

آیا قد و اندازه در شمشیربازی مهم است؟

(قابل توجه والدین)

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۲۱)

یک سوال رایج بین والدین شمشیربازها این است که آیا قد و اندازه فرزند آنها برای شمشیربازی مهم است؟ پاسخ این سوال خیلی واضح و روشن است: خیر.

کوتاه تر یا بلندتر بودن از حریف در شمشیربازی برای کودک یا حتی بزرگسال هیچ فرقی نمی کند. ماهیت شمشیربازی به گونه ای است که شما چه ریز اندام باشید و چه بلند قامت می توانید در این ورزش موفق باشید. البته مزایا و معایبی برای هر یک از این دو ویژگی، بدون توجه به سطح بازی شما، وجود دارد و به طور یکسان بین هر دو تقسیم می شود.

بنابراین قد و اندازه مهم نیست!



ابعاد فیزیکی

بیاید ابتدا با هم متحد القول باشیم که ویژگی های جسمانی بطور کلی در هر ورزشی مهم است، و اساسا در برخی ورزش ها همه چیز به مشخصات فیزیکی فرد بستگی دارد، زیرا بدن در ورزش مربوطه درگیر می شود. اما وقتی فکر کنیم که قد و اندازه به تنهایی مهم است، و یا حتی مهم ترین ویژگی مورد نیاز می باشد، بحث کمی گیج کننده می شود.

تنومند تر بودن به معنای سریع تر بودن نیست. آن به این معنی نیست که شما قوی تر هستید. ویژگی های متعددی وجود دارد که جنبه فیزیکی ورزش را تشکیل می دهد. چابکی، قدرت، استقامت، سرعت و بسیاری موارد دیگر نیز به اهمیت قد و اندازه هستند.

یکی از کارهای هایی که قد و اندازه می تواند انجام دهد ترساندن حریف است. همه ما این را در فیلم ها در صحنه های قلدرمآبی یا مبارزه های جنگی دیده ایم. فرد بزرگ جثه به شخص ریز اندام می رسد و با دید تسلط جویانه به او نگاه می کند. شخص ریز جثه درست قبل از اینکه شخص قوی هیکل صدمه ای به او بزند، آب دهان خود را "فورت" می دهد. چنین صحنه ای یک واکنش غریزی دارد، اما باز خورد آن در واقع

ذهنی است. چه می شود اگر آن شخص ریز اندام، به جای قورت دادن آب دهانش، مانند یک اردک بین پاهای آن قلدر بدود و به او یورش ببرد؟ چه اتفاقی می افتد اگر او حواس آن شخص قلدر را پرت کند و با اولین حمله او را ناکار کند؟ چنین صحنه هایی برای همه ما آشنا هستند. شخص با ارباب روانی نیز می تواند حریف قوی هیکل را بترساند. ضمن اینکه شخص قد کوتاه می تواند با تکنیک خوب هم این نقیصه را جبران کند. این مسئله در شمشیربازی صادق است. جنه بزرگ تر داشتن هیچ امتیازی در زمینه کسب موفقیت بیشتر به وجود نمی آورد. در شمشیربازی ویژگی های فیزیکی دیگری وجود دارد که این چالش را متعادل می کند. مربیان نیز می توانند تفاوت زیادی در این امر ایجاد کنند. یک مربی شمشیربازی عالی فاکتورهای مؤثر در پیشرفت را خیلی خوب می شناسد، و می داند که چگونه باید این کار را انجام دهد. زیرا ارتقاء سرعت، قدرت، یا تکنیک بدون توجه به قد بلند یا قد کوتاه بازیکن امکان پذیر است.

این واقعیت برای شمشیربازان جوانی که به طور مداوم در حال رشد هستند بسیار مهم است. دگرگونی و جهش رشد سالانه هم خود شمشیرباز و هم حریف های او می تواند چشمگیر باشد. قد کودک در یک فصل ۱۰ الی ۱۵ سانتی متر می تواند اضافه شود. یادگیری نحوه سازگاری با این تغییرات و حتی بهره برداری از آنها می تواند یک چالش باشد، اما در شمشیربازی کاملاً امکان پذیر است. البته این سازگاری یک فرآیند بسیار بزرگی است!



همه ورزش ها در بحث قد و اندازه یکسان نیستند

مبحث قد و اندازه در سایر ورزش ها از جمله شمشیربازی لزوماً از ارزش یکسانی برخوردار نیستند.

به عنوان مثال، در بسکتبال قد نقش بزرگی دارد. یک بسکتبالیست اگر چند سانتی متر از هم تیمی های خود کوتاه تر باشد، موفقیت برای او واقعاً سخت خواهد بود. قد بلندتر بودن به طور مستقیم به سد کردن حریف و فشار برای رساندن توپ به حلقه بسکتبال ارتباط دارد. در بسکتبال هیچ جایگزینی برای قد وجود ندارد، و به بازیکن امتیاز خاصی می دهد.

شنا مثال دیگری است که قد و اندازه در آن اهمیت دارد. بازوهای بلندتر به معنای شنای سریع تر می باشد. پاهای بزرگ تر داشتن به معنای حرکت کارآمدتر درون آب و سریع تر رسیدن به آن طرف استخر است. بنابراین قد بلندتر بودن در شنا یک ویژگی مهمی به حساب می آید.

هم بوکس و هم کشتی دارای ویژگی وزنی هستند. تنومندتر بودن در هر یک از این ورزش ها یک مزیت خاص دارد، بنابراین رقبا در این رشته ها محدود به طیف معینی (بر اساس وزن) از حریفان هستند. اگر اختلاف بین دو بوکسور یا کشتی گیر خیلی زیاد باشد، احتمال آسیب دیدگی واقعی وجود دارد. فوتبال هم این گونه است. ریزاندami در فوتبال امتیاز منفی است.

بیشتر ورزش ها نوعی مزیت ذاتی برای کسانی که از نظر اندازه بزرگ تر هستند، دارند، اما برای هر قاعده ای استثنائاتی هم وجود دارد. و مطالبی که در مورد آنها صحبت شد به طور کلی در بیشتر ورزش ها جز واقعیت ها هست. ولی در شمشیربازی حقیقت ندارد.



سایر توانایی های خود را تقویت کنید

در شمشیربازی هیچ ارتباطی بین قد و اندازه و موفقیت وجود ندارد. در شمشیربازی می توانید قد بلند یا قد کوتاه، لاغر یا عضلانی باشید. شما می توانید بازی خود را به گونه ای تنظیم کنید که بر محدودیت های جسمی خود غلبه کرده و سایر توانایی های خود را تقویت کنید. ما قبلا به طور مفصل در مورد اینکه شمشیربازها چگونه می توانند از بلند قدی و کوتاه قدی خود بعنوان یک امتیاز استفاده کنند، مطلب نوشته ایم.

به عنوان مثال، برخی از قهرمانان شمشیربازی ما بسیار بلند قد هستند. به **یانیک بورل** (اوپه ایست فرانسوی) یا **مایلز چملی واتسون** (فلوریست آمریکایی) فکر کنید. شما می توانید مانند **دانیلی گاروزو** (فلوریست ایتالیایی) دارای قد متوسط باشید. می توانید مانند **یووال فریلیچ** یا **ماکس هاینزر** (اوپه ایست سویسی) نسبتاً کوتاه تر باشید. این امر در مورد رده های بالای جهان شمشیربازی - قهرمانان جهان و المپیک - نیز صدق می کند. شما می توانید تمام مسیرهای معتبرترین مسابقات شمشیربازی جهان را بدون توجه به قد خود طی کنید.

یک مطلب قابل توجه این است که ما عادت کرده ایم که وقتی به کسی نگاه می کنیم ابتدا و بلافاصله درباره قد و اندازه او قضاوت کنیم. این یکی از ویژگی های قابل تشخیص فوری یک فرد است.

شمشیربازی بر محور تکنیک، تاکتیک و روحیه می چرخد. ایجاد یک تکنیک خوب برای شمشیربازها می تواند تفاوت فاحشی را ایجاد کند، و آن اختلاف قد را از بین ببرد. **مهارت های تاکتیکی** به ذهن اجازه می دهد تا کمبود سرعت و قد را جبران کند. به شمشیربازی شطرنج فیزیکی اطلاق می شود و در شطرنج هم قد و اندازه هیچ اهمیتی ندارد. وقتی شما از ذهن خود برای شکل دادن تکنیک بهتر استفاده کنید، می توانید توانایی پیروزی خود را به طرز چشمگیری افزایش دهید.

روحیه مؤلفه اصلی قهرمانان است. اشتیاق به آموزش و پذیرش بازخورد با آغوش باز، هر شمشیربازی را به سمت موفقیت سوق می دهد. مهم نیست که جنس شما چقدر بزرگ یا چقدر کوچک باشد. آنچه مهم می باشد این است که آیا شما متعهد به شمشیربازی هستید و سختکوشی سرلوحه شما قرار دارد یا خیر! برد در شمشیربازی در دسترس هر کسی که بخواهد و اراده کند، هست.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog

