

پنج ویژگی شمشیربازی دوران دبیرستان

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱/۱

دوره تحصیلات متوسطه دنیایی کاملاً متفاوتی دارد. این دوره پل بین دوران کودکی و بزرگسالی است، زمانی که شما باید تشخیص دهید چه مسیری را باید در پیش بگیرید و چگونه برای اولین بار مستقل شوید. برخی از خصوصیات دوره دبیرستان تقریباً با آن چیزی که تصور می‌کنیم هماهنگ نیست، ضمن اینکه در واقع شمشیربازی این دوره از مجموعه‌ای از چالش‌ها و پاداش‌های منحصر به فرد همراه است.



چه یک شمشیرباز قهرمان باشید که به دنبال گرفتن بورسیه دانشگاهی هستید، یا اینکه تصمیم دارید به مسابقات بین‌المللی راه پیدا کنید، یا می‌خواهید به سادگی از شمشیربازی در باشگاه خود در دوران نوجوانی لذت ببرید، متوجه خواهید شد که شمشیربازی در دوران دبیرستان از اهداف و برنامه رشد شما حمایت می‌کند.

۱ – روابط موجود در شمشیربازی به پر کردن شکاف موجود در زندگی کمک می‌کند

برخلاف سایر ورزش‌های دبیرستانی، شمشیربازی تنها مختص دوره نوجوانی شما نیست و پس از فارغ التحصیلی متوقف نمی‌شود. تداوم تمرینات شمشیربازی در دانشگاه در صورت فراهم بودن شرایط ممکن است گاهی موجب بروز برخی مشکلات بشود، اما اغلب شمشیربازها پس از فارغ التحصیلی نمی‌توانند این ورزش را دنبال نکنند. و حتی اگر به دانشگاه هم نروید، همیشه می‌توانید به عنوان یک بزرگسال به شمشیربازی خود ادامه دهید و از آن لذت ببرید.

روابطی که با سایر شمشیربازان و مربیان ایجاد می‌شود به شما کمک می‌کند تا همیشه یک پای خود را در خارج از روابط مدرسه و خانه، یعنی باشگاه شمشیربازی، نگه دارید. برقراری ارتباط با سایر جوانان و بزرگسالانی که روی شما و موفقیت شما سرمایه‌گذاری می‌کنند بسیار ارزشمند است. شمشیربازان رقابتی این مزیت را دارند که عضو گروهی از افرادی هستند که به موقعیت جغرافیایی خود وابسته نیستند. آنها در تورنمنت‌های

منطقه ای و ملی با حریف های خود هماهنگ می شوند تا با اطمینان وارد عرصه های ترسناک بزرگسالی بشوند. ماهیت بین المللی این ورزش به این معنی است که مربیان شمشیربازی همیشه ارتباطات خوبی با خارج از باشگاه شمشیربازی دارند که به نوجوانان این توانایی را می دهند که پل های معناداری ایجاد کنند که پس از دوران دبیرستان نیز ادامه پیدا کند.

۲- استقلال یک جاده پر دست انداز است

برخلاف دوره راهنمایی، در دبیرستان از جوانان انتظار دارند که کارهای زیادی را به تنهایی انجام دهند. از مادر و پدر انتظار می رود که کمی عقب بنشینند و به شما اجازه دهند که راه تان را خودتان پیدا کنید. این نوع استقلال سال به سال افزایش می یابد، و این تنها شامل زمانی که در محوطه دبیرستان سپری می کنید، نمی شود.

همان طور که شمشیربازان به رده های نوجوانان، جوانان و بزرگسالان صعود می کنند، مربیان از آنها انتظار دارند که **اعتماد به نفس** فزاینده ای از خود نشان دهند. شما خودتان باید بفهمید که چگونه دوره قهرمانی، برنامه تمرینی و تجهیزات خود را مدیریت کنید. البته حمایت مورد نیاز همیشه وجود خواهد داشت، اما در یک حد طبیعی معین.



اشتباهاتی در این مسیر اتفاق خواهد افتاد، و مقابله با آن از منظر احساسی برای نوجوانان دشوار است. به هر حال شمشیربازان به موفقیت های بالایی دست پیدا می کنند، و این به دلیل ماهیت این ورزش است. این تمایل به سمت کمال گرایی می تواند باعث شود وقتی شمشیربازان به نقطه ای ناهموار برخورد می کنند یا مرتکب اشتباه می شوند، احساس ناراحتی کنند. راه مقابله با این معضل در این است که از قبل بپذیرید که همیشه امکان خراب کردن کارتان وجود دارد، و این را درک کنید که قرار است از این اشتباهات درس بگیرید نه اینکه به این مشکلات اجازه دهید تا شما درهم بشکنند.

هر بزرگسالی در زندگی خود گذار ناخوشایند نوجوانی به بزرگسالی را پشت سر گذاشته است. و همه ما می دانیم که اشتباه کردن چگونه است و همه یاد گرفته ایم که چگونه راه مان را به درستی طی کنیم.

۳- هدف گذاری فرآیند اصلی ماست

در این دوره، بیش از هر زمان دیگری در زندگی خود، خواهید دید که **اهداف** بهترین دوست شما هستند. چه در شمشیربازی و چه در مدرسه، شما با فهمیدن آنچه می خواهید انجام دهید و سپس ایجاد گام های عملی بین جایی که هستید و جایی که می خواهید باشید، می توانید کنترل زندگی خود را در دست بگیرید. در این دوران شما باید عنان زندگی خود را در دست بگیرید و تصمیم بگیرید.

چیزی که به اندازه کافی در مورد هدف گذاری اشاره نمی شود این است که این کار چقدر به شما احساس قدرتمندی می دهد. برای ایجاد حرکت رو به جلو در زندگی شما به هیچ کس دیگری نیاز ندارید و اهداف شما تنها متعلق به خود شماست. والدین، معلمان یا مربیان شمشیربازی هر فکری در سر داشته باشند، اهداف شما می تواند همان چیزی باشد که خودتان دوست دارید باشد. وقتی به این موضوع اینگونه فکر کنید، هدف گذاری بخشی از مسیر استقلال شما می شود.

اگر در مورد مراحل که باید بردارید مطمئن نیستید با مربی شمشیربازی خود در مورد هدف گذاری صحبت کنید. او می تواند راه هایی را به شما ارائه دهد تا اهدافی را در فرآیند شمشیربازی خود بگنجانید تا به ایجاد طرحی که برای شما مناسب است کمک کند.

۴- تعادل همیشه آسان نیست

تمرین شمشیربازی، به ویژه در سطح رقابتی، نیاز به تعهد زمان و یک پهنای باند اصلی عملی دارد. و این به مفهوم تمرین فراوان در طول هفته است، از جمله **درس های انفرادی خصوصی**، کلاس های گروهی، تمرین جنبی انفرادی، تمرینات متقابل و البته مسابقات آخر هفته. همیشه به یاد داشته باشید که پیشرفت در شمشیربازی به معنای صرف زمان و تلاش است.



از طرف دیگر، دبیرستان یک مرکز تخلیه بزرگ برای مغز است که به موقع انجام می شود. تکالیف، پروژه ها، فعالیت های فوق برنامه و ارتباطات اجتماعی، همه بخش های مهم و ضروری برای داشتن **یک زندگی متعادل** برای یک نوجوان هستند.

موقعی پیش می آید که مجبور می شوید انتخاب های سختی داشته باشید یا زمانی به وجود می آید که احساس می کنید خسته و بی انرژی هستید، که باید با مدیریت از آن عبور کنید. شما در حال یادگیری چیزهای زیادی در مورد خودتان هستید، از جمله اینکه چه چیزهایی را می توانید تحمل کنید و مهم تر از همه چه چیزهایی را نمی توانید از عهده آنها برآیید. شما مجبور نیستید همه کارها را انجام دهید، و اولویت دادن به سلامت روحی و جسمی خود مهارتی است که یادگیری آن نیازمند آزمون و خطا است.

اگر احساس می کنید که دچار مشکل شده اید، از درخواست کمک نترسید. والدینتان، مربیان، معلمان، همبازی های تان، دوستانتان – همه این افراد بخشی از آن سیستم حمایتی هستند که از قبل برای کمک به شما برای گذر از مشکلات و پیشرفت در اختیارتان قرار گذاشته شده اند. به زندگی ناممکن ها یا غیرممکن ها عادت نکنید. شما در عین حالی که قوی و انعطاف پذیر هستید، همچنان در حال یادگیری هستید. راه های زیادی برای یافتن تعادل و رسیدن به اهدافتان وجود دارد. اگر مشکل دارید حتماً از کسی کمک بخواهید!

۵ – شما در آینده با اشتیاق به این دوران نگاه خواهید کرد

دلایل متعددی وجود دارد که مردم آنقدر از دوران دبیرستان خود یاد می کنند، و یک پشتوانه علمی نیز پشت آن قرار دارد. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد **خاطراتی که در این دوره ساخته می شود قوی تر از زمان های دیگر هستند.** و این می تواند به دلیل فرهنگ دوره دبیرستان باشد و شاید یک دلیل بیولوژیکی نیز ورای آن باشد. به همین سبب ما همیشه به این دوره از زندگی گذشته خود با احساسات شدید و مثبت نگاه می کنیم.



خوب، این برای یک نوجوان چه معنایی دارد؟ این یعنی اینکه شما باید این دوره را با آسودگی خاطر بگذرانید و از آنچه اتفاق می افتد لذت ببرید. بزرگسالانی مانند ما همیشه به نوجوانان خود یادآوری می کنند که آنها نمی دانند این دوره چقدر ارزش دارد و آنها باید از پتانسیل جوانی خود حداکثر استفاده را ببرند. در شمشیربازی، شما در این دوران یک فرصت عالی برای لذت بردن از این ورزش دارید. و قبل از اینکه درگیر مسئولیت های شغلی و همه آن چیزهای دیگر مرتبط به دوران بزرگسالی، که چندان هم آسان نیست، سعی کنید از فرصت های طلایی این دوره بهرمنده شوید.

شما در این سن می توانید به شمشیربازی خود بپردازید و آن را با لذت ادامه دهید. شما می توانید روابطی را ایجاد کنید که با عشق و علاقه به آنها نگاه کنید و زندگی خود را روز به روز غنی تر کنید. شما می توانید مهارت های این ورزش را راحت تر بیاموزید و انعطاف پذیری و آمادگی بدنی خود را بیشتر از آنچه که تصور می کنید، توسعه دهید. این یک فرصت فوق العاده است! آن را بیازمایید و خود را درگیر آن کنید، بدون اینکه خودتان را قضاوت کنید یا به خود فشار بیاورید.

شمشیربازی می تواند یک پشتیبان و منبع اصلی ترقی و موفقیت شما در دوران دبیرستان و در زندگی باشد! همان طور که به سمت بزرگسالی پیش می روید، شمشیربازی با شما خواهد ماند و به شما کمک خواهد کرد تا بهترین زندگی را داشته باشید.

Igor Chirashnya