

# فلسفه قهرمانی وارا ناواریا، قهرمان ایتالیایی ایه جهان

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۲۶)

اغلب شمشیربازها در طول دوران حرفه ای خود به تدریج و تا حدودی رشد می کنند، اما مارا ناواریا ایه ایست قدرتمند ایتالیا این رشد را به اوج خود رسانده است. او کسی است که می توان عنوان قهرمان خروشان مادام العمر را به او داد، کسی که وقت و تلاش زیادی را صرف کار خود می کند تا غیر ممکن ها را به وجود آورد، و نتوان او را در تابستان سال آینده در توکیو نادیده گرفت.



مسابقات قهرمانی ۲۰۱۹ جهان - مارا ناواریا برنده مدال برنز شد.

اگرچه مدرسه شمشیربازی ایتالیا به سنت و سختی خود شناخته شده است، اما مارا در تمرینات خود این سنت را نقض کرده است. این اتفاق ابتدا با مربی سازنده او اولگ پوزانوف رخ داده بود، که حساسیت های روسی را در شمشیربازی او گنجانده. مارا پس از مرگ دلخراش مربی خود در سال ۲۰۱۵، تمرینات خود را مجدداً با روبرتو سیریلو مربی ورزیده فرانسوی شروع کرد. او به دور از شلوغی های رم در راپالو، ایتالیا، جایی که ۴ سال در آنجا زندگی می کرد، به تمرینات خود پرداخت. اما پس از قرنطینه او به همراه پسرش ساموئل، همسرش آندره لو کوکو، که مربی بدنساز او نیز هست، به کارلینو، و به زادگاه خود Friuli Venezia Giulia نقل مکان کرد.

آنچه ما از مارا ناواریا از طریق این مصاحبه می آموزیم این است که نوآوری و خلاقیت می تواند در کنار سنت و کار مجدانه نوع جدیدی از قهرمانان را ایجاد کند. بینش و داستان او واقعاً قابل توجه است.

## مصاحبه با وارا ناواریا

از دیدن شما خوشحال هستم مارا، از انجام این مصاحبه متشکرم. تعطیلات تان چطور بود؟

خیلی خیلی عالی. اما خیلی کوتاه بود.

همیشه کمی کوتاه هست!

بله، و از صحبت با شما خوش وقتم.

من چیزهای زیادی دارم که دوست دارم با شما در میان بگذارم. من شما را به عنوان یک ورزشکار دنبال می‌کنم و معتقدم شمشیربازی شما همیشه در حال جالب تر شدن است. من فکر می‌کنم شما یکی از برجسته ترین شمشیربازهای امروزی و یکی از قهرمانان مسلم جهان هستید. امیدوارم شما را در بازی های المپیک ببینم. خیلی ممنون ایگور. نگران نباشید. من در بازی های المپیک خواهم بود.



## تمرین برای المپیک

اکنون چگونه خودتان را برای بازی های المپیک آماده می‌کنید؟

بله، من هر روز خود را در سالن بدنسازی و پیست شروع می‌کنم. در حال حاضر فکر می‌کنم که برای فصل جدید باید خودم را دوباره ساماندهی کنم. هفته آینده، من جلسه ای با تیم خودم دارم و همه جلسات تمرینی ماه های آینده را برنامه ریزی خواهیم کرد، و منتظر فرا رسیدن ژانویه و مسابقات هستیم.

چند نفر در تیم شما کار می‌کنند؟

تیم من تشکیل می‌شود از مربی تمرینی، مربی تیم، مربی شمشیربازی، و شوهرم برای کارهای بدنسازی. یک فیزیوتراپ، و یک پزشک، یعنی شش نفر. خوب، پسرم و پدر و مادرم هم هستند. افراد زیادی در تیم من حضور دارند!

بسیار جالب توجه است که یک شمشیرباز حرفه ای ایتالیا یک تیم شخصی شش نفره دارد که با آنها کار می‌کند.

نه تنها با من، اما خوب است.

چگونه تمرین می‌کنید؟

روال تمرینی من این گونه است: **تمرینات بدن سازی عمومی، تمرینات بدنسازی درون استخر، تمرینات ذهنی، تمرینات شمشیربازی، و تجزیه و تحلیل فیلم و بازی.** روبرتو، مربی شمشیربازی من، همین دوشنبه به شهر ما رسید. او معمولاً در جنوا زندگی می‌کند اما در سال

۲۰۱۶ به راپالو نقل مکان کرد. اکنون که در ماه سپتامبر هستیم او به زادگاه من، در Friuli Venezia Giulia نقل مکان کرد. ما در ASU Udine با هم کار می کنیم، و در کنار آن تعداد زیادی از شمشیربازهای جوان، که آینده ورزش ما هستند، را آموزش می دهیم.

بنابراین از الان تا بازی های المپیک توکیو یک سال زمان داریم.

بله، یک سال تا بازی های المپیک مانده است. امیدوارم همه چیز به خوبی بگذرد و در جولای آینده در توکیو باشم تا به آرزوی خودم برسم.

**حریف های تمرینی خود را چگونه پیدا می کنید؟**

در راپالو، قبلاً حریف های قدرتمندی برای تمرین حضور داشتند، اکنون در اودین هفته ای سه بار با چندین نفر تمرین می کنم. در طول یک ماه یک اردوی آموزشی ملی داریم. من قبلاً عادت داشتم با مسابقه تمرین کنم، و با تیم ملی هم اردوی آماده سازی داشتیم. قبل از کووید ۱۹ من برای تمرین به باشگاه های مختلفی در ایتالیا می رفتم، از تورینو گرفته تا جنوا، و همه برای پیشرفت و ارتقاء شمشیربازی من بود.

**همیشه همین گونه بوده است؟**

بله، اما اکنون بعد از قرنطینه قادر نیستم به راحتی در باشگاه های دیگر تمرین کنم.

**خیلی غیر طبیعی شده است.**

اوقات زیادی با تیم ملی می گذرانیدیم. بله، ما در تمام هفته های تمرین مان صبح و بعد از ظهر تمرین می کردیم. ما قبلاً به این کار عادت داشتیم. سپس تنها برای گرفتن درس، تکنیک، و آموزش های خصوصی با تیم به خانه برمی گشتیم.

**چند ساعت در روز کار می کنید؟**

بستگی دارد، دو، سه، چهار، پنج، شش، هفت ساعت. البته به تعداد جلسه های تمرینم بستگی دارد. بازی مسابقه ای یک یا دو ساعت، آموزش شمشیربازی یک ساعت، بدنسازی یک ساعت و نیم است، و اگر به غواصی بروم یک ساعت هم بیشتر می شود. من سعی می کنم جلسات صبح، بعد از ظهر، و عصر را از هم جدا کنم، تا کمی وقت برای گذراندن با خانواده نیز داشته باشم.



تیم مارا: آندری لوکوکو، روبرتو سیریلو، الساندرو ورجندو، و روزاریتا گلیاردی

## ایجاد تعادل بین خانواده و شمشیربازی



شوهر شما مربی شخصی شما است. چگونه کار و زندگی مشترک را از هم جدا می کنید؟

ما خیلی با هم کار می کنیم و گاهی اوقات اتفاق می افتد که فقط مشغول کار هستیم و وقت رسیدن به خانواده را نداریم. به عنوان مثال امروز ساعت هشت و نیم صبح، من یک جلسه فیزیوتراپی داشتم و سپس بلافاصله برای جلسه بدنسازی به سالن رفتیم. آندره در سالن بدنسازی تنها بعنوان مربی من محسوب می شود، اما وقتی در حال رفتن به سالن و یا در خانه هستیم، او شوهر من است. ما این فضا را خوب درک کرده ایم. من به لطف یک تیم روش مند عالی موفق شدم به اوج برسم و خودم را در اوج نگه دارم. من کار با کیفیت را به جای کمیت ترجیح می دهم. این مسئولیت ها به من اجازه می دهد تا قانون مند عمل کنم. **مادر، همسر و ورزشکار.** سعی می کنم آنها را جدا از هم نگه دارم و تمرکز زیادی روی وظایفم ایجاد کنم. مادر شدن این امکان را برایم فراهم کرد که تا حد زیادی روی این جنبه تمرکز کنم. این برای من به عنوان یک زن یک ارزش بسیار مهمی است. من سخت کار می کنم.

**هیچ بحثی باهم ندارید؟**

هیچ گونه بحثی نداریم. ما در طول جلسه بدنسازی نمی توانیم درباره مسئله خانواده صحبت کنیم، و وقتی در خانواده هستیم در مورد کار خود صحبت نمی کنیم. این یک قانون است.

**وای. این که خیلی سخت است!**

کمی. اما اگر به آن عادت کنیم، و به یک روتین تبدیل شود، کار سختی نخواهد بود. این برای من مهم است، **روتین مهم است.**

### آیا دوست دارید پسران هم شمشیرباز بشود؟

اگر او بخواهد شمشیربازی را بعنوان ورزش انتخاب کند، برای من مشکلی نیست: مهم این است که او در انتخاب ورزش مورد علاقه خود احساس راحتی کند.

### آیا او الان دوست دارد شمشیربازی کند؟

نه او تنیس بازی می کند و به شنا می پردازد.

**خانواده همیشه بخشی از شمشیربازی شما بوده است. وقتی خواهر و برادرتان سابرست هستند، چرا شما ایه را انتخاب کردید؟**

من مثل همه شمشیربازها با فلوره شروع کردم، سپس رشته ام را تغییر دادم. من بازی قراردادی را دوست نداشتم، زیرا بسیاری از اوقات اتک با من بود، اما هیچ تغییری ایجاد نمی شد. یا اینکه دفاع و جواب بود، اما هیچ تغییری رخ نمی داد. من ایه را انتخاب کردم زیرا چنین قوانین قراردادی ندارد. من سعی کردم سابر و ایه را امتحان کنم، هر دو را انجام دادم، و سپس ایه را انتخاب کردم به این دلیل که در یک تورنمنتی توانستم مدال برنز بگیرم، و قدرت مدال مرا وابسته کرد. من هیجان را دوست دارم.

**از نظر ورزشی شما بسیار قدرتمند هستید بنابراین می توانید یک سابرست خوبی باشید.**

بله، دوست دارم، اما قانون حق تقدم را دوست ندارم. دوست ندارم که دیگران برای من تصمیم بگیرند. من داوری کردن حرکاتم را دوست ندارم. من ضربه می زنم، و برنده می شوم. دیدن سابر هنوز هم برای من بسیار جالب است. آن خیلی سریع و فنی است، و آن را خصوصاً در نسخه مردانه خود دوست دارم.

**بله. تیم سابر مردان ایتالیا نیز بسیار قدرتمند است. تیم ایه مردان ایتالیا نیز بسیار قدرتمند است.**

بله. آنها خیلی جوان و خیلی خوب هستند.

**بعضی از آنها جوان، و برخی پیشکسوت هستند.**





## ترکیب سبک های بین المللی شمشیربازی

هنگامی که سراغ اولگ رفتید، به دلیل درگذشت مربی شما بود.

بله، در سال ۲۰۰۵ بود.

در ایتالیا مربیان بزرگ بسیار زیادی وجود دارند، با این وجود شما اولگ پوزانوف، که یک مربی روسی است، را انتخاب کردید. چرا اولگ؟

من نمی دانم. من دنبال قلب، مغز و شمشیرم رفتم. من نوع دیگری از زندگی و یک مربی شمشیربازی جدیدی را انتخاب کردم. من از زادگاهم و محیط امن خودم خیلی دور بودم.



مدرسه شمشیربازی روسیه با مدرسه ایتالیا بسیار متفاوت است.

آن بسیار متفاوت است. تنها مسئله تکنیک نیست بلکه روشی متفاوتی برای احساس ضربه ها و بازی روی پیست هم دارند.

وقتی شروع کردم، برای من آسان نبود و همیشه سعی می کردم کارم را با لبخند به پیش ببرم. من تلاش می کردم بدون اینکه صحبت کنم و بطور حسی در مورد مشکلات یا اهدافم توضیح دهم، و در کنار آن مردم باشم. با اولگ احساس خوب و شگفت انگیزی داشتم و یک رابطه عالی با او ایجاد کردم، اما نه از همان ابتدا. من خیلی جوان بودم و برای درک او به زمان نیاز داشتم، بنابراین بدون صحبت کردن شروع به درک همدیگر کردیم.

شما نگران این نبودید که سبک اولگ با سبک مکتب ایتالیایی متفاوت باشد؟

نه، اصلاً، بلکه برعکس بود، زیرا احساس تیغه و درگیری آن سبک بسیار متفاوت بود. شما زمان متفاوتی برای درگیری و حس متفاوتی روی تیغه دارید. یکی از دلایل دیگر انتخاب اولگ این بود که او در مورد تماس تیغه با من صحبت کرد. من فهمیدم که اجرای حرکت ها چه زمانی خوب است و چه زمانی صحیح نیست. این تنها احساسی مهمی بود که در درونم داشتم.

## و حالا احساس شما چگونه است؟

این به حریف بستگی دارد: اگر شمشیربازی با سبک چینی در مقابل خود داشته باشم برای من خوب است، چون برای سبک شمشیربازی روسیه عالی است، اما گاهی اوقات چالش های بیشتری مقابل حریف های استونیایی دارم. و به دلیل آموزش من با سبک های مختلف، می توانم تغییرات زیادی در بازی خودم ایجاد کنم. من می توانم انتخاب کنم که از چه حرکتی استفاده کنم، تا بتوانم از سبک های درگیری مختلفی استفاده کنم. من دوست دارم این کار را انجام دهم. من می توانم طوری سبکم را انتخاب کنم که حریفم متوجه نشود که چه اتفاقی افتاده است. یک ضربه نزدیک، یک ضربه با فاصله زیاد، یک ضربه با دو درگیری، یک ضربه با یک درگیری. تغییر هدف هم همین طور، روس ها از هدف های مختلفی استفاده می کنند، نه تنها از هدف بزرگ.

## از آنجا که با اولگ کار کرده اید، قادر به انجام این کار هستید؟

بله، این میراث اولگ است.

## چه چیز خاصی در او وجود داشت؟ من می دانم که وقتی در دوحه مدال طلا گرفتید، نام او را نوشتید.

او مانند پدر دوم من بود. او کسی بود که به مدت ۱۰ سال، هر روز او را می دیدم، از دوشنبه تا جمعه. ما در دو سال آخر زمان زیادی را با هم گذراندیم، همچنین اوقات فراغت خود را با هم در رم گذراندیم. او رم را دوست نداشت زیرا این شهر بزرگ بسیار متفاوت تر از شهرهای روسیه است، اما فکر می کنم او هجده سال را در رم گذرانده بود. در طول همکاری با اولگ انواع مختلفی از انگیزه های روی پیست را برایم توضیح داد: "اگر فکر می کنید می توانید برنده شوید هرگز متوقف نشوید و هرگز تسلیم نشوید". او برای من یک شخص خاص است.

اکنون به راپالو نقل مکان کرده اید، بنابراین چهار سال گذشته را با روبرتو سپری کرده اید. آیا او شمشیربازی شما را به سبک ایتالیایی برگردانده است؟

بله، اما روبرتو متعلق به مدرسه فرانسوی هاست، اما با مدارس ایتالیا هم کار کرده است.

بنابراین شما یک معجون دارید.



مسابقات قهرمانی اروپا - ۲۰۱۹ دوسلدورف

بله.

و از دیدگاه شما، این چیز خوبی است، درست است؟

امیدوارم.

## انتقال از جوانان به بزرگسالان

شما در رده جوانان شمشیرباز بسیار موفق بودید. مدال های جوانان زیادی داشتید و سپس به بزرگسالان منتقل شدید. آیا این انتقال دشوار بود؟

انتقال من از جوانان به بزرگسالان پیچیده بود. من در سال آخر رده جوانان به ارتش ملحق شدم. من در زادگاهم در شمال شرقی ایتالیا زندگی می کردم. وقتی مربی من و استادم درگذشت، من تنها بودم. من نمی دانستم چه کاری باید انجام دهم. آینده من نامشخص بود زیرا در مرحله انتقال به رده بزرگسالان در چنین لحظات شکننده ای به سر می بردم. من از دهکده بسیار کوچک خودم در حومه شهر کارلینو در شمال شرق کشور به شهر اصلی ایتالیا، یعنی رم، نقل مکان کردم. من ضمن اینکه شمشیربازی می کردم تحصیل در دانشگاه را شروع کردم. از سال ۲۰۰۵، من در یک شهر بزرگ تنها بودم. سعی کردم زندگی دانشگاهی ام را با تمرینات خودم متعادل کنم. در این بین، به مدت سه سال در تلاش بودم که خودم را در سطح بزرگسالان ایتالیا حفظ کنم، از ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸، نه مدالی، نه سکویی و نه موفقیتی. در ایتالیا رده بزرگسالان بسیار سخت است. اولین موفقیت من در سال ۲۰۰۸ بود که سرانجام، جزو شانزده نفر اول مسابقات شدم. در سال ۲۰۱۰ به عضویت تیم ایتالیای درآمدم و هنوز هم هستم. این برای یک زن جوان یک ماجراجویی بزرگ به حساب می آمد. من سعی کردم از این فرصت های جدید، از زندگی دانشگاهی و از مربی ام بهترین استفاده ها را ببرم.



هنگام انتقال به بزرگسالان چگونه با چالش باخت های مداوم برخورد می کردید؟ آیا به خودتان شک کرده بودید؟ چگونه برای رسیدن به اوج بر دشواری ها غلبه کردید؟

اولگ به من اعتقاد داشت و من می دانستم که برای غلبه بر این مسئله باید به خودم فشار بیاورم و سرانجام به نتیجه خواهم رسید. من به خودم ایمان داشتم.



مثال شما نشان می دهد اگر سخت کار کنید و به خودتان ایمان داشته باشید و صبر داشته باشید، در نهایت نتیجه می گیرید، و سرانجام موفقیت بزرگی کسب خواهید کرد.

اولین چیز این است که سرنوشت عجیب است. در طول فصل ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ آنچه را که می خواستم به اولگ بیان کردم. قبل از اینکه همیشه روی سکو باشم، آنچه در لندن ۲۰۱۲ اتفاق افتاد را انتظار داشتم. اولگ و خانواده ام، به خصوص پسر ساموئل، به من قدرت دادند. بعد از اینکه اولگ در سال ۲۰۱۵ درگذشت و من مجبور شدم زندگی خود را دوباره از نو شروع کنم. ما سه نفر بودیم - من، شوهرم آندره و پسر دو ساله ما. اولگ قبل از ترک من، واضح به من گفت که من باید با روبرتو در جنوا تمرین کنم. به طور کلی، او دید روشنی از آینده من در شمشیربازی داشت. بنابراین من سه روز در جنوا با روبرتو کار می کردم و سه روز دیگر را در رم با آندره مربی بدنسازی، که بعداً شوهرم شد، به تمرین می پرداختم. در سال ۲۰۱۶، ما به راپالو نقل مکان کردیم تا زندگی کاری مان تعادل بهتری داشته باشد، و امسال من به شهر خودم کارلینو بازگشتم. من یک مادر، یک ورزشکار و همچنین یک همسر هستم، بنابراین احساس کردم که باید کیفیت زندگی خودم را بهبود بخشم و من این کار را انجام دادم. این برای من خیلی مهم بود.



استاد روبرتو سیریلو و مارا ناواریا

بنابراین در حال حاضر این تعادل خوب است. شما الان کجا زندگی می کنید؟

اکنون من در کارلینو، در دهکده کوچک خودم در حومه شمال شرقی ایتالیا زندگی می کنم. من به نتیجه رسیدم که این محل من است و من نیاز به اقامت در جایی هستم که کنار خانواده ام باشم، در نزدیکی پدر و مادرم، نزدیک دوستانم، خواهرانم، برادرم، من باید در اینجا بمانم. و در اینجا می توانم کارهای زیادی انجام دهم. تعادل من اینجاست، خصوصاً در نزدیکی طبیعت که انرژی بخش من می باشد.

شما وقت زیادی را در طبیعت می گذرانید؟

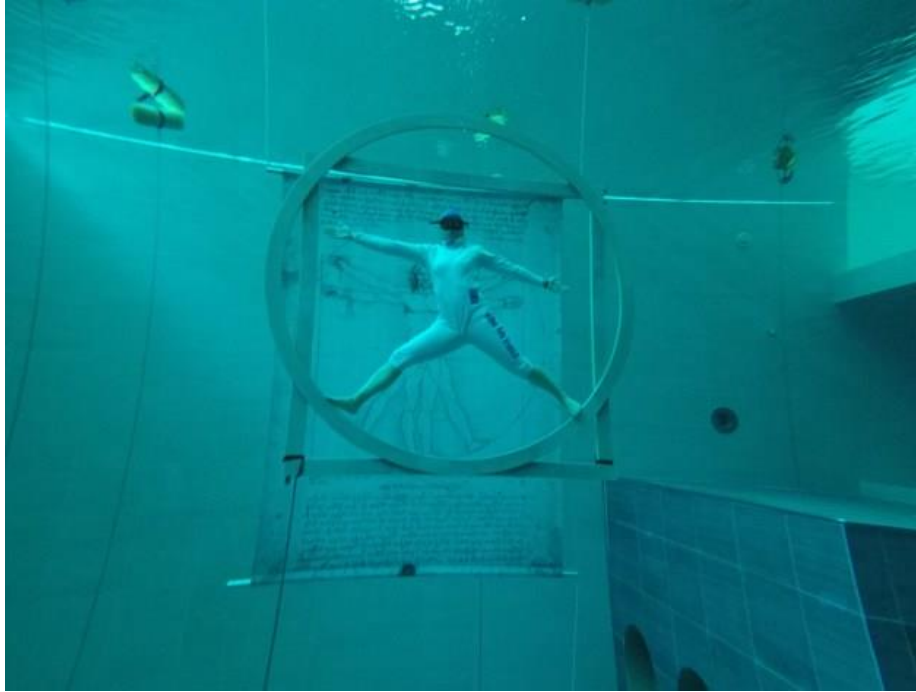
بله. در اینجا فقط طبیعت وجود دارد. نزدیک دریا است، و یک ساعت با ماشین تا کوه فاصله داریم.

من می دانم که شما یک غواص هستید، آیا در حال حاضر هم این کار را انجام می دهید؟

بله. استخر تمرینات و مربیانم، آلساندرو ورژاندو و روزاریتا گاگیاردی، در Friuli Venezia Giulia، نزدیک من هستند. بنابراین اکنون برای من راحت تر شده است و هر هفته تمرینات غواصی خود را با آنها انجام می دهم.

غواصی! آیا آن برای تمرینات شما مهم است؟

مطمئناً نه تنها برای شمشیربازی، بلکه غواصی به من به عنوان یک شخص خیلی کمک می کند. من آب را احساس می کنم و عمیق تر می فهمم که در حال انجام چه کاری هستم. در آب نیز می توانم زیاد فکر کنم، و این کار را دوست دارم.



تمرین غواصی در استخر

## بازی با تیم ایه بانوان ایتالیا

تیم ایه بانوان ایتالیا، آنها بیشتر تمایل دارند که به صورت انفرادی موفقیت کسب کنند، اما به عنوان یک تیم گاهی اوقات دچار مشکل می شوند.

تیم های شمشیربازی ایتالیا بسیار رقابتی هستند، نه تنها ایه، بلکه فلوره و سابو هم همین طور هستند. من سرانجام در ماه جولای در اولین جلسه تیم ملی پس از زمان قرنطینه کووید ۱۹ با هم تیمی هایم ملاقات کردم. من از دیدن و ملاقات آنها بسیار خوشحال شدم. ما در ماه مارس پس از مسابقات بوداپست و گزینشی المپیک از یکدیگر جدا شده بودیم. من فکر می کنم که ما به عنوان یک تیم در کنار هم در حال رشد هستیم. من از نتیجه ای که در شش ماه قبل از کووید ۱۹ بدست آورده ایم بسیار راضی هستم، اما کار تیمی مانند انفرادی آسان نیست، زیرا ما یک گروه هستیم. عملکرد تیم همیشه مانند انفرادی نیست، موارد زیادی وجود دارد که می تواند قاعده مسابقه را تغییر دهد.

من فکر می کنم که تیم ما می تواند خیلی رشد کند زیرا من و روسلا می توانیم از فدريکا ایزولا و آلیس کلریکای حمایت کنیم.

نظر شما درباره تیم ایتالیا در توکیو چیست؟ فکر می کنید به عنوان یک تیم شانس خوبی دارید؟

بله، من مطمئنم. ما خوب باهم کار می کنیم و هنوز هم در حال کار کردن باهم هستیم. من می دانم که کووید تغییر زیادی در هماهنگی ما ایجاد کرده است، اما فکر می کنم، و در ماه جولای وقتی با هم ملاقات کردیم، من به خوبی دیدم که ما همه دوست داریم از این فرصت بزرگ استفاده کنیم. ما برای رسیدن به این هدف در حال آماده کردن خودمان هستیم.

به نظر شما بهترین تیم های حال حاضر جهان کدام هستند و چرا؟

در مورد ایه فکر می کنم ایتالیا باشد (صدای خنده). ما مشکلی برای بازی با چین و روسیه نداریم. تیم هایی هستند که هماهنگی زیادی دارند مانند لهستان و گاهی اوقات روسیه و چین یا استونی. بعد از جولای آینده می توانیم در این مورد صحبت کنیم.

و فکر می کنید که تیم ایتالیا بهترین تیم است؟

من فکر می کنم که ما شانس خوبی داریم.

نظر شما در مورد تیم آمریکا چیست؟

تیم آمریکا هماهنگی خوبی دارد. آنها بسیار قدرتمند هستند.



خوب، بهترین مسابقه شما با آنا برانزا در مسابقات قهرمانی جهان بود.

با شما موافقم، من آنجا زیاد رشد کرده بودم. من شمشیربازی خودم را خیلی خوب نشان دادم. من به خودم گفتم: "خوب، من باید پرونده این مسابقه را ببندم، زیرا زمان زیادی را صرف درگیری کردم!". وقتی در امتیاز کسب شده تعادل برقرار می شود، من متوجه می شوم که باید با ضد حمله ویژه خودم کار کنم. سپس به خودم گفتم: "من باید او را شکست بدهم. من باید برنده شوم!". این گونه بود که من برنده شدم!

آیا می دانستید قرار است برنده شوید؟

وقتی راند سوم را شروع کردیم این را احساس کردم.

می فهمم، و برنده هم شدید.

من فکر می کنم این همان چیزی است که به آن برون ریزی اطلاق می شود. من اعتماد به نفس و تمرکز کامل داشتم. من آن حس را لمس کردم. زمان خوبی برای اعتماد به نفس بود، زیرا بازی برای من بسیار آسان شد. برخی از بازی ها از نظر ذهنی یا فیزیکی بسیار دشوار هستند، اما این بار در آن سه دقیقه برای من آسان شده بود. باورنکردنی بود.

### چی اتفاقی افتاد؟ چگونه تمرکز کامل خود را بدست آوردید؟

من برای اولین بار وارد چنین حس روشنی شده بودم، فضا برای من آسان شده بود. احساس کردم سنگین نیستم و در عوض سریع هم شده ام. من در حال انجام کاری بودم که هر روز انجام می دهم، نه آن نوع کاری که باید زمان زیادی صرف آماده سازی آن بکنم. همه چیز به سادگی پیش می رفت. راحت، اما باورنکردنی.

راحت، به دلیل ۲۰ سال کار سخت.

درست است! آسان به نظر می رسد، اما من در بسیاری از مسابقات قبلی در کسب عنوان قهرمانی جهان شکست خورده بودم.

### یک رویکرد منحصر به فرد برای تجزیه و تحلیل بازی



وقت می باختید چگونه با آن برخورد می کردید؟

**بعد از مسابقه من از خودم سوالات زیادی می پرسم.** دوباره به بازی نگاهی می اندازم. خودم می گویم، حالا که باخته ام، چرا؟ آیا این مشکل تنها از من بود یا حریف من خیلی قوی بود؟ چرا، چه زمانی، و دفعه بعد چه کاری می توانم انجام دهم؟ آیا این فقط مربوط به تکنیک بود، یا کاری وجود دارد که بتوانم برای مسابقه بعدی اصلاح کنم؟ بنابراین وقتی به خانه برمی گردم بیشتر کار می کنم.

بنابراین، شما همیشه دلیل را تجزیه و تحلیل می کنید.

بله، من این کار را انجام می دهم. **تجزیه و تحلیل کردن مهم است.** اکنون این کار را نه تنها بلافاصله انجام می دهم، بلکه آن را در چند مرحله انجام می دهم. بلافاصله بعد از مسابقه، پس از دو روز، سپس پس از یک هفته، زیرا واکنش های احساسی تغییر می کند. وقتی احساسات شدیدی دارید، در آن زمان حس متفاوتی دارید. اگر فیلم بازی را داشته باشم، **فیلم را نگاه می کنم** و دوباره آن را تجزیه و تحلیل می کنم.

اوه ، چقدر جالب، بنابراین شما یک تجزیه و تحلیل سه مرحله ای را انجام می دهید.

بله.

و کدام یک معمولاً از همه درست تر است؟ پس از یک هفته؟

هیچ کدام. آخرین مورد بیشتر به تکنیک مربوط است. اولین مورد ذهنی است. برای مربی روانشناس من خوب است که این مشکل را تجزیه و تحلیل کند. اما مورد سوم از نظر جنبه شمشیربازی مهم است.

### خوب دومی چی هست؟

من از این برای نوشتن آنچه اتفاق افتاده استفاده می کنم.

خوب، این بسیار جالب است. بنابراین شما یک روز بعد تجزیه و تحلیل می کنید، و بیشتر جنبه ذهنی را آنالیز می کنید، چون شما هنوز احساسات خود را به یاد دارید، درست است؟

بله، زیرا احساسات همیشه در حال تغییر است. هفته قبل اتفاقی افتاده است، اما حس آن تغییر کرده است. امروز یک احساس وجود دارد، فردا یک احساس دیگر. زیرا مغز در پردازش آن وقت پیدا کرده است.



سپس در مورد آن شروع به نوشتن می کنید.

بله.

آیا آن را با کسی به اشتراک می گذارید، یا فقط برای خود شماست؟

من گاهی اوقات آن را با مربی یا منتور خودم در میان می گذارم، و گاهی اوقات نه. در طی قرنطینه، من در مورد مسابقات سال گذشته مطالبی نوشتم، و روی تجزیه و تحلیل آنها تمرکز کردم. حالا از خودم می پرسم که آیا من مثل سال گذشته هستم یا تغییر کرده ام؟ این برای من و نحوه احساسم در آینده مهم است. من در آینده چه کاری می توانم انجام دهم؟

این یک رویکرد بسیار حرفه ای است. آیا این چیزی است که خودتان به آن رسیده اید یا مربیان آن را به شما گفتند که آن را انجام دهید؟

هر دو. می توانم برای شخص و تکنیک مورد نظر تغییر ایجاد کنم. همچنین شوهرم بعضی اوقات به من می گوید: "به زانو نگاه کن! به پاها نگاه کن! فاصله خیلی زیاد نیست؟ بهتر است آن این دفاع با آن دفاع را بگیرد!". چیزهای زیادی وجود دارد که می توانیم آنها را تغییر دهیم. بسیاری از مواردی که قابل تجزیه و تحلیل هستند.



بنابراین شما زمان زیادی را صرف تجزیه و تحلیل می کنید؟

تجزیه و تحلیل خیلی مهم است. بله، این بخش بزرگی از تمرینات مرا تشکیل می دهد.

آیا قبل از رفتن به مسابقات بازی حریفان خود را تماشا می کنید؟

بله، این کار را می کنم. من در یکی از جلسه های تمرین خود را در زمان قرنطینه این کار را با مربی خودم انجام می دهم.

این یک فرآیند واقعا جذابی است، و فکر می کنم بخش آماده سازی و تجزیه و تحلیل شما بسیار مهم است. توصیه شما به شمشیربازهای جوان چیست؟

از ورزش خود لذت ببرید، زیرا ورزش فقط حضور در سالن نیست، بلکه زمانی که با افراد دیگر می گذرانید جزو آن هم هست. **روی چیزهایی که برای شما مهم است کار کنید.** من فکر می کنم این برای جوانان خیلی مهم است. از وقتی که با دیگران می گذرانید و احساس خودتان در شمشیربازی لذت ببرید، زیرا با شمشیر شما می توانید کارهای خاص زیادی را انجام دهید. شما می توانید حرکات مختلفی را روی یک حریف پیاده کنید.

مسابقات بعدی شما توکیو هست. برنامه شما بعد از توکیو چیست؟

در حال حاضر، آینده من فقط توکیو است، و نمی خواهم فراتر از توکیو به چیزی نگاه کنم.

این دیدگاه یک قهرمان است. بسیار سپاسگزارم، برای شما آرزوی موفقیت زیادی دارم.

واقعا از این مصاحبه لذت بردم. ممنون و خدا حافظ.



از مارا ناواریا قهرمان قدرتمند شمشیربازی، که بینش و نوآوری او می تواند راهنمای قهرمانان تمام سلاح ها باشد، بسیار سپاسگزارم. بصیرت او انرژی فوق العاده ای در زمینه آموزش و پرورش شمشیربازهای جوان می دهد!

**Igor Chirashnya**  
**Academy of Fencing Masters Blog**