

مسئولیت شما به عنوان یک شمشیرباز

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۷/۲۵

عملکرد شمشیربازی شما متعلق به چه کسی است؟

مربی/باشگاه/خانواده شما چقدر در قبال موفقیت شما مسئولیت دارند؟

شمشیرباز چه مسئولیتی در قبال باشگاه خود، در قبال شمشیربازان دیگر، در برابر شبکه پشتیبانی او و در قبال خودش دارد؟



در نمودار ون (Venn) یک باشگاه شمشیربازی، شمشیرباز لزوماً در مرکز قرار دارد - اینطور نیست؟ حداقل، این ساده ترین راه برای نگاه کردن به موضوع است. از این گذشته، شمشیربازان قابل مشاهده ترین بخش از کل روند یک باشگاه هستند زیرا آنها روی پیست می ایستند و با حریر خود رو به رو می شوند. باشگاه، خانواده، هم تیمی ها، مربی - همه و همه مشوقان آنها هستند تا تکامل یابند و به بهترین نسخه از خودشان در این ورزش تبدیل شوند.

این فقط در مورد شمشیربازی صدق نمی کند، بلکه در مورد همه ورزش های انفرادی نیز صدق می کند. یک شبکه بزرگ پشتیبانی از افرادی وجود دارند که در حال کار کردن برای رساندن این یک نفر به جایی که هست. این می تواند این طور به نظر برسد که ورزشکار فردی هست که تمام انرژی آنها را به خود جذب می کند، گویا که یک مجموعه در حال ساختن یک نردبان هستند تا بازیکن را به بالای کوه برسانند. و این فرایند به این سادگی انجام نمی شود.

شبکه اتصال نیرو

ساختار شمشیربازی و همه ورزش های انفرادی، بسیار پیچیده تر از یک هرم ساده هستند. شمشیرباز بالای هرم قرار ندارد. اصلاً! زیرا ما باید شمشیرباز را به عنوان بخشی از یک شبکه پیچیده عوامل انسانی در نظر بگیریم که هیچ کس مرکزی ندارد و همه به هم متصل هستند.

شمشیربازی در یک باشگاه مانند یک شبکه برق است که هر گره از این شبکه به سایر عناصر شبکه انرژی می دهد و همچنین انرژی دریافتی از دیگران را مصرف و منتشر می کند. و در نهایت این انرژی هم به شمشیرباز منتقل می شود، و هم از طریق او به دیگران می رسد.

شمشیرباز تنها نباید انرژی خود را از باشگاه بگیرد، بلکه وظیفه دارد که آن انرژی را به باشگاه هم پس بدهد. وقتی او این کار را انجام می دهد، همه چیز بسیار بهتر عمل می کند. حمایت آگاهانه و مداوم باید در تمام جهت ها جریان داشته باشد، نه فقط به یک فرد.



شمشیربازان چه مسئولیتی دارند؟

شمشیربازها تنها مسئول گرفتن امتیاز روی پیست نیستند بلکه مسئولیت های بسیاری را به عهده دارند. وقتی تمرین می کنید، مسئولیت زیادی در قبال همه اعضای باشگاه دارید. این هم در مورد سایر شمشیربازان، و هم در مورد مربی و کارکنان باشگاه صدق می کند.

رفتار شما در باشگاه و در مسابقات بر روی افراد دیگر تأثیر می گذارد، هم از جنبه های خوب و هم از جنبه های بد. اگر یک شمشیرباز مدام در حال شوخی کردن باشد و حواس سایر شاگردان کلاس را پرت کند، این موضوع بر روی آن شمشیربازان و توانایی آنها برای رسیدن به اهدافشان تأثیر منفی می گذارد. وقتی این اتفاق می افتد، یک شمشیرباز به وضوح به هم تیمی های خود آسیب می رساند.

اگر تمرینات را بصورت نصف و نیمه، شلخته و بدون تمرکز بر جزئیات تمرین انجام دهید، شلختگی و عدم تمرکز را در اطرافیانان تشویق خواهید کرد. مد سنگین همه کشتی ها را با خودش بالا می برد، اما جزر می تواند همان کشتی ها را در گل بنشانند. ما به طور طبیعی عملکرد خود را از عملکردی که افراد اطراف ما انجام می دهند کلید می زنیم. به همین دلیل است که برای شمشیربازان بسیار مهم است که با افرادی احاطه شوند که تمرین را جدی می گیرند و همه را به سمت موفقیت سوق دهند.

این سناریو را تصور کنید - شما برای قهرمانی کشور تمرین کرده اید، یا اینکه آنقدر سخت کار کرده اید تا بالاترین رده مورد نیاز برای کسب عضویت در تیم ملی را کسب کنید. شما به هدف خود رسیده اید و رقابت بزرگ بعدی برای شما اکنون چند ماه دیگر است. شما به درستی هیجان زده هستید و می خواهید برای یک یا دو هفته تا حدودی فشار را از خودتان کم کنید و به خودتان اجازه دهید کمی نفس بکشید.

بنابراین هفته بعد که به کلاس می روید سعی می کنید کمی از تمرین طفره بروید. در حین تمرین، شوخی هایی می کنید و با تمسخر کار خود را پیش می برید. یا اینکه هنگامی که سایر شمشیربازان روی پیست مشغول هستند و مربی در حال توضیح دادن نکاتی در مورد زمان بندی یک حرکت می باشد، شما به جای توجه دقیق به صحبت های مربی با شمشیرباز کنار خود صحبت می کنید.

یکی از آن شمشیربازان روی پیست از هم تیمی شماست که هنوز برای عضویت در تیم واجد شرایط نشده است. او تصمیم گرفته است مسیر انتخابی را طی کند و بهترین شانس خود شرکت در مسابقات انتخابی آخر هفته آینده می داند. شما این را نمی دانید زیرا شما از قبل انتخاب

شده اید. عملکرد شما نقش مهمی در این کار دارد زیرا او باید تمرین خود را به نحو احسن ادامه دهد. اما علی رغم تلاش سخت او برای تمرکز و رسیدن به نقطه اوج غرقگی، حواس پرتی های ایجاد شده توسط شما جلوی این کار را می گیرد.

با رسیدن به آخر هفته، می بینیم که این هم تیمی شما آن طور که باید آماده نیست. شاید بشود گفت که این تقصیر شما نبوده است، اما مطمئناً باید پذیرفت که شما هیچ کمکی به او برای رسیدن به هدف اش نکرده اید زیرا شما اصلاً در جریان نبوده اید.

این جریان برای شرمسار کردن هیچ شمشیربازی مطرح نشده است. همه ما اشتباه می کنیم و همه ما به طور طبیعی بیشتر بر پیشرفت خود نسبت به پیشرفت دیگران متمرکز هستیم. البته که این گونه است! با این حال، این بدان معنا نیست که ما نباید تنها خود را بهبود ببخشیم. در حالی که ما مسئول پیشرفت دیگران نیستیم، اما باید **مسئولیت سهم خود در پیشرفت محیط خود بپذیریم، ضمن اینکه در حمایت و کمک به موفقیت دیگران نیز مسئول هستیم.**

رشید اوگونلارو، یکی از مربی برجسته، این مطلب را به خوبی بیان می کند: "اگر خود را با دلک بازی سرگرم کنید، به ندرت تصمیم عاقلانه ای خواهید گرفت!"

شاید این کاملاً درست نباشد، اما بیایید یک قدم جلوتر برویم و این گونه بگوییم - **سعی نکنید با دلک بازی خود پیشرفت شمشیربازان دیگر را گند کنید.** اگرچه ممکن است احساس کنید که آموزش های خود را به خوبی یاد گرفته اید، اما این بدان معنا نیست که همکلاسی های شما برای پیشرفت به جلو نیازی به تمرکز ندارند.



مسئولیت پذیری عامل نجات است

اگرچه به غلط به نظر می رسد که هرکس فقط مسئول توسعه شمشیربازی خودش هست، اما فکر کردن به این روش در واقع شخص خود شمشیرباز را ناتوان می کند و از تبدیل شدن او به بهترین شمشیربازی که می تواند باشد، بدون کمک دیگران، جلوگیری می کند.

اگر تمرینات خود را مسئولانه و جدی نگیرید، همه را به پایین می کشانید: از خودتان شروع، تا هم تیمی هایتان، مربیان و والدینتان. اگر (مدام) به کلاس دیر می آید، اگر در حالی که مربی تان تکنیکی را توضیح می دهد یا زمانی که هم تیمی های شما در حال انجام تمرینات هستند، صحبت کنید وقت گرانبهای آنها را خواهید گرفت.

این فقط در مورد آموزش شمشیربازی به طور خاص صدق نمی کند، بلکه برای مسابقات و هر فعالیتی که مربوط به شمشیربازی می باشد نیز صدق می کند. موفقیت شما در شمشیربازی، و صادقانه بگویم در هر کاری که در زندگی انجام می دهید، از زمانی شروع می شود که **مالکیت اعمال خود و مسئولیت آنها را به عهده می گیرید.**



اگر در طول تمرین برای متمرکز ماندن مشکل دارید، این سوالات را از خود بپرسید:

- در شمشیربازی شما چه می گذرد که حواس شما را پرت می کند؟
- آیا چیزی در آموزش شما وجود دارد که باعث ناراحتی شما شود؟
- آیا ساختارهایی وجود دارد که بتوانید برای کمک به تمرکزتان از آنها استفاده کنید؟ (یعنی تمرین را با فاصله گرفتن از شمشیربازانی که به راحتی حواستان پرت می کنند، انجام تمرینات تمرکز قبل از کلاس و غیره)
- چه عواملی بر تمرکز شما تأثیر می گذارد؟ آیا عصبی هستید؟ خسته هستید؟ از چیزی هراس دارید؟ یا ناامید هستید؟

هنگامی که شمشیربازان با تمرکز و مسئولیت پذیری نقش خود در کلاس شمشیربازی مشکل دارند، معمولاً به چیزی مربوط می شود که درونی نیست و از خارج نشأت گرفته است. فهمیدن اینکه چه اتفاقی در حال رخ دادن است به این شمشیربازان کمک می کند تا راه بهتری برای مقابله با احساساتی که دارند، و باعث این نوع رفتار می شود، بیابند. اگر کاری از دست شما ساخته نیست لا اقل سعی کنید حواس سایر شاگردان کلاس را پرت نکنید.

چیزی که واقعاً شگفت‌انگیز است این است که چگونه مسئولیت پذیری در مورد اعمالتان هیچ چیز به بار سنگین شما اضافه نمی کند یا اینکه هیچ استرسی به شما وارد نمی کند، اما در واقع باعث نجات شما نیز می شود. وقتی در مورد نحوه تعامل خود با دیگران در یک محیط کلاسی یا در یک مسابقه دانسته و آگاهانه عمل کنید، نسبت به مشارکت خود در جامعه ای که از شما نیز حمایت می کند احساس بسیار خوبی خواهید داشت. این کار باری را از روی دوش شما برمی دارد و انگیزه شما را برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز بهتر تقویت می کند.

یک محیط تمرینی سالم به شما کمک می کند تا به نحو احسن رشد کنید، و تنها در مواقعی که برای انجام یک مسابقه خاص تحت فشار هستید، صدق نمی کند، بلکه برای همیشه.

Igor Chirashnya