

# شباهت شمشیربازی به رانندگی!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۱/۱۷)

ارتباط دادن مطالب ناآشنا با یک مثال آشنا، راه قدرتمندی برای تغییر شیوه نگاه ما به آنهاست.

بعضی اوقات فکر کردن درباره برخی اشیاء با روشی کاملاً متفاوت برای ما بسیار مفید است. نگاه کردن به شمشیربازی از زاویه ای دیگر، خارج از دید معمول ما، می توان آموزش را بهتر و موفقیت را نزدیک تر کرد. به ویژه هنگامی که در مورد چیزی صحبت می کنیم که برای مخاطب تازه گی دارد، مانند شیوه **رقابت شمشیربازی** برای بازیکنان تازه کار و والدین آنها.

رقابت برای شمشیربازها بسیار مهم است زیرا این امر به بهبود چشمگیر بازی آنها کمک می کند. هر قدر مدت آموزش و تمرینات شما با هم تیمی ها و مربیان باشگاه خود بالا باشد، اما نمی تواند به اندازه رقابت در مسابقات به میزان مهارت و اعتماد به نفس شما بیافزاید. بیان این مطلب بسیار راحت است، اما نشان دادن آن با یک مثال بهتر است.



من تاکنون چندین و چند بار در مورد این موضوع با والدین بحث هایی داشته ام، و همیشه سعی بر این داشتم تا برای آنها توضیح دهم که چرا فرزندان شان می توانند از طریق مسابقه به شمشیربازهای بهتری تبدیل شوند. توضیح دادن در مورد ضرورت شرکت در مسابقه بسیار دشوار است! اما خوشبختانه اخیراً یک نمونه برای قیاس تشبیهی عالی پیدا کرده ام که بوسیله آن می توانم به سادگی برای والدین توضیح دهم که چگونه فرزندشان، و حتی خود آنها، می توانند با تجربه تر شوند.

## پشت فرمان بنشینید

تقریباً بیشتر مردم با مورد رانندگی آشنایی کامل دارند.

رقابت اساساً یعنی اعتماد به نفس می باشد. و هر چه بازیکن بیشتر رقابت کند چیزهای بیشتری را یاد می گیرد. بازیکنان چیزهای زیادی را در مسابقه می آموزند که کاملاً نامشهود است و خود هرگز نخواهند فهمید که چگونه این کارها را انجام داده اند، اما به هر حال به طریقی یاد می گیرند که آنها را انجام دهند! این روند کاملاً به جادو شباهت دارد، زیرا تاکنون هیچ کس نتوانسته است سر از آن دریابورد.

من با والدین زیادی درگیر این بحث شده ام. بله با بسیاری از پدر و مادرها. و همه دوست دارند بدانند که چرا رقابت شمشیربازی اینقدر مهم است، زیرا ما در باشگاه خودمان به این موضوع زیاد تاکید می کنیم. مسابقه یکی از اصلی ترین شیوه های آموزش شمشیربازی ماست، و در عین حال یکی از عمده ترین سیستم های آموزشی بسیاری از باشگاه ها است. و به دلایل متعددی من فکر می کنم رقابت برای حرکت رو به جلوی شمشیربازی تقریباً ضروری است.

یک روز با یکی از پدر و مادرها صحبت می کردم و تصمیم گرفتم روشی جدید برای توضیح این مسئله امتحان کنم. من در مورد نحوه یاد گرفتن رانندگی از او پرسیدم. او پاسخ داد: "می دانید، من رانندگی را خیلی دیر آموختم. و حدود سی سال سن داشتم."

جواب او عالی بود، تا حدی به این دلیل که وقتی او رانندگی یاد گرفته بود به اندازه کافی از نظر سنی بزرگ بوده است، و اکنون می تواند خیلی واضح آن را بخاطر بیاورد. من از این مادر پرسیدم: "آیا شما حال و هوای خود در آن زمان را به یاد می آورید؟ وقتی برای اولین باری در امتحان رانندگی قبول شدید چه احساسی داشتید؟"

او در پاسخ به من گفت: "وقتی در امتحان رانندگی قبول شدم، بسیار هیجان زده شده بودم، اما در عین حال کمی ترسیده بودم. زیرا در رانندگی خیلی تازه کار بودم و هیچ گونه اعتماد به نفسی نداشتم."



بعد از او پرسیدم: "اولین باری که بعد از قبولی رانندگی کردید، چه احساسی داشتید؟ آیا عصبی بودید؟"

"البته که عصبی بودم. در واقع، من اولین چند باری که پشت فرمان نشستم به شدت می ترسیدم و کاملاً آشفته بودم. من نمی دانستم که آیا می توانم با خیال راحت این کار را انجام دهم. من با هوشیاری بیش از حدی رانندگی می کردم و همیشه نگران بودم که نکند اشتباهی بکنم که منجر به تصادف شود."

"خوب، چگونه توانستید از عهده آن برآیید؟ آیا با رانندگی در بزرگراه ها یا خیابان های محلی توانستید این کار را بکنید؟"

او گفت: "نه، برای چند ماه اول تنها از جاده های محلی استفاده می کردم و از رفتن به بزرگراه ها امتناع می کردم. من از داخل شدن به ورودی بزرگراه و رانندگی در آن به شدت می ترسیدم. و چنین کاری برای من خیلی استرس زا بود."

پرسیدم: "آیا شما در موقع رانندگی هنوز هم چنین احساسی دارید؟"

"اصلاً. من اکنون دیگر به رانندگی فکر نمی کنم. من فقط سوار ماشین می شوم و می روم."

"وقتی رانندگی را تازه شروع کرده بودید در مقایسه با رانندگی امروزتان، چه چیزی تغییری کرده است؟"

"فکر می زنم تمرین و تجربه رانندگی من در جاده ها بیشتر شده است."

دقت کردید! این دقیقاً همان چیزی است که من تمام مدت دنبال آن بودم. آنچه بین حال و هوای یک راننده مبتدی بسیار ترسیده و رانندگی مطمئن فعلی او فرق ایجاد کرده بود، قرار گرفتن در دنیای واقعی تمرین است. او در جاده های مختلف تردد کرده و در مکان های متعددی بارها و بارها در طول سال های بسیاری رانندگی کرده، و تجربه دنیای واقعی باعث همه این تفاوت شده است.

در شمشیربازی، تجربه دنیای واقعی ما مسابقه است. کلاس های تمرین و درس های انفرادی برای یک مبتدی به آموزش رانندگی یا آزمون گرفتن مجوز رانندگی شبهات دارد. و مسابقه شبیه رانندگی عملی در جاده است.

اگر از شمشیربازی که سال های سال تجربه مشارکت در مسابقات را دارد بپرسید، او همان حرف را خواهد زد که شخصی که سال ها رانندگی کرده است می زند. او به شما خواهد گفت که واقعاً نمی داند چگونه با شمشیربازی کنار آمده و برایش اینقدر راحت شده است، و این فرایند بطور کلی به خودی خود اتفاق افتاده است.



## درک جریان مسابقه

در مسابقه است که شما بسیاری از این نامحسوس ها را می آموزید. ما نمی توانیم چیزهایی را که در مسابقات شمشیربازی یاد می گیریم دست کم بگیریم! چیزهای زیادی در مسابقه وجود دارد و توصیف آنها بسیار سخت است. **جریان مسابقه**، درست مانند گردش ترافیک در بزرگراه، تنها یکی از تجربه های مهمی است که شما در مسابقات می آموزید.

به عنوان مثال بازیکنان یاد می گیرند که چه زمانی باید خود را برای دور بعدی آماده کنند. نونهالان اغلب اوقات تا زمانی که داور آنها را برای بازی بعدی شان صدا می کند می نشینند و برای شروع آن بازی با بدن سرد وارد پیست می شوند. مخصوصاً وقتی مدت زیادی بین دو بازی وجود داشته باشد. اما شمشیربازهای باتجربه می دانند که حداقل **چند دقیقه قبل از شروع هر مسابقه باید خود را گرم کنند**، حتی اگر این کار را قبل از بازی قبلی شان که پانزده دقیقه قبل بوده است انجام داده باشند. آنها می دانند که باز هم به گرم شدن و یا حداقل چند تمرین کششی نیاز دارند.

حال بیابید در نظر بگیریم که بازیکن ما در دور پول قرار دارد، او بلند می شود و چند تمرین جهشی کوتاهی اجرا می کند، ممکن است چند تمرین پاندولی یا انجام دهد، شاید هم در محل مسابقه مقداری بدود، یا چند تمرین پرشی یا چند حمله مستقیم انجام دهد. بدین گونه او خودش را آماده می کند. شمشیرباز باتجربه تر **سلاح خود را بررسی** می کند. او می داند که شمشیر ممکن است گاهی اوقات خراب شود، بنابراین سلاح های خود را قبل بازی خوب بررسی می کند. او شمشیر خود را **وزنه** می کند و یا در اِپه آن را **فیلر** می کند. او به خوبی می داند که حتی اگر شمشیر خود در بازی قبلی مشکل نداشته است، ممکن است بصورت اتفاقی خراب شود. او **پیچ های پوینت** اِپه و غیره را خوب بررسی می کند. او با نگاه اول متوجه می شود که حریف خود با تجربه است یا خیر. او یاد می گیرد که **باید همه بازی های پول خود را تماشا کند** و تا جایی که می تواند در **مورد حریف اطلاعات کسب کند**.

در مسابقات بازیکن ها یاد خواهند گرفت که چگونه با داور صحبت کنند. چگونه با احترام درباره یک حرکت توضیح بخواهند، یا اینکه چرا یک امتیاز داده شده یا داده نشده را بپرسند و دلیل فنی آن را جویا باشند؟ آنها یاد خواهند گرفت که چگونه از داور بخواهند به خطاهای حریف توجه کند و چگونه این کار را به گونه ای انجام دهند که داور ناراحت نشود، و با احترام نظر وی را به آن موضوع جلب کنند. آنها یاد می گیرند که اساساً چگونه باید با بدرفتاری حریف یا مربی برخورد کنند و با هرگونه موقعیتی که والدین یا هم تیمی ها یا تماشاچیان حریف برای عصبی کردن او ایجاد می کنند، واکنش نشان دهند. آنها یاد می گیرند که از تفاوت بین امتیاز خود و حریف چشم پوشی کنند و هر بار تنها در مورد ضربه بعدی فکر و کار کنند. آنها می آموزند که در پایان پول باید جدول خود را قبل از امضا کنترل نمایند و در صورت وجود هرگونه اشتباه تصحیح آن را از داور بخواهند.

## آموزش از طریق عمل

بدین ترتیب می بینیم که یاد گرفتن بسیاری از چیزها تنها از طریق تجربه امکان پذیر است. از شیوه تمرین گرفته تا نحوه آماده سازی، تا آموختن قوانین، تا به دست آوردن آمادگی ذهنی، تا کسب آمادگی بدنی، همه و همه از طریق تجربه عملی امکان پذیر است. ضمن اینکه چیزهای زیاد دیگری نیز وجود دارد که بازیکن باید یاد بگیرد و یاد می گیرد. شما نمی توانید این چیزها را خودتان آموزش دهید. مهم نیست که چه مدتی من مشغول ارائه مطالب در وبلاگ خود هستم یا مطالب ارائه شده من تا چه اندازه عمیق و ژرف باشند. حتی اگر فرزند خود را وادار کنید که همه این مطالب را بخواند، اما تا زمانی که آنها را بصورت واقعی تجربه نکنند، هرگز نخواهد توانست آنها را درک کند.



این شیوه آموزش برای هر چیزی در جهان صدق می کند. یک نوازنده ویولن تا زمانی که با یک ارکستر کار نکند، نخواهد توانست بالاترین سطح مهارت ممکن خود را اجرا کند. معلم نخواهد توانست بفهمد که چگونه باید با اعتماد به نفس واقعی تدریس کند مگر اینکه در کلاس قرار گیرد. یک بازیگر تا وقتی جلوی تماشاگر قرار نگیرد، حس اعتماد به نفس را به دست نخواهد آورد. این قیاس می تواند در جاهای متعددی اتفاق بیافتد و در بسیاری از موقعیت ها قابل استفاده است، نه تنها در شمشیربازی! و بهترین راه برای فراگیری اسب سواری، سوار شدن بر اسب است!

لازمه درونی کردن این امر یادگیری از طریق عمل است. و تنها کاری که باید بکنید این است که بیرون بروید و این کار را انجام دهید تا حس خوب آن پیدا کنید! شرکت در مسابقات اجازه می دهد تا شمشیربازان حس رقابت و حس شمشیربازی خود را عادی کنند. درست مانند رانندگی در بزرگراه است که می توانید حس اعتماد به نفس خود در رانندگی را افزایش دهید، شمشیربازان نیز باید در مسابقات به رقابت بپردازند تا بتوانند حس اعتماد به نفس واقعی شمشیربازی خود را به دست آورند. و هیچ جایگزینی دیگری برای این کار وجود ندارد.

Igor Chirashnya  
Academy of Fencing Masters Blog