

مبارزه با دیو همراه با قهرمان شمشیربازی جهان ناتالی مولهاوزن

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۳/۱۸)

"من وقتی شمشیربازی می کنم یک دیو درون خودم دارم، او بیرون می آید و مرا کاملاً از آنچه می توانم انجام دهم باز می دارد. بنابراین من به اینجا آمده ام تا این دیو را از بین ببرم. " ناتالی مولهاوزن

چه کسانی را در شمشیربازی دنبال می کنید؟ اگر تا به حال بازی های ناتالی مولهاوزن را تماشا نکرده باشید، شما یکی از درخشان ترین صحنه های ورزش ما را از دست داده اید.



این خانم در زمینه شمشیربازی یک مبتکر به حساب می آید. نه تنها روی پیست بلکه در کل دنیا. رسانه اجتماعی او لبخند را بر لبان تان می نشاند و آنچنان شما را به چالش می کشد تا حال تان بهتر شود. ما در مورد این موضوع بسیار جدی هستیم و بعد از خواندن این مصاحبه شما خودتان او را در اینستاگرام دنبال خواهید کرد. او یکی از چهره های جذاب شمشیربازی است. او در کنار داشتن یک شخصیت شگفتی ساز، دارای یک روحیه قهرمانی و شجاعت خیره کننده ای نیز هست. آن هم شجاعت در حد یک قهرمان جهان.

او دوران اپه خود را به نمایندگی از ایتالیا آغاز کرد، اما اکنون زیر پرچم کشور مادرش برزیل شمشیر می زند. او شمشیربازی را از سی سال پیش در پنج سالگی آغاز کرد، و گفته می شود که او حق مطلب شمشیربازی را به خوبی ادا کرده است. او اولین جام جهانی خود را در سال ۲۰۰۹ با برنز آغاز کرد، سپس در المپیک ۲۰۱۲ در بالاترین سطح به رقابت پرداخت. پس از غیبت یک ساله از رقابت ها، در سال ۲۰۱۳ به دلیل همکاری با FIE به عنوان مدیر هنری، او در سال ۲۰۱۴ زیر پرچم برزیل دوباره به ورزش بازگشت و تا مرحله یک چهارم نهایی المپیک ریو رسید.

ناتالی مولهاوزن یکی از قهرمانان فعلی جهان در اپه انفرادی بانوان است و برای المپیک توکیو ۲۰۲۰ نیز گزینش شده است. در این مصاحبه معنی دار و دلپذیر، او درباره طرز فکر یک قهرمان، اهمیت باخت، و نحوه کار او برای زنده نگه داشتن و رشد این ورزش صحبت می کند. او یک چهره جهانی است، و به معنای واقعی کلمه، سفیر شمشیربازی در سراسر جهان است.

مصاحبه با قهرمان جهان: ناتالی مولهاوزن

ایرینا: صحبت کردن با شما بسیار عالی است! پس از بازگشایی مجدد تمرینات در پاریس، اوضاع چگونه است؟

ناتالی: اوضاع کم کم در حال برگشت به حالت عادی است، اما کارهایی وجود دارد که ما نمی توانیم انجام دهیم. بنابراین فعلاً نمی توانم به تمرین برگردم.

من قصد دارم درس های انفرادی خود را با مربی دانیل لوواسور شروع کنم. اما نمی توانیم شمشیربازی را بصورت گروه تمرین کنیم، زیرا هنوز مجاز نشده است. تمرین در باشگاه شمشیربازی هنوز مجاز نیست. ظاهراً تا سپتامبر مجاز نخواهد بود، اما امیدوارم که اوضاع تغییر کند. شاید پس از یک دگرگونی اوضاع بهتر شود. امیدوارم، واقعاً امیدوارم. دو ماه است که در خانه تمرین می کنم.



ناتالی مولهاوزن و دانیل لوواسور روی سکوی قهرمانی جهان

ایگور: چگونه در خانه تمرین می کنید؟

تمرین در خانه

ناتالی: این دوره از بازی ها بسیار دگرگون شده است. همان طور که می دانید، ما آگاه نبودیم که آیا بازی های المپیک برگزار می شود یا نه. بنابراین من در همان ابتدا در شهر خودم با شدت تمرین می کردم و منتظر تصمیم نهایی در مورد برگزاری المپیک بودم. سپس فهمیدیم که المپیک به تعویق افتاده است و به تبع کل مسابقات ما هم لغو شد، و احتمالاً تا ژانویه هم هیچ مسابقه ای نخواهیم داشت. شاید هم ماه نوامبر باشد، و مطمئناً قبل از نوامبر امکان پذیر نخواهد بود. این بدان معنی است که ما برای یک مدت طولانی قادر به رقابت نخواهیم بود.

کاری که من انجام داده ام این است که از این موقعیت استفاده کنم. زمان فعلی ما دقیقاً مانند دوره آمادگی مسابقات است. بنابراین من هر روز کمی تمرین می کنم، شاید در کل مدت قرنطینه، حدود پنج روز را بدون تمرین گذرانده ام. اگر تمرین تنها سی دقیقه طول بکشد، فکر می کنم برای حفظ آمادگی مهم است. درست قبل از شروع صحبت با شما، من با مربی بدنسازم تمرین داشتم. ما دومین آموزش خود را در خارج از قرنطینه انجام دادیم و آنجا بود که تأثیر عالی تمرینات آنلاین در خانه شگفت زده شدم. احساس خوبی دارم. من روی انعطاف پذیری خودم کار می کردم. من رقص کار می کردم. من تمرینات کششی زیادی انجام می دادم. هر موقع که می توانستم تمرینات قلبی عروقی خودم را با دو انجام می دادم. سعی می کردم تمریناتم را متنوع کنم. فکر می کنم این بسیار مهم است، در غیر این صورت حوصله آدم سر می رود. من زیاد تمرین نمی کردم. فکر کنم از زمان شروع قرنطینه، من روزانه دو الی سه ساعت تمرین داشتم، نه بیشتر.

ایرینا: خیلی زیاد نیست! ماندن در خانه و ادامه آموزش نیاز به انضباط دارد. من فکر می کنم این پیام بسیار خوبی برای همه کودکان خواهد بود که تنبلی را کنار بگذارند. تمرینات خود را ادامه دهند و قوی باشند.

ناتالی: من در اینستاگرام خود تمرینات زنده (LIVE) زیادی را اجرا می کنم، بنابراین همه اعضای باشگاه شما اگر دوست دارند می توانند در آن شرکت کنند، ما از آنها استقبال می کنیم. شنبه ها و یکشنبه ها من با بچه های برزیلی تمرین (LIVE) می کنم. حتی اگر این برای آنها دشوار باشد، در عوض انگیزه آنها بالا می رود و کم کم آن را دوست خواهند داشت. آنها شمشیربازی خود را ادامه می دهند. آنها مرتب برای من پیام

ارسال می کنند، و به من خبر می دهند که چقدر پیشرفت کرده اند. من فکر می کنم اشتراک گذاری این لحظه ها و نمایش نمونه کار برای دیگران بسیار مهم است.

من قبل از این همه گیری، کارهای اجتماعی زیادی را در مدارس و باشگاه ها انجام می دادم تا شمشیربازی را در برزیل توسعه دهم، زیرا آن در آنجا زیاد شناخته شده نیست. به دلیل مشکل فعلی ما، به آنها گفتم که قصد دارم آموزش های خود را به صورت آنلاین به اشتراک بگذارم و آنها را از طریق اینستاگرام ادامه دهم.

ایرینا: شما از کودکان برای مشارکت در تمرینات تان دعوت می کنید.

ناتالی: دقیقاً. بصورت آنلاین و از طریق اینستاگرام به صورت زنده، اما به زودی می خواهم از طریق وب سایت خودم از Zoom نیز استفاده کنم تا آنها بتوانند آموزش های آنجا را نیز دنبال کنند.

ایگور: بنابراین در برزیل علاوه بر اینکه به عنوان تنها قهرمان شمشیربازی جهان شناخته شده اید، یک سلبریتی هم هستید.

ناتالی: سلبریتی بودن در شمشیربازی یک چالش بزرگ است. همان طور که می دانید این ورزش خیلی شناخته شده نیست. ضمن اینکه در برزیل اصلاً شناخته شده نبود. من در آنجا یک ستاره بزرگی نیستم، و کار طولانی مورد نیاز است. قهرمان جهان بودن کافی نیست. شما باید در جهت دیگری کار کنید، **از طریق تجربه با جامعه ارتباط و معاشرت** کنید و کار را برای مردم انجام دهید.

ایگور: شاید قهرمان جهان بودن کافی نباشد، اما قهرمان المپیک بودن شاید کافی باشد.

ناتالی: من فکر می کنم قهرمان المپیک بودن نوعی دکور است؟

ایرینا: امیدوار که مشکل شما راست و ریس شود.

چگونه باید در المپیک برنده شد



بوداپست، ۱۵ الی ۲۳ جولای ۲۰۱۹، ایه انفرادی قهرمانی جهان

ایگور: شما در انفرادی برای المپیک ۲۰۲۰ گزینش شده اید، بنابراین هیچ فشاری برای گزینش ندارید. شما به عنوان قهرمان جهان به المپیک می روید و دانیل لواوسر، که مسلماً یکی از باتجربه ترین مربیان جهان است، به عنوان مربی کنار شما خواهد بود. تفکر شما در مورد المپیک چیست؟

ناتالی: بله، من در انفرادی برای المپیک گزینش شدم. اکنون ما فقط منتظر هستیم تا صد درصد بدانیم که المپیک برگزار می شود یا خیر.

من در ماه فوریه با فیلیپ ریبود، که یکی از بهترین شمشیربازان جهان در زمان خود بوده است، دعوت شام داشتم. او دارنده مدال نقره انفرادی بازی های المپیک است و در زمان خود در فرانسه ستاره سرشناسی بوده است. در حین خوردن شام از او پرسیدم: "به نظر شما برای برنده شدن در المپیک چه چیزی لازم است؟" و او گفت: "المپیک فقط در ذهن شماست. آن یک موضوع دیگری است. کسی که خواهان آن باشد، آن را به دست خواهد آورد، البته بدون هیچ ترحم برای هیچ کسی."

من واقعاً فکر می کنم که المپیک ذهنی ترین رقابت است. به نظرم مسابقات جهانی از نظر تعداد شرکت کنندگان، دشواری، و جنبه های فنی سخت تر است. در المپیک تعداد بازیکنان کمتر است. اما فشار مسابقات، رسانه ها، ورود من به عنوان قهرمان جهان، همه اینها سنگینی بازی های بیشتر می کند. کارهایی که باید از نظر ذهنی انجام دهید خیلی خیلی مهم است. و این کار ذهنی باید از همین حالا شروع شود، زیرا آن یک پروسه طولانی است. شما دو روز قبل از المپیک از نظر ذهنی دیگر نباید کار کنید. این مطمئناً باید همین طور باشد. بنابراین شما باید روز به روز روی ذهن تان کار کنید. **ذهن شما باید مثل یک عضله آموزش ببیند.**

از فرصت استفاده کردن

ایگور: من تمام بازی های شما در آخرین مسابقات قهرمانی جهان را تماشا کردم. وقتی به تو نگاه می کردم شما مثل یک گلوله تمرکز بودید. من بازی شما با ویوان کونگ را که می دیدم، ۲ راند اول با نتیجه ۸-۸ به پایان رسید، و با شروع راند سوم مشخص نبود که بازی چگونه به پایان برسد. سپس آن ضربه دست زیبا و فوق العاده غیر منتظره به دست آمد. آیا برای زدن بازوی او آمادگی قبلی داشتید، یا اینکه موقعیت را دیدید و از آن فرصت استفاده کردید؟



ناتالی: آن یک فرصت طلایی بود. من آن را حس کردم. توصیف این احساس گاهی اوقات دشوار است. ضربه ای که شما در مورد آن صحبت می کنید بهترین ضربه مورد علاقه من در کل مسابقات بود. آن خیلی خوب اجرا شد و فکر می کنم که آن برای اولین بار در طول زندگی حرفه ای مسابقاتم اتفاق افتاد. دلیل آن هم این بود که من علاوه بر تمرین زیاد با مربی، **خودم هم به تنهایی زیاد تمرین می کردم.** تنهای تنها. در خانه روی سرعت و دقت دستم با هدف شمشیربازی به تنهایی کار می کردم. آنچه در آنجا اتفاق افتاد این بود که من فکر نمی کردم، اما موقعیت را حس کردم. من ذهنم را آرام کرده بودم تا بتوانم مترصد به وجود آمدن چنین موقعیتی باشم، و وقتی آن فرصت پیش آمد بتوانم آن شاهکار را انجام دهم. بله آن فرصت فرا رسید، من هم که آماده شده بودم، بنابراین فرصت را از دست ندادم و آن ضربه را زدم. به این ترتیب من یک رفلکس خیلی سریعی را به اجرا گذاشتم. و فکر می کنم در شمشیربازی چنین واکنشی باید حسی باشد.

ایگور: من نمی دانستم که این ضربه مورد علاقه شما بود! تصور من این بود که شما بدون توجه به اوضاع دشوار بازی، می دانستید که چگونه باید موقعیت را ایجاد کنید تا این ضربه را بزنید. من بعداً همین وضعیت را با لین شنگ نیز دوباره دیدم.

داشتن شجاعت



بوداپست، ۱۵ الی ۲۳ جولای ۲۰۱۹، اپه انفرادی قهرمانی جهان

ناتالی: مربی من از ابتدای آن مسابقات جهانی یک جمله را مرتب برای من تکرار می کرد. او به من گفت که همیشه باید **ریسک کرد**. "ریسک کن، ریسک کن، خطر کن." اما گاهی اوقات شما نمی توانید خود را به خطر اندازید چون نمی توانید خودتان را راضی کنید. بلکه باید آن را به خوبی حس کنید. شما باید متقاعد شوید که زمان خطر کردن است. زیرا خیلی اوقات این جمله را به خودتان می گوئید، اما این کار را نمی کنید.

اتفاق آن روز نتیجه یک کار طولانی بود. چنین نتیجه ای به دست نمی آید مگر اینکه سال های سال کار کرده باشید، روز به روز. آنگاه که روی پیست می آیید گاهی اوقات آن شجاعت را پیدا می کنید، **شجاعت ریسک کردن**. این همان اتفاقی است که در آخرین ضربه مسابقه فینال من رخ داد. با خودم گفتم: "باشه، درسته که قرعه که با من هست، اما چنین ضربه ای را لازم دارم! من نباید منتظر بمانم. من نباید اجازه دهم ببازم. اگر هم باختم، خوب باخته ام، اما حداقل احساس نمی کنم که بدون هدف باختم."

در گذشته بارها باخته ام، زیرا من آن جسارت کافی را نداشتم. و بعدا از خودم خیلی عصبانی می شدم، چون می توانستم این کار را بکنم و نکرده بودم. بنابراین، بهتر است به خودمان بگوییم: "**من این کار را کردم و باختم!**" تا اینکه بگوییم "**من این کار را نکردم و باختم.**"

ایگور: بنابراین وقتی پشت خط گارد قرار گرفتید، می دانستید که قصد حمله دارید؟

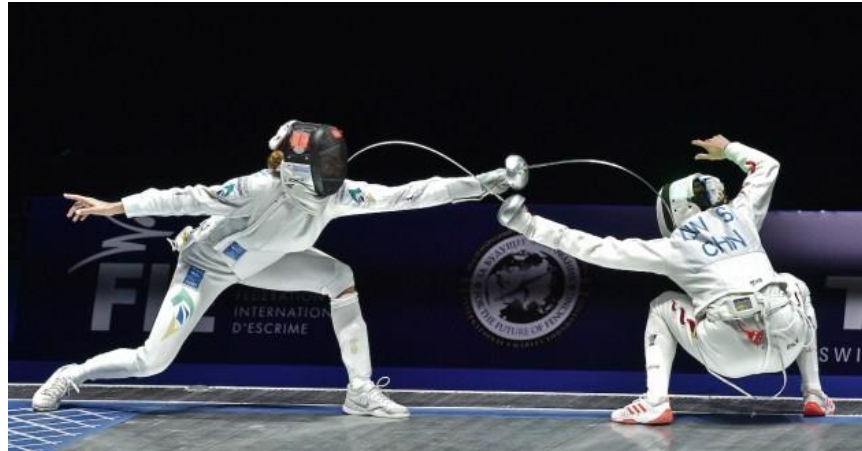
ناتالی: آخرین ضربه، بله، تکرار می کنم، من به خودم می گفتم که درست است که قرعه با من است، اما همان طور که گفتید قرعه برای من کمی شبیه با آتش بازی کردن بود. من در مورد پیروزی یا باخت فکر نمی کردم. نگرش من در آن روز ضربه زدن بود. من نمی توانستم این تمرکز را از دست بدهم. این قدرت من بود. ضمن اینکه نمی ترسیدم. منتظر آن لحظه ماندم. آن را احساس کردم، و بعد آن کار را با قدرت انجام دادم. اما بی نهایت سریع بود.

ایگور: خیلی زیبا بود. من آن نگاه چشمان تان را هنوز به خاطر می آورم، و سپس دعا را شروع کردید. دانیل شمشیربازهای چینی را قبلا آموزش داده بود. آیا کار کردن قبلی او با لین شنگ به شما کمک کرد، همان بازیکنی که قرار بود در فینال با او بازی کنید؟

ناتالی: دقیقا، آیا می خواهید حقیقت را بدانید؟

ایگور: البته.

بازی ذهنی



بوداپست، ۱۵ الی ۲۳ جولای ۲۰۱۹، ایه انفرادی قهرمانی جهان

ناتالی: در مقابل او، من کل داشته هایم را از دست دادم. من نتوانستم بیش از هفت ضربه مقابل لین شنگ بزَنم. این برای من یک کابوس بود. در نوامبر سال ۲۰۱۸، من به جام جهانی تالین رفتم. در آن زمان مشغول تمرین نبودم، زیرا به عنوان مدیر این رویداد برای FIE کار می کردم. من بدون تمرین به این مسابقه رفتم و بازی با او را پانزده به چهارده باختم، و این بهترین مسابقه در طول زندگی من بود. من به دانیل گفتم: "من چیزی را پیدا کردم. من راهی پیدا کردم که فکر می کنم می توانم با آن برنده شوم." او می دانست که این حریف برای من بسیار سرسخت است و من قبلاً هرگز برابر او برنده نشده ام.

اما شمشیربازی همیشه به معنی **مشاهده، دریافت و ادراک** است. وقتی برداشت خود در مورد حریف را تغییر دهید، می توانید پیروز شوید. بارها دچار بن بست می شوید، زیرا به خودتان تلقین می کنید که شما نمی توانید در برابر او پیروز شوید. بنابراین درست کار نمی کنید چون حس آن را ندارید. راستش را بخواهید من آن روز فکر می کردم که می توانم. آن روز **نمی ترسیدم**. من خیلی به خودم مطمئن بودم اگرچه او کسی بود که قبلاً به او باخته بودم. البته دانیل هم استراتژی را به من داد. من هم آنچه را که او گفت، اعمال کردم. اما در عین حال باخت تالین را کاملاً با وجود حس می کردم، بنابراین حد اکثر تلاشم را کردم تا مقابل لین شنگ خودم را تطبیق بدهم.

ایرینا: چگونه خود را در زمینه آمادگی ذهنی آموزش می دهید؟

ناتالی: من همیشه به بخش ذهنی کار علاقه مند بوده ام، اما توضیح آن بسیار سخت است. بیان آنچه در شمشیربازی مؤثر است بسیار دشوار است. از حدود هشت سال پیش من با شخصی کار می کنم که نوعی راهنمایی و ترفندهایی را به من آموزش داده است. من فکر می کنم که هر شخص باید شیوه خودش را پیدا کند. من نمی گویم روش من درست است، زیرا فکر می کنم آمادگی ذهنی ارتباط مستقیمی با شخصیت خود فرد دارد.

نکته مشترک این است که ما **باید روی شیوه تنفس مان کار کنیم**، و یاد بگیریم **در لحظه حضور داشته باشیم**. شمشیربازی ورزشی است که اگر تمرکز خود را برای کمتر از یک ثانیه از دست بدهید، در مقابل یک ضربه را از دست می دهید. شاید در آن لحظه به این فکر افتاده باشید که مادرتان یا مربی در مورد شما چه فکری خواهند کرد، یا اگر آن نتیجه را به دست بیاورید عضو تیم خواهید شد. این بخشی از آنچه برای همه شمشیربازها اتفاق می افتد. با گذشت زمان، بهترین چیز این است که یاد بگیرید این افکار را از ذهن تان حذف کنید. تکنیک هایی وجود دارد که به شما کمک می کند این افکار را برطرف کنید و به آن روزی برسید که بتوانید **با فشار بازی راحت تر و بهتر کنار بیاوید** و با آن زندگی کنید.

تمرین همان مکانی است که می توانید این ذهنیت را تنظیم کنید. در بسیاری از مواقع که تمرین را انجام می دهید، تنها بدن خود را آموزش می دهید و توجه کافی به کیفیت ذهن تان برای رسیدن به آنچه نیاز دارید توجه نمی کنید. گاهی اوقات وقتی در حال آموزش هستید و آن روز خوب روز شما نیست، خیلی راحت تسلیم می شوید. شما به خودتان می گوید نه، امروز روز خوب من نیست. و در نتیجه عصبانی می شوید. عصبانیت چیزی است که زیاد رخ می دهد و برای من هم زیاد اتفاق می افتد. شاید تصمیم بگیرید تمرین را ترک کنید. اما من بعدها فهمیدم که وقتی حالم خوب نیست و حرکتی را نمی توانم درست انجام دهم، باید در کنار تمرین بمانم. و باید تمرین آن حرکت را به خوبی انجام دهم و با لبخند هم انجام دهم. به خودم می گویم: "کار کن و بپذیر که شیوه کارت درست نبود." و چون اجرای حرکت من درست نبود باید بمانم و روی آن کار کنم.

من فکر می کنم که به همان اندازه ای که بدن خود را آموزش می دهید باید ذهن تان را نیز پرورش دهید. وقتی در جایی قرار می گیرید باید در همان لحظه در بدن خود نیز وجود داشته باشید. وقتی روی پیست هستید، واقعا باید آنجا باشید. شما نمی توانید جای دیگری باشید. تصویرسازی کنید، که من با همین ضربه برنده خواهم شد. و اگر حواسم صد در صد اینجا نباشد، بازی را می بازم. من فکر می کنم **توانایی داشتن تمرکز مداوم، تفاوت بین یک قهرمان و یک ورزشکار بسیار خوب را به وجود می آورد.** توصیه من این است که هر شمشیربازی خودش باید راه صحیح تمرین ذهن خود را پیدا کند. تکنیک های مختلفی وجود دارد. **ذهن آگاهی. تصویرسازی. مدیتیشن.** این تمرینات خیلی خیلی مهم هستند.

ایرینا: دقیقا مانند تمرینات آمادگی جسمانی.



جنگ با دیو

ایگور: بدیهی است که شما یک ورزشکار بسیار موفقی هستید. از نظر فنی، شما همه چیز را می دانید. و موارد بسیار محدودی وجود دارد که شما از دیدگاه فنی نمی دانید. من فکر می کنم با تجربه ای که دارید چیزهای زیادی در مورد استراتژی و تاکتیک نیز می دانید. و حالا بازی برای شما بازی ذهنی شده است. چه زمانی به این مرحله از **درک و بلوغ** رسیدید؟

ناتالی: من فکر می کنم **باخت کلید معماست.** همان طور که شما گفتید، از نظر فنی من همه چیز را داشتم. هیجان هم داشتم. به خودم می گفتم: "وای، من می توانم هر کاری را انجام دهم. من هیچ مشکلی ندارم. من چنین حرکت های متنوعی را دارم. پس چرا وقتی وارد یک مسابقه می شوم با سی درصد توانم ظاهر می شوم. چرا؟" این سؤال همیشگی من بود، چرا؟ زیرا من بارها و بارها بدون ارائه حداقل توانایی هایم می باختم.

سپس وقتی بزرگ شدم، گفتم که نمی توانم به خاطر اشتباهات خودم مربی، یا هرکس دیگر، ایتالیا، یا سیستم را مقصر بدانم. اگر نمی توانید چیزی را که می خواهید به دست آورید، این اشتباه دیگران نیست. این مشکل خود شماست. من زمانی به اینجا رسیدم که یک روز برای آموزش ذهنی به ملاقات شخصی رفتم، و به او گفتم که وقتی شمشیربازی می کنم حس می کنم در درون خودم یک دیو دارم، او بیرون می آید و مرا از نمایش آنچه می توانم انجام دهم کاملاً منع می کند. بنابراین من برای از بین بردن این دیو نزد شما آمده ام.

و این به دلیل باخت است. فکر می کنم باخت یک تجربه بسیار گرانبها برای درک احساسات خود است. برای درک آنچه اتفاق افتاده است. فکر می کنم که شمشیربازها باید از انداختن تقصیر گردن شمشیر، داور، مربی، حریف و هر چیز دیگر دست بردارند. آنها باید چشمان خود را معطوف درون خود کنند و بفهمند که این مربوط به چیزی است که در درون خودشان اتفاق می افتد. بله این گونه است، زیرا من این مطلب را با شمشیربازهای دیگر نیز به اشتراک گذاشته ام.

وقتی در این موضوع تعمق کنید، می فهمید که همه شمشیربازها و همه ما چنین حسی را داریم. در یک لحظه، احساسات، دلهره و اضطراب تمام ذهن ما را فرا می گیرد. به همین دلیل است که بایستی یاد بگیرید که چگونه باید نفس بکشید. به همین سبب شما باید پیامزید که در شرایطی بد زندگی، وقتی که تحت فشار هستید، چگونه باید خود را آرام کنید، شما به این مهارت نیاز دارید. البته این به سال ها کار نیاز دارد. سال های سال. تصور کنید، من بیست و پنج سال پس از شروع شمشیربازی قهرمان جهان شدم. این یک روند بسیار طولانی است. من فکر می کنم شور و شوق تنها راز موفقیت در شمشیربازی است. زیرا این یک سرمایه گذاری بلند مدت است، و شما نمی توانید آن را به سادگی یاد بگیرید.

ایرینا: سخنان شما خیلی واضح و الهام بخش است. تنها یک فرد قوی می تواند از باخت درس بگیرد. افراد ضعیف با جریان کنار خواهند رفت. من این را با قلبم احساس می کنم، شما هم آن را به زیبایی بیان کردید.

ناتالی: تجربه کردن یک ویژگی بسیار مهمی است، زیرا وقتی این تجربه را بطور زنده لمس می کنید، مردم می توانند آن را حس کنند و به نوعی شناسایی کنند.

ایگور: متأسفانه پیاده کردن آن در خودمان بسیار دشوار است. شما یک شخصیت جهانی به نظر می رسید. شما در ایتالیا شمشیربازی را شروع کردید، در فرانسه زندگی می کنید، نماینده برزیل هستید، و به پنج زبان دنیا صحبت می کنید. شما اخیراً با دو مربی کار کرده اید، دانیل از قبل بود و لورا فلسل نیز اضافه شده است.

همکاری با لورا فلسل



ناتالی: وقتی دانیل برای بازی های ۲۰۱۶ ریو به عنوان مربی چین کار می کرد، لورا در آن مرحله وارد صحنه شد، زیرا دانیل نمی توانست مربی رسمی من باشد. ضمن اینکه من نمی توانستم برای درس گرفتن به چین بروم. بنابراین، چون که موقع رفتن روی پیست او نمی توانست کمکی

به من بکنند، از آنجا همکاری من با لورا آغاز گردید و او استاد شمشیربازی من شد. لورا هم مدیر برنامه های من بود، هم مربی، و هم تمرینات مرا کنترل می کرد.

ایگور: این همکاری چگونه بود؟ او یک افسانه شمشیربازی است!

ناتالی: داستان اساساً از این قرار بود که ما از قدیم با هم دوست بودیم. وقتی وارد پاریس شدم، خیلی کم سن و سال بودم. او همیشه مرا مانند یک بازیکن خردسال زیر پر و بال خود می گرفت. ما همیشه با هم رابطه خوبی داشتیم. من او را تحسین می کردم، شما می دانید که او شخصیت شگفت انگیزی دارد. در سال ۲۰۱۳ من یک سال تمرینات شمشیربازی خود را به دلیل همکاری با FIE متوقف کردم. وقتی او را دیدم، او به من گفت: "ببین، من بازی را کنار گذاشتم و فکر می کنم تو باید به شمشیربازی برگردی. تو نمی توانی دوره رقابت خود را در بیست و هشت سالگی رها کنی. تو هنوز خیلی جوان هستی."



آنجا بود که به خودم گفتم که من قصد دارم این پروژه جدید را شروع کنم، ضمن اینکه تصمیم گرفتم برای برزیل شروع کنم، و به همین دلیل با او صحبت کردم. دانیل به طور رسمی نمی توانست مربی من باشد. بدین ترتیب بود همکاری شگفت انگیز من با لورا شروع شد، زیرا ما خیلی با هم خوش می گذرانیدیم. او مانند مادر من بود. او دنیای شمشیربازی را خیلی خوب می شناخت، و چون او تازه خود را بازنشسته کرده بود، بنابراین همه دختران فعال را به خوبی می شناخت. او از نظر نگرش مرا روی فرم برگرداند. من او را به عنوان یک شمشیرباز و همچنین به عنوان یک زن تحسین می کنم. او یک شخص سیصد و شصت درجه ای است. وقتی با او صحبت می کنید، تمام تجربه های خود را برای تان تعریف می کند. و این خیلی باحال بود.

چشم های زیادی مواظب ما بودند، و آنچه می گذشت کنترل می کردند. بنابراین ما نیاز داشتیم راحت باشیم. من به عنوان یک برزیلی و او به عنوان مربی من در شرایط عجیبی قرار داشتیم. یک ایتالیایی که می خواهد برای برزیل شمشیربازی کند، و توسط یک مربی فرانسوی آموزش می بیند. من فکر می کنم که آن زمان مردم عاشق این تجربه بودند، حتی اگر این را بیان نمی کردند. می دانم که آنها به خاطر تفریح و سرگرمی ما، این را تحسین می کردند.

ایگور: آیا توکیو آخرین مسابقه شما خواهد بود یا فکر می کنید بعد از آن هم شمشیربازی خواهید کرد؟ شاید هم پاریس، جایی که به محل زندگی شما نزدیک است.

ناتالی: شما می دانید مشکل من این است که تا زمانی که به آنچه می خواهم نرسم، از فعالیت دست نمی کشم. بنابراین اگر مدال طلا را به دست آورم، کنار خواهم رفت. وگرنه، باید منتظر باشیم و ببینیم چه خواهد شد. البته به وضعیت و خیلی از شرایط من نیز بستگی دارد.

تاثیر بر جهان به وسیله شمشیر

ایرینا: در یکی از مصاحبه ها، شما جمله زیبایی را گفته اید: "من با شمشیرم بر جهان تاثیر خواهم گذاشت." منظور چیست؟

ناتالی: من در سن بیست و دو سالگی خود به موازات دوران حرفه ای شمشیربازی ام، در تلاش برای توسعه شمشیربازی به روشی هنری بودم. در آغاز، تنها چند نمایش داشتیم که ایده روشنی هم نداشتند. من فکر می کردم که شمشیربازی یک ورزش بسیار مظلومی است و مردم این ورزش را خوب نمی شناسند. آنها لزوماً زیبایی هایی که در این ورزش وجود دارد را نمی دانند. من فکر می کردم و هنوز هم فکر می کنم که هنر بهترین راه برای معرفی آن هست، زیرا هنر به نوعی فرصت گسترده تری برای به اشتراک گذاشتن این تجربه ایجاد می کند.



بنابراین من نمایش های خود را آغاز کردم، و چندین اجرا داشتم. آنگاه در سال ۲۰۱۰ مدیر هنری مسابقات قهرمانی جهان در پاریس شدم. سپس دو بار به عنوان مدیر هنری برای FIE کار کردم. منظور من از این همه مطلب، این است که ایده من این است که از طریق تجربه خودم بتوانم با جهان ارتباط برقرار کنم و به مردم کمک کنم تا این ورزش را دوست داشته باشند. یعنی اینکه بر قلب مردم تاثیر بگذارم تا به ورزش من عشق بورزند. اثرگذاری از طریق فعالیت های اجتماعی و هنری، شیک نیز هست. به همین دلیل است که پروژه Five Touches هنوز در حال توسعه است. ایده من این است که تجربه زندگی خودم را با دیگران به اشتراک بگذارم. این قصد من است.

ایرینا: بگذارید به جهانیان بگوییم که شما چقدر این ورزش زیبا را دوست دارید. دوست دارم به شما بگویم که شما آدم مسحور کننده ای هستید، زیرا شما چنین انرژی مثبت و چنین زیبایی را دارید.

ایگور: خیلی ممنونیم. موفقیت شما در همه جای جهان آرزوی ماست.

ناتالی: متشکرم! خدا حافظ.

باشگاه AFM از ناتالی مولهاوزن بخاطر روحیه شگرف، اطلاعات قدرتمند و در اختیار گذاشتن زمان گرانبهایش بسیار سپاسگزار است! جامعه شمشیربازی در این زن رهبری و الهام بخشی واقعی را می بیند. ممنونیم ناتالی!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog