

چگونه هم تیمی خوبی باشیم!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۶/۴)

من به عنوان یک عاشق ورزش، در رشته های زیادی از جمله، فوتبال، بسکتبال، کشتی و بوکس فعالیت داشته ام. و خوشبختانه فعالیتیم هنوز هم خیلی خوب است، زیرا که من هنوز هم می توانم به طور جدی شمشیربازی کنم. هر کدام از این ورزش ها چه انفرادی و چه تیمی، چشم انداز بی نظیری از محاسن یک هم تیمی خوب را در اختیار من قرار داده است. چه در فضای "آرژن" زای فوتبال، چه با تفکر ایده آل "ما اول، من دوم" بسکتبال، چه در رشته های کشتی و بوکس که سرشار از انضباط و تمرین های طاقت فرساست، و چه در فضای دوستانه ذاتی شمشیربازی، هر کدام از این ورزش ها ایده هایی در مورد چگونگی رفتار در فضای تیمی برای من به ارمغان آورده است.



امروز، من نظر خودم درباره آنچه باعث می شود که در شمشیربازی یک هم تیمی خوب بشویم، با شما به اشتراک می گذارم. این ایده ها بر اساس بهترین (و بدترین) عناصری که در دوران ورزشی خود دیده ام تنظیم شده اند.

در مسابقات

۱. یک هم تیمی خوب از ابتدای مسابقات تا زمانی که آخرین هم تیمی خود حذف می شود، در سالن مسابقات می ماند. او هم تیمی های خود را با صدای بلند، تشویق و پشتیبانی می کند، حتی اگر آن هم تیمی شما را قبلاً شکست داده باشد.
۲. یک هم تیمی خوب، چه در صورت برنده شدن و چه در صورت باختن، علاوه بر دست دادن باید هم تیمی های خود را در آغوش بگیرد. همیشه باید از این عبارت ها استفاده کنید، "عالی بود داداش!". بنابراین، سعی کنید با احترام پیروز شوید، به زیبایی ببازید، و منصفانه بازی کنید.
۳. یک هم تیمی خوب هرگز بر علیه هم تیمی ضعیف تر خود کوچ نمی کند. این امر در مورد مربیان درون یک باشگاه نیز صدق می کند.
۴. یک هم تیمی خوب، در صورت داشتن اطلاعات کافی و مفید در مورد کوچینگ، در طی مسابقات اعضای باشگاه خود را در برابر تیم های مقابل کوچ می کند.

۵. یک هم تیمی خوب همیشه تمایل و اشتیاق خود را برای کمک به **رفع نقص اسلحه و تجهیزات** هم بازی های خود در اتفاق های اجتناب ناپذیر بازی، با آغوش باز نشان می دهد.
۶. در یک رویداد تیمی، یک هم تیمی خوب در انتهای پیست منتظر خواهد بود تا هم تیمی خود را هم در شکست و هم در پیروزی قریب الوقوع، **حمایت** کند.



در تمرین

۱. یک هم تیمی خوب، برای رضای خدا، **لباس خود را به طور مرتب شست و شو می کند**، زیرا هیچ کس دوست ندارد بوی بد و وضعیت غیر بهداشتی لباس های هم تیمی باشگاه خود را تحمل کند.
۲. یک هم تیمی خوب در طول انجام بازی های تمرینی، **باز خوردهای سازنده** می دهد، البته در زمانی که شمشیرباز مقابل بخواهد! خیلی از شمشیربازها از توصیه های ناخواسته متفر هستند.
۳. یک هم تیمی خوب نیروی درونی خود را برای **ایجاد انگیزه و تشویق مثبت** در جایی که تشویق مثبت صلاح باشد، کانالیزه می کند.
۴. یک هم تیمی خوب هم تیمی های سطح پایین تر خود را ترغیب می کند تا **سخت تر کار کنند**، یک بازی بیشتر انجام دهند، و **شدت تمرینات کار پا را بالا می برد**.
۵. یک هم تیمی خوب از **تلفن همراه** خود در تمرین استفاده نمی کند، زیرا بازی های دنیای مجازی، هرچقدر مهیج باشند، مخصوص خانه هستند. هم تیمی های شما در باشگاه به شما احتیاج دارند و شما هم به آنها احتیاج دارید. وقتی در تمرین هستید حضور فعال داشته باشید.
۶. یک هم تیمی خوب به شمشیربازان **پیشکسوت باشگاه احترام** می گذارد و به آنها توجه می کند. آنها می توانند تجربیات چندین دهه را به شما مشاوره صحیح دهند. آنها بیش از هر کس دیگر شمشیربازی را دوست دارند، و آنها بهترین منبع راهنمایی هستند که می توانید پیدا کنید.
۷. یک هم تیمی خوب **به مربی خوب گوش می دهد** و به او اعتماد می کند. زیرا که حرفه مربی ها شمشیربازی است و احتمالاً آنها می دانند که در مورد چه چیزی صحبت می کنند.