

برانگیختگی شعله ور

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۵/۲۱)

بسیاری از شمشیربازها به سبب **عدم موفقیت در ورزش های دیگر**، و عده ای به دلیل علاقه ی واقعی، برخی ممکن است با دیدن یک مسابقه ی آنلاین یا یک **بازی هیجان انگیز المپیک**، به شمشیربازی رو آورده اند. گروهی دیگر از طریق خواهر و برادر یا دیگر اعضای خانواده تشویق شده اند که آن را امتحان کنند. اما به هر کدام از این دلیل ها که باشد، بسیاری از نوآموزان ابتدا متوجه نمی شوند که آیا آنها در این رشته موفق خواهند شد یا خیر.

و هنگامی جرقه ی حس این موفقیت زده می شود، آن به رعد و برق محبوس درون یک بطری شباهت زیادی دارد. و این احساس در نهایت برای برخی از شمشیربازان به یک خواهش نفسانی سوزاننده تبدیل می شود.



برانگیختگی شعله ور چیست؟

به عبارت ساده، برانگیختگی شعله ور احساسی است که بعضی از ورزشکاران را برای رسیدن به اهداف خود، به حرکت وادار می کند. این حس آنها را تشویق می کند تا فراتر از انتظارات مربیان، همسالان و والدین خود پیشرفت کنند. آن نوعی شور و شوق به یک ورزش است که **انگیزه** برای بازی را ایجاد می کند.

تشخیص برانگیختگی شعله ور بسیار آسان است، و من آن را در شمشیربازان سطوح مختلف دیده ام، از بازیکنان مبتدی گرفته تا شمشیربازان پیشرفته تر. اینها کسانی هستند که به سبب این میل شعله ور به موفقیت در ورزش خود علاقمند هستند، و این شیفتگی به شمشیربازی تنها در اشتیاق آنها به تمرین و سفر برای شرکت در مسابقات، خلاصه نمی شود.

شمشیربازهای دارای براگیختگی شعله ور، فقط و فقط می توانند در مورد شمشیربازی فکر کنند. وقتی مشغول تمرین نباشند، تنها به فکر تمرین هستند. و وقتی مشغول بازی نباشند، تنها در مورد مسابقه ی بعدی خود فکر می کنند.

هنگامی که شما به آنچه انجام می دهید عشق می ورزید، و وقتی که در درون خود میل شعله ور به شمشیربازی داشته باشید، حاضر هستید برای بهبود تکنیک خود هر کاری را انجام دهید. در حقیقت، برای اشتیاق و عشق به این بازی، شما به داشتن استعداد بهینه، یا طبیعی ترین توانایی ها، و حتی به یک دوره ی طولانی مدت تمرینی نیز نیاز ندارید.

چرا برانگیختگی با استعداد ذاتی فرق دارد؟

داشتن استعداد طبیعی همیشه مفید است. به طور طبیعی ورزشکار بودن و داشتن ذهنی قوی نیز امتیاز بزرگی است. اما در بسیاری از موارد، شور و شغف به ورزش مربوطه امتیازی است که قهرمانان سطح بالا را از آنهایی که نتایج ضعیف کسب می کنند، متفاوت می سازد. برانگیختگی شعله ور، حتی به مبتدی ترین بازیکنان نیز انرژی می دهد تا نتایج بهتری را کسب کنند، فعالیت بیشتری انجام دهند، تا دیر وقت تمرین کنند، سخت تر کار کنند، فشارهای روحی خود را محدود کنند و نه تنها از تمرین و آموزش چیزهایی بیاموزند، بلکه از تماشا کردن و کنترل بازی شمشیربازان دیگر نیز خود را تغذیه کنند.

بسیاری از شمشیربازان موفق، کسانی هستند که این میل شعله ور را دارند. آنها، حتی اگر آنها حذف شده باشند، یا حتی اگر چندین بازی خسته کننده ای را انجام داده باشند، به تماشا و بررسی همه ی کسانی که در آن مسابقه حاضرند، ادامه می دهند. زیرا افرادی که برانگیختگی دارند، نمی توانند به راحتی راهی خانه شوند.

آنها نتایج پول ها و تابلوی حذفی را تجزیه و تحلیل می کنند، به تماشای شمشیربازان پیشرفته تر می نشینند، تا ببینند چه ویژگی های خاص و قابل توجهی در رقبای دیگر وجود دارد. آنها سؤال می کنند و به دنبال مشاوره می گردند. آنها یوتیوپ را تماشا می کنند و از فیلم های موجود چیزهایی یاد می گیرند. آنها به دنبال فراگیری مطالب جدید از فیلم های مسابقات سراسر جهان که در گوگل وجود دارد، هستند. آنها قهرمانان محبوب خود را در رسانه های اجتماعی دنبال می کنند، نه فقط به این دلیل که از بازی آنها لذت می برند، بلکه برای اینکه مطالب واقعا ژرف تری را از آنها بیاموزند.

چرا باید برانگیختگی شعله ور را تقلید کرد؟

بازیکن عالی شدن، داشتن استعداد بالقوه، شمشیربازی را دوست داشتن، روحیه ی رقابتی داشتن، همه و همه بدون داشتن ویژگی برانگیختگی نیز امکان پذیر است.

پیدا کردن شمشیربازی که واقعا دارای برانگیختگی شعله ور باشد، سخت است. من سعی می کنم به محض اینکه برانگیختگی را شناختم، هرچه زودتر آن را در خودم پیروانم، زیرا با توجه به تجربه ی خودم، آن یکی از شاخص های روحیه ی رقابتی است. اما مهمتر از همه، به خصوص به عنوان یک والد، آن یک مهارت و یک هنر مادام العمری است که من دوست دارم فرزندانم آن را یاد بگیرند و توسعه دهند.

به هر حال، اگر فکر می کنید که این حس را ندارید، می توانید از ابزارهایی کسانی که دارای این میل هستند، بهره برداری کنید.

چگونه باید برانگیختگی شعله ور را تقلید کرد؟

زود به باشگاه بروید و دیر از آنجا بیرون بیایید. موقعی که در ایستگاه منتظر اتوبوس یا دوست تان هستید، فیلم های شمشیربازی یوتیوپ را تماشا کنید. بازی های خود را مرور کنید، به ویژه آنهایی را که باخته اید. بازیکنان معروف را در رسانه های اجتماعی دنبال کنید. بعد از حذف شدن در یک مسابقه، **بازیکنان برتر** آن مسابقه را دنبال کنید. برای گرفتن بازخورد از مربیان و همسالان خود با روی باز برخورد کنید. همیشه از کمک گرفتن نهراسید. **درس خصوصی** شمشیربازی بگیرید. **تکالیف مدرسه را به موقع انجام دهید**، تا از تمرینات عقب نمانید.

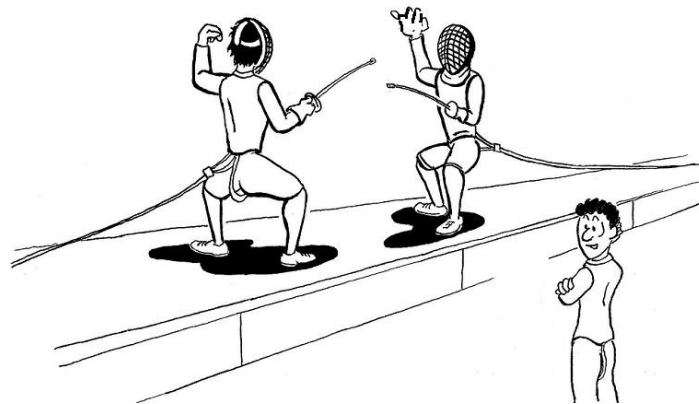
فراموش نکنید که حتی کوچکترین تلاش اضافی فراتر از روال معمول تمرین، می تواند بازی شما را بهبود بخشد.

پرورش برانگیختگی شعله ور

وقتی که تشخیص دادید این میل در فرزند شما به وجود آمده است، پرورش آن راحت خواهد بود. اما وقتی که مطمئن نیستید که او به ورزش خود علاقه دارد یا خیر، چه کار می کنید؟ بهترین کاری که باید انجام دهید این است که فضا و گزینه های متنوعی را برای یادگیری، رشد و لذت بردن از بازی برای او فراهم کنید. تلاش کنید در هر گام از این مسیر او را تشویق کنید، اما او را با انتظارات بیش از حد سرکوب نکنید.

در عین حال، اگر کودک شما شمشیربازی را دوست داشته باشد، اما این کارهای اضافی را انجام نمی دهد، باز هم خوب است. و لی سعی کنید در زمینه ی کشف جنبه های دیگر این ورزش، فراتر از برنامه ی آموزشی او، و فراتر از باشگاه و تقویم مسابقات محلی، به او کمک کنید که سیمای وسیع تر این رشته را درک کند.

همچنین به او کمک کنید که سرمایه گذاری عمیق تری را در این ورزش انتخابی انجام دهند، و در نتیجه بتوانند از آن بیشتر لذت ببرند.



برانگیختگی شعله ور می تواند مضر باشد!

مهم نیست که بازیکن چقدر استعداد داشته باشد، یا مربی فوق العاده ای و والدین حمایت گر و مشوقی داشته باشد، کودک باید خودش به این میل شعله ور برسد. و نمی توان آن را به زور به خورد بازیکن داد.

با این حال، من حس برانگیختگی شعله ور را دیده ام که در کل یک باشگاه، مانند یک بیماری مسری، ریشه دوانده است.

اگر کودک خاصی نسبت به این ورزش شور و هیجان داشته باشد، طبیعی است ببینیم که او در باشگاه نقش رهبری را ایفا کند و هم بازی های خود را برای بیشتر کار کردن ترغیب کند. او حتی می تواند این احساس برانگیختگی را به هر کسی که با او در تماس است القا کند.

این گونه شمشیربازها، اگر بتوانند شور و هیجان خود را به دیگران منتقل کنند، می توانند هنر زندگی و حتی شیوه ی نفس کشیدن خود را به دیگران نیز سرایت دهند و اطرافیان خود را تشویق کنند تا کارها را به همان شیوه ای که خود دوست دارند، انجام دهند.

همه نمی توانند برانگیختگی یکسانی داشته باشند. مهم این است که یاد بگیریم چگونه ابزارها و توانایی های مناسب خود را توسعه دهیم تا به این حد برسیم و خود را آنقدر برانگیزیم تا سخت تر از تمرینات اصلی خود کار کنیم. با این شیوه کار، آینده ای روشن در شمشیربازی، و نهایتاً در زندگی، برای همه رقم زده خواهد شد.

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog