

تمرین یعنی استادی!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۲۴)

یک تصور غلط وجود دارد که هدف از تمرینات آماده سازی رسیدن به استادی در شمشیربازی است. ما هر هفته درس می گیریم و سعی می کنیم از مربیان خود چیزهایی یاد بگیریم و رشد کنیم تا بتوانیم در مسابقات عملکرد خوبی داشته باشیم، زیرا مسابقه برای ما مهم است، اما در واقع این طور نیست؟ آیا رقابت برای ما شمشیربازها مهم ترین عامل جلو بردن ما به سمت ماهر شدن است، یا چیز دیگری وجود دارد که ما را به پیش می برد؟



درک ایده مفهوم تمرین و مفهوم عملکرد در درک آنچه ورای شمشیربازی بعنوان یک ورزش نهفته است، یک امر اساسی است. به طور کلی هیچ نسخه حریفه ای در ورزش ما وجود ندارد، در عوض چیزی بنام رقابتی بین المللی داریم. از نظر انگیزه، محرک، مهارت و فداکاری، این افراد هدف ما خواهند بود. در عین حال، ما در واقع دنبال تقلید هم نیستیم. شما صرفا با دنبال کردن سایه یک شخص دیگر نمی توانید در هیچ ورزشی استاد شوید. عوامل دیگری نیز وجود دارد زیرا هر شمشیربازی راه و روش خاص خود را دارد.

تعریف استادی

تمرین یعنی استادی است.

شاید این جواب مورد انتظار ما نباشد، این طور نیست؟ به طور کلی تصور ما از استادی یعنی کسب یک مدال طلای المپیک یا وقتی یک مربی چند شاگرد رده بالا داشته باشد. تصور ما از استادی همان استاد مسنی است که در دهه های گذشته روزهای باشکوه و پر عظمتی در مسابقات داشته است و اکنون شمشیربازی های جوان را سریع تر، نیرومندتر و با دقت بیشتری به جلو می راند. شاید هم استادی و تسلط را به عنوان گرفتن رتبه تصور کنیم.

استادی هیچ ارتباطی با آنچه در گذشته انجام داده اید ندارد. هیچ ربطی به رده و یا تعداد مدال هایی که کسب کرده اید ندارد.

هر بار که یک بازیکن شمشیر فلوره، اپه یا سابر خود را برمی دارد، او می تواند یک استاد در این ورزش باشد. خواه او این کار را در چهارچوب فینال بازی های المپیک انجام دهد، یا در مسابقات قهرمانی کشور، یا در متن یک درس گروهی، یا حتی در تمرینات خانگی هنگامی که **هیچ کس دوروبر او نیست**. اگر به هر دلیلی آن شمشیر را بردارید، استاد هستید. سطح مهارت شما در این فضا اصلا مهم نیست، البته به شرطی که در آن لحظه خاص کار درست را انجام دهید، زیرا استادی یک مهارت است.

استادی عبارت است از **حرکت خود به سمت بهترین شدن** است. در حقیقت شما هرگز نمی توانید نسخه نهایی خود را داشته باشید، زیرا هر وقت فکر کنید که به پایان راه خود رسیده اید و همه تکنیک ها را یاد گرفته اید و توانسته اید همه آنها را کاملاً اجرا کنید، همیشه تکنیک های بیشتری برای یادگیری پیش روی شما قرار می گیرد. شمشیربازی هرگز پایانی ندارد. حتی اگر یک شمشیرباز بی نظیری بشوید، همیشه یک چیز بعدی برای تان وجود دارد. نسخه نهایی شما هویتی است که جلوی خود قرار می دهید تا دنبال آن باشید و روز به روز خود را کامل تر و به جلو سوق دهید. همیشه درک رسیدن به هدف غائی است که استادی ما را به وجود می آورد. ما باید همیشه برای رسیدن به خود خود راه مان را به جلو ادامه دهیم. تصور رسیدن به استادی در یک مکان غیرقابل دسترس مطمئناً یک فکر عجیبی است، اما این تنها راه برای تعریف این مسیر است.



اگر مبتدی ترین شمشیرباز ذهنیتی داشته باشد که او را به سمت رشد سوق دهد، بزرگ ترین شمشیرباز همه دوره ها نمی تواند از او استادتر باشد. **رشد یعنی استادی** است، و نه سطحی از مهارت.

ما به عنوان شمشیرباز باید یاد بگیریم که در هر لحظه قادر به استفاده از بهترین خودمان هستیم. این موضوع به این وابسته نیست که آیا ما می توانیم در حد پتانسیل خود عمل کنیم یا نکنیم، بلکه فقط به این مرتبط است که هر زمانی که ماسک شمشیربازی را بر سر گذاشته پا به پیست می گذاریم آیا ما حاضریم، بدون توجه به مناسبت یا رویداد، ذهنیت درستی داشته باشیم.

تعهد بدون آرمان

ما هر روز به آموزش و تمرین خود متعهد هستیم. ما این کار را بدون فکر کردن به آینده انجام می دهیم و نگران این نیستیم که وقتی روز موعود فرا برسد عملکردمان چگونه خواهد بود. تعهد باید در زمینه کار باشد، نه در نتیجه. این ممکن است عجیب به نظر برسد زیرا ما همیشه در مورد اهداف و اهمیت برنامه ریزی برای این اهداف صحبت می کنیم، اما خود **تمرین باید به خودی خود یک هدف** باشد.

اگر در مورد رشد به طور کلی مطالبی را بخوانید، با یک فرآیند بسیار معمول روبرو خواهید شد، و آن پاسخ به این سوال که **"چرا من چیست؟"**. این مفهوم اصلی داستان ماست، زیرا اگر نتوانید بفهمید که چرا کاری را انجام می دهید، بنابراین اجرای آن در طی آن فرآیند تقریباً غیرممکن است. اگر "چرا"ی شما به عنوان یک شمشیرباز بر روی نتایجی متمرکز شده است که نمی توانید آن را کنترل کنید، بعنوان مثال، نتیجه یک مسابقه که در یک آینده ناشناخته ای برگزار خواهد شد، بنابراین بعید است که بتوانید تلاش خود در ادامه دادن به تمرین روزانه را حفظ کنید. آموزش و تمرین جایی است که شما وقت خود را به عنوان شمشیرباز صرف بکنید، نه برای مسابقه دادن.

در اینجا به یک مثال عالی می پردازم. من این مقاله را نمی توانم با این فکر بنویسم که چند نفر آن را بخوانند یا اینکه در شبکه های اجتماعی چه تعداد share داشته باشد (یا حتی اینکه یکی هم نداشته باشد). اگر این فکر را داشته باشم، بنابراین پیام و روح کار از بین می رود. و در نتیجه عدم توجه مردم، در نهایت در نوشتن مقاله های بعدی کم خواهم آورد. در صورتی که "چرا"ی من باید خود نویسنده باشد. خوانندگان

من و نیازهای آنها، جامعه شمشیربازی، و سایر موارد دیگر در محتوای متون نقش دارند، اما خود نوشتن مهم تر است. من باید از نوشتن لذت ببرم، در غیر این صورت، نخواهم توانست وبلاگ نویسی خود را حفظ کنم.



شمشیربازی همین طور است. "چرا"ی یک شمشیرباز باید در تمرین باشد. مدت زمانی که یک شمشیرباز، حتی یک شمشیرباز کاملاً رقابتی در سطح بین المللی، در مسابقات روی پیست می گذراند، در مقایسه با مدت زمانی که برای آموزش و تمرین با مربی خود می گذراند، بسیار ناچیز است. اگر شما به آن یک لحظه طلایی و تجربه ایستادن روی سکو چسبیده اید، خوب شاید هرگز به چنین لحظه ای نرسید.

تجربه تمرین، جایی است که ورزشکاران بزرگ و موفق از آن می گذرند. در اینجا به برخی از جنبه های این مفهوم می پردازیم:

- غوطه وری کامل در آموزش و تمرین در هر فرصتی
- تعهد مادام العمر به آموزش و تمرین
- تمرین تنها چیزی است که اهمیت دارد
- رضایتمندی در رشد حاصل می شود
- اشتیاق به تجربه آموزش و تمرین (حداقل بیشتر اوقات)
- قدردانی از افراد حامی - مربی، حریف، باشگاه، داور، خانواده
- سرگرمی در شمشیربازی

توجه کنید که در همه این موارد چه چیز مشترکی وجود دارد؟ هیچ یک از آنها در مورد نتیجه نیست. آنها فقط در مورد **تجربه آموزش و تمرین شمشیربازی** هستند. خوب چه چیزی از قلم افتاده است؟

برنده شدن. باختن. ضربه. امتیاز. مدال. سکو.

اینها موارد مهم شمشیربازی نیستند. ما متعهد به آموزش و تمرین روزمره خود هستیم، و نه به یک هدف دور از دسترس و در نتیجه غیر واقعی. آنچه واقعی است همان چیزی است که الان و در اینجا در مقابل ما قرار دارد. و هیچ چیز دیگری مهم تر از این نیست.

شمشیربازی یک ورزش درگیری مداوم و پرتفکر است. ما به چالش کشیده می شویم که در لحظه قرار بگیریم، مهم نیست که آن لحظه کجاست. این همان جایی است که استادی به دست می آید، در هر پیچش تیغه و در هر مرحله ای از حرکات کاریا. و مهم نیست که ما در این دوره بیماری همه گیر کرونا در اطاق خود به تنهایی مشغول تمرین هستیم یا در یک صحنه مسابقات جهانی قرار گرفته ایم.