همین دلیل است که آمادگی جسمانی بسیار حیاتی است. وقتی بدن شما خسته می‌شود، مغز شما نیز با آن همراه می‌شود. توان تصمیم‌گیری کاهش می‌یابد. آگاهی تاکتیکی محدود می‌شود. **توانایی خواندن حرکات حریف**، تنظیم حرکات چند مرحله‌ای، انتخاب لحظه مناسب - همه اینها تحت خستگی جسمی از بین می‌رود. شما فقط با پاهایتان شمشیربازی نمی‌کنید. شما با ذهنتان شمشیربازی می‌کنید. و ذهن شما به اکسیژن نیاز دارد که بدن شما آن را تأمین می‌کند. وقتی بدن از کار می‌افتد، ذهن از آن پیروی می‌کند.

من شمشیربازانی را دیده‌ام که در راند اول بازی از نظر تاکتیکی درخشان هستند و در راند سوم دچار اشتباهات بسیار ابتدایی می‌شوند. و مشکل همیشگی آنها بدنسازی است، نه مشکل شمشیربازی.

بدنسازي باعث ایجاد نظم و انضباط و استحکام ذهنی می‌شود. شمشیربازی که جلسات سخت آمادگی جسمانی را هفته به هفته پشت سر گذاشته است، می‌داند که ناراحتی چه حسی دارد. او می‌داند که می‌تواند با وجود آن به عملکرد خود ادامه دهد. این یک فلسفه انتزاعی نیست. آن در ضربه طلایی وقت اضافه و مسابقات تیمی که باعث بُرد می‌شود، خود را نشان می‌دهد، زمانی که همه چیز دردناک می‌شود و تنها سوال موجود این است که چه کسی استقامت بیشتری دارد.

آمادگی جسمانی باعث ایجاد روحیه ورزشی مخصوص شمشیربازی می‌شود. یک شمشیرباز به ترکیب بسیار خاصی از **قدرت انفجاری**، **چابکی** جانبی، توانایی حفظ شدت ضربات مکرر و ظرفیت حفظ گارد نشسته و پویا برای مدت طولانی نیاز دارد. آمادگی جسمانی عمومی شروع خوبی است. اما آمادگی جسمانی مخصوص شمشیربازی (تمرینات پا با شدت بالا، ست‌های بازیابی حمله، تمرینات چابکی ورزشی مخصوص) نوعی ورزشکار را ایجاد می‌کند که می‌تواند از نظر فیزیکی کارهایی را روی پیست انجام دهد که دیگران به سادگی نمی‌توانند.



آمادگی جسمانی یک دوره فشرده نیست

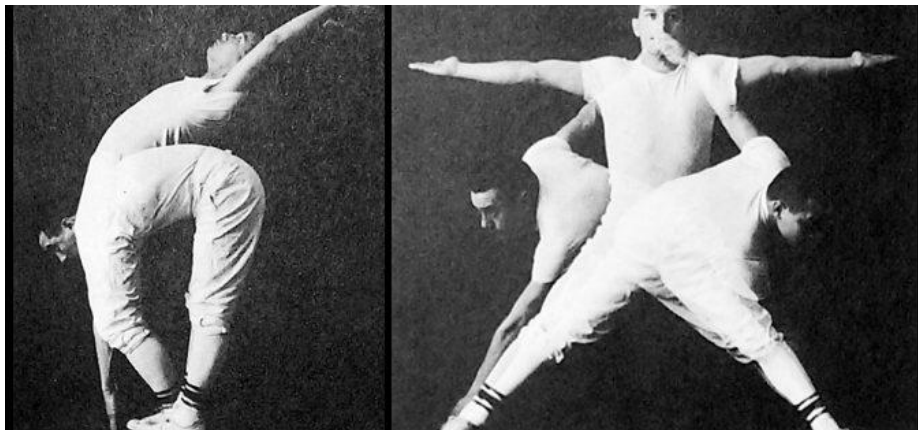
بسیاری از خانواده‌های شمشیربازی این را اشتباه متوجه می‌شوند. آنها پیام را می‌شنوند و قبول می‌کنند که آمادگی جسمانی مهم است. و سپس فرزند خود را برای یک کلاس بدنسازی دو هفته‌ای قبل از مسابقات کشوری تابستانی ثبت نام می‌کنند.

این تقریباً بدتر از هیچ کاری نکردن است. زیرا این کار توهم آمادگی را ایجاد می‌کند، در حالی که خطر آسیب‌دیدگی ناشی از اضافه بار ناگهانی را برای بدنی که برای آن آماده نیست، به همراه دارد.

آمادگی جسمانی هفته به هفته ساخته می‌شود. ماه به ماه. سال به سال. و هیچ راه میانبری و فشرده وجود ندارد!

به این موضوع اینطور فکر کنید: شما هرگز نمی‌توانید دانسته‌های کل یک فصل را در عرض کلاس‌های خصوصی دو هفته‌ای درست قبل از مسابقات قهرمانی کشوری بگنجانید. این ایده مسخره است. با این حال خانواده‌ها همیشه همین کار را با تمرینات بدنسازی انجام می‌دهند - یک تمرین شدید درست قبل از یک رویداد بزرگ و سپس هیچ کاری برای بقیه سال انجام نمی‌دهند.

این کار این طور جواب نمی دهد. بدن این گونه عمل نمی کند.



آن باید چرخه‌ای باشد

بدنسازی موثر بصورت چرخه عمل می کند. در عرض یک هفته، بار تمرین به طور عمدی تغییر می کند. برخی از روزها شدت بیشتری دارد - ایجاد قدرت، افزایش سرعت و توان انفجاری. و در روزهای دیگر پایین تر و بر بازیابی، استحکام و تقویت حرکات فنی متمرکز است. این تصادفی نیست به گونه ای طراحی می شود که بدن به جای فروپاشی، زمان کافی برای سازگاری و رشد قدرتمند تر داشته باشد.

در طول ماه‌ها، فشار تغییر می کند. در خارج از فصل ممکن است بر ایجاد **قدرت عمومی و ظرفیت هوازی** تمرکز کند. با نزدیک شدن به فصل مسابقات، کار به سمت **حرکات انفجاری، سرعت مخصوص شمشیربازی و حفظ آمادگی پایه** بدون اضافه کردن خستگی تغییر می کند.

اخیراً در علوم ورزشی به ایده‌ای برخوردیم که مدام به آن فکر می کنم: سوال نباید این باشد که "چه نوع آمادگی جسمانی باید اضافه کنیم؟" سوال بهتر این است که "چگونه طراحی تمرین ما خروجی فیزیکی مورد نظر ما را ایجاد می کند؟" وقتی مربی سرعت یک تمرین، زمان ریکاوری بین حرکات، شدت یک تمرین تاکتیکی را تغییر می دهد، نتیجه فیزیکی نیز تغییر می کند. یک تمرین پا با شدت بالا که به خوبی طراحی شده باشد، آمادگی جسمانی است. یک تمرین تاکتیکی خوب با سرعت مسابقه، آمادگی جسمانی شمرده می شود. این گزینه ثانویه برای اجرا در پایان تمرین نیست، بلکه جزئی از خود تمرین آمادگی جسمانی است.

با تقویم هماهنگ شوید - یا هزینه آن راپردازید

این موضوع من را به نکته‌ای می‌رساند که عمیقاً به آن اعتقاد دارم: **آمادگی جسمانی باید با برنامه مسابقات هماهنگ باشد.**

من شمشیربازانی را دیده‌ام، از جمله شمشیربازان دارای رده ملی، که با پاهای خسته در مسابقات قهرمانی حاضر می‌شوند، زیرا کسی ۳ روز قبل از مسابقه برای آنها یک جلسه اسکات سنگین برنامه‌ریزی کرده است. این کار تمام آن آماده‌سازی‌های کل فصل را با زمان‌بندی بد، تضعیف کرده‌است.

به همین دلیل است که تمرینات قدرتی و آمادگی جسمانی نمی‌توانند در انزوا قرار گیرند. تمرینات قدرتی و آمادگی جسمانی باید با مربی شمشیربازی هماهنگ گردد. مربی باید بداند چه تمرینات بدنی و چه زمانی انجام می‌شود. مربی باید از تقویم مسابقات مطلع باشد. و خانواده باید درک کند که تمرینات بیشتر، همیشه بهتر نیست، به خصوص قبل از یک رویداد بزرگ.

مربی بار تمرین را به روش‌هایی کنترل می‌کند که اکثر والدین متوجه آن نمی‌شوند. یک تمرین مشابه، با مربیگری متفاوت، با شدت‌های مختلف، دوره‌های استراحت یا محدودیت‌های فضایی متفاوت، نتیجه فیزیکی کاملاً متفاوتی ایجاد می‌کند. یک مربی عالی این را درک می‌کند و آن را در طول هفته، ماه، فصل مدیریت می‌کند.



ما قبل از اینکه شمشیرباز باشیم یک ورزشکار هستیم

سال ها پیش ویدیویی از یک جلسه بدنسازی تیم ملی شمشیربازی ایتالیا، اعم از زن و مرد، دیدم. در حالی که تمریناتی که آنها انجام می دادند کاملاً جذاب و خارق العاده بود، اما در کل ویدیوی ۴۰ دقیقه ای یک شعار واحد وجود داشت: **اول ورزشکار بعد شمشیرباز**. ای کاش هر پدر و مادر شمشیربازی این شعار را به آینه میز کار خود بچسباند: **اول ورزشکار بعد شمشیرباز**.

اول یک ورزشکار بسازید. کیفیت حرکت، سرعت، قدرت، استقامت، هماهنگی عصب و عضله و آگاهی بدنی را توسعه دهید. سپس شمشیربازی را روی آن پایه سوار کنید.

شمشیربازی که خود را در ابتدا بعنوان ورزشکار می شناسد، تکنیک های جدید را سریع تر یاد می گیرد. او حرکات را تحت فشار با اطمینان بیشتری اجرا می کند. در مسابقات عملکرد خود را عمیق تری نمایش می دهد. بین مسابقات سریع تر بازیابی می یابد. دوره رقابتی طولانی تر و سالم تری خواهد داشت.

شمشیربازی که اصول ورزشی را نادیده می گیرد، دچار چالش های سختی خواهد شد. و هر چه در رده بندی بالاتر برود، آن چالش ها، ضربه های سخت تری به او وارد خواهند کرد.

ضمن اینکه باید توجه داشته باشیم که یک ورزشکار شمشیربازی از ورزشکار دوومیدانی، وزنه برداری یا هر ورزشکار دیگری متفاوت تر است و این بسیار مهم است. هر ورزش، و به ویژه شمشیربازی، دارای مجموعه ای از الزامات بدنسازی بسیار متفاوت است، بنابراین درک این نکته بسیار مهم است که هیچ فرمول یکسانی در بدنسازی وجود ندارد.

ورزشکار بهتر = شمشیرباز بهتر، نتایج بهتر

آمادگی جسمانی را از شمشیربازی جدا نکنید. با آن به عنوان یک افزونه، یک چیز خوب و ضروری، یا چیزی که در نهایت به آن خواهید رسید، رفتار نکنید. شمشیرباز خود را برای خواسته هایی که واقعاً با آنها روبرو خواهد شد آماده کنید - نه خواسته هایی که امیدوارید با آنها روبرو شود.

آماده سازی جسمانی بهتر ورزشکاران بهتری تولید می کند. ورزشکاران بهتر شمشیربازان بهتری می شوند. و شمشیربازان بهتر نتایج بهتری تولید می کنند.

این موضوع با گرفتن یک تصمیم جدی شروع می شود. نه به عنوان یک سراسیمگی قبل از مسابقات. نه به عنوان یک تصمیم سال نو که تا خرداد محو می شود. به عنوان یک بخش دائمی و غیرقابل مذاکره از پیشرفت شمشیرباز شما، هفته به هفته، ماه به ماه، سال به سال.

شعار ما همیشه این است: **اول ورزشکار بعد شمشیرباز**.