

تنظیم مجدد تمرینات خود با افزایش سن در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۸/۴

سن واقعاً یک معیار نسبی است. وقتی کودکی بیش نیستید، بی صبرانه منتظر فرارسیدن نوجوانی هستید. وقتی یک نوجوان می شوید، بی صبرانه منتظر بزرگسالی خود می شوید. و وقتی بزرگسال می شوید، تعجب می کنید که چرا دوران کودکی و نوجوانی شما اینقدر عجله داشت که این گونه به بزرگسالی رسیده اید.



وقتی به یک تصویر بزرگ تری فکر می کنید، به راحتی می توانید متوجه شوید که این یک موقعیت بدون برد است. در هر سنی که هستید، ممکن است در هر مرحله ای مشکلی را ببینید. این واقعا در ورزش صادق است، زیرا محدودیت ها و نقاط قوت بدن ما با گذشت زمان به وضوح تغییر می کند.

شمشیربازی با بسیاری از ورزش ها متفاوت است زیرا حتی با بالا رفتن سن می توان از این ورزش به طور کامل لذت برد. به همین دلیل است که مسابقات پیشکسوتان شمشیربازی دارای رده های سنی مختلف تا دهه هشتاد است! حتی با وجود این واقعیت، از برخی شمشیربازان اظهار نظرهایی در مورد محدودیت های سنی خود شنیده می شود. این امر حتی برای شمشیربازان جوان تر هم اتفاق می افتد، که باید با رشد چند سانتی متر بدنهایی خود در یک سال دست و پنجه نرم کنند و در نتیجه آنها مجبور به تغییر رویکردشان در ورزش هستند.

یادگرفتن نحوه تنظیم مجدد طرز فکر خود در مورد افزایش سن در شمشیربازی، **رسیدن به اهداف شمشیربازی** را آسان تر می کند، علاوه بر این، شما را در شمشیربازی شادتر می کند.

تغییر شکست نیست

فرهنگ و سواس در جوانان ما این تصور را ایجاد می کند که با عبور از برخی نقاط عطف سنی، ارزش آنها کمتر می شود. ما دهه های بیست و سی را در ورزش "آغاز زندگی" می نامیم. در ورزش های المپیک، دائماً در مورد اینکه ورزشکاران چه زمانی در "سن اوج" خود هستند یا در چه سنی از ورزش "خروج می کنند" زیاد صحبت می شود.

تمام صحبت های در مورد سن، در بهترین حالت، اعصاب خوردکن است. و در بدترین حالت آن، برای عزت نفس و موفقیت همه ما بسیار مضر است.

هیچ سن کاملی وجود ندارد. شمشیربازان معمولاً در دهه بیست سالگی خود شدیدترین دوره رقابتی خود را می گذرانند، و دلیل واضح آن این است که اغلبیت جامعه شمشیربازی ما تقریباً در این سن هستند، و تا حدی به این دلیل است که این گروه سنی در جایی هستند که هیچ مسئولیت خانوادگی و شغلی ندارند. البته فاکتور فیزیکی آنها نیز مطمئناً مهم است، هرچند که ما شاهد بوده ایم که برخی شمشیربازان رقابتی، حتی زمانی که به سی سالگی و فراتر از آن نیز می رسند، توانسته اند همه ما را از دور خارج کنند.

نمونه های اخیر می رسد **گزا ایمره** و **ایگور تیخومیروف** هستند. ایمره، شمشیرباز پایه مجارستانی مشهور جهان است، که در سن ۴۲ سالگی مدال نقره المپیک ریو را به دست آورد. تیخومیروف یک شمشیرباز پایه کانادایی (عضو تیم ملی شوروی سابق) است که در سن ۴۵ سالگی قهرمان مسابقات قهرمانی پان امریکن شد و مدال برنز انفرادی مسابقات جهانی سال ۲۰۰۶ را کسب کرد.

تغییراتی که با افزایش سن در افراد می بینیم نشان دهنده شکست آنها نیست، زیرا پیشرفت طبیعی وجود انسان نمی تواند شکست باشد. پا به سن گذاشتن برای همه اتفاق می افتد، و کاملاً بديهی به نظر می رسد که ما نباید ارج افرادی را که در نهایت روزی مانند آنها خواهیم شد، بی ارزش کنیم. به این فکر کنید که ما چگونه نقاط عطف رشد و موفقیت کودکان خود را جشن می گیریم! وقتی آنها بر مهارت های جدیدتری مسلط می شوند، چگونه همه ما آنها را تشویق می کنیم. پس فقط نقاط عطف جوان ترها نیست که سزاوار قدردانی هستند. تسلط بر یک مهارت جدید در سن بیست و پنج یا سی و پنج سالگی به اندازه تسلط بر آن در ده سالگی مهم است.

تغییرات طبیعی که در زندگی تجربه می کنیم هرگز شکست شمرده نمی شوند. قالب بندی مجدد این تغییرات به عنوان نقاط عطف واقعا می تواند به ما کمک کند تا آنها را با نگاه مثبت ببینیم.



شور و نشاط در مقابل تجربه

با افزایش تجربه، باید یاد بگیریم که نمی توانیم کارها را به همان روشی که قبلاً انجام می دادیم انجام دهیم. در جایی که قبلاً می توانستیم عملکرد شمشیربازی خود را فقط با شرکت در کلاس و بازی آزاد حفظ کنیم، اما اکنون به دلیل شدن بدمنان، ممکن است برای ایجاد یک پایه قوی تر نیاز به تمرینات قلبی عروقی یا قدرتی بیشتری داشته باشیم.

شور و نشاط جوانی باید در نقطه ای جای خود را به خرد تجربه بدهد. ضمن اینکه هر دوی آنها با ارزش هستند! و هر دو، بخش قدرتمند و مهمی از سفر زندگی و سفر شمشیربازی ما هستند.

افراد در دام این فکر که روشی که ما در شروع هر کار انجام می دادیم تنها راه انجام همان کار هست بسیار خطرناک است. اگر یک آسیب اتفاق بیافتد یا محدودیتی مربوط به سن مربوطه وجود دارد، باید آن را در نظر بگیریم و سپس تنظیمات آن را تطبیق و تعدیل کنیم.

این تنها در مورد شمشیربازان پیشکسوت صدق نمی کند. هنگامی که یک شمشیرباز دبیرستانی به دانشگاه می رود، باید نحوه تفکر خود در مورد تمرینات و نحوه ساختار زمان تمرینات شمشیربازی خود را دوباره تنظیم کند. اگرچه محصلین احتمالاً بخشی از آن هیجان دبیرستانی را حفظ می کنند، اما خطرات

مربوط به آموزش آنها بسیار متفاوت خواهد بود، زیرا بیشتر آنها از خانه مادر و پدری جدا می شوند. آنها در زندگی روزمره خود مسئولیت های خیلی بیشتری خواهند داشت و این عامل روش رویکرد آنها را به شمشیربازی تغییر خواهد داد.

با افزایش سن **شمشیربازان پیشکسوت**، کاهش سرعت می تواند برای آنها واقعاً سخت باشد. به جای اینکه در مورد این ویژگی به عنوان کاهش سرعت فکر کنید، آن را به عنوان تنظیم مجدد در نظر بگیرید. در حالی که سرعتی که در بیست سالگی داشتید ممکن است در چهل یا پنجاه سالگی یکسان نباشد، اما بدل هایی وجود دارد که می توانید آنها را از تجربه به دست آورید. شمشیربازی که در دهه چهل زندگی خود است، می داند که چگونه یک موقعیت تاکتیکی را درست بخواند و بدون نیاز به سرعت رعد و برق از برخی ضربه های خاص جلوگیری کند.

خیلی اوقات، ما به جای لذت بردن از دستاوردهایی که با تجربه به دست می آوریم، روی چیزهایی تمرکز می کنیم که در طول زمان از دست می روند!



یک زندگی خوب

اخیراً مطلبی از ست گودین خواندم که درباره تغییراتی که در زندگی تجربه می کنیم گفته است: "هیچ کدام از این تغییرات شکست نیستند. آنها گام های ساده ای از یک سفر بیش نیستند. ما تغییر می کنیم. این بخشی از یک معامله است. یک زندگی خوب بدون تنظیم دقیق بعید و غیر ممکن است."

قسمتی که مرا خیلی شگفت زده کرد جمله آخر بود: "**زندگی خوب بدون تنظیم دقیق، بعید و غیر ممکن است.**"

هنگامی که آسیبی رخ می دهد، یا زمانی که با مشکلی مواجه می شویم، که به دلیل محدودیت های فیزیکی یا تغییراتی که با افزایش سن اتفاق می افتد، ما را به عقب می اندازد، باید درباره کاری که انجام می دهیم تجدید نظر کنیم. همان طور که یک شمشیرباز در برابر یک حرکت غیرمنتظره حریف باید با یک انتخاب موثر، پاسخ دهد، در زمانی که زندگی در انجام کارها ما را با روشی متفاوت به چالش می کشد، ما نیز باید به طور موثر پاسخ دهیم.

متأسفانه، طرز فکر جامعه ما که حاکی از آن است که ما باید افراد خیلی پیر یا مصدومی که نمی توانند کارها را مانند قبل انجام دهند کنار بگذاریم. در صورتی که این تصورات در جهت مخالف آنچه گودین به عنوان هدف اشاره می کند می باشد - **پیش به سوی یک زندگی خوب.**

اگر می خواهید و دوست دارید یک زندگی شمشیربازی خوبی داشته باشید، باید یاد بگیرید که با تغییرات زمانه جریان داشته باشید. شما باید بیاموزید که به حریفی که روبروی شما قرار دارد، که در واقع همان شک و تردید و ایده های ریشه دار خودتان است، پاسخ مناسب بدهید. بنابراین بیایید همه با هم خودمان را دوباره تنظیم کنیم.

Igor Chirashnya