

فرآیند زمان بر شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۱۱/۲

یکی از رایج ترین تصورات غلطی که من هنگام کار با خانواده های جدید شمشیربازی با آن مواجه می شوم، این باور است که پیشرفت و توسعه مهارت های ورزشی از قوانینی مشابه قوانین آمادگی تحصیلی پیروی می کند. والدین و شمشیربازان جوان اغلب با طرز فکری برگرفته از تجربیات مدرسه خود به تمرین می پردازند - آنها از این ایده پیروی می کنند که شما می توانید از طریق آماده سازی فشرده لحظه آخری به موفقیت برسید.



همه ما در این موقعیت قرار گرفته ایم که شب قبل از یک امتحان بزرگ، با قهوه و اراده مصمم، هر نوع فرمول، مطلب تاریخی و هرگونه مفهومی را درون سرمان ذخیره سازی کنیم. و اغلب اوقات، این روند به طور شگفت انگیزی نتیجه می دهد! صبح روز بعد وقتی وارد آزمون می شوید، با آن انبوه اطلاعات به خاطر سپرده شده به نوعی یک نمره عالی هم می گیرید. این یک استراتژی آزمایش شده و واقعی است که بسیاری از ما در طول دوران تحصیلی خود به آن اعتماد کرده ایم.

حتی در دنیای حرفه ای نیز این الگو را می بینیم. چه کسی آن طرح هایی که در آن شب های افسانه ای قبل از ضرب الاجل یک پروژه بزرگ را فراموش می کند؟ آن روزهای کاری فشرده ۱۵ ساعته در هفته آخر قبل از انجام یک پروژه کاری، که به نوعی همه چیز را در آخرین لحظه راست و ریس می کنیم. در اینجا صادقانه اعتراف می کنم که خودم این کار را بطور غیر قابل شمارش و خارج از تصور انجام داده ام.

بنابراین طبیعی است که تعجب کنیم: چرا نمی توانیم همین رویکرد را برای شمشیربازی اعمال کنیم؟ اگر فشرده سازی برای تست های ریاضی و پروژه های کاری کارگر می افتد، چرا در ورزش عملی نیست؟

پاسخ در ماهیت اساسی توسعه ورزشی، به ویژه در ورزشی پیچیده مانند شمشیربازی نهفته است. برخلاف دانش آکادمیک، که گاهی اوقات می توان موقتاً به خاطر سپرده و یادآوری شود، مهارت های فیزیکی و توانایی های ورزشی بصورت فرآیندی توسعه می یابند و به سادگی نمی توان آن را با عجله یا فشرده سازی ایجاد کرد.

در نظر بگیرید که چه اتفاقی می افتد وقتی که در یک درس انفرادی یک حرکت شمشیربازی جدید را یاد می گیرید. مغز شما باید مسیرهای عصبی جدیدی را تشکیل دهد، ماهیچه های شما باید الگوهای حافظه عضلانی خاصی را ایجاد کنند و بدن شما باید با الگوهای حرکتی

جدید سازگار شود. و سپس باید از این تکنیک جدید در مسابقات شمشیربازی خود استفاده کنید. ابتدا باید آن را در تمرینات کلاس خود اجرا کنید، سپس آنها را در بازی های کنترل شده و بازی های آزاد واقعی بکار ببرید. شما باید این مهارت تازه آموخته شده را در برابر حریفان مختلف براحتی بکار برید - در برابر چپ دست ها، راست دست ها، قدبلندها، کوتاه قد ها، بازیکنان سرعتی، کند، تهاجمی، تدافعی، وقت کش ها و عجله کننده ها، در برابر افرادی که به راحتی می توانید با آنها بازی کنید و افرادی که کاملاً از رویارویی با آنها متنفر هستید، باید آن را در بازی های ۵ ضربه ای و ۱۵ ضربه ای، در وسط، ابتدا یا انتهای بازی، در طی زمان قانونی یا یک دقیقه اولویت پایانی و هزاران مورد مرکب دیگر انجام دهید. ضمن اینکه عنصر اضافی استرس موجود در رقابت را نیز نباید فراموش کرد، بویژه زمانی که احساس خطر نیز می کنید.



این فرآیند بیولوژیکی زمان می برد و هیچ راهی برای دور زدن آن وجود ندارد. شما نمی توانید سیستم عصبی خود را مجبور کنید تا سرعت سازگاری طبیعی خود را افزایش دهد، حتی اگر در یک روز چند ساعت اضافی تمرین کنید.

به همین دلیل است که ما اغلب شاهد هستیم که شمشیربازان جوان و صدها ساله! برخی بازیکنان المپیک ها احساس می کنند گاهی هیچ راه رو به جلو ندارند، به بن بست رسیده، یا دچار دوره هایی از رکود ظاهری شده اند. اینها نشانه های شکست نیستند، بلکه بخش های طبیعی فرآیند توسعه هستند. در چنین زمان هایی، بدن و ذهن آنها در حال تثبیت مهارت ها، ساختن پایه ها و آماده سازی برای جهش بعدی می باشد. آن مانند ساختن یک خانه است - شما نمی توانید از فونداسیون و چارچوب صرف نظر کنید فقط به این دلیل که هیجان زده هستید که به بلافاصله به پشت بام برسید یا تزئینات داخلی را شروع کنید.

وسوسه سرعت بخشیدن به این فرآیند قابل درک است، به خصوص در دنیای پر سرعت ما که در آن به نتایج فوری و رضایت آنی عادت کرده ایم. گاهی اوقات والدین از من می پرسند که آیا فرزندشان می تواند در اردوهای آموزشی فشرده شرکت کنند یا درس های انفرادی را دو برابر کنند تا به همسالانی که زودتر شروع کرده اند "برسند". در عین حالی که آموزش های اضافی مطمئناً، به خصوص زمانی که به طور مناسب معرفی شوند، می تواند مفید باشد، اما جایگزینی برای توسعه پایدار و منسجمی که با گذشت زمان انجام می شود نیست. شما حتی اگر ده برابر بیشتر از دیگران درس بگیرید، در کلاس ها، کمپ ها و کلینیک های خصوصی شرکت کنید، باز هم فرآیند پیشرفت شما زمان می برد!

این رویکرد طولانی مدت ممکن است در ابتدا خسته کننده به نظر برسد، اما در واقع مزایای شگفت انگیزی را ارائه می دهد. وقتی ماهیت تدریجی توسعه شمشیربازی را می پذیریم، ما:

۱. پایه های قوی تری می سازیم که بعداً از مهارت های پیشرفته ما پشتیبانی می کند

۲. درک عمیق و آگاهی تاکتیکی خود را توسعه می دهیم
۳. زمانی را برای بلوغ جسمی و ذهنی در نظر می گیریم تا با رشد مهارت هماهنگ شود
۴. خطر فرسودگی و آسیب را کاهش می دهیم
۵. فضایی برای لذت یادگیری و کشف ایجاد می کنیم

موفقیت در شمشیربازی به معنای یافتن میانبر یا کسب مهارت ها در دوره های فشرده نیست. آن به معنی ایجاد تغییر در سفر شمشیربازی به مرور زمان، درک اینکه هر تمرین، هر درس و هر مسابقه به روند بزرگ تری از رشد و توسعه کمک می کند.

بنابراین آیا جایگزینی برای چپاندن این مهارت ها در ذهن وجود دارد؟ پاسخ ساده است، اگرچه همیشه آسان نیست: **ثبات و صبر**. تمرین منظم و متمرکز در طول زمان همیشه نتایج بهتری نسبت به انفجارهای شدید پراکنده دارد. آن به معنی حضور مرتب در جلسات روزانه تمرین، کار بر روی اصول اولیه، ایجاد تدریجی پیچیدگی های حرکتی و اعتماد به خود فرآیند است.



بله، گاهی اوقات لازم است قبل از رویدادهای بزرگ، تمرینات فشرده بیشتری مانند درس های انفرادی خصوصی یا کمپ های کوتاه مدت داشته باشید – بله همه این کار را انجام می دهند، از جمله اعضای تیم های ملی. البته این جایگزین تمرینات مداوم روزانه نیست، بلکه علاوه بر آن باید انجام شود.

به یاد داشته باشید، هر قهرمانی که روی پیست شمشیربازی می بینید، با طی کردن یک سیر تکاملی مداوم که سال ها طول کشیده است به آنجا رسیده است. بنابراین هیچ موفقیتی یک شبه در شمشیربازی وجود ندارد – و تنها با سال ها فداکاری می توانید سرانجام به نتیجه برسید.

به عنوان یک مربی، پیام من به شمشیربازان و والدین این است: فرایند طولانی شمشیربازی را با آغوش باز بپذیرید. به روند توسعه تدریجی اعتماد کنید. پیشرفت های کوچک در طول مسیر را جشن بگیرید. و مهم تر از همه، به یاد داشته باشید که تسلط واقعی در شمشیربازی را، مانند سایر کارهای ارزشمند دیگر، نمی توان با عجله کسب کرد – بلکه باید با گذشت زمان، صبر و فداکاری به دست آورد.

دفعه بعد که وسوسه شدیدی توسعه شمشیربازی مانند آمادگی های آخرین لحظه ای یک جلسه امتحانی به جان تان افتاد، به یاد داشته باشید: این آزمونی نیست که بتوانید با بیدار ماندن در تمام شب قبل از امتحان آن را پشت سر بگذارید. در واقع **مسیر رسیدن به برتری شمشیربازی یک ماراتن است، نه دوی سرعت**، و این دقیقاً همان چیزی است که آن را بسیار ارزشمند می کند.

Igor Chirashnya