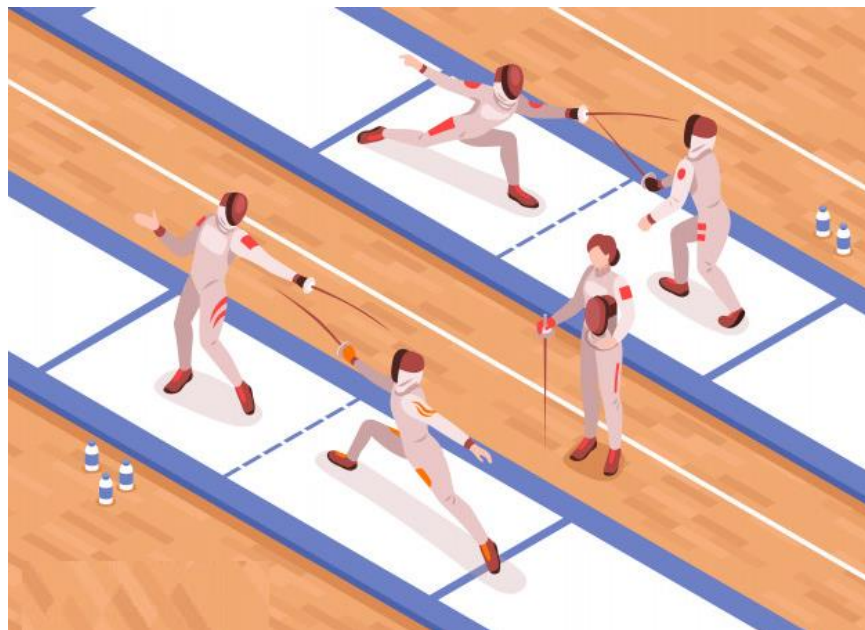


شما همیشه تنها تمرین می کردید!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۱۰)

به لطف همه گیری کورونا، ما مجبور شده ایم که در مورد نحوه برخورد با تمرینات خود متفاوت فکر کنیم. گرچه شمشیربازی یک ورزش انفرادی است، اما مدت هاست که ما در محیط های گروهی تمرین می کنیم، با مربیان، همکلاسی ها، هم بازی ها، و منتورهای همیشه حاضر بر روی پیست برای دادن بازخوردهای فعال هنگام یادگیری شمشیربازی. یک شمشیرباز به ندرت در ورزش خود به تنهایی تمرین می کرد.



با اِعمال قرنطینه در این همه گیری، شمشیربازی ما در بهترین وجه خود به سمت آموزش های فاصله مند با ماسک و گروه های کوچک، و در بدترین حالت به **کلاس های مجازی**، حق انتخاب دیگری نداشت. اما در عین حال ما هنوز بخشی از این جامعه هستیم، اما این جامعه متاسفانه از نظر فیزیکی دچار قطع ارتباط شده است.

ما در بحبوحه کلاس ها و مسابقات گم می شدیم. شمشیرباز رقابتی بودن یعنی داشتن یک برنامه شلوغ و پلوغ بود. در فراز و نشیب های فصل شمشیربازی، ما همیشه یک برنامه پرتحرک در زمینه مسابقات و تمرینات را دنبال می کردیم. کارهای زیادی برای انجام وجود داشت که ما با ذوق و شوق آنها را تعقیب کردیم. وقتی همه چیز متوقف شد، ما عمیقاً به چالش کشیده شدیم. دیگر نمی توانستیم به این فکر کنیم که دفعه بعد به کجا باید برویم، و تنها باید به این فکر کنیم که اصلاً چرا نباید به جایی برویم.

یکی از سخت ترین بخش های تمرین در کل این مدت قرنطینه این بود که ما باید به تنهایی تمرین کنیم.

ارتباط با حریف

ویژگی منحصر به فرد شمشیربازی، شیوه **ارتباط ما با حریف های** خود می باشد. آن مانند نخی است که از آنها به ما می رسد، و ما را محکم به هم می کشد و به هم می بندد.

ما معتقدیم که حریف ما فراتر از یک دستگاه اتوماتیک است، فراتر از یک سری حرکاتی که می تواند توسط یک کامپیوتر اجرا و تکرار شود. شمشیربازی این گونه نیست. در شمشیربازی، حریف انسانی است که ما را در سفر رشد همراهی می کند. حریف یک انسان واقعی است، کسی که جنبه های مختلفی برای آموزش و رشد به ما ارائه می دهد اما در نوع خود از همان نوع رشد نیز برخوردار است. ما یکدیگر را به چالش می کشیم، با هم کار می کنیم تا به سطوح بالاتر صعود کنیم و بهتر بشویم.

بخش عمده ای از افراد جامعه شمشیربازی خود ما شمشیربازها هستیم. ارتباط ما با حریف در طی ایجاد صدای چکاچک شمشیرهای فلزی، دنبال کردن همدیگر به جلو و عقب در طول پیست، خش خش وست های و صدای زنگ گرفتن یک امتیاز، برقرار می شود. این صداها هرگز تنها به وسیله یک شمشیرباز صادر نمی شود، بلکه همیشه بر اثر مبارزه دو رقیب به وجود می آید. درهم پیچیدن دو شمشیرباز با هم از ویژگی های اساسی و بارز شمشیربازی است، و برای بازیکنان سطح بالا چیزی دردناک تر از این قرنطینه وجود نداشت.



این فقط به یک حریف مربوط نمی شود. بخشی از جذابیت و نشاط ورزش ما این است که ما همیشه بطور متناوب با حریف های مختلفی برخورد می کنیم. و با آشنایی با شمشیربازهای جدیدی که قبلاً ملاقات نکرده ایم، بینش خود را روز به روز جدیدتر می کنیم. ما از طریق مقابله با شمشیربازهایی که قبلاً با آنها بازی کرده ایم اما در حاضر به دلیل تحت فشار قرار دادن خود چیزهای جدیدی در مسابقات برای ما ارائه می کنند، بینش خود را توسعه می دهیم. وقتی به این فکر کنیم که چرا شمشیربازهای رقابتی برای سفر به سراسر کشور و سرتاسر جهان به خود فشار می آورند، متوجه خواهیم شد که دلیل اصلی ما نیاز به پیشرفت و تعالی از طریق رقابت با حریف های مختلف می باشد. خواسته و نیاز ما برای تبدیل شدن به عنوان یک شخصیت کامل شمشیربازی از طریق استعداد و انگیزه شخصی حریف محک می خورد که خود هم دنبال تغذیه همین نیاز است.

توصیف این قسمت دشوار است اما ضروری است. **ما حتماً به حریف های خود احتیاج داریم.**

چگونه ما می توانیم بدون آنها همچنان به شمشیربازی ادامه دهیم؟ این سوالی است که در حین قرنطینه همه گیری خیلی به ما فشار آورد. وقتی اغلب اوقات ما مجبور بودیم به تنهایی تمرین کنیم، و این همان چیز نامحسوسی است که نمی توانیم آن را به راحتی در ذهن خود پردازش کنیم.

وقتی دنیا در چنین مکان و زمانی بالاجبار قرار گرفته است، بحث ما در مورد داشتن حریف برای ارتقای توانایی های شمشیربازی ما می تواند کمی خودخواهانه جلوه داده شود. البته، پرسیدن این سوال خودخواهانه نیست، و من دلیل آن را برای تان می گویم. هر فرد اهمیت خود را داراست. هر شمشیرباز نیز اینچنین است. انگیزه شما برای این ورزش مهم است چون شما مهم هستید، بنابراین کاوش جوهر شمشیربازی دقیقاً همان کاری است که می توانیم و باید در این دوره و زمان انجام دهیم. در میان تمام تغییراتی که در سال گذشته رخ داده است، اکنون ما در قبال خودمان مسئولیت داریم که بفهمیم چرا چنین تغییراتی حاصل شده است، و در قبال آن چه کاری باید کرد.

اهداف شمشیربازی شما تغییر نکرده اند

با همه این تغییرات، از جمله تغییر روش های اساسی زندگی که با قبل متفاوت شده است و شاید هم برای همیشه متفاوت بماند، آیا می دانید چه چیزی تغییری نکرده است؟ **اهداف شمشیربازی شما!**

این اهداف یکسان است زیرا شمشیربازی به غیر از خود ما به هیچ کس دیگری ارتباط ندارد. گرچه رابطه با حریف در قلب تجربه شمشیربازی قرار دارد، اما در حقیقت شخصی که بیشتر با او رقابت می کنید خودتان هستید. شما هنوز جایگاه خود را دارید و ابزارهای لازم برای بهبود شمشیربازی و پیشبرد اهداف خود را در اختیار دارید.

اهداف شمشیربازی شما هیچ وقت ارتباطی با شکست دادن این حریف یا آن حریف ندارد. رقیب ها به طور طبیعی تغییر می کنند، ضمن اینکه آنها به طور طبیعی قابل پیش بینی نیستند. به جای مقایسه خود با افراد دیگر، ما باید شخص درون خود را اندازه گیری کنیم. حتی در سخت ترین لحظات قرنطینه، وقتی فکر می کردید کاملاً تنها هستید، شما هرگز از خود خود دور نبودید.

به این فکر کنید که چه چیزی باعث ایجاد یک شمشیرباز بزرگ می شود. این **طرز فکر** و سازگاری خود با یکدیگر می باشد، بله، **توانایی او در خواندن فکر حریف** می باشد، اما اعتماد به نفس و مهارت بدنی او نیز هست. تنها با آموزش و تمرین است که می توان این دو مورد را به طور موثر ساخت.



هرگز لحظه ممنوعه ای وجود ندارد که از شمشیربازی مورد نظر خود منصرف شوید، زیرا شمشیربازی کاملاً متعلق به خود شماست. افراد دیگر بعنوان پشتیبانی کننده و چالشگر عمل می کنند، آنها می توانند به رشد ما کمک کنند و می توانند به ما الهام بدهند و ما را راهنمایی کنند، اما در نهایت تنها خود ما هستیم که حرف اول را می زنیم. تحت فشار قرار دادن جسمانی خود از طریق **تمرین منظم، تقویت تمرکز و تغذیه** ذهن خودمان با **تکنیک** های مورد نیاز، **اصلاح حرکات** خود، **راست قامت ایستادن** و با **اعتماد به نفس** بودن از جمله مهارت های مورد نیاز ماست، و ما برای تسلط بر این موارد به حریف های تمرینی، مربی یا حتی رقیب نیاز نداریم. آن افراد دیگر مطمئناً می توانند کمک کنند و این کار را راحت تر کنند، اما نمی توانند این کار را برای شما انجام دهند.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog