

## در چه سنی باید شمشیربازی را شروع کرد؟

"نظر چند مربی و بازیکن"

ترجمه: عباسعلی فاریابی

چینگ هو لی:

بیشتر شمشیربازهای کلاس دار جهانی در سن ۱۲-۱۰ این ورزش را شروع کرده اند. سرگی گلوبیتسکی، که یکی از بزرگان اسلحه فلوره است، شمشیربازی را در ۱۱ سالگی (بر اساس زندگی نامه اش تحت عنوان "شمشیربازی زندگی من است") آغاز کرده بود. والنتینا وزالی، نامدارترین شمشیرباز زن تاریخ شمشیربازی، قبل از ۱۰ سالگی شمشیر در دست گرفته است. مربی من که دارای عنوان قهرمانی آسیا و مقام سوم مسابقات قهرمانی جوانان جهان می باشد، از حدود ده سالگی شمشیربازی را شروع کرده است. بنابراین آغاز آموزش از سنین پایین بسیار سودمند است، زیرا بازیکن وقت بیشتری برای رشد مهارت های خود خواهد داشت. البته اگر زیاد هم زود شروع نکنید احتمال سرکشی و نافرمانی و ایجاد عادت های بد در شما کمتر بروز خواهد کرد، زیرا کودک از حدود سن ۹ سالگی واقعاً به فکر خودش می افتد، یعنی اینکه می تواند از دستور العمل های مربیان خود پیروی کند. با آغاز فکر کردن به نفع خود، می توانید پایه محکمی برای آموزش داشته باشید تا بتوانید خیلی زود به جایی برسید.

اما در عین حال، یکی از مربیان من (که دوستم هم هست) برنده یکی از مسابقات جام جهانی در استرالیا شد، که با آن پیروزی به جمع صد نفر برتر رده بندی دنیا صعود کرد، که بسیار هم عالی بود. اما ایشان از ۱۶ سالگی به شمشیربازی پرداخته است.



گودفری مک دونالد:

من اعتقاد دارم که ما انسان ها از اولین نفس تا آخرین نفس مشتاق، پرشور، استوار، مقاوم و سازگار برنامه ریزی شده ایم. این یعنی هر کسی در هر سنی می تواند کار بهینه انجام دهد و این اعتقاد مطلق من است. انگیزه همان اصل دل انگیزی است که ما را به آموزش می کشاند و ما را به فردی که هستیم تبدیل می کند.

برخی از احساسات تند و شدید ما عادی می شوند. شور و شوق ظهور می کند، اما ممکن است از بین برود و یا ممکن است بماند. اشتیاق ما انسان ها به رشته های رزمی و به حضور در عرصه های مبارزات ورزشی اغلب جزو اولین انتخاب های ماست.

البته بر اساس تجربه شخصی بنده، برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز خوب، در هر سنی که بتوانید به راحتی شمشیربازی کنید و با رقبای خود دست و پنجه نرم کنید، به بیست تا صد جلسه درس انفرادی نیاز دارید.

در سن پنج یا شش سالگی ما نمی توانیم درک کنیم نخبه شدن تنها راه موفقیت است. انتخاب یک مهارت، ورزش یا سرگرمی در سنین پایین و حفظ آن تنها به دلیل شور و اشتیاق، ممکن است شما را در مسابقات برنده طلایی نکند، اما می تواند شما را به یک شمشیرباز یا یک مربی بزرگ خوب در هر زمینه مورد علاقه تبدیل کند.

### جی استارک:

من اعتقاد ندارم که سن خاصی برای شروع یک ورزش وجود داشته باشد، البته برای کسی که می خواهد در آن رشته خوب باشد! با این حال، هر چه زودتر شروع شود بهتر است. اگر کودکی در سن ۵ سالگی علاقه به شمشیربازی دارد، به هر طریقی باید او را به دنبال کردن و لذت بردن از آن تشویق کرد. اگر کسی در سن ۵۵ سالگی متوجه شود که استعدادی (و اشتیاقی) برای شمشیربازی دارد، پس باید آن را شکوفا کند. اگر یک میل واقعی و یا اشتیاق حقیقی وجود داشته باشد، خیلی زود یا خیلی دیر، هیچ مفهومی ندارد.



### توماس مورگانا:

من خودم یک شمشیرباز هستم (نه خیلی خوب، اما خیلی بد هم نیستم). من شمشیربازی را از ۱۱ سالگی شروع کردم و با دوستانی آشنا هستم که در سن پایین تر از من (۶/۷) شروع کرده اند، اما متاسفانه من بازیکن آنچنان خوبی نشده ام!

وقتی در مسابقات کشوری بازی می کنم، جایی که می توانم با بهترین شمشیربازان کشورم (فرانسه)، که برخی از آنها از بهترین شمشیربازهای جهان هستند، بازی کنم، چیزی که به وضوح دیده می شود این است که فاصله بین من و آنها بسیار زیاد است، و در مقایسه با ۲۰ نفر اول رده بندی کشوری هنوز راه زیادی را باید طی کنم.

من حدس می زنم که دقیقا مانند هر ورزش دیگری، هرچه زودتر شروع کنیم، شانس بیشتر و فرصت های بهتری خواهیم داشت. گاهی اوقات یک فرد با استعداد می تواند کمی دیرتر شروع کند و در عین حال هم می تواند یکی از بزرگ ترین ورزشکاران این رشته بشود. به این دلیل که من شدیداً معتقدم که محیط مربیگری می تواند بازی و آینده ما را واقعاً متحول کند.

من این رشته را بصورت "فامیلی" شروع کردم، ما همه برای تفریح در باشگاه حاضر می شدیم و خیلی هم عالی بود. البته من تا حدودی موفق شده ام، اما نتوانسته ام بازیکن خیلی خوبی بشوم. لیکن فکر می کنم روزی یکی از بهترین بازیکنان باشگاه خود خواهیم شد با این شرط که در فراگیری آموزه ها و فنون جدید شمشیربازی کوشا و پر تلاش باشیم.

من فکر می کنم که بازیکن بهتر می شدم، اگر:

(۱) زمان بیشتری به تمرین اختصاص می دادم،

(۲) در یک باشگاه رقابتی کار می کردم که بازیکنان بهتری داشته باشد.