

آیا قد کودک من برای شمشیربازی کوتاه است؟!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱۰/۱۸

"آیا قد کوتاه برای شمشیربازان یک امتیاز منفی است؟"

"قد فرزند من برای موفقیت در شمشیربازی خیلی کوتاه نیست؟"

این سوال ها در بین والدین شمشیربازی آینده نگر بسیار رایج است و مدام در ذهن آنها می چرخد. برای بسیاری از شمشیربازان، قد یک عامل تعیین کننده برای شروع یا حتی ادامه کار آنها در این ورزش است. ضمن اینکه بسیاری از افراد فکر می کنند که قد بلند بودن در سلاح اِپه بسیار مهم است، اما قد کوتاه در فلوره هیچ اشکالی ندارد. و این فقط یک افسانه است!



قد کوتاه در شمشیربازی اصلاً یک عیب و یک نقص شمرده نمی شود.

یک دنیا شواهد در مسابقات شمشیربازی داخلی و بین المللی وجود دارد که نشان می دهد چگونه شمشیربازان کوتاه قد توانسته و می توانند حریفان بسیار قدبلندتری را در همه رشته های شمشیربازی به چالش بکشند.

یکی از بهترین و جدیدترین نمونه های نمایش زیبای هنر شمشیربازی، **ساموئل ایمرک**، قهرمان نوجوانان جهان در سال ۲۰۲۲ است. او دسامبر گذشته در مسابقات قهرمانی آمریکا دو بازیکن المپیک را، که هر دو بسیار قدبلندتر و بسیار مسن تر از او بودند، با نتیجه ۱۵ بر ۶ شکست داد.

به طور کلی، شمشیربازان در سطح المپیک معمولاً قدشان کوتاه تر است. یک تجزیه و تحلیل عالی در زمینه اندام سنجی شمشیربازان در المپیک ۲۰۱۲ لندن انجام شده بود در **Topend Sports** وجود دارد. در اینجا، خواهید دید که قد شمشیربازان مرد به طور متوسط ۶ فوت و شمشیربازان زن به طور متوسط ۵،۵ فوت بوده است. در حالی که ممکن است به نظر برسد که شمشیربازان موفق و پیروز باید قد بلندتر باشند، اما وقتی به بزرگان این رشته نگاه می کنید این تفکر چندان درست از آب در نمی آید.

در اینجا یک لیست خلاصه از شمشیربازانی دارای قد کوتاه، در همه سلاح ها و در هر دو جنس در اختیارتان قرار داده می شود:

- **آلادار گروبیچ**، فلوریست افسانه ای آقایان (۱۷۷ سانتی متر)
- **روبن لیماردو گاسکون**، قهرمان المپیک ۲۰۱۲ لندن در اِپه آقایان (۱۷۵ سانتی متر)

- **داریل هومر**، دارنده مدال نقره المپیک ۲۰۱۶ ریو در اسلحه سابر آقایان (۱۷۱ سانتی متر)
- **مکس هاینزر**، قهرمان اپه تیمی آقایان جهان (۱۷۷ سانتی متر)
- **یوکی اوتا**، قهرمان جهان در فلوره آقایان (۱۷۱ سانتی متر)
- **آرون ژیلانگی**، ۳ بار قهرمان المپیک سابر آقایان در سال های ۲۰۱۲-۲۰۱۶-۲۰۲۰ (۱۸۰ سانتی متر)
- **لی کيفر**، قهرمان فلوره بانوان المپیک توکیو ۲۰۲۰ (۱۶۲ سانتی متر)
- **سرا سانگ**، دارنده رده دوم جهان در اپه بانوان (۱۶۲ سانتی متر)
- **کوکي کانو**، قهرمان اپه تیمی آقایان در المپیک توکیو ۲۰۲۰ (۱۷۵ سانتی متر)

هم در مردان و هم در زنان در تمام رشته های شمشیربازی، نمونه های زیادی از ورزشکارانی وجود دارد که دارای قد کوتاه هستند و توانسته اند به اوج این ورزش نیز برسند. در بسیاری از مسابقات، بارها و بارها شاهد این بوده و هستیم که شمشیربازان کوتاه قد حریفان قد بلند خود را شکست داده و می دهند. درست مانند ورزشکاران قد بلند، افراد کوتاه قد نیز می توانند از سایز قد خود به نفع خود استفاده می کنند.



حال بیایید چند مثال دیگر را دقیق تر مرور کنیم:

- **رومن کانون** قهرمان المپیک اپه مردان در توکیو ۲۰۲۱ با تنها ۱۷۴ سانتی متر کوتاه ترین شمشیرباز مرد در المپیک بود.
- آخرین قهرمان اروپای پیش از همه گیری ۲۰۱۹ در اپه آقایان، **یووال فریلیچ** بود - او همچنین با ۱۷۲ سانتی متر کوتاه قدترین فرد این مسابقات بود.
- **روبن لیماردو** قهرمان المپیک ۲۰۱۲ لندن در اسلحه اپه از ونزوئلا ۱۷۵ سانتی متر قد داشت. او در فینال بارتوش پیاسکی نروژی را با ۱۹۶ سانتی متر قد شکست داد.
- **پارک سانگ یانگ**، قهرمان اپه المپیک ۲۰۱۶ ریو، ۱۷۷ سانتی متر قد داشت. او ایمره گزا مجارستانی را با قد ۱۸۴ سانتی متر شکست داد.
- **نام هیون هی** ۱۵۷ سانتی متری به فینال بازی های المپیک پکن رسید، آنگاه در این بازی ها در برابر والتینا وزالی، فلوریست مشهور ایتالیایی، با قد ۱۶۵ سانتی متر شکست خورد و مدال نقره این مسابقات را کسب کرد.
- از طرف دیگر به نظر می رسد که تیم ملی فلوره آمریکا از غول ها ساخته شده است! با یک نگاه می بینیم که الکساندر ماسیالاس (۱۹۰ سانتی متر)، مایلز چاملی واتسون (۱۹۳ سانتی متر)، ریس ایمبدن (۱۸۹ سانتی متر) و ستاره جوان آینده فلوره ایالات متحده، نیک ایتکین (۱۸۵ سانتی متر) قد دارند.

همان طور که می بینید، در ۳ المپیک اخیر قهرمانان المپیک اپه کوتاه قدترین مردان مسابقه بودند و همه را بردند! اما در عین حال تیم فلوره آمریکا بدون شک بسیار قدبلند هستند. این برخلاف تفکر سنتی است که اگر قذتان کوتاه باشد، موفقیت شما در فلوره آسان تر است و اگر قذتان بلند باشد، موفقیتتان در اپه راحت تر می باشد. پس، می بینیم که بحث قد مطرح نیست!

شکل و شمایل بدن در شمشیربازی محدودیت ایجاد نمی کند

درسی که از این بحث می توان گرفت این است که اندازه بدن شما عاملی نیست که شما را از برتری در شمشیربازی و برنده شدن در مسابقات محدود کند. تمرینات برنامه ریزی شده و تمرکز بر جبران محدودیت های خود، تضمین می کند که هر شمشیرباز سخت کوشی فرصت داشته باشد تا در برابر حریف های خود، در هر اندازه ای که باشند، غلبه کند. ای کسانی که به قد یا شکل و شمایل جسم خود متکی هستید، به یاد داشته باشید که **یافتن بهترین استراتژی برای حرکت دادن بدنتان، با تکیه بر موهبت های طبیعی خود، برای برتری بر حریف مهم است.**

از طرف دیگر، تا جایی سعی و تلاش کنید که مطمئن بشوید در بدنسازی خارج از سالن نیز سخت کار و کوشش می کنید. **تمرینات بدنسازی و تمرین شمشیربازی** برای رشد شما به عنوان یک بازیکن ضروری است، اما بسیاری از کارهای دیگر نیز وجود دارد که بهترین شمشیربازان در خارج از باشگاه انجام می دهند، و آنها را از بقیه هموعان خود متمایز می کند. **تماشای فیلم بازی** های خود یا دیگران به شما این حس را می دهد که چگونه سایر بازیکنان از قد خود برای برنده شدن بهره می برند. تماشای فیلم مسابقات خود یک راه عالی برای بررسی بی طرفانه نحوه عملکردتان است، و می تواند شما را در مورد نقاط ضعف و نقاط کور خود آگاه کند و به شما ایده هایی در مورد نحوه بهره برداری از نقاط ضعف حریف ارائه می دهد. به یاد داشته باشید: **تفسیر و برداشت شما از حرکات مسابقه های قبلی برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز بهتر و برنده شدن در آن مسابقات بعدی بسیار مهم تر از قد است.**



در پایان هر روز تمرینی، مهم است که بدن خود را به عنوان وسیله ای برای تقویت در نظر بگیرید، نه به عنوان یک ابزار منفی یا خنثی. شما همانی هستید که هستید و چیزی که شما را متمایز می کند **روش هایی است که باید توسط آن توانمند شوید.** به چیزهایی که شما را منحصر به فرد می کند تکیه کنید اما هرگز به فاکتورهایی که به طور طبیعی به شما داده شده تمرکز نکنید. هر شمشیربازی شکل و اندازه متفاوتی دارد و آن متغیرها به ناچار به هر ورزشکاری، هنگام رویارویی با حریف، یک سری مزایا و معایب می دهد.

پدر و مادر گرامی، قد کودک شما، بدون توجه به سلاح انتخابی، برای شمشیربازی خیلی کوتاه نیست!

بهترین راه برای استفاده از توانایی فیزیکی خود را بیاموزید زیرا بدن شما تنها وسیله ای است که می توانید از آن بهره برداری کنید - پس قدر آنچه دارید را بدانید! بهترین ورزشکاران کسانی هستند که **سخت تر و باهوش تر** از دیگران کار می کنند تا بر موانع خود غلبه کنند.

صرف نظر از قد، همه شمشیربازان باید برای غلبه بر کاستی های خود تمرین کنند. و این اصل به هیچ وجه شوخی بردار نیست.

Igor Chirashnya