

# تلاش برای قهرمانی

دیوید لنتل

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۹/۲۳)

از زمان بازنشستگی خود از دنیای قهرمانی شمشیربازی، انرژی خود را روی مربیگری نوجوانان معطوف کرده ام. انتظار داشتم که این تجربه جدید تنها به آموزش مهارت ها، استراتژی و انگیزه شمشیربازی نیاز داشته باشد. اما هیچ وقت پیش بینی نکرده بودم که تشخیص و درک نیازهای ارتقاء در یک ورزش برای شاگردها اینقدر سخت باشد. مدت های مدیدی بود که من بعنوان ورزشکار سپری کرده بودم و این موارد بخشی از وجود من شده بود. به همین دلیل طی سال های گذشته من دائم در تلاش بودم که عبارت هایی پیدا کنم که بتوانم به وسیله آنها مفهوم تمرین شمشیربازی یا هر ورزش دیگری را برای شاگردانم به خوبی توضیح دهم. اکنون خوشحالم که این تجربیات را در اختیار شما بگذارم.



**امیدوارم که شمشیربازی را دوست داشته باشید.**

لطفاً، لطفاً، لطفاً، به شمشیربازی بپردازید، زیرا از آن لذت خواهید برد. از آنجایی که ورزش ها و فعالیت های زیاد دیگری برای پیگیری وجود دارد، بنابراین در حق خودتان، مربیان و خانواده خود لطف کنید و فعالیتی را انتخاب کنید که واقعاً دوستش دارید. من هرگز پدر و مادری را ندیده ام که این خواسته را برای فرزندان خود نداشته باشد. همچنین، من هرگز برای از دست دادن شاگردی، به سبب رفتن به یک ورزش دیگر، احساس بدی نداشته ام. و تنها زمانی احساس بدی پیدا می کنم که شاگرد به دلیل ترس، بی علاقتی یا عدم تعهد ورزش را رها کند. ضمناً، اگر به دور و بر خودمان نگاه کنید، می بینید که تقریباً کلیه ورزشکاران بزرگ و نامدار کسانی هستند که به ورزش خود عشق می ورزند.

**من انتظار دارم که تا آنجا که می توانید تلاش کنید تا بر مهارت ها مسلط شوید.**

برای بچه ها، این کار خیلی سخت است. اگرچه این امر ساده به نظر می رسد، اما آن واقعاً یک موضوع پیچیده ای است. زیرا آن مستلزم ارزیابی و معرفی چندین مفهوم کلیدی این ورزش است. یکی اینکه "این ورزش آن طور که به نظر می رسد، آسان نیست!". هرکدام از ما در این مورد

خودمان را مقصر می دانیم. به نوعی، با توجه به تجربه انسانی، ما فکر می کنیم اگر شما می توانید کاری را انجام دهید، بنابراین من هم می توانم. مفهوم دوم "تسلط در جزئیات است." چیره دستی در یک ورزش به مفهوم یادگیری و تسلط بر مهارت های آن می باشد. با این حال، علی رغم تکرار چندین و چند بار این مطلب بازهم اکثر شاگردها مهارت های حمله، دست راست، ردکن، کارپا و سایر مهارت های شمشیربازی را به اندازه کافی تمرین نمی کنند. کاش می توانستم از روش های دیگری برای بیان این مطلب پیدا کنم، اما نکته اصلی این است که **یادگیری بیش از حد تصور به تمرین نیاز دارد.**



**باید از ابتدا درک کنید که تسلط بر این ورزش خود خیلی سخت است.**

خبره شدن در هر کاری سخت است. در شمشیربازی شما باید به مهارت های بیشماری مسلط شوید، آنها را به شکلی منظم کنار هم قرار دهید، برای حریف های مختلف استراتژی تدوین کنید، و یاد بگیرید که این کار را تحت فشار پیاده کنید. سپس شما باید سطح های مختلف مسابقات را از ابتدا بگذرانید. ورزیده شدن سخت است. لیکن درک این مسئله به این معنی است که وقتی موفق می شوید لذت بیشتری از آن خواهید برد. اگر در تلویزیون به مصاحبه های ورزشکاران مختلف گوش کرده باشید متوجه می شوید که بهترین ورزشکاران هنگام صحبت در مورد مسابقات یک حس فروتنی دارند. آنها می دانند که هر بار که وارد یک رویداد می شوند ممکن است هر اتفاقی بیافتد. این حس احترام به رقابت معمولاً پس از شکست خوردن و برخاستن و تلاش مجدد حاصل می شود. و هنگامی که این ورزشکاران موفق می شوند، می توانید ارج نهادن آنها را حتی در ترس شان نیز احساس کنید. از طرف دیگر دسته دیگری از ورزشکاران هستند که ناامید شده و ورزش را ترک می کنند. به نظر من، بسیاری از این افراد هرگز درک نکرده اند که نخیه شدن سخت است. آنها شکست خورده عمل می کنند و گویی از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند. آنها جملاتی مانند: "من باید فراتر از آنچه هستم باشم!" و "من نمی توانم باور کنم که چقدر بد هستم!". وقتی این مطالب را می شنوم در آنها کمبود اعتماد به نفس نمی بینم، بلکه بیشتر اعتماد به نفس بیش از حد را می بینم. اما در بیشتر موارد واقعیت این است که شما در جایی که باید باشید، هستید!

**به طور واضح تصمیم بگیرید که جای شمشیربازی در زندگی شما کجاست و به دنبال آن باشید.**

این بدان معناست که با توجه به سایر علایق و مسئولیت های خود، شما باید دریابید که این مسئله اکنون برای شما چقدر مهم است. این امر مستلزم بررسی زمان موجود، سطح علاقه و اهداف شما می باشد. من در درجه اول معتقدم که اهداف شما می تواند کمک کند تا میزان کاری که باید انجام دهید را مشخص کند. پس از رسیدن به این نتیجه، شما می توانید دست به کار شوید! تعیین اولویت ها به شما کمک می کند تا خواسته های خود را بدست آورید و همچنین به شما کمک خواهد کرد تا در این سفر طولانی لذت ببرید.

## تربیت پذیر بشوید.

این مورد برای برخی ها آسان و برای برخی دیگر تقریباً غیرممکن است. این کار به این باور نیاز دارد که شما به چیزی احتیاج دارید، و شخص مقابل می تواند آن چیز را به شما ارائه دهد، و تمایل و تلاش مجدانه برای تسلط بر آنچه او ارائه می دهد، داشته باشید. به نظر من بیشتر افراد در گروه اول قرار می گیرند. متأسفانه، به دلایل مختلف افراد در پذیرش مشاوره مشکل دارند. ترس، خجالت، تجربیات بد در سایر محیط های آموزشی (مانند مدرسه)، یا اعتماد به نفس بیش از حد، باعث می شود تا پذیرفتن مشاوره و ایده های جدید برای آنها کار سختی بشود. همچنین، بدانید که اگر قصد دارید نخبه شوید، باید **یاد بگیرید که تربیت پذیر بشوید**. در عین حال، من فکر نمی کنم تربیت پذیر شدن به معنای پیروی کورکورانه از مربی باشد. شما باید یاد بگیرید که تیزبین و نکته سنج شوید. در بعضی مواقع، من مطمئن هستم که شما مجبورید برخی از توصیه ها را رد کنید - و انجام این کار ممکن است آسان نباشد.



## یاد بگیرید تا بطور صادقانه و دقیق خود را ارزیابی کنید.

این به این معنی است که به جنبه های مثبت و منفی بازی، برنامه تمرینی و رفتارهای رقابتی خود اهمیت کامل می دهید. اگر قدر نقاط قوت خود را ندانید، ممکن است دو اتفاق بیفتد. یک، افسرده و دلسرد شوید. و دو، که حتی خطرناک تر هم هست، ممکن است بهترین عملکردهای خود را دور بریزید. دام دیگری که در اینجا وجود دارد این است که گاهی اوقات آنچه ضعف به نظر می رسد در واقع می تواند یک نقطه قوت باشد. به عنوان مثال، اگر بهترین حرکت شما ضد حمله (کونتراتک) باشد - ممکن است به این معنی نباشد که با زمان شروع آن مشکل دارید. بلکه به این معنی است که شما باید راه بهتری برای اجرای ضد حمله خود تنظیم کنید. از طرف دیگر، مهم است که بتوانید نقاط ضعف خود را بی پرده و صادقانه بررسی کنید. اگر این کار را نکنید، محکوم به فنا هستید. گفتن "دارم خفه میشم!" پس از هر باخت شما را هرگز به جایی نمی رساند.

## یاد بگیرید که به آنچه نیاز دارید برسید.

- **بلندپروازانه فکر کنید.** بسیاری از افراد برای کمک گرفتن دید بسته ای دارند. مربی، مربی، و فقط مربی. شما کانون شمشیربازی خود هستید، نه مربی. این فعالیت شماسست و مربی در کنار سایر ابزارهای موجود در جهان می توانند به شما کمک کنند. لطفاً سعی کنید این واقعیت را بپذیرید که شمشیربازی متعلق به شماسست و هر نتیجه ای که به دست خواهید آورد به خود شما بستگی دارد.
- **زندگی دیگری داشته باشید.** بخشی از تفکر بلندپروازانه، به معنای دانستن اینکه آنچه در زندگی شما جریان دارد می تواند روی شمشیربازی شما تأثیر بگذارد. برای شخص من، کسانی که در زندگی من با چیزهای دیگری به غیر شمشیربازی پشتیبانی می کردند و برای من ارزش قائل می شدند، برای موفقیت ورزشی من بسیار مهم بوده اند. آنها به حفظ تعادل شمشیربازی من کمک می کردند،

اما متأسفانه به نظر نمی‌رسد که آنها آنچنان مهم باشند. همچنین، در بسیاری از موارد، چیزهایی که مانع چیرگی ما در شمشیربازی می‌شوند، به مشکلات خارج از ورزش مربوط می‌شود. وقتی به المپیک رفتیم، با بسیاری از ورزشکاران روبرو شدیم، که هیچ کدام بدون مشکل نبودند، اما برای رسیدن به آنجا بر مشکلات شخصی خود غلبه کرده بودند.

- **گوش های خود را باز نگه دارید.** اگر با دقت گوش می‌دادید، همه چیزهایی که برای تبدیل شدن به یک ورزشکار المپیک مورد نیاز هست، در طول بازی های اخیر المپیک توسط ورزشکاران مختلف در تلویزیون بیان شد.
- **خلاق باشید.** وقتی زندگینامه ورزشکاران را می‌خوانید، می‌بینید که هر کدام راهی منحصر به فرد برای رسیدن به موفقیت های سطح بالا داشته‌اند. بسیاری از اوقات آنها بر اساس شخصیت و تجربیات خود راه های غیر معمول و خلاقانه ای را انتخاب کرده‌اند.



### من انتظار دارم که اخلاق ورزشی خوب را تمرین کنید.

این آسان نیست و من کلمه تمرین را با دقت انتخاب کردم. آن به این معنی است که در صورت قصور در هر کاری، بلافاصله عذرخواهی کنید. هنوز مطمئن نیستم که این مطلب را به اندازه کافی به شاگردانم گوشزد کرده باشم – این مورد برای من واقعاً معنی زیادی دارد. یکی از سخت ترین بخش های ورزشکار خوب بودن در ورزش های تن به تن، قدردانی از تلاش های حریف می باشد. درمانده شدن خیلی ساده است، اما گفتن این مطلب به حریف که، "به شما تبریک می گویم، امروز شما بهتر بودید." بسیار مهم است. و واقعیت هم همین است، این یک حقیقت است!

### من انتظار دارم که تا آخرین ضربه سعی کنید برنده شوید.

تنها کاری که نیاز دارید انجام دهید این است که تلاش کنید. البته این کار در عین حالی که خیلی راحت به نظر می‌رسد، اما تقریباً غیرممکن است. می‌شود گفت که همه مسابقات ورزشی قبل از شروع به پایان می‌رسند. بیشتر اوقات یکی از ورزشکارها قبل از پایان بازی آن را عملاً واگذار می‌کند. این بسیار سخت – و در عین حال بسیار ساده – است. شما باید سعی کنید ضربه جاری را به دست آورید، و بعد از آن می‌توانید به فکر ضربه بعدی باشید و تلاش کنید آن را ببرید.

در پایان، دوست دارم مقاله خود را با این حرف تمام کنم که اغلب اوقات شمشیربازان و والدین آنها همیشه از من سوال می‌کنند که آیا من فکر می‌کنم آنها می‌توانند یک بازیکن المپیک بشوند؟ این سوال بخصوص در ورزشی که مسیرهای زیادی برای موفقیت دارد، غیر قابل پاسخ است. با این حال، چیزی که گفتنش تقریباً همیشه آسان است این است: "من معتقدم که دنبال کردن هدف المپین شدن برای شما یک تجربه ارزشمند خواهد بود." زیرا انجام این کار به معنای پیگیری تسلط بر همه اهدافی است که من به آنها اشاره کردم می‌باشد، و این می‌تواند به شما در دستیابی به آنچه انتخاب کرده اید کمک کند. همچنین توجه داشته باشید که همین روند برای دستیابی به اهداف کوچک تر نیز باید دنبال شود. اگر در نائل شدن به حداکثر اهداف یا حتی برخی از آنها موفق شوید، چیزی را از این ورزش بدست می‌آورید که در طول زندگی برای شما بسیار ارزشمند خواهد بود. همچنین، حتی اگر با نتیجه ۵-۰ شکست بخورید، من، به عنوان مربی، کاملاً، مطلقاً، و بطور صد در صد راضی خواهم بود.