برجسته ترین ۱۰ اشتباهی که یک شمشیرباز باید از آنها اجتناب کند!

خلاصهٔ مصاحبه هایی با چندین بازیکن المپیکی

جیسون راجرز

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۲/۲۸)

پیش گفتار

شمشیربازی جزو ورزش های دشوار است، و در حقیقت، ورزش واقعا سختی به حساب می آید. این که شما بازیکنی باشید که به دنبال ارتقای سطح بازی خود هستید، یا اینکه در این رشته تازه وارد باشید، و یا پدر یا مادر یک شمشیرباز پرشور و شوق باشید، به هر حال شما محکوم به ارتکاب اشتباه های بسیاری در طول راه هستید. کار شما گاهی چالش برانگیز و ناامید کننده، و گاهی اوقات خسته کننده اما در عین حال زیاد هم بد نخواهد بود، زیرا ما از همین طریق چیزهای جدیدتری یاد می گیریم. از طرف دیگر، جای امیدواری است که بدانید که حتی بهترین شمشیربازهای دنیا نیز همیشه اشتباه می کنند.

اکنون اشتباه های ۱۰ گانه ای که از مصاحبه هایم با چندین قهرمان المپیک دریافته ام را در اختیارتان می گذارم. من شخصا تمام این اشتباهات (و بسیاری دیگر) را انجام داده ام. البته برای مقابله با آنها چندین تصمیم وجود دارد که باید یاد گرفته شود تا همه چیز درست شود. اما آنچه تجربه به ما می آموزد چگونگی گرفتن تصمیمات تمام عیار نیست، بلکه نحوهٔ انتخاب بهترین تصمیم برای مسائلی که واقعا مهم هستند.

بدون هیچ گونه پیچ و خمی اکنون مستقیما به ۱۰ اشتباهی که جلوی شمشیرباز برتر شدن شما را می گیرد، می پردازم.

۱. نیافتن "چرا"ی خود

شما همیشه باید در نظر داشته باشید که اهداف بزرگ تری وجود دارد که در حال کار برای نائل شدن به آنها هستید و در طول مسیر سختی های فراوانی وجود خواهد داشت. تفاوت قهرمانان با دیگر افراد در این واقعیت است که در برابر سختی ها مقاومت می کنند و عقب نشینی نمی کنند، آنها می دانند و می فهمندکه برای چه چیزی مبارزه می کنند، و هرگز تسلیم نمی شوند.

ماریل زاگونیس – دارندهٔ ۳ مدال المپیک و قهرمان ۲ دورهٔ سابر جهان

۲. سوال خود را نپرسیدن

وقتی جوان بودم از پرسیدن سوال کمی می ترسیدم و در نتیجه خود را به شدت درگیر کنجکاوی می کردم. اما اکنون، حتی اگر ممکن است کمی به من آسیب برساند، با اطمینان دنبال افرادی می گردم که بتوانم از آنها چیزی یاد بگیرم. من حتی با بازیکنان تیم های حریف که هم سطح من هستند، صحبت می کنم. پس از اتمام بازی، من از آنها می پرسم "سلام، شما چرا این کار را کردی؟" یا اینکه با هم، مسابقهٔ بازیکن دیگری را تماشا می کنیم و دربارهٔ خوب و بد آن صحبت می کنیم. این عمل در پایان روز می تواند مطالب بیشتری به دانسته های من اضافه کند و به من کمک می کند تا سریع تر پیشرفت و برتری داشته باشم.

درل هومر – شرکت کننده در ۲ المپیک و برندهٔ مدال نقرهٔ سابر مسابقات قهرمانی جهان

۳. الگو نداشتن

ولادیمیر نازلیموف یک بار به من گفت: " شمشیرباز مورد علاقه خود را که به شما شباهت داشته باشد پیدا کن و او را خوب مطالعه و بررسی کن." در سطح بین المللی، او دیمین تویا (قهرمان جهان و عضو تیم سابر قهرمان المپیک فرانسه) بود، زیرا او به طور عجیبی شبیه به من ساخته شده بود. من او را خوب بررسی کردم و به عنوان یک بازیکن قدرتمند روی پیست به او علاقمند شدم، اما در خارج از پیست، او آنقدر خجالتی بود که تا به حال کسی به خجالتی او ندیده ام. اما در ایالات متحده، الگوی من شخصی به نام کلیف بایر بود (بازیکن دو دوره المپیک و اولین آمریکایی برندهٔ جام جهانی فلوره). من همیشه او را در باشگاه، در مسابقات داخلی، در رویدادهای دانشگاهی و هر جای دیگری تماشا می کردم. او همیشه آنچنان مبارزه می کرد، گویا که زندگی اش به آن وابسته بود. من کل بازی خودم را از روی بازی کلیف، از روی نحوهٔ مسابقه دادنش، و شیوهٔ رفتارش، مدل سازی کردم.

کیت سمارت – بازیکن ۳ دوره المپیک، دارندهٔ مدال نقرهٔ سابر تیمی المپیک، اولین شمشیرباز آمریکایی دارندهٔ ردهٔ یک رنکینگ جهان

۴. برنامهٔ روزانه نداشتن

من هر بار که به مسابقات می روم، یک برنامهٔ روزانهٔ معمولی را دنبال می کنم. این برنامه را به طور منظم مانند عملکرد یک ساعت اجرا می کنم. من دو ساعت قبل از آغاز مسابقه در محل حاضر می شوم، و هر دقیقه از این دو ساعت از قبل برنامه ریزی شده است. ممکن است خسته کننده به نظر برسد، اما اگر شما از یک برنامه پیروی کنید، به احتمال زیاد عملکرد خوبی خواهید داشت و مصدوم نخواهید شد، زیرا شما می توانید خود را به صورت مناسب و صحیح گرم کنید. البته آن تضمین نخواهد کرد که هرگز آسیب نبینید، یا اینکه برنده شوید، اما به حرفه ای بودن رویکرد شما صحه خواهد گذاشت.

ریچارد کروس – بازیکن ۴ دوره المپیک تیم فلورهٔ انگلیس، دارندهٔ مدال طلای فلورهٔ تیمی قهرمانی اروپا، قهرمان ۲ جام جهانی

۵. نداشتن برنامهٔ تمرین

زمانی که من برای بازی های المپیک ۲۰۱۲ آماده می شدم، به سختی کار می کردم، برنامه ریزی می کردم و خودم را برای بازی های المپیک مربی گری می کردم، و یک برنامهٔ روزانه از لحظهٔ شروع تا فرار سیدن المپیک تنظیم کرده بودم. مدت این برنامه یک سال و نیم بود زیرا من می خواستم بدانم که روزهایم چگونه می گذرند و تمام جرئیات مراحل کوچک کل پروسهٔ سال گزینش المپیک را به خوبی بفهمم. مهم نیست که شما در چه سطحی قرار دارید، زمانی که شما یک کار دشوار، بزرگ و پیچیده را درک کرده باشید، برای آن برنامه ریزی کرده باشید، و نقشه ای برای آن داشته باشید، پیروی از این برنامه برای تان ضروری می شود.

سورن تومپسن – بازیکن اپهٔ ۲ دوره المپیک، قهرمان جهان اپهٔ تیمی

۶. باخت های خود را فراموش نکردن

بهترین ورزشکار کسی است که دارای حافظهٔ کوتاه مدت می باشد. وقتی متوجه شدم که وقتی برنده می شوم، خیلی زود آن را فراموش می کنم. سعی کردم وقتی می بازم نیز به همان اندازه آن را به سرعت فراموش کنم. وقتی دورهٔ قهرمانی شما تمام می شود، می توانید همه چیز را دوباره به خاطر بیاورید. به نظر من، این بهترین راه برای نگاه کردن به خیلی از مسائل زندگی است. برای مثال، اگر شما ارتقاء شغلی دریافت کنید، به سادگی می گویید "متشکرم"، و به کاری که در حال انجام آن هستید ادامه می دهید. و اگر چنین ارتقائی را دریافت نکنید، باز هم باید همین کار را می کنید. این چیزی است که وقتی ۱۶ ساله بودم واقعا از صمیم قلب دریافتم، و به خودم گفتم: "بسیار خوب، گریه بس است. اگر من برنده شوم یا بازنده، من باید یک درس مثبت از آن بیاموزم."

مایلز چاملی واتسن – بازیکن ۲ دوره المپیک، اولین آمریکایی فاتح مسابقات انفرادی قهرمانی جهان

۷. عدم تمرکز روی پروسه

هدف من پیشرفت بود. رسیدن یه این هدف زمانی آسان تر می شود که احساس خوبی داشته باشیم و برای رسیدن به آن کار کنیم، تا اینکه تنها به دنبال پیروزی باشیم، پیروزی، پیروزی و فقط پیروزی، زیرا به محض اینکه این پیروزی ها متوقف بشود، کار ما دیگر سرگرم کننده نخواهد بود. هنگامی که این اتفاق می افتد، افراد زیادی از این ورزش سر خورده خواهند شد. این کار برای آنها لذت بخش نخواهد بود و هیچ انگیزه ای برای ادامهٔ آن نخواهند داشت، و در عوض به یک کار وحشتناک و تنفر برانگیز تبدیل می شود. در حقیقت این برای من هرگز اتفاق نیفتاده است، زیرا من اساسا فکر می کنم که آن عمیقا به آنچه می خواهید انجام دهید و آنچه در تلاش برای رسیدن به آن هستید، بستگی دارد. به عبارت دیگر، شما در حال سعی کردن برای رسیدن به یک فرآیند هستید تا یک نتیجه.

سورن تومپسن – بازیکن اپهٔ ۲ دوره المپیک، قهرمان جهان اپهٔ تیمی

۸. کار نکردن در جهت جلوگیری از مصدومیت

وقتی که جوان هستیم، واقعا به فکر آسیب دیدگی نیستیم، بنابراین به باشگاه می رویم بازی های مختلف و یا کارپا انجام می دهیم، اما واقعا در برخی وضعیت ها ویژه زمان مناسبی صرف تمرینات کششی یا گرم کردن نمی کنیم. این موردی است که من می بایست بطور متفاوت تر با آن برخورد می کردم، زیرا من در طول دوران حرفه ای خودم سابقهٔ طولانی از آسیب دیدگی ها داشتم. هنگامی که درگیر یک جراحی عمدهٔ زانو یا یک آسیب جدی می شوید، شما در معرض مصدومیت های خزندهٔ دیگری نیز قرار می گیرید، زیرا شما مجبورید برای مدتی استراحت کنید، و هنگامی که به تمرین برمی گردید، شما محکوم به ابتلا به عوارض غیر قابل جبران دیگری خواهید بود. من می دانم که ما نمی توانیم

به طور کامل از آسیب دیدگی خود جلوگیری کنیم، اما موقعی که جوان هستیم با اختصاص زمان بیشتری برای سالم نگه داشتن بدن مان با اجرای حرکات کششی و سایر نرمش ها، حداقل می توانیم این خطر را به حد اقل برسانیم.

گریک ماینهارت - بازیکن فلورهٔ ۳ دوره المپیک ، دارندهٔ ۲ مدال طلای فلورهٔ انفرادی قهرمانی جهان

۹. بازی نکردن برای کسب برد

موقعی که در این ورزش کمی صاحب تجربه می شوید، چیزی که یاد می گیرید این است که شما نمی توانید برای نباختن بازی نکنید، ضمن اینکه می آموزید که چگونه باید با آن برخورد کنید. شما باید برای برنده شدن بازی کنید. شما باید در مقابل خطراتی که به جان می خرید متعهد شوید، و بیشتر تا جایی که می توانید از آن لذت ببرید و اجازه دهید کارها به خودی خود پیش بروند و تنها به اجرای حرکت های خاص خود بپردازید، و در نهایت به دنبال بهترین نتایج در بلند مدت باشید.

سادا جیکوبسون - دارندهٔ ۳ مدال سابر المپیک

۱۰. اجازه ندادن به مربی تا کار خود را انجام دهد

هرچه والدین بیشتر با این ورزش عجین شوند، بیشتر یاد می گیرند که چگونه به بهترین وجه به ورزشکار خود کمک کنند. ارائهٔ بهترین پشتیبانی، مخصوصا در اوایل شروع کار، یادآوری چیزهایی مانند درست غذا خوردن (**"آیا گرسنه هستی؟ می خواهی برایت یک ساندویچ بخرم؟"**) در مسابقات، و یا حمایت عاطفی در هنگام باخت (**"تو امروز بهترین های عملکرد ممکن را داشتی!. من واقعا به تو افتخار می کنم"**). با این حال، برخی از والدین از حد خود می گذرند و سعی می کنند مربی کودک بشوند (**"تو باید حمله می کردی!"**) به ویژه اینکه خودشان قبلا شمشیربازی نکرده اند، و این اشتباه بزرگی است.

کتی زاگونیس – مادر ماریل زاگونیس - بازیکن المپیکی قایقرانی