

عشق به ورزش شمشیربازی!

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۱۷)

برای داشتن شیوه ی زندگی سالم و فعال، بسیاری از مردم فعالیتی را انتخاب می کنند که می توانند و دوست دارند انجام دهند. این یک راه برای اطمینان از اینکه این فعالیت بخشی از کل زندگی خود خواهد بود. به عنوان مثال، اگر شما دو را دوست نداشته باشید، احتمالاً شما تا ۶۰ سالگی هرگز شانس دهنده شدن را نخواهید داشت. اما اگر آن را دوست داشته باشید، شما می توانید دو ماراتن را تا ۹۰ سالگی نیز ادامه دهید، البته بعضی ها آن را تا پیش از این سن نیز دویده اند!



برای بسیاری از ما، شمشیربازی می تواند به صورت یک اشتیاق تمام وقت تبدیل شود.

شمشیربازی به عنوان سرگرمی

به تازگی یک بحث طولانی با مادر یک شمشیرباز داشتم. او به من اطلاع داد که دخترش زیاد اهل مسابقه نیست و احتمالاً در سطح **رقابت های کشوری رده بندی بالایی** نخواهد داشت. با این حال، او بیشترین وقت خود را به سختی کار می کند تا هر حرکت تکنیکی خود را از ساده ترین آنها گرفته، تا پیچیده ترین آنها را به خوبی آموخته و متکامل کند، زیرا او شمشیربازی را **دوست** دارد.

او شاید جزو فینالیست های مسابقات قرار نگیرد، اما بسیار دلگرم و کوشا است، زیرا که او به موفقیت های برجسته ی دیگر خود افتخار می کند، اگرچه زیاد تمایل به رسیدن به مدال ندارد.

این مادر مکالمه های زیادی با دخترش در مورد ادامه دادن این ورزش داشته است. ظاهراً برای هر دوی آنها واضح بوده است که او هرگز موفق نخواهد شد. هر بار که این موضوع مطرح شده، دخترش راضی به **ترک شمشیربازی** نشده است. او مرتب به مادرش می گوید که در عین حالی که گرفتن مدال عالی است و مطمئناً می تواند مهم نیز باشد، اما این نه دلیل دوست داشتن این ورزش است، و نه علت تصمیم او برای شرکت در آن است.

او حتی به مادرش گفته است، "مامان، می دانم که من بهترین بازیکن کلاس نیستم، و خیلی از آنها عقب هستم، اما من قابل اعتماد ترین آنها هستم. من به کلاس می روم تا آنها را حمایت و تشویق کنم، و برای آنها حریف تمرینی باشم، حتی اگر احتمالاً آنها روی سکو بروند! به همین دلیل آنها و مربی مان خواهند فهمید که بدون هیچ چون و چرایی می توانند روی من حساب کنند. و آنها به هر قیمتی که تمام می شود این را

خواهند فهمید. من تا جایی که می توانم سخت کار می کنم. شاید نتوانم مدالی کسب کنم، شاید، اما مطمئناً مبارزه ی خوبی را به نمایش خواهم گذاشت!"

خودم به عنوان یک مادر، می توانم به دلیل آنچه این مادر از دختر جوان خود شنیده است، احساس همدردی کنم. آن هم بیشتر به دلیل تحسین افتخار و اعتماد به نفس دخترش می باشد.

حقیقت این است که ادامه دادن به کارهای آسان ساده است. هنگامی که همه چیز به طور طبیعی پیش برود ادامه ی هر کاری ساده است، و زمانی که شما به طور مداوم با یک مدال از مسابقه باز می گردید، پر واضح است که انگیزه داشتن آسان است. از سوی دیگر، ادامه دادن تمرین پس از چندین و چند باخت در اولین بازی حذفی، خیلی سخت به نظر می رسد.



این مادر معتقد است که دختر او به خاطر قدرت شخصیتش یکی از (شاید هم تنها) قوی ترین شمشیربازها است. او علی رغم باخت ها و چالش های مداوم، همچنان به مشارکت خود در تمرینات ادامه می دهد. و همان طور که دخترش همچنان به گذر از موانع ادامه می دهد، او به تماشای تکامل فرزند خود به عنوان یک رهبر طبیعی، نشسته است. او قابل اعتماد است، او هرگز کوتاه نمی آید، و حضور استوار و مداوم او برای هم تیمی ها و بازیکنان پایین تر از خود الگو شده است.

این مادر به من گفت، "من به یک دختر المپیکی نیاز ندارم، اما دوست دارم دختری داشته باشم که بتوانم به او افتخار کنم. تماشای فرآیند تحول و دگرگونی انسانی او بسیار لذت بخش است، و در نتیجه، با مشاهده ی تکامل او، خود من نیز دارم این چنین می شوم."

به عنوان پدر و مادر، من این نظریه را تایید می کنم. در حالی که همه ی ما برای کسب مدال و نتایج سطح بالا خوشحال می شویم، اما این تنها دلیل عشق خود و فرزندان مان به شمشیربازی نیست.

برای من شمشیربازی یک شیوه زندگی و یک ورزش فوق العاده ای است که **بر فرزندان من تاثیر می گذارد تا در بسیاری از جنبه های زندگی پیشرفت کنند**، و در مجموع انسان های بهتری شوند.

چیزهای زیادی، به غیر از سکو، در شمشیربازی وجود دارد که ما به آن عشق می ورزیم.

شور و شوق مسری است

شور و شوق داشتن برای هر چیزی می تواند واگیر داشته باشد، به ویژه در محیط رقابتی مانند ورزش شمشیربازی. کسانی که عشق و شور و شوق زیادی به شمشیربازی دارند، تمایل دارند تا از بسیاری جهات به بهتر شدن ورزش خود کمک کنند. انرژی و عشق و علاقه ی آنها به تنهایی می تواند به لذت بخش کردن جلسه ی تمرینی برای همه کمک کند.

بعضی مبلغ این ورزش شده اند و و دنبال پیدا کردن راه هایی برای گسترش این ورزش و معرفی آن در اماکنی مانند مدارس و مراکز فرهنگی دیگر هستند. بعضی دیگر برای رفتن به نمایشگاه ها و یا رویدادهای اجتماعی مختلف برای ترویج شمشیربازی داوطلب شده اند.



بعضی دیگر حتی محصولات جدیدی نظیر **نرم افزار، سخت افزار** یا تجهیزات جدیدی برای کمک به شمشیربازها و مربیان خود در تمرینات و مسابقات، اختراع کرده اند. و حداقل اینکه، بسیاری از شمشیربازهای پر شور و شوق در مسابقات یا برنامه های تبلیغی شمشیربازی به صورت داوطلب شرکت می کنند.

نکته این است که برای کمک به این ورزش، شما به قهرمان جهان نیاز ندارید. شما برای ایجاد تحول در ورزشی که دوست دارید نیازی به بازیکن المپیکی شدن ندارید. تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که خودتان باشید، آنچه را که انجام می دهید دوست داشته باشید و محدودیت های که در آن قرار دارید، درک کنید. اگر شما توانستید به سکو صعود کنید، چه عالی! و اگر نتوانستید حتی در رده های نزدیک فینالیست ها قرار گیرید، و لی هنوز این ورزش را دوست دارید، این فوق العاده عالی تر است!

روش های گوناگون عشق به شمشیربازی

شمشیربازی هنر است. در هر بازی، شما چیزی جدید و جادویی ایجاد می کنید. هر بازی یک پازل پیچیده، یک مفهوم متعالی، یک مبارزه تنگاتنگ، یک تمرین فوق العاده ای است که با هیجان تهاجم به حریف و دفاع از خود همراه است. مهمتر از همه، پاسخ به سؤال قدیمی ترین سوال جهان را در بر دارد: **کدام یک از دو حریف بهتر است؟** شمشیربازی ممیزه های فراوانی برای عشق ورزیدن دارد.

- هر بازی خود یک مسابقه ی کوچک است.

- شما دائما در حال تنظیم اهداف جدید هستید، و هنگامی که به یک هدف نائل می شوید، هدف جدید بعدی را تنظیم می کنید، الخ. یک رکورد را می شکنید، سپس رکورد بعدی، الخ.
- تماشای پیشرفت و بهبود مهارت های خود با هر بازی رضایت مندی فراوانی را ایجاد می کند. شاید شما دیروز نمی توانستید حتی یک امتیاز از یک حریف خاص بگیرید و یا اینکه حملات او را دفاع کنید. اما امروز، با زدن حتی یک ضربه ی صحیح، پیشرفت خود را به وضوح می بینید. شما سریع تر، قوی تر و دقیق تر شده اید و دائما در حال تغییر و تحول هستید.
- شما یک حس اعتماد به نفس پیشرفته ای را به دست آورده اید که در طول زمان و از طریق تجربیات متعدد ایجاد شده است.
- شما به طور ناگزیر ارتباطات دوستانه ی مادام العمری حتی با رقبا ایجاد می کنید.



درست مانند سایر ورزش ها، در شمشیربازی، هر ورزشکار می تواند با روش های منحصر به فردی در زمینه های گوناگون مشارکت کند که هم به نفع خود، باشگاه و هم تیم های خود به عنوان یک واحد کل تمام می شود. او می تواند یک حریف تمرینی باشد، یک بازیکن رقابتی درجه یک، و یا یکی از علاقه مندان واقعی باشگاه که دوست دارد این ورزش را به تمام دوستان و خانواده خود معرفی کند. عشق و محبت شما به این ورزش، با هر شیوه ای که باشد، ارزشمند، قابل قدردانی، و لیاقت تحسین و احترام را داراست.

Irina Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog