

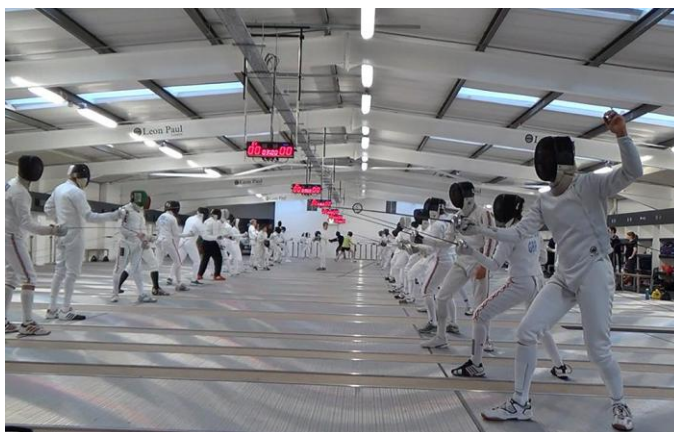
۷ نکته ضروری برای کمک به شمشیربازان بزرگسال جدید

تا بیشترین بهره را از شمشیربازی ببرند

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۱۲/۲۹

شروع شمشیربازی در بزرگسالی می تواند هم اضطراب آور و هم بسیار سودمند باشد. در چند سال اخیر، شاهد بوده ایم که شمشیربازان بزرگسال زیادی وارد باشگاه ها شده اند و این ورزش خاص را از آن خود کرده اند. اغلب اوقات آنها فقط به دنبال یک سرگرمی فیزیکی و جالب می گردند تا اوقات فراغت خود را پر کنند، سپس در نهایت گرفتار یک سرگرمی رقابتی می شوند. ابتدا با یک مسابقه محلی شروع می شود، سپس متوجه می شوند که افزایش فشار تمرینی چقدر ارزشمند است، و در نهایت به مسابقات استانی و گاهی در رویدادهای ملی نیز شرکت می کنند.



حال به چند نکته ضروری زیر که می تواند کمک فراوانی به شمشیربازان بزرگسال جدید برساند تا بیشترین بهره را از شمشیربازی ببرند، توجه کنید:

۱- موفقیت را برای خودتان تعریف کنید

هدف گذاری شمشیربازان بزرگسال با شمشیربازان جوان متفاوت است. در جایی که جوانان تمایل به کسب سکوهای مختلف قهرمانی دارند، ضمن اینکه ممکن است رویای رفتن به المپیک را نیز داشته باشند، هیچ یک از این دو نیروی محرکه شمشیربازی در بزرگسالی وجود ندارند. پس چگونه باید موفقیت را برای یک شمشیرباز بزرگسال تعریف کنیم؟

این یک سوال واقعی است، زیرا اگر قصد دارید از شمشیربازی لذت ببرید، باید اهدافی را برای خود تعریف کنید تا به پیشرفت شما کمک کنند و احساس مثبتی نسبت به مسیری که در آن قدم گذاشته اید ایجاد کنند. آیا تصمیم دارید در مسابقات شرکت کنید؟ آیا به **رده بندی** فکر می کنید؟ آیا دوست دارید برای **شرکت در مسابقات قهرمانی کشور** انتخاب شوید؟

ما اغلب با این سوال مواجه هستیم که: "چه زمانی من یک شمشیرباز خوب خواهم شد؟" و پاسخ صحیح آن همیشه در این سوال می توان یافت، که: "یک شمشیرباز خوب را چگونه تعریف کنید؟"

تعیین اهداف قابل دستیابی برای بانگیزه ماندن در حین سنجش پیشرفتتان بسیار مهم است. اهداف بلند مدت خود را به نقاط عطف کوچک تر و قابل مدیریت تقسیم کنید. هر دستاوردی را در طول مسیر جشن بگیرید، زیرا این کار اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد و اشتیاق شما را برای ورزش تقویت می کند.

پیگیری پیشرفت خود به روشی معنادار مهم است. نسبت به کاری که انجام می‌دهید تنها به احساس خود کفایت نکنید - بلکه آن را یادداشت کنید تا بتوانید آن را در چشم انداز بلندمدت ببینید. می‌توانید الگوهایی را در نحوه آماده‌سازی و تأثیر آن بر نحوه انجام کارتان بیابید. یک پیشنهاد عالی که من زیاد دیده‌ام این است که ابتدا روی چند رویداد خاص تمرکز کنید که می‌خواهید واقعاً در آن‌ها موفق شوید. سپس، همه مسابقات دیگر فصل را به عنوان یک تمرین برای آن یکی دو مسابقه در نظر بگیرید. وقتی چیزی بسیار دقیق و مشخص برای خود تعیین می‌کنید، زمان بسیار بهتری برای تلاش برای رسیدن به آن هدف خواهید داشت. ضمن اینکه هدفتان را **دست‌یافتنی و ساده** در نظر بگیرید.

اگر در سنین بزرگسالی شروع کنید، ممکن است هرگز به اوج قهرمانی نرسید، و این هیچ اشکالی ندارد. برای اینکه از این ورزش لذت ببرید و از آن بهره‌زادی ببرید، لازم نیست جزو ۸ یا ۱۶ نفر برتر مسابقات باشید. حالا که یک شمشیرباز بزرگسال هستید، یک فرصت عالی به دست آورده‌اید تا مشخص کنید می‌خواهید از این فرایند چه چیزی به دست آورید و سپس به دنبال آن بروید. اگر به روش خاصی در مورد این مسیر فکر کنید، آن را فوق‌العاده پویا خواهید دید.

هیچ راه قطعی برای موفقیت وجود ندارد مگر اینکه آن را برای خودتان تعریف کنید. اگر فقط بگویید که می‌خواهید یک "شمشیرباز خوب" باشید و هرگز نگویند "چگونه؟"، خودتان را ناامید می‌کنید. بنابراین اگر روزی به فلات رسیدید، باید به انتظارات تعیین شده خود مجدداً نگاهی بیندازید و نحوه تنظیم آنها را دوباره دستکاری کنید.



۲. فرایند فلات را درک کنید

چه در سنین بزرگسالی به تازگی ورزش را شروع کرده باشید و چه دوباره به ورزش بازگشته باشید، در شمشیربازان بزرگسال شاهد فلات (به اثر شماره ۷۶۲ این ویلاگ مراجعه کنید) بیشتری نسبت به شمشیربازان جوان هستیم. بزرگسالان یک منحنی رو به بالا در رشد خود دارند، اما به اندازه کودکان نیست، که دقیقاً برای هر فعالیت افراد بزرگسال در مقایسه با جوان ترها صادق است.

پیشرفتی که در شمشیربازی به دست می‌آورید به **موقعیت منحصر به فرد شما، سطح آمادگی جسمانی و تجربه قبلی شما در ورزش** بستگی دارد. بعلاوه، شمشیربازان بزرگسال همان پیشرفت تمرین ساعتی را که کودکان انجام می‌دهند، ندارند - ورزش جوانان اساساً با تمرین بزرگسالان متفاوت است.

گاهی اوقات، متوجه می‌شوید که برنامه تمرینی شما طی چندین سال بدون رشد زیادی همراه است، زیرا شما، علاوه بر شمشیربازی، کارهای زیاد دیگری در زندگی دارید که می‌تواند سرعت پیشرفت شما را کاهش دهد.

- مدرسه / دانشگاه
- مسئولیت‌های خانوادگی

- کار
- شرایط فیزیکی
- رویدادهای گوناگون زندگی

شمشیربازان بزرگسال نه تنها وقت خود را برای انجام ورزش اختصاص می دهند، بلکه بطور همزمان در حال رقابت با انواع چیزهای دیگر نیز هستند. یکی از مزایای مهم شمشیربازی این است که آن می تواند با سوخت رسانی به ما کمک کند تا در چالش های زندگی تعادل پیدا کنیم. اما همان طور که شمشیربازی بر زندگی ما تأثیر می گذارد، زندگی نیز بر پیشرفت شمشیربازی ما تأثیر می گذارد.

اگر در رقابت شمشیربازی یک فلات را تجربه می کنید، به همه عوامل نگاه کنید. برنامه قبل از مسابقات شما چگونه است؟ آیا استراحت می کنید، خوب غذا می خورید، بدن خود را هیدراته می کنید؟ ممکن است در تمرینات عالی عمل کنید و سپس در مسابقات آنقدر خوب عمل نکنید. آیا این تفاوت در پیشرفت در مسابقات به دلیل تعهدات کاری و خانوادگی نیست؟ بنابراین تلاش کنید تا حد امکان به کل تصویر نگاه کنید.

دیدن فلات شمشیربازی برای ما عادی است، زیرا بازیکنان چیزهای دیگری در زندگی دارند که امکان حضورشان در باشگاه برای تمرین، و همچنین توانایی تمرکز کامل آنها را کاهش می دهد. به همین دلیل است که اولین کاری که هنگام برخورد با فلات باید انجام دهید این است که تأثیر چیزهای دیگر زندگی روی شمشیربازی را ارزیابی کنید.

۳. از مقایسه خود با نوجوانان خودداری کنید

به دلیل ساختار ورزش ما، یک شمشیرباز بزرگسال قطعاً در باشگاه و در مسابقات با نوجوانان رقابت می کند.

ما اغلب می بینیم که شمشیربازان نوجوان که فقط برای مدت کوتاهی تمرین کرده اند، از شمشیربازان بزرگسالی که برای مدت زمان طولانی تری تلاش کرده اند، پیشی می گیرند. و کنار آمدن با کسی که تجربه کمتری نسبت به شما دارد، هم روی پیست و هم در زندگی آسان نیست.



شمشیربازان بزرگسال و نوجوان طرزفکرهای مختلف دارند. در عنوان جوانی انعطاف پذیری و سازگاری بیشتری نسبت به بزرگسالی وجود دارد و این بخشی طبیعی از روند رشد و بلوغ است. شمشیربازان نوجوان مهارت‌ها را سریع‌تر دریافت می‌کنند و پهنای باند بیشتری برای دریافت تمام اطلاعاتی که با آموزش شمشیربازی همراه است دارند. به عنوان یک شمشیرباز بزرگسال، اگر سعی کنید موفقیت و رشد خود را با نوجوانان بسنجید، احتمالاً بسیار ناامید خواهید شد.

به همین دلیل است که مسابقات پیشکسوتان بر اساس سن به **دهه های مختلف** تقسیم شده است. شمشیربازی کاملاً یک ورزش ذهنی است، اما در عین حال آمادگی جسمانی هم به همان اندازه مهم است. بزرگ‌تر شدن از نظر سنی یک امتیاز است، اما پا به سن گذاشتن بر میزان و سرعت ما در فعالیت‌های ورزشی تأثیر می‌گذارد. اگر معیار ارزیابی عملکردتان بر مبنای میزان عملکرد شما در برابر شمشیربازان دبیرستانی استوار است، بنابراین باید معیارهای خود را تغییر دهید و معیار ارزیابی جدیدی برای خواسته های تان تنظیم کنید.

هنگامی که توسط یک نوجوان تحت فشار قرار می گیرید (و این برای هر شمشیرباز بزرگسالی اتفاق می افتد)، بهتر است به جای از دست دادن روحیه و تضعیف خود، عقب نشینی کنید و از استعداد او قدردانی کنید. توجه خود را به رشد خودتان معطوف کنید و سعی کنید آن

را در چارچوب مناسب قرار دهید. ما در دنیایی زندگی می کنیم که تاکید زیادی بر قوی تر، سریع تر بودن جوان ترها دارد. اما شما مجبور نیستید از این اصل پیروی کنید. شمشیربازان بزرگسال ارزشمند هستند، و از اینکه به ورزش رو می آورید و در احیای ورزش ما کمک می کنید قابل ستایش است. و برتری جوانان به این معنا نیست که شما شگفت انگیز نیستید.

به جای مقایسه خود با نوجوانان باشگاه از آنها برای مبارزه و تمرین استفاده کنید. وقتی در مقابل یک حریف سرسخت قرار می گیرید، طبیعتاً به طور موثر رشد خواهید کرد. از آنها ابایی نداشته باشید، بلکه از تمرین در کنار آنها برای رشد خود بهره بگیرید.

۴. با یک مربی مناسب کار کنید

ما داستان‌های زیادی از شمشیربازانی داریم که این ورزش را در دهه‌های ۲۰، ۳۰، ۴۰، ۵۰ و فراتر از آن شروع کرده‌اند و به خوبی پیشرفت کرده‌اند. این افراد همیشه با مربیانی کار کرده‌اند که مانند یک شمشیرباز جوان با آنها رفتار نمی‌کنند، و در عوض روی نقاط قوت ناشی از سن مانند **تفکر استراتژیک و تجزیه و تحلیل** تمرکز می‌کنند.



مربی شمشیربازی که با او کار می کنید، تفاوت زیادی در نحوه پیشرفت شما ایجاد می کند. او کسی باید باشد که وقتی با یک فلات برمی خورید بتواند توصیه های درستی به شما بکند! کسی باید باشد که بتواند به شما کمک کند تا از یک سطح ثابت خارج شوید، و به پیشرفت خود ادامه دهید؟ آزمون یک مربی در مسابقات نیست، بلکه در تمرینات روزانه است که احتمال درهم شکستن بیشتر است.

مربی شما باید بتواند به شما کمک کند تا سبک های حرکتی جدیدی را پیدا کنید که با شخصیت و توانایی های شما مطابقت دارد. بزرگسالان امکانات متفاوتی نسبت به شمشیربازان جوانان دارند و مربی شما باید بتواند مجموعه ای از تکنیک ها را به شما ارائه دهد که از پیشرفت فردی شما پشتیبانی کند. کار با یک **فرد با تجربه** که تمایل به ساختار شکنی و تفکر خلاقانه دارد، تاثیر بسزایی روی شما خواهد گذاشت.

پیدا کردن یک مربی مناسب ارزش فراوانی دارد، به خصوص اگر در آرزوی کسب رتبه های بالا و رقابت در مسابقات سطح بالای پیشکسوتان دارید. همه نمی توانند یک شمشیرباز بزرگسال را به جایی برسانند، ضمن اینکه هر مربی حوصله کار با بزرگسالان را هم ندارد، اما اگر چنین مربی ای را پیدا کنید که بتواند آنچه را که نیاز دارید به شما بدهد، دقیقاً تو خال زده اید.

کسب یک دیدگاه بیرونی خوب می تواند از طریق روش های زیادی رخ دهد. چند گروه مجازی پیدا کنید تا بهترین پشتیبانی ممکن را به شما بدهند و تلاش کنید تا بهترین اطلاعات را از شمشیربازان بزرگسال دیگر دریافت کنید. در مسابقات با دیگران ارتباط برقرار کنید تا بفهمید چه چیزی برای دیگران مفید است و از طریق رفاقت شگفت‌انگیز موجود در ورزش ما به پیشرفت خود ادامه دهید.

۵. در بازی های خود تنوع ببخشید

فقط با افراد باشگاه خود بازی نکنید، بلکه به بازی های خود تنوع بدهید. زمانی که متوجه می شوید که بازی بازیکنان باشگاه شما با شیوه بازی شما همخوانی ندارد، بازی با بازیکنان باشگاه های دیگر را امتحان کنید. بهترین راه برای انجام این کار **شرکت در مسابقات** مختلف است. در ابتدا به دنبال موارد آسان باشید، مانند مسابقات دوستانه چندجانبه یا رویدادهای پیشکسوتان بالای ۴۰ سال. اینجا شما می توانید با شمشیربازان بزرگسال مناسب برخورد کنید که می توانند مشاوره و تشویق مناسبی به شما بدهند. ضمن اینکه آن یک راه سرگرم کننده برای گذراندن تعطیلات نیز هست.

وقتی به خودتان فشار می‌آورید تا به مسابقات بروید، می‌توانید از فلات‌های احتمالی عبور کنید زیرا خلاقیت شما جرقه می‌زند و راه‌های مختلفی را برای انجام کارها تجربه می‌کنید. به علاوه، وقتی شبکه شمشیربازی و گروه پشتیبانی خود را گسترش دهید، سرعت پیشرفتی که از این طریقی می‌توانید به دست آورید شما را حیرت زده خواهد کرد.



۶. چیره دستی به ۱۰,۰۰۰ ساعت تمرین نیاز دارد؟

احتمالاً این ادعا را شنیده‌اید که برای تسلط بر یک مهارت جدید ۱۰,۰۰۰ ساعت زمان مورد نیاز است. البته این مطلب علمی نیست، اما یک ایده عالی است که می‌تواند ما را به این فکر وادارد که برای به اوج رسیدن در هر کار یا یک سرگرمی (مانند شمشیربازی!) به چقدر زمان نیاز داریم.

اگر قصد دارید در شمشیربازی مهارت داشته باشید و هفته‌ای یک کلاس دو ساعته را می‌گذرانید، این می‌شود ۵۰۰۰ کلاس و در نتیجه به حدود ده سال وقت نیاز دارید! بدیهی است که وقت گذاشتن بیشتر باعث کاهش این زمان می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید سریع‌تر بهتر شوید، باید زمان بیشتری را برای آن اختصاص دهید.

ثبات در هر ورزش کلید موفقیت است و شمشیربازی نیز از این قاعده مستثنی نیست. **متعهد شدن به تمرین منظم** و پایبندی به یک برنامه تمرینی ثابت همان چیزی است که به آن نیاز داریم. اختصاص زمان برای آمادگی جسمانی و تمرینات فنی برای ایجاد یک مجموعه مهارتی کامل، همان چیزی است که باید باشد.

انجام بازی‌های بیشتر، شرکت در مسابقات آزاد، تمرینات جنبی و گذراندن کلاس‌های انفرادی می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر به مراد دلتان برسید. یکی از دلایلی که می‌بینیم شمشیربازان جوان گاهی خیلی سریع‌تر از بزرگسالان پیشرفت می‌کنند، صرفاً به این سبب است که آنها ساعات بیشتری را به ورزش اختصاص می‌دهند. آنها سه روز در هفته یا بیشتر بعد از مدرسه به باشگاه می‌آیند، درس انفرادی می‌گیرند، با دوستان خود بازی آزاد می‌کنند و در مسابقات زیادی شرکت می‌کنند.

به عنوان یک بزرگسال، شما به همان اندازه ساعات آزاد برای انجام شمشیربازی ندارید، بنابراین پیشرفت شما در مقایسه با شمشیربازان جوان به زمان بسیار بیشتر نیاز دارد. در اینجا چند ایده در مورد چگونگی تنظیم این ۱۰,۰۰۰ ساعت به طور موثر عرضه می‌کنم.

- اگر واقعاً قصد دارید شمشیربازی خود را بهبود ببخشید، **درس انفرادی** بهترین راه برای جبران این زمان است. هیچ چیز مانند توجه رو در روی مربی نمی‌تواند به شما کمک کند تا سطح خود را ارتقا دهید. او می‌تواند چیزهایی را به شما آموزش دهد و شما را در یک چهارچوب کاملاً متفاوت و متمرکز هدایت کند که منجر به تحول در بازی شما خواهد شد.
- برنامه **گرم کردن** برای بزرگسالان به همان اندازه حتی بیشتر از بچه‌ها اهمیت دارد. بدن شما به زمان نیاز دارد تا برای تمرینات پیش روی شمشیربازی آماده شود، ضمن اینکه گرم کردن خوب بدن از صدمات جلوگیری می‌کند. نادیده گرفتن این بخش از تمرین وسوسه‌انگیز است زیرا، خیلی‌ها از خود می‌پرسند: "خوب چند بار باید حرکات کششی را انجام دهیم؟" جواب: همیشه. همیشه تا دچار آسیب دیدگی نشوید. حال کدام بهتر است آسیب دیدن یا در نظر گرفتن وقت مناسب در هر جلسه برای تمرینات گرم کردن؟

- **تمرینات کارپا** همیشه باید بخشی از روند تمرینی شما باشد. آنها تمرینات زیربنایی هستند که پایه شمشیربازان را می سازند. اگرچه ادامه دادن کارهای مشابه می تواند یکنواخت باشد، اما بخش مهمی از تقویت مهارت ها و تکنیک های شماست. این امر، به ویژه برای بزرگسالان، بسیار مهم است، زیرا تسلط شما بر مهارت ها در مقایسه با هممتایان جوان تر خود، به زمان بیشتری نیاز دارد.

قرار گرفتن در بهترین فرم فیزیکی ممکن به شمشیربازی شما کمک شایانی خواهد کرد. تمرینات اینتروال مکمل خوبی برای شمشیربازی است، زیرا همان تجربه شروع/ ایست (آله / هالت) را تقلید می کند که ما در یک مسابقه داریم. تمرینات انفجاری انرژی زا همراه با چابکی چیزی است که باید روی آن تمرکز کنید. همچنین می توانید با مربی خود در مورد تمرینات هدف زنی یا تمرینات پای در خانه برای بهبود شمشیربازی خود صحبت کنید.

پذیرش تفکر تاکتیکی نیز بخش عمده ای از توسعه تسلط است. شمشیربازی به همان اندازه که یک بازی فیزیکی است یک **بازی ذهنی** است. شما باید یاد بگیرید که نیت حریف خود را بخوانید، حرکات او را پیش بینی کنید و حملات خود را با درگیر شدن فعالانه در ساعات تمرین راهبردی کنید. بازی شمشیربازان با تجربه را بررسی کنید، مسابقات شمشیربازی مختلفی را تماشا کنید و تاکتیک ها را برای تقویت تفکر استراتژیک خود تجزیه و تحلیل کنید.

وقتی به مسیر واقعاً طولانی تمرین شمشیربازی نگاه می کنید، و با در نظر گرفتن آن کوه عظیمی که برای به اوج رسیدن باید به قله آن صعود کنید، معقول تر آن است که این مسیر را پله به پله بگذرانیم.



۷. بپذیرید که در حال پیشرفت هستید

هیچ عدالتی در زمینه **پیشرفت در ورزش** وجود ندارد.

گاهی اوقات می بینید که برخی بازیکنان از نظر رده یا مهارت به صورت جهشی از شما جلوتر می افتند. شما باید یاد بگیرید که هرکس پیشرفت منحصر به فرد خود دارد. حرکت ما گاهی سریع و گاهی آهسته، اما کاملاً فردی است.

شما می توانید سال ها با پشتکار تمرین کنید و همچنان در بزرگسالی در سطح خاصی در شمشیربازی گیر بیفتید، اما این بدان معنا نیست که پیشرفت شما زیر سوال است. بلکه به این معنی است که فشارهای خاص زندگی و فرصت های در دسترس شما را در این مکان خاص قرار داده است. ناراحت شدن بیش از حد از موقعیتی که در مقایسه با دیگران دارید، شما را به جلو سوق نمی دهد، بلکه فقط شما را عقب می اندازد. صرف انرژی مناسب در تمرین باعث ایجاد زاویه ای متفاوت می شود که منجر به دگرگونی خواهد شد.

بسیاری از ما در شمشیربازی در حد وسط قرار داریم - ما فوق العاده شگفت انگیز نیستیم اما بد هم نیستیم. قرار گرفتن در وسط ممکن است برای برخی از ما ناامید کننده باشد، و این قابل درک است، به خصوص اگر همیشه عادت به این داشته اید که پر انرژی باشید و در هر کاری عملکرد عالی داشته باشید. در این صورت سعی کنید دو کار را انجام دهید:

- خودتان را با خودتان بسنجید
- به افراد دو طرف خود نگاه کنید

شما تنها کسی هستید که با او رقابت می کنید. هیچ کس دیگری واقعاً نمی تواند به عنوان یک معیار مهم برای شما فرار گیرد، زیرا دیگران تجربه ای کاملاً متفاوت با شما دارند.

از طرف دیگر، اگر تصمیم گرفتید به دیگران نگاه کنید، مطمئن شوید که هم به شمشیربازانی نگاه کنید که بسیار سریع تر از شما پیشرفت می کنند و هم به کسانی که با سرعت کمتری حرکت می کنند. شما تنها نیستید که گاهی اوقات احساس عدم هماهنگی می کنید، بنابراین دیدن دیگران می تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

شما باید پیشرفت خود را درک کنید. اگر از تمرینات و رقابتها سود زیادی می برید، اما هرگز از رده خاص خود پیشرفت نمی کنید، نمی توان گفت که هیچ پیشرفتی نکرده اید. اگر شمشیربازی روحیه شما را بهتر می کند اما لزوماً در عرصه های رقابت پیشرفت نمی کنید، پس آن همچنان می تواند یکی از فاکتورهای ارزشمند زندگی شما باشد.



شمشیربازان بزرگسال باید خود را برای یک تجربه طولانی مدت و ارزشمند آماده کنند

ایجاد روابط دوستانه با شمشیربازان همبازی، یک شبکه حمایتی ایجاد می کند که می تواند به شما انگیزه و الهام ببخشد. به یک باشگاه شمشیربازی محلی بپیوندید، در کلاس ها یا اردوها شرکت کنید و با سایر شمشیربازان چه به صورت آنلاین و چه آفلاین تعامل داشته باشید. احاطه کردن خود با افراد همفکر، سفر شمشیربازی شما را بهبود می بخشد.

به یاد داشته باشید، **شمشیربازی یک سفر است**، نه یک مقصد. فراز و نشیب ها را با آغوش باز بپذیرید، از پیروزی ها و شکست ها درس بگیرید و به عنوان یک شمشیرباز بزرگسال از روند خودسازی خود لذت ببرید. مثبت نگه داشتن ذهنیت خود با استفاده از یک کادر مربیگری حمایتگر بزرگسالان، به شما کمک می کند تا یک رابطه طولانی مدت با این ورزش ایجاد کنید.

شروع سفر شمشیربازی در بزرگسالی می تواند یک تجربه هیجان انگیز و ارزشمند باشد. با پیروی از این هفت نکته، می توانید خود را برای موفقیت آماده کنید و بیشترین بهره را از شمشیربازی خود ببرید. با **فداکاری، ثبات و تمایل به یادگیری**، در مهارت های خود پیشرفت خواهید کرد، سبک منحصر به فرد خود را توسعه خواهید داد و لذتی خاصی را که با تسلط بر هنر شمشیربازی به وجود می آید، کشف خواهید کرد.

Igor Chirashnya