

# چهار رکن اصلی موفقیت در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۸/۲۶

یکی از سؤالاتی که والدین شمشیربازان بیشتر می‌پرسند، این است:

"آیا فرزند من شمشیرباز موفق خواهد شد؟"

این سوال خیلی زود توسط اغلب والدین شمشیربازها مطرح می‌شود. سوالی است قابل درک زیرا آنها می‌خواهند بدانند آیا فرزندشان به عنوان شمشیرباز پیشرفت خواهد کرد یا خیر. اما از دیدگاه من، بهتر است که این سوال را به موضوع زیر معطوف کنیم:

"مواد لازم برای موفقیت فرزند شما در شمشیربازی چیست؟"



متأسفانه هیچ راهی برای بیان و پیش بینی آینده وجود ندارد. ضمن اینکه، "موفقیت" نیز چیزی نیست که بتوان به راحتی تعریف شود. تعریف موفقیت برای برخی از شمشیربازان شرکت در مسابقات کشوری و منطقه ای است، در حالی که برای برخی دیگر به معنی گرفتن بورسیه دانشگاهی می‌باشد، و در عین حال برای برخی دیگر به معنای پیروزی در یک جام جهانی است. هر کودک (و هر بزرگسال) می‌تواند و باید **اهداف شمشیربازی** دست یافتنی داشته باشد. از نظر فنی، چیزی در شمشیربازی وجود ندارد که بازیکن قادر به کسب موفقیت در آن نباشد، البته به شرط اینکه بدانید که از کجا شروع کرده اید، به کجا می‌خواهید بروید، و به چه چیزهایی قصد دارید نائل شوید.

## پیش بینی آینده

ما نمی‌توانیم به طور قطع بگوییم که آیا یک کودک عشق، وفاداری و هیجان خود به ورزش خاصی را در آینده حفظ خواهد کرد، یا اینکه دارای آنچنان استعداد خدادادی است که شمشیربازی در آینده برای او آسان‌تر خواهد شد، یا اینکه در این رشته دارای آنچنان اخلاق حرفه ای خواهد بود که او را به سمت اوج و سکوهای متعالی سوق دهد.

کاری که ما می‌توانیم برای آنها انجام دهیم این است که دنبال مسیرهای ممکن باشیم تا حرکت رو به جلو آنها هموارتر بشود. به این منظور من قصد دارم تا باهم یک فرایند اساسی که آن را **چهار رکن اصلی موفقیت** می‌نامم، بنا کنیم. این چیزی است که یک شمشیرباز موفق باید همیشه به آن متکی باشد، و وظیفه یک شمشیرباز موفق همیشه در آن خلاصه می‌شود. این چهار رکن تقریباً جهانی هستند، و برای خانواده های شمشیربازان می‌تواند الگوی فوق العاده ای باشد.



برای اینکه کودک در شمشیربازی موفق باشد، باید:

۱. اشتیاق شدید برای موفقیت داشته باشد
۲. سرشار از روحیه مبارزه و جنگندگی باشد
۳. از حمایت قوی والدین برخوردار باشد
۴. با یک مربی/باشگاه قوی کار کند

اینها چهار ویژگی ضروری برای شمشیربازان نخبه هستند. با توجه به تجربه من در **مصاحبه های گوناگون با شمشیربازان سطح بالا** و کار با صدها خانواده، اینها مواردی هستند که من بارها و بارها دیده ام. سخت ترین بخش این مطلب این است که بیشتر موارد این چهار رکن اصلی نه می‌تواند کاملاً در کنترل شما باشد، و حتی در کنترل فرزند شما هم نیست. اما همان طور که در این زمینه گفته می‌شود، راه هایی وجود دارد که می‌توانیم با اشراف بر جنبه هایی که می‌توانیم کنترل کنیم، به پیشرفت مورد نظر خود برسیم.

حالا بیایید هر یک از آنها را تجزیه و تحلیل کنیم.

## ۱- داشتن اشتیاق شدید برای موفقیت

برای اینکه بتوانید به یک شمشیرباز نخبه تبدیل شوید لازم است و باید ساعت های زیادی صرف تمرین خود کنید. کسانی که معتقدند آمادگی برای مسابقات کشوری برای این منظور کافی است تقریباً غیر واقعی فکر می‌کنند.

اگر یک شمشیرباز جوان نتواند و نخواهد این کار را انجام دهد، والدین او هیچ کاری نمی‌توانند برای او انجام دهند. به جای برخورد نا صحیح با کودک، بهتر است که والدین به دنبال اهداف دیگری به غیر از شمشیربازی رقابتی باشند و به حمایت خود ادامه دهند. این به معنای تسلیم شدن نیست، بلکه به معنای پذیرفتن واقعیت و پایبند بودن به میزان تعهدی که باید باشد.

اغلب اوقات، اگر یک کودک در حال حاضر یک شمشیرباز رقابتی نباشد، شاید در آینده کوتاه همه چیز تغییر کند و او تبدیل به یک شمشیرباز واقعی شود. گاهی اوقات، بچه ها به زمان نیاز دارند تا با ورزش انتخابی سازگار شوند، و ناگهان به نظر می رسد که اهرمی کشیده می شود و همه چیز درست از آب در می آید. این یک دوره سازگاری است، که نه تنها برای نیازهای جسمی و روحی ورزش بطور کلی مورد نیاز است، بلکه به کل فرهنگ شمشیربازی ارتباط دارد. اغلب اوقات، ما می بینیم که خانواده ها به جای دادن زمان کافی برای رشد این اشتیاق، به ناگهان شمشیربازی را کنار می گذارند.

در همین راستا، مهم است که به این ورزش به عنوان یک فرایند طولانی نگاه کنیم، حتی زمانی که **میل شدید برای موفقیت** نیز وجود دارد. هیچ خوشنودی صورت فوری ایجاد نمی شود. ضمن اینکه شادی و لذت در ورزش حتما باید وجود داشته باشد. روزهای ابتدایی آموزش شمشیربازی به سختی می گذرد - و مبتدیان باید خودشان را پیدا کنند، و با حمایت ما والدین این عشق باید از درون آنها سرچشمه بگیرد.

ما به عنوان والدین وقتی بچه ها را به تمیز کردن اتاقشان وادار می کنیم با یک مورد مشابه برخورد می کنیم. یک کودک یا یک نوجوان اغلب در برابر تمیز کردن اتاقش مقاومت و با شما بحث جدل می کند، و از زیر بار مسئولیت فرار می کند. شما باید بارها و بارها به او بگویید که لباس هایش نباید روی زمین ریخته شود و جای کتاب ها در قفسه باید باشد. اما وقتی قرار باشد یکی از دوستانشان به دیدنشان بیاید، در آن اتاق نامرتب چه اتفاقی می افتد؟ به طور ناگهانی، جنب و جوش سریعی شروع می شود و آن اتاق شلوغ به یک اتاق کاملاً مرتب تبدیل می شود. این در مورد شمشیربازی نیز صدق می کند - شما نمی توانید با چنگ و دندان با شمشیرباز جوان خود مبارزه کنید، و نتیجه چنین کاری چیزی جز خسته شدن هر دوی شما نخواهد بود. آنها باید خودشان بخواهند این کار را انجام دهند.

اغلب، یک میل واشتیاق سوزان به وضوح در والدین شمشیربازی دیده می شود که سعی می کنند رویاهای خود را از طریق فرزندان خود به انجام برسانند. اگر چه جوانان ممکن است برای مدت طولانی این کار را انجام دهند تا والدین خود را راضی کنند، و گرچه تمایل به انجام کاری که والدینشان فکر می کنند خوب است تا حدی یک هدف متعالی است، اما نمی تواند یک شمشیرباز را به سطح بعدی ارتقاء دهد.

شمشیربازی نیاز به انعطاف دارد. در طول دوران شمشیربازی، فرد بارها و بارها زمین می خورد، اما او باید دوباره و دوباره بلند شود و به راه خود ادامه دهد. او با شکست های زیادی مواجه می شود و این **بخش مثبت این روند** است. بله این کار سخت است، اما وقتی شمشیرباز ما به یک بازیکن پرشور و متعهد تبدیل می شود، ارزشش را دارد.



## ۲- داشتن روحیه مبارزه و جنگندگی

شمشیربازی یک ورزش رزمی است. در این ورزش بازیکن با یک سلاح فلزی به فرد دیگر ضربه می زند و در همان زمان توسط شخص مقابل با سلاح دیگری مورد اصابت قرار می گیرد. در این ورزش خشونت به هیچ وجه واقعیت ندارد، اما درگیری، مبارزه و جنگندگی زیادی وجود دارد.

برای اینکه یک شمشیرباز موفق باشد، او باید از این رویارویی لذت ببرد. او باید از روند دیدن حریف لذت ببرد و برای بردن او به بهترین وجه تلاش کند. ما باید از ضربه زدن به طرف مقابل لذت ببریم، با این علم که هرگز از نظر جسمانی به او صدمه نمی زنیم. ما بدون قصد آسیب واقعی به حریف، درگیر اصل جنگندگی در معادله شمشیربازی می شویم.

آسیب برای ما شمشیربازها هرگز یک تهدید شمرده نمی شود. ضمن اینکه مبارز بودن یعنی داشتن روحیه جنگندگی. یعنی اینکه وقتی ۵ امتیاز عقب می افتیم باید آنقدر انعطاف پذیر باشیم که به راحتی به بازی برگردیم. مربی حریف شما را دست پاچه خواهد کرد. شما با قضاوت اشتباه داور برخورد خواهید کرد. اسلحه شما در حساس ترین لحظه خراب می شود. وقتی خیلی عقب هستید کارت قرمز می گیرید. گاهی اوقات شما وحشت زده به دنبال مربی خود خواهید گشت و او را در سمت دیگر محل مسابقه خواهید دید که در حال کمک به یکی از هم تیمی های دیگر است، در حالی که دقیقاً در همان لحظه به او نیاز دارید که در کنار شما باشد. روحیه شما پایین خواهید آمد. اما در عین حال شما باید بایستید و بجنگید. در آن بازی، در بازی بعدی، امروز، فردا و روزهای دیگر.

وقتی بازیکن این اصل را می پذیرد، این روحیه مبارزه جزو وجود او می شود. آن توانمند کننده هیجان انگیز است.

راکی بالبوآ در یکی از فیلم های راکی نقل قول خوبی در مورد جنگنده بودن دارد:

"اصل موضوع در این نیست که شما چقدر بتوانید محکم ضربه بزنید. بلکه در این است که چقدر سخت می توانید ضربه بخورید و مسیر پیش روی خود را دنبال کنید. چقدر می توانید تحمل کنید و به حرکت رو به جلوی خود ادامه دهید!"

برای اینکه یک شمشیرباز موفق باشید، لازم نیست وارد رینگ شوید و مشت بزنید، بلکه تنها باید یک مبارز واقعی باشید.



## ۳- حمایت والدین

یک شمشیرباز جوان اگر حمایت خانواده خود را نداشته باشد به سادگی نمی تواند موفق شود. یک سیستم پشتیبانی قوی دلیل ارتقاء یک ورزشکار از سطح استانی به بالاترین سطح ممکن می باشد.

حمایت هم شامل تنها یک مورد نیست. سه راه عمده وجود دارد که حمایت والدین می تواند در موفقیت یک شمشیرباز موثر باشد.

### ۱. حمایت مالی

شمشیربازی یک ورزش تقریباً گران است. این یک واقعیت است اما آرزو می کنیم که برای والدین اینطور نباشد.

تجهیزات شمشیربازی تا اندازه ای گران قیمت است - یک مجموعه کامل تجهیزات شمشیربازی یکی دو میلیون تومان هزینه دارد و شمشیربازانی که زیاد تمرین می کنند و مسابقه می دهند باید در طول فصل برخی از وسایل خود را جایگزین کنند. شهریه باشگاه و هزینه درس انفرادی نیز قابل توجه است، ضمن اینکه بسیاری از شمشیربازان برای افزایش مهارت خود نیاز به شرکت در جلسه های متعددی در هفته دارند. شمشیربازان رقابتی همچنین در کلینیک ها و اردوها شرکت می کنند تا مهارت های خود را بیشتر کنند و تخصص خود را گسترش دهند. در نهایت، هزینه مسابقات و سفر به آن مسابقات نیز یکی از چالش مالی عمده است. البته در طول هر فصل شمشیربازی و در مسابقات کشوری، سفرهای خارج از استان توسط هیئت های استانی تأمین می شود، زیرا بازیکن به عنوان نماینده استان شرکت می کنند.

### ۲. زمان

برای تمام آن ساعتی که یک شمشیرباز باید در تمرینات و مسابقات صرف کند، والدین او نیز باید ساعت ها وقت بگذارند تا او را به آن تمرینات و مسابقات برسانند. حتی اگر پول اصلاً نگران کننده نباشد، مدت زمانی که والدین برای حمایت از شمشیرباز خود می توانند در نظر بگیرند، به لطف همه مسئولیت های دیگری که دارند، لزوماً محدود است.

**فداکاری زمانی** یک نیاز عمده است. والدین باید بدانند که با باید با ماشین به تمرین بروند و برگردند، ساعت های طولانی باید منتظر بمانند تا بچه ها درس شمشیربازی خود را بگیرند، آخر هفته ها به مسابقات بروند، و همچنین زمانی را در خانه برای حمایت از نیازهای **تغذیه** و تمرین فرزند خود در نظر بگیرند. در حالی که دیدن فرزند خود بر روی پیست بسیار فوق العاده است، اما برای انجام این کار به والدین متعهدی نیاز داریم که می دانند برای حصول این امر چه کاری باید انجام دهند.



### ۳. حمایت ذهنی

بار ذهنی حمایت از یک ورزشکار چیزی است که ما اغلب به آن اعتبار کافی نمی دهیم. در زمان های خوب و بد والدین برای یک شمشیرباز جوان حکم سنگر را دارند. وقتی یک شمشیرباز می بازد، وقتی مربی مهارت جدیدی به او آموزش می دهد تا روی آن کار کند، وقتی خسته و ناامید می شود، والدین کسانی هستند که از او حمایت می کنند، زیرا آنها تنها تکیه گاه او هستند.

روزهای سخت بسیاری پیش خواهد آمد. آنها بیشتر از آنچه که ما دوست داریم اتفاق می‌افتند، و جوانان نمی‌توانند به تنهایی از عهده همه این سختی‌ها برآیند. آنها به والدین خود نیاز دارند تا از آنها حمایت کنند و به آنها بگویند که هیچ مشکلی نیست.

سطح حمایت ذهنی که شمشیربازان به آن نیاز دارند، به ویژه با سخت‌تر شدن رقابت و افزایش سطح ریسک‌پذیری، قابل توجه است. بودن در کنار آنها بسیار مهم است، ضمن اینکه برای خانواده‌هایی که درگیری‌های زیادی دارند، مانند همه ما، یک چالش شمرده می‌شود.

در بین همه امکاناتی که والدین برای شمشیرباز خود فراهم می‌کنند، این شاید سخت‌ترین و در عین حال مهم‌ترین باشد. این **حمایت ذهنی** است که به کودک کمک می‌کند تا یاد بگیرد که چگونه در هنگام زمین خوردن دوباره بلند شود. و تنها والدین هستند که می‌توانند در این مقوله تفاوت قابل توجهی را ایجاد کنند.



#### ۴. مربی/باشگاه قوی

آخرین رکن حیاتی موفقیت در شمشیربازی یک **مربی و باشگاه قوی** است. محیطی که شمشیربازان جوان در آن رشد می‌کنند، باید محیطی سالم و پرانگیزه باشد. زیرا اگر بذری را در خاک مناسب نکارید، نمی‌تواند سبز و رشد کند. اگر یک بازیکن جوان را در یک محیط پرورش دهنده و آگاه قرار ندهید، او نمی‌تواند به شمشیرباز بزرگی تبدیل شود، حتی اگر پتانسیل آن را نیز داشته باشد.

همه باشگاه‌ها و مربیان ظرفیت ارتقاء شمشیربازان به بالاترین سطح را ندارند. به همین دلیل است که ما اغلب می‌بینیم که برخی قهرمانان از باشگاه‌ها و مربیان خاصی بیرون می‌آیند. تعداد قابل توجهی از این باشگاه‌ها در سراسر کشور وجود دارد، اما متأسفانه عدد آنها کافی نیست. یکی از واقعیت‌های شمشیربازی این است که هنوز بعنوان یکی از ورزش‌های خاص شناخته شده است، بنابراین باشگاه‌های کافی برای حمایت از همه افرادی که مایل به رقابت هستند وجود ندارد. بنابراین نزدیک بودن به یک باشگاه بزرگ یک امتیاز خیلی با ارزش است.

یکی از دلایلی که ما معمولاً در یک باشگاه خوب شمشیربازان بسیار ماهر زیادی را می‌بینیم این است که آنها می‌توانند با یکدیگر تمرین کنند و همدیگر را برای بهتر شدن به چالش بکشند. وقتی به طور منظم در برابر شمشیربازان واقعاً خوب در رده سنی خود بازی کنید، بازیکن بهتری می‌شوید. در مواردی که در یک باشگاه فرصت تمرین و بازی با حریفان بزرگ وجود ندارد، بهترین گزینه برای شمشیرباز این است که به دفعات در **مسابقات خوب و سطح بالا** شرکت کند، زیرا رقابت باعث رشد او می‌شود. محیط رقابتی قطعاً بخشی از معادله شمشیربازی است.

روابط مربیان یک باشگاه به ایجاد **منتور**‌های خوب منتهی می‌شود. شمشیربازانی که با یک مربی خوب کار می‌کنند، پیوند محکمی بین آنها ایجاد می‌شود که زندگی هر دوی آنها را غنی می‌کند. یک باشگاه قوی که ساختار خوبی داشته باشد و بر روی رفع نیازهای همه شمشیربازان

آن باشگاه متمرکز باشد، تفاوت معنایی را ایجاد می کند. وجود یک جامعه حمایتی قوی سبب می شود که یک باشگاه به باشگاه خوب و سطح بالا تبدیل شود. شمشیربازی یک ورزش انفرادی است، اما زمانی بهتر می توانیم نتیجه بگیریم که درون یک جامعه تمرین کنیم تا همه با هم و با کمک هم به اوج و پیشرفت برسیم. بنابراین باشگاه شمشیربازی بخش مهمی از این جامعه را تشکیل می دهد.



## شیوه بکارگیری چهار ستون موفقیت شمشیربازی

بسیاری از افراد با اولین نگاه به این نیازهای پشتیبانی ضروری برای شمشیربازان ممکن است ناامید شوند. و از خود بپرسند: خوب اگر اینها کلیدهای موفقیت هستند و یک بازیکن در آغاز کار همه این نیازها را نداشته باشد، چرا باید ادامه دهد؟ جواب: آیا ما انسان ها بدون امکانات عالی نمی توانیم موفق بشویم؟!

البته شمشیربازان می توانند با توجه به شانس هایی که در برابر آنها قرار می گیرد موفق شوند. داستان درس گرفتن از شکست های بزرگ، که یک آزمون بسیار سخت نیز هست، داستانی است که همه ما ارزش آن را می دانیم. وقتی والدین شمشیربازی می پرسند "فرزند من برای موفقیت به چه چیزی نیاز دارد؟"، آنها به دنبال ساختارهایی هستند که بتواند فرزندان خود را به هدف غائی خود برسانند. و این دقیقاً همان چیزی است که این مقاله به آن اشاره کرده است.

هر کاری از دستتان بر می آید برای فرزندانان انجام دهید و تمام تلاش خود را انجام دهید تا شب ها راحت بخوابید. با این حال، هنگامی که ناامید شدید، به آن دو رکن اول بازگردید و بدانید که آنها باید در برنامه کلی شما سهم داشته باشند، ضمن اینکه خود بازیکن باید به ادامه کار تمایل و روحیه جنگندگی داشته باشد.

کنار قرار دادن همه این ارکان در کنار هم یک چالش بزرگ است، اما می تواند یک تجربه لذت بخش نیز باشد. وقتی بدانیم که تمرکز خود را در کجا باید قرار دهیم، مسیر موفقیت را به راحتی پیدا خواهیم کرد.

Igor Chirashnya