

# به مربی خود اعتماد کنید

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۸)

کلید موفقیت شما به عنوان یک شمشیربازی در **انگیزه و کیفیت آموزش** شماست. بله، به همین سادگی است. هرچه آموزش های شما بهتر و سطح انگیزه تان بالاتر باشد، نتایج شما بهتر خواهد بود. و برعکس هر قدر تمرینات شما بدتر و سطح انگیزه تان پایین تر باشد، نتایج شما بدتر خواهد شد.

**مربی شما** قلب برنامه ی آموزشی تان را تشکیل می دهد. مربی شما خون حیات بخش برنامه ی انگیزشی شماست. او شما را هدایت می کند، شما را شکل می دهد، فضای مناسب جهت شکوفایی شما به عنوان یک شمشیرباز خارق العاده را ایجاد می کند.



همه ی اینها زمانی به وجود می آید که به مربی خود اعتماد کنید!

## چرا یک مربی شمشیربازی از دانش نامه ی ویکیپدیا بهتر است؟

اینترنت همه چیز جهان امروزی است. اگر بخواهید بدانید که مدال طلای فینال المپیک ۱۹۱۲ را چه کسی به دست آورده است؟ با یک کلیک می توانید پاسخ آن را، که **نوا نادی** است، پیدا کنید و این به لطف ویکیپدیا انجام می شود. اینکه لیستی از حرکت های بنیادی شمشیربازی را بخواهید؟ اینکه کدام دانشگاه دارای برنامه ی شمشیربازی است؟ ویکیپدیا می تواند همه ی این اطلاعات را به شما بدهد.

همچنین می توانید با مراجعه به یوتیوب صدها مورد از ویدیوهای تکنیک های شمشیربازی را ببینید. صریحا و بدون شک می گویم صدها و صدها، که بسیاری از آنها در مورد شمشیربازان برجسته ی جهان در چند سال گذشته تهیه شده است. شما اگر روزها و روزها بدون اینکه بخواهید آنها را تماشا کنید، نخواهید توانست همه ی آنها به پایان برسانید.

همین طور، وبلاگ های آنلاین بسیار جذاب در مورد شمشیربازی وجود دارد که پر از اطلاعات جالب و مرتبط با این ورزش است.

حال با وجود این همه اطلاعات، این سوال پیش می آید که چرا شما باید به یک مربی شمشیربازی نیاز داشته باشید؟ آیا نمی توانید این کار را خودتان انجام دهید؟ شما می توانید همه چیز را در ویکیپدیا بخوانید، ویدیوها را تماشا کنید، وبلاگ ها را مطالعه کنید، و خودتان شمشیربازی تان را کنترل کنید.

خوب، آیا شما فکر می کنید این کار امکان پذیر است؟ خیر، اینطور نیست؟

مربیان شمشیربازی از طریق این رشته زندگی خود را می گذرانند. حرفه ی آنها آموزش ورزشکاران است. کار آنها این است که یک برنامه ی آموزشی ویژه که تنها برای شما مناسب است، تنظیم کنند. مطمئنا ویکیپدیا و یوتیوب می توانند اطلاعاتی را به شما رسانند، اما این اطلاعات، کلی و در دسترس هزاران نفر قرار دارد. آنها شخصی نیست. مربی تان شما را خوب می شناسد، شما را در حال شمشیربازی می بیند، اشتباهات و محدودیت های شما را پیدا می کند، نقاط قوت، ضعف و ترس های شما را شناسایی می کند. او خوب می داند که شما چه کارهایی را بهتر انجام می دهید و چه مواردی را باید روی آنها کار کنید. او سرگذشت و اهداف شمشیربازی شما را به نحوی درک کرده است که هیچ وبسایتی هرگز نمی تواند آن را درک کند.

گوگل نمی تواند بیشتر از یک مربی به شما اطلاعات بدهد. **دخالت والدین در نقش مربی** در برنامه تمرینی و مسابقات برای ما عادی شده است! و این عمل مفید فایده نیست. مهم نیست که اطلاعات شما از شمشیربازی در چه حدی هست، مربی فرزند شما کسی است که مسئولیت هدایت و پیشرفت او را به عهده دارد. اجازه دهید مربی کار خود را انجام دهد و کودک شما را به درستی هدایت کند.

برای درک بهتر این مطلب به این مثال توجه کنید. تصور کنید یک نفر دارای مشکل پزشکی است. تحقیق در مورد بیماری در ویکیپدیا، شما را پزشک نخواهد کرد، و به شما حق ارائه ی مشاوره به جراح را نیز نخواهد داد. کسب اطلاعات در مورد فرایند مورد نظر برای گرفتن برخی تصمیمات ضروری، خوب است، ولی هرگز نباید در کار مربی دخالت کنید!

به عنوان یک باشگاه، ما کاملا شما را حمایت و تشویق می کنیم که اطلاعات بیشتری در مورد شمشیربازی، هم از طریق اینترنت و هم از وبلاگ ها و گروه های مختلف، کسب کنید. اما همیشه سعی کنید آن را به عنوان یک نظریه و چشم انداز برای خود نگه دارید!

## اعتماد به مربی چه نتیجه ای دارد؟

اعتماد به مربی، باب موفقیتی را برای شما باز می کند که خودتان نمی توانید آن را به تنهایی کسب کنید.

مربیان شمشیربازی کارشناسان این حوزه هستند. آنها هنگام تجویز برنامه های مختلف، از تمرین های تکنیکی گرفته تا یک برنامه ی خواب، خوب می دانند که چه می کنند. این افراد سال های سال است که همین کار را می کنند و دانش و تجربه ی فراوانی در این زمینه دارند.

مربی شمشیربازی شما تخصص و تجربه خود را به شما منتقل می کند. او زمان و دانش خود را به شما هدیه می کند. هنگامی که شما یاد می گیرید به مربی شمشیربازی خود اعتماد کنید، شما به عنوان یک شمشیرباز می توانید این دانش را به شیوه های مختلف در تمرینات و مسابقات خود اعمال کنید.

اعتماد به مربی فشار را از روی دوش شما می کاهد. این کار نوعی توانمندسازی است، نوعی آزاد شدن است! شما مجبور نیستید که در این راستا تخصص داشته باشید. شما لازم نیست همه چیز را بدانید. اگر یکی از والدین هستید، این کار می تواند برای شما یک معامله ی بزرگ شمرده می شود. از خودتان انتظار نداشته باشید که یک متخصص شمشیربازی بشوید، و بگذارید مربی فرزندتان کار خودش را انجام دهد. اما اگر شما یک شمشیرباز هستید، بدان معنی است که شما مجبور نیستید روی خودتان فشار بیاورید که همه چیز را بدانید.

بدون اعتماد، انگیزه دچار سقوط می شود. تمرین بیگاری می شود و سودمندی آموزش کمتر می شود. با اعتماد به مربی، بازیکن می تواند خود را کاملا با این ورزش درگیر کند. او می تواند این کار سخت را بدون ترس انجام دهد. اگرچه این خود شمشیرباز است که باید به سختی تمرین کند تا به موفقیت برسد، اما مربی می تواند این مسیر را ساده تر کند. در آن لحظات سخت تمرین، زمانی که از فرط خستگی و نومیدی تسلیم می شوید، به این دلیل که به پیشرفت دلخواه تان نرسیده اید، این مربی است که نیرو و قدرت لازم جهت حرکت را به شما می دهد تا به راه تان ادامه دهید. هر ورزشکار بزرگی به صراحت به شما خواهد گفت که تمام موفقیت او حاصل زحمات مربیان او بوده است!

اگر یک مربی فوق العاده ای را انتخاب کرده اید که بتوانید به او اعتماد کنید، این عالی است. اما اگر مربی شما نمی تواند شما را ارضا کند، مربی جدید دیگری را پیدا کنید! انسان ها تمایل به احساس درد و نگرانی ندارند، و قطعاً رابطه ی معلم و دانش آموز می تواند یکی از این موارد تاثیر گزار باشد. با این حال، مربیان خوب بهترین ها را برای بازیکنان خود می خواهند و قطعاً به انتخاب و تصمیم شما احترام خواهند گذاشت. بله، اگر فکر می کنید که کارها درست پیش نمی رود، و می ترسید از اینکه این کار ممکن است به احساسات مربی تان آسیب برسانید، اما هرگز نباید فراموش کرد که عدم اعتماد بیشتر به این احساسات آسیب می رساند، و باعث می شود که در طولانی مدت برای هر دو ی شما درگیری و نارضایتی ایجاد کند. بنابراین بهتر است یک مربی دیگری را پیدا کنید که بتوانید به او اعتماد داشته باشید و به او تکیه و اطمینان کنید.

**شمشیربازی ورزش پیچیده ای است. به همین دلیل است که ما آن را خیلی دوست داریم! زیرا آنچه شما می توانید از آن به دست بیاورید از یک کتاب یا از یک وبسایت منحصر به فردتر است. به مربی خود اطمینان کنید تا اینکه بفهمید که به چه چیزی های نیاز دارید و چگونه باید به جلو حرکت کنید تا به موفقیت های درخشان برسید.**

Igor Chirashnya,  
[Academy of Fencing Masters Blog](#)