

# چرا شمشیربازها باید یاد بگیرند که به عرق ریزی خود اعتماد کنند

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۲۴)

چقدر طول می کشد تا یک شمشیرباز نخبه بشویم؟ این سوالی است که تقریباً هر شمشیربازی دوست دارد بداند و پرسشی است که ما همیشه در جستجوی پاسخ آن هستیم. در واقع یک پاسخ ساده ای برای آن وجود ندارد، به هیچ وجه! روش هایی وجود دارد که ما تاثیر آنها را خوب می دانیم، اما یکی از مواردی که همه آنها را تحت الشعاع قرار می دهد این شعار ساده است - **به عرق ریزی خود اعتماد کنید.**



## بیگاری کردن

من واقعاً طرفدار ایده "بیگاری کردن" نیستم زیرا این کار خیلی منفی به نظر می رسد. کار روزمره می تواند بیگاری باشد. مدرسه می تواند یک بیگاری روزانه باشد. اینها مواردی هستند که ما در انجام آنها انتخاب چندانی نداریم، هرچند که ما به دلیل نتایج خوبی که برای آنها هست، آنها را انجام می دهیم. شمشیربازی نباید یک بیگاری باشد، زیرا در اصل این چیزی است که ما آزادانه انتخاب کرده ایم و آن را دنبال می کنیم. حتی کودکان شمشیربازی که توسط والدین شان به این ورزش می پردازند باید امیدوارانه به این ورزش نگاه کنند نه اینکه از روی اجبار به تمرینات خود ادامه دهند.

هنگامی که ما به بیگاری می ادیشیم، در واقع به دو چیز فکر می کنیم که در کنار هم قرار می گیرند و یکدیگر را تحت فشار قرار می دهند تا زمانی که یکی از دو طرف فرسوده شود یا چیزی که بین آنها قرار دارد خرد شود. تصور کلی ورزش این است که شما باید در ورزش مربوطه خود آنقدر سختکوشی کنید تا تمام چیزهایی که مانع شما می شوند را از بین ببرید و توانایی ورزشی خود را بصورت یک قابلیت درخشان تبدیل کنید.

**صیقل زدن** یک ایده عالی است، تا حدی به این دلیل که این استعاره به چیزی شگفت انگیز اشاره دارد. مهارت های شمشیربازی فوق العاده ای برای هر شمشیربازی که مایل است به دنبال آن رویا برود، وجود دارد! با این حال، این ایده که برای بهتر شدن باید بیگاری کنیم آنچنان جذاب نیست.

تمرین شمشیربازی نباید بعنوان تنبیه احساس شود. هرگز! وقتی با ورزشکاران نخبه شمشیربازی صحبت می کنیم، همه آنها در مورد انگیزه صحبت می کنند. آنها حتی در روزهای سخت احساس تکلیف می کنند که برخیزند و تمرین کنند، و این تعهدی است که از درون آنها برخاسته است و نه کاری که به آنها تحمیل شده باشد. تشخیص تفاوت بین انگیزه ای که از درون برمی خیزد و انگیزه ای که از بیرون می آید بسیار مهم است. ضمن ایتمه فقط یکی از اینها پایدار است. هیچ کس نمی تواند با بیگاری به موفقیت برسد، به خصوص والدین و مربیان نمی توانند شمشیربازها را با بیگاری به موفقیت سوق دهند.

تمام آنچه گفته شد، به این معنی نیست که بزرگ و نامدار شدن مانند قدم زدن در پارک است.



## موفقیت با عرق ریزی بدست می آید

بیشتر شمشیربازها هنگام تمرین با خود حوله نگه می دارند. چرا؟ زیرا آنقدر عرق می کنند که مجبورند آن را پاک کنند، وگرنه دست های آنها لغزنده می شود و نگه داشتن اسلحه را دشوار می کند. ضمن اینکه عرق به چشم آنها می رود و بینایی آنها را مختل می کند.

بنابراین می بینیم که راه موفقیت از جاده عرق ریزی می گذرد.

ما در حال صحبت کردن در مورد **کار سخت** روزانه هستیم. عرقی که در حین تمرین های جنبی از شانه ها به پایین می غلتد. عرقی که در حین یک بازی تمرینی زیر ماسک شمشیربازی از پیشانی سرازیر می شود. این امر یک فرآیند فیزیکی است و برای ما بسیار خوب است. این عرق همان چیزی است که یک شمشیرباز را به سمت هدف خود به آن بالا بالاها هدایت می کند، و هر ذره آن با ارزش و همچنین جبران پذیر است. یک قطره عرق به قطره بعدی وام می دهد، و همه آنها باهم ابزاری برای رسیدن به هدف هستند.

عرق ریختن حس خوبی دارد. احساس خوبی که بدن را درگیر می کند و به حرکت درمی آورد، و طبق دستورات ما عمل کرده و روز به روز قوی تر می شویم. شمشیربازها باید یاد بگیرند که به این حس اعتماد کنند، آن حس خوبی که هنگام تمرین می گیریم، احساس خوبی که در متن اهداف مان قرار دارد. هر قطره عرقی که می ریزد گامی در مسیر حرکت به سمت خواسته های شما از این ورزش می باشد.

اعتماد به عرق ریزی خود در واقع اعتقاد به این است که شما در حال انجام کارهای درستی هستید که شما را به اهداف بزرگ تان خواهد رساند. قصد شما المپیک است؟ مگه نه؟ برای رسیدن به آنجا شما باید با کمال میل بدن خود را به چالش بکشید. شما باید راهی پیدا کنید که تمرینات تکراری قلبی عروقی و کارپا را آنقدر دوست داشته باشید که برای شما به یک هدف تبدیل شود. در عین حالی که هر تمرین، هر درس انفرادی، هر بازی در مکان خودش با ارزش است، اما باید جایگاه ویژه و ارزشمندی در رشته اهدافی که یک شمشیرباز دنبال می کند داشته باشند.

تعهد فوق العاده به شمشیربازی از بسیاری جهات تعهدی فوق العاده به خودمان می باشد. با پایبندی بدون پایه و اساس به آنچه روزانه انجام می دهیم، نمی تواند موفقیت ما را تضمین کند. ما باید با عرق ریزی در تمرین های روزانه خود فداکاری کنیم. اگر فکر می کنید که تمرکز و حرکت رو به جلوی خود بدون تمرین در روز مسابقه به خودی خود به وجود می آید، اطمینان داشته باشید که اصلاً به وجود نخواهد آمد. اگر در تک تک روزهای تمرین عرق بریزید، آنگاه آن تمرکز و تکاپو همیشه به وجود خواهد آمد، حتی در روزهای مسابقه، و حتی اگر آن را عمیقاً احساس نکنید. بدین ترتیب است که شما خودتان را به این صورت تربیت می کنید.



## استعداد نمی تواند کار سخت را جبران کند

هیچ جایگزینی برای سخت کوشی وجود ندارد. شما می توانید بهترین مربیان جهان، بهترین تجهیزات، بهترین همبازی های تمرینی را داشته باشید و هرگونه اطلاعات مورد نیاز موجود را نیز بخوانید، اما اگر هر روز بلند نشوید و کار مورد نظر خود را انجام ندهید، موفقیت اتفاق نخواهد افتاد.

شمشیربازی پاداش ملموس و محسوسی دارد. شما می توانید یک امتیاز قشنگی را تجربه کنید، شما می توانید از دیدن روشن شدن چراغ های دستگاه لذت ببرید. در مسابقات، پیروزی های مختلف و ایستادن بر سکو وجود دارد. در حالی که ما بر این موارد به عنوان هدف نهایی و غایی شمشیربازی تأکید نمی کنیم، اما تشخیص می دهیم که آنها بخش های مهمی از روند کار هستند. هنگامی که یک شمشیرباز خود را تحت فشار قرار می دهد تا از جای خود بلند شود و بعد از یک هفته طولانی بازم به تمرین بپردازد، برای انجام این کار او به یک پاداش انگیزشی احتیاج دارند.

ورزشکارانی که در شمشیربازی موفق می شوند با تلاش و کوشش به جایگاه های افتخارآمیزی می رسند، کار آنها به سادگی اتفاق نمی افتد. بازیکن اگر بخواهد به نتیجه برسد، باید برای عرق ریزی روزانه خود ارج قائل شود.

ویژگی های ذهنی بازیکنان سطح بالا مواردی مانند **اشتیاق**، **تعصب**، **توانایی تجسم هدف**، و **تمرکز فوق العاده** می باشد. آنها از همه این موارد برای یک چیز استفاده می کنند - **تمرین مجددانه**.

تمرکز و عزم شما باید در جای مناسب باشد، در غیر این صورت تمام استعدادهای جهان نمی تواند یک ورزشکار را به جایی برساند. ما در مورد نوعی تمرکز صحبت می کنیم که کارهای دیگر را به جلو سوق می دهد. وقتی فردی به کاری که انجام می دهد شیفته می شود، او مایل خواهد

بود که در زمینه های دیگر زندگی خود فداکاری کند تا به جایی که می خواهد و دوست دارد برسد. این گونه فداکاری ها سخت است، اما به این دلیل که فرد آن کار را به خاطر دوست داشتنش انجام می دهد آنچنان سخت به نظر نمی رسد.

## شادی در نتیجه کوشش و تلاش

اگرچه ما نمی توانیم به فرزندان خود یاد دهیم که چگونه به شمشیربازی متعهد باشند، اما می توانیم به آنها کمک کنیم از کار روزانه شمشیربازی خود که به موفقیت آنها منجر می شود لذت ببرند.

حرکت به جلو سرگرم کننده است. به نظر می رسد که بچه ها به طریقی می توانند ساعت ها صرف ساختن سازه های عظیم مجازی کنند اما پس از آنکه پا به دنیای واقعی می گذارد می بینند که برای آنها جذابیت چندانی ندارد. این موضوع با شمشیربازی متفاوت است! ساعت هایی که برای آموزش شمشیربازی صرف می شود، پاداش ملموس تری را به همراه دارد، و انجام آن همه کار تکراری برای تمرین، به خودی خود یک تجربه ارزشمند می باشد.



در زندگی موارد مشابه زیادی وجود دارد. به عنوان مثال، اگر می توانید یاد بگیرید که از روند حل یک معادله لذت ببرید، بنابراین عشق به ریاضیات به طور طبیعی در وجود شما رشد می کند و تسلطی که در این راه به دست می آورید شما را دلگرم خواهد کرد. لحظه دستیابی به موفقیت در تماشای کسی که آن کلیک را می زند و جرقه اشتیاق به این ورزش را روشن می کند بسیار دل انگیز است، و این همان چیزی است که معلمان و مربیان ما به هدف آن زندگی می کنند. آن لحظات نیاز به حفظ و تداوم این مسیر دارد. این یک چرخه است. یک شمشیرباز ابتدا متعهد می شود که به طور منظم تمرین کند، و از آن لذت می برد، اما با گذشت شاید این روند برای او چالش برانگیز بشود، سپس نتایجی را کسب می کند که آن حس را بیشتر تقویت می کند و او را به آن تمرین منظم بیشتر ترغیب می کند، تمریناتی که برای او شادی بخش اما در عین حال حفظ آن هنوز هم چالش برانگیز می باشد.

این تجربه در بسیاری از موارد زندگی نیز وجود دارد، ضمن اینکه در شمشیربازی هم هست. ما در فرآیند آموزش این رشته مفرح یاد می گیریم که در انجام این کار شادی و خرسندی پیدا کنیم. بنابراین به عرق ریزی خود اعتماد کنید!

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