

# شمشیربازی نوباوگان: انتظارات در مقابل واقعیت

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۶/۸

آیا هنگام ثبت نام کودک خود در یک مدرسه شمشیربازی انتظار خاصی دارید؟ اینکه او پیشرفت آنچنانی خواهد داشت و یک المپیک بزرگی خواهد شد؟؟؟؟! خود بچه ها چطور - آیا آنها هم انتظاراتی دارند. آیا آنها دوست دارند یک شوالیه بشوند و با نا شناخته های موجود در فیلم ها بجنگند؟



انتظارات از شمشیربازی نوباوگان، مانند بسیاری از فعالیت های فوق برنامه دیگر، گاهی اوقات می تواند، هم برای والدین و هم برای بچه ها، با واقعیت تفاوت داشته باشد. پر کردن شکاف بین آنچه فکر می کنیم و آنچه واقعاً انجام می شود می تواند درس قابل تأملی باشد.

اگر بتوانید این ورزش را خوب بشناسید و امکانات آن را در جایی که کودکان هست برآورده کنید، حقیقت زیبا و شگفت انگیز شمشیربازی این است که از بسیاری جهات واقعیت بهتر از انتظارات ما است. تجربه حقیقی ما بسیار واقعی تر از هر رویایی می باشد که ممکن است داشته باشیم، و به دست گرفتن شمشیر و حرکت فرزند شما **در جهت رشد** بسیار رضایت بخش خواهد بود.

گاهی اوقات بهترین راه برای درک واقعیت، ترکیدن حباب انتظارات است. و این می تواند به ما کمک کند تا چیزهای غیرواقعی را رها کنیم و در عوض در آنچه واقعاً تجربه می کنیم، قرار بگیریم.

**انتظار: شمشیربازی دارای حرکات پر زرق و برق دوئل وار مانند فیلم ها است.**

**واقعیت: حرکات شمشیربازی آنچنان سریع هستند که هیچ کس به حرکات تجملاتی فیلم ها اهمیت نمی دهد.**

در روی پیست شمشیربازی ما زمان نداریم که دور هم بچرخیم و شمشیرهایمان را با مانورهای دوئل وار بزرگ حرکت دهیم. این کار عملی نیست و منجر به از دست دادن مسابقه می شود. ما بدن خود را به شکلی کنترل شده نگه می داریم، و هرگز در برابر حریف نمی چرخیم یا به او پشت نمی کنیم. در ورزش شمشیربازی هیچ پشتک وارو یا گلاویز شدن نیز وجود ندارد.

شمشیربازی یک ورزش مهیج و پویا و در عین حال بسیار تکنیکی و استراتژیک است. مسابقات شمشیربازی شامل **حرکت سریع پا، کار دقیق تیغه و تصمیم گیری های متنوع تاکتیکی** است. بنابراین این کار به نظم و انضباط، تمرین و درک قوی از قوانین و تکنیک ها نیاز دارد. و بله، برخلاف فیلمها تعداد زیادی قانون وجود دارد که نحوه امتیازدهی را دیکته می کند. از جمله قوانین مربوط به **ایمنی**. این قوانین ایمنی امنیت و سلامت ما را تامین می کنند، زیرا ما هنرپیشه یک فیلم نیستیم و قصد نداریم بصورت نمایشی به کسی آسیب برسانیم. ترکیدن بزرگ ترین حبابی که در شمشیربازان جدید می بینیم، درک سرعت فوق العاده این ورزش است. یک منحنی یادگیری تند برای شمشیربازان ارائه می شود تا بفهمند چگونه زمان را در ذهن خود کاهش دهند تا متوجه شوند در یک مسابقه سریع برق آسا چه می گذرد. برخلاف فیلمها، همیشه نمی توانید به وضوح بگویید که چه زمانی به یک نفر امتیاز می رسد. مانند فیلم ها نیست که آدم خوب فیلم با شمشیرش آدم بد را تکه تکه می کند و او را روی زمین مجاله می کند. ضربه زدن به حریف کار آسانی نیست، و وقتی این کار را انجام می دهید، اگر در جای درست یا با زمان مناسب به او ضربه زنید، ممکن است بازی شما هیچ معنایی نداشته باشد!



**انتظار: موفقیت آنی و تسلط بر این ورزش.**

**واقعیت: شمشیربازی نیز مانند هر کار دیگری نیاز به زمان و تلاش دارد.**

چیزی به نام موفقیت یک شبه وجود ندارد. بهترین شمشیربازان جهان تنها با حضور صرف در باشگاه این همه مهارتی های باورنکردنی را بدون زحمت بدست نیاورده اند. بله، افرادی هم هستند که با برخی توانایی های طبیعی وارد این ورزش می شوند و در نتیجه زمان کمتری را صرف می کنند. اما این یک انتظار اشتباه است که بازیکن بتواند به طور جادویی موفق به برد شود. شاید حرکات شمشیربازی از دور راحت به نظر برسد اما این کار نیاز به آموزش مداوم، صبر و فداکاری دارد.

**پیشرفت در مهارت های شمشیربازی** تدریجی است، و تعیین اهداف واقع بینانه شمشیربازان جوان بسیار مهم است. آنها باید بیشتر از روند بهبود و پیشرفت خود لذت ببرند تا اینکه انتظار موفقیت فوری داشته باشند. آموزش واقعی سال ها طول می کشد تا به نقطه ای برسید که احساس کنید کنترل تیغه را در اختیار دارید، و بیشتر اوقات باز هم فکر می کنید که هنوز کنترل آنچنانی ندارید.

به جای اینکه در مورد این موضوع ناامید بشویم، باید به شمشیربازان جوان کمک کنیم تا از تمرین لذت ببرند و ارزش واقعی این ورزش را احساس کنند. لازم نیست از همان ابتدا یک بازیکن کامل باشیم یا نوعی تسلط معجزه آسا در این ورزش داشته باشیم تا بتوانیم شادی و رضایت عمیقی را در آن پیدا کنیم! پیشرفت تدریجی به خودی خود خوشحال کننده است.

**انتظار: برنده شدن همه چیز است.**

**واقعیت: برنده شدن تقریباً هیچ معنایی ندارد.**

همیشه یک لحظه زیبا روی سکو وجود دارد که یک نفر آن مدال طلا را بر گردن خود می آویزد. این چیزی است که ما بیشتر در المپیک دوست داریم، زمانی که یک فرد قهرمان می شود. یعنی همان لحظه قهرمانی؟ آیا آن لحظه واقعاً با دو روز قبل تفاوت دارد؟

در حالی که برنده شدن یک میل طبیعی در هر ورزش رقابتی است، تمرکز بر رشد و توسعه فردی به جای تاکید صرف بر پیروزی ضروری است. برنده شدن به اندازه یک پلک زدن است، یک لحظه است، یک نسیم زودگذر است که برای مدت کوتاهی به شما احساس خوبی می دهد، اما زمانی که به دنبال پیروزی بعدی و بعدی می روید، از بین می رود.

شمشیربازی درس های ارزشمندی از زندگی مانند اخلاق ورزشی، پشتکار و درس گرفتن از پیروزی ها و شکست ها را ارائه می دهد. موضوع ورزش هرگز به برد یا باخت در یک مسابقه مرتبط نیست، حتی اگر ما نیاز به کسب امتیاز داریم. هرکسی که مدتی شمشیربازی کرده باشد به شما خواهد گفت که ما آنقدر در مسابقات مختلف شرکت می کنیم که باخت ما اجتناب ناپذیر است. تند شدن مداوم شیب مسابقات، با ریتم متناوب برد و باخت، بخشی از این ورزش است که قابلیت های ما را توسعه می دهد.

تشویق شمشیربازان جوان به لذت بردن از ورزش، تعیین اهداف شخصی و پاسداشت تجربه یادگیری می تواند منجر به یک سفر شمشیربازی سالم تر و مفیدتر شود. این سفر چیزی است که آنها روز به روز تجربه خواهند کرد، البته نه روی سکو. اگر آنها بتوانند در تمرین خود شاد باشند، موفقیت خود به خود به دست خواهد آمد. یادگیری جدا شدن از نتیجه باعث می شود بچه ها از درد زیادی نجات پیدا کنند و در عین حال فوجان زندگی روزمره شان را با تجربیات مثبت پر می کند.



**انتظار: شمشیربازی یک ورزش انفرادی است.**

**واقعیت: حتی اگر شمشیربازی را بصورت انفرادی انجام می دهید، باز هم هرگز تنها نیستید.**

شمشیربازی به دلیل ماهیت رو در رو قرار گرفتن با یک حریف می تواند به عنوان یک ورزش انفرادی تلقی شود. با این حال، فرصت هایی در مسابقات تیمی و در تمرین باشگاهی این ورزش وجود دارد که یک جو رفاقت آمیز تیمی میان شمشیربازان و در کل باشگاه ایجاد می شود. همه شمشیربازان در باشگاه خود از پشتیبانی یک خانواده حمایتگر برخوردار هستند و از جنبه های اجتماعی و تیمی این ورزش به خوبی لذت می برند.

حتی وقتی از منظر ورزش انفرادی به آن نگاه می کنیم، شما همیشه در کنار یک حریف هستید. شما نمی توانید به تنهایی شمشیربازی انجام دهید. در برخی از ورزش ها مانند شنا یا دو و میدانی شما می توانید برای شکستن رکورد خود به تنهایی تمرین کنید زیرا این ورزش ها بدون وجود شخص دیگری هم تعریف می شوند. شمشیربازی بیشتر شبیه تنیس یا فوتبال است - برای اینکه کار کنید باید حتماً افراد دیگری بعنوان حریف داشته باشید.

**شمشیربازی تیمی**، که در بسیاری از جلسات باشگاهی و اغلب در مسابقات ملی تمرین می‌شود، روش فوق‌العاده‌ای برای پیوند افراد با یکدیگر ارائه می‌دهد. فعل و انفعال بین چندین شمشیرباز زمانی که به مصاف یکدیگر می‌روند، با رفاقت و کار تیمی، ارتباطات درون گروهی را به روش‌های شگفت‌انگیزی ارتقا می‌دهد.

**انتظار: شمشیربازی تنها برای افراد قوی از نظر فیزیکی مناسب است.**

**واقعیت: شمشیربازی به همان اندازه که فیزیکی است ذهنی هم هست.**

در ورزش شمشیربازی به جای تاکید تنها بر قدرت بدنی، بر **تکنیک، چابکی و استراتژی** تاکید می‌شود. همه نوع افراد می‌توانند در این ورزش موفق باشند زیرا "بدن ایده آل" برای این ورزش وجود ندارد. شمشیربازی به ورزشکاران این امکان را می‌دهد که برای موفقیت به نقاط قوت و ویژگی‌های منحصر به فرد خود تکیه کنند. قد به شما مزیت آنچنانی نمی‌دهد و تقریباً همه چیز را می‌توان جبران کرد.

در حالی که آمادگی جسمانی مهم است، شمشیربازان با تیپ‌های بدنی و قدرت‌های مختلف می‌توانند با تطبیق تکنیک‌های خود و بازی کردن با نقاط قوت خود به برتری برسند. اگر به آخرین بازی‌های المپیک پاریس ۲۰۲۴ نگاه کنید - دو تا از کوتاه‌ترین شمشیربازان این بازی‌ها، **لی کیفر** آمریکایی در فلوره بانوان و **کوکی کانو** ژاپنی در ایه آقاییان قهرمان المپیک شدند! شما از قبل یاد می‌گیرید که با توجه به سطح مهارت و نیازهای تان چگونه باید با حریف خود در جایی که هست روبرو شوید، و او را شکست دهید. دیدن اینکه چگونه برخی شمشیربازان می‌توانند با حریفان قدرتمند مقابله کنند و آنها را از گردونه مسابقات خارج کنند، بسیار قابل توجه است. بر خلاف بسیاری از ورزش‌های دیگر، نمی‌توانید با توجه به ظاهر بدنی آن‌ها بگویید چه کسی برنده مسابقه است. **در شمشیربازی ذهن مهم تر از بدن است.**



**انتظار: شمشیربازی یک ورزش گران قیمت است.**

**واقعیت: هزینه‌های شمشیربازی با برخی از ورزش‌های رقابتی قابل مقایسه نیست.**

مانند هر ورزش دیگر، شمشیربازی می‌تواند گران باشد، به خصوص در سطوح رقابتی بالاتر. با این حال، با یک نگاه دقیق‌تر به این مقوله می‌بینیم که این هزینه‌ها با آنچه بسیاری از مردم تصور می‌کنند متفاوت است، و هزینه‌های کلی با سایر ورزش‌های رقابتی خردسالان قابل مقایسه نیست.

هزینه‌های شمشیربازی را می‌توان به چند دسته تقسیم کرد:

۱. **آموزش:** این شامل درس‌های گروهی، درس‌های انفرادی، اردوها و هزینه‌های بالقوه شمشیربازی باز است. این هزینه بستگی به سطح شمشیرباز و دفعات تمرین بسیار متفاوت است.
۲. **تجهیزات:** سرمایه‌گذاری اولیه در تجهیزات وجود دارد، اما این هزینه برای چندین سال کافی است. ضمن اینکه تجهیزات با کیفیت دوام بیشتری دارند. زمانی که این هزینه‌ها به صورت ماهانه انجام شود، اغلب کمتر دلهره‌آور می‌شود.
۳. **مسابقات:** با پیشرفت شمشیربازان از مسابقات محلی به منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی، هزینه‌ها افزایش می‌یابد. این شامل هزینه‌های ثبت نام، هزینه‌های مسابقات است که اغلب اوقات توسط هیئت‌ها تامین می‌شود.

۴. **سفر:** با پیشرفت شمشیربازان، هزینه های سفر برای مسابقات می تواند به طور قابل توجهی افزایش یابد، به خصوص برای رویدادهای ملی و بین المللی (این مورد نیز توسط هیئت های استانی و فدراسیون تأمین می شود).

وقتی همه این عوامل در نظر گرفته شوند، هزینه سالانه می تواند به طور قابل توجهی از سطوح تفریحی تا سطوح بسیار رقابتی متغیر باشد. با این حال، درک این نکته ضروری است که هزینه های بالاتر به تدریج و در طول سال ها به وجود می آید.

نکته مهم این است که این هزینه ها با سایر ورزش های انفرادی مانند تیراندازی یا تنیس قابل مقایسه نیست. تصور شمشیربازی به عنوان یک ورزش فوق العاده گران قیمت اغلب ناشی از وضعیت خاص آن و هزینه های قابل مشاهده تجهیزات اولیه در مسابقات است، در صورتی که هزینه های کلی به طور قابل توجهی کمتر از سایر ورزش های رقابتی جوانان است.

برای خانواده هایی که به فکر شمشیربازی هستند، ضروری است که از یک سطح مناسب شروع کنند و به دلخواه پیشرفت کنند. بسیاری از باشگاه ها برنامه های مقدماتی ارائه می دهند که به تازه واردان اجازه می دهد بدون سرمایه گذاری اولیه قابل توجهی این ورزش را امتحان کنند. مانند هر ورزش دیگری، هزینه ها را می توان با انتخاب سطح مشارکت متناسب با بودجه و اهداف خود مدیریت کرد.

در حالی که شمشیربازی می تواند در سطوح رقابتی بالا گران شود، اما ذاتاً پرهزینه تر از سایر فعالیت های ورزشی جدی جوانان نیست. نکته کلیدی درک ساختار هزینه و تصمیم گیری آگاهانه در مورد میزان مشارکتی است که برای خانواده شما مفید است.



## ذهنیت اولیه مهم ترین بخش ورزش نوباوگان است

بسیار مهم است که با انتظارات واقع بینانه به شمشیربازی خردسالان نزدیک شوید، بر رشد فردی تمرکز کنید، از این روند لذت ببرید و چالش هایی را که با این ورزش همراه است با جان و دل بپذیرید. گزینه های زیادی برای هر ورزش وجود دارد، اما ورزش انتخابی شما همیشه باید به کودکان کمک کند تا **از فعالیت های خود لذت ببرند** و از طریق آنها رشد کنند.

با باز کردن چشمهایمان به روی حقیقت، می توانیم از کاری که انجام می دهیم لذت ببریم. اعمال انتخاب های واقعی ممکن است جذاب به نظر نرسد، اما در نهایت رضایت بخش خواهد بود - هم برای بچه ها و هم برای والدین.

**Igor Chirashnya**