

تمرین آگاهانه در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۲/۸

در مسابقات نونهالان نزدیک یکی از شاگردانم ایستاده بودم که مکالمه بین دو والدین را شنیدم که دربارهٔ فرزند یکی از آنها صحبت می‌کردند. او پس از یک باخت خیلی بد ۰:۵ در حال جدا کردن سیم بدن خود از قرقره بود. مادرش ابراز تاسف می‌کرد که فرزندش "هیچ وقت به خوبی حریفش نخواهد شد!" زیرا "برخی افراد برنده به دنیا می‌آیند!" و "شما نمی‌توانید چنین استعداد طبیعی را به کسی آموزش دهید!".



من از این حرف‌ها خشمم زد. نه به این دلیل که غافلگیر کننده بودند، بلکه به این سبب که آنها درک بسیار اشتباهی در مورد رابطهٔ ما با شمشیربازی، رقابت و پیشرفت ورزشی دریافت کرده بودند. چیزی که ما به ندرت آن را آشکارا به چالش می‌کشیم.

بیایید صادق باشیم - همهٔ ما در مقطعی به این فکر دچار شده‌ایم. وقتی با بازیکنی که به نظر می‌رسد در سراسر پیست بصورت شناور در حرکت است، کنترل نوک اش تقریباً جادویی به نظر می‌رسد و تاکتیک‌هایش سه قدم جلوتر از بقیه است برخورد می‌کنیم، با خودمان فکر می‌کنیم، "او عجب استعداد طبیعی دارد. من هرگز نمی‌توانستم این کار را انجام دهم!" یا بدتر، "فرزند من هرگز نمی‌تواند این کار را انجام دهد!"

من کاملاً آن را درک می‌کنم. اما ما در یک مسابقهٔ کشوری هستیم که سال‌ها تمرین، ساعت‌های بی‌شمار ریاضت و فداکاری بی‌اندازه پشت این اجراها نهفته است. و با این حال، ما موفقیت را به استعداد ذاتی عرفانی افراد نسبت می‌دهیم نه به عرق و اشک‌های ریخته شدهٔ ورای آن.

اکنون من می‌خواهم در مورد این افسانه صحبت کنم. تحسین عمومی ما به دلیل نخبگی شمشیربازان ما نیست، بلکه بر این باور خاص و آزاردهنده استوار است که برتری در درجهٔ اول ذاتی است تا توسعه یافته. غافل از اینکه برخی افراد نقاط شروع یا ویژگی‌های فیزیکی متفاوتی دارند، که سبب ایجاد چنین اختلافی می‌شود. اعتقاد به جبر، تقدیر و سرنوشت، ناتوان‌کننده است. آن یعنی **تسلیم شدن قبل از هرگونه تلاش**. حال بیایید کمی صادق باشیم، و از خودمان بپرسیم: چند بار تا به حال وقتی فکر کرده‌اید به اندازهٔ دیگران استعداد ندارید، از انجام یک فعالیت دست کشیده‌اید؟!!! پاسخ صحیح: "هیچ وقت."

وقتی می‌گوییم برخی از شمشیربازان "به طور طبیعی استعداد دارند"، آنچه واقعاً می‌گوییم این است که نمی‌خواهیم صدها صدها جلسه **درس انفرادی، کلاس، اردو و مسابقات**، حرکات ناموفق بی‌شمار، فلات‌های ناامیدکننده یا حتی فصل‌های کاملاً بدی را که آنها برای رسیدن به جایی که هستند پشت سر گذاشته‌اند، تصدیق کنیم. ما این روایت آرامش‌بخش را ساخته‌ایم که خیال خودمان را آسوده کنیم - اگر موفقیت عمدتاً به استعداد ذاتی مربوط می‌شود، پس نباید هیچ مسئولیتی نسبت به مبارزه‌های مان داشته باشیم!



چیزی که من طی سال‌ها مربیگری آموخته‌ام این است که: برتری در شمشیربازی از آنچه ما فکر می‌کنیم در دسترس‌تر و پرمسئولیت‌تر است. در دسترس‌تر است زیرا اساساً از طریق **تمرین آگاهانه** ساخته شده است، نه قرعه‌کشی ژنتیکی! پر مسئولیت‌تر است زیرا هیچ میانبری وجود ندارد - بنابراین باید بپذیریم که آن شمشیربازان "دارای استعداد طبیعی" دور از نگاه ما و شما کار و وظایف فنی خود را قبلاً انجام داده‌اند.

به بازیکنانی که بیشتر از همه تحسین می‌کنید فکر کنید. آیا واقعاً معتقدید که آنها شمشیرباز زاییده شده‌اند تا یک فلش را بصورت صحیح و کامل اجرا کنند؟ اینکه آنها هرگز لحظاتی نداشتند که حرکات آنها ظاهری ناجور داشته باشد یا خطاهای تاکتیکی مرتکب شوند؟ اینکه آنها هرگز در مسابقاتی که "باید" در حین توسعه مهارت‌های خود پیروز می‌شدند، شکست نخورده‌اند؟ به همه این قهرمانان المپیک و جهان فکر کنید که چند بار در دور اول جدول ۶۴ برخی مسابقات جهانی "کاملاً" شکست خورده‌اند یا خود را به سختی به روز دوم مسابقات رسانده‌اند.

تک‌تک حرکات موجود در کارنامه شمشیربازی شما - حتی آن حرکت‌هایی که اکنون بیشتر به آنها اطمینان دارید - به عنوان یک حرکت نامشخص و مبهم شروع شدند. حرکتی که احتمالاً ابتدا بطور اشتباه انجام می‌شد. چیزی که قبل از اینکه قابل اعتماد شود، بارها به صورت غلط انجام شده است. تنها تفاوت بین آن حرکت‌ها و حرکات جدیدی که از اجرای آنها می‌ترسید این است که فراموش کرده‌اید که قبلاً در مورد حرکات قدیمی چه احساس عدم اطمینانی داشتید.

حقیقت این است که چیزی به نام **رشد بدون ریسک** در شمشیربازی وجود ندارد. هر تکنیک جدید، هر تغییر تاکتیکی، هر انطباق با بازی ما با احتمال شکست همراه است. و بله، گاهی اوقات این شکست آشکار خواهد بود. گاهی اوقات در برابر حریفی است که ما "می‌بایست" او را مغلوب کنیم. گاهی اوقات هم باعث می‌شود که احساس شایستگی نکنیم.

اما حقیقت دیگری وجود دارد: چیزی که برای افراد غریبه "استعداد طبیعی" به نظر می‌رسد تقریباً همیشه نتیجه **تمرین آگاهانه** است - نوع خاصی از تمرین هدفمند، سیستماتیک و متمرکز بر بهبود است، نه صرف یک فعالیت روزمره. هدف این نیست که چند ساعت را در باشگاه بگذرانید، بلکه **نحوه گذراندن آن چند ساعت** اهمیت دارد.

تمرین آگاهانه در شمشیربازی چگونه است؟

بنابراین این تمرین آگاهانه در شرایط واقعی شمشیربازی دقیقاً چگونه به نظر می‌رسد؟ اجازه دهید تصویری بکشم که ممکن است آشنا به نظر برسد. دو شمشیرباز در باشگاه مشغول تمرین هستند. ببینید آنها را علی و محمد بنامیم. هر دو تقریباً به مدت یکسان شمشیربازی کرده‌اند.



علی در باشگاه حاضر می‌شود، مقداری کارپای گروهی انجام می‌دهد، چند بازی می‌کند، روی هر کاری که مربی برای آن روز تعیین کرده است کار می‌کند و به خانه می‌رود.

اما محمد با یک دفترچه حاضر می‌شود. قبل از تمرین، او مشکلات خاصی را که خود و مربی اش در آخرین مسابقه اش متوجه شده بودند مرور می‌کند. در حین تمرین کارپا، او فقط حرکات را انجام نمی‌دهد، بلکه در تمرین حمله روی آن اشتباهات خاص تمرکز می‌کند که به عنوان نقطه ضعف او شناسایی شده‌اند. هنگام بازی، محمد فقط برای برنده شدن تلاش نمی‌کند—بلکه آگاهانه روی حرکات خاصی کار می‌کند، حتی اگر در کوتاه مدت به قیمت از دست دادن چندین ضربه و امتیاز تمام شود. بعد از هر بازی، او در دفترچه خود یادداشت می‌کند که چه چیزی موثر بوده و چه چیزی نه.

یک سال بعد، علی هنوز تقریباً در همان سطح مانده است. اما محمد، بازی خود را متحول کرده است. و وقتی او برنده می‌شود، اطرافیان می‌گویند: "وای، محمد چه استعداد طبیعی دارد!"

تفاوت این دو بازیکن در استعداد نیست بلکه در رویکرد است. این تمرین آگاهانه مستلزم:

۱. **اهداف خاص:** نه اینکه "در شمشیربازی بهتر شوم"، بلکه "توانایی خود را در تشخیص و بهره‌برداری از آمادگی بهبود بخشم!".
۲. **توجه متمرکز:** مشارکت کامل در کاری که انجام می‌دهید، نه صرفاً انجام دادن حرکات.
۳. **بازخورد فوری:** دریافت تجزیه و تحلیل ویدئویی از مربی، یا آگاهی خود شما.
۴. **خارج شدن از منطقه راحتی خود:** به طور مرتب کارهایی را انجام دهید که فراتر از توانایی‌های فعلی شما هستند.

این بدان معنا نیست که یک حرکت را هزاران بار تکرار کنید. بلکه به معنای تکرار متفکرانه با پالایش مداوم آن است.

من همیشه این مورد را در شاگردانم می‌بینم. آنهایی که سریع‌تر پیشرفت می‌کنند لزوماً کسانی نیستند که با هماهنگ‌ترین یا بالاترین توانایی‌های ورزشی شروع کرده‌اند. آنها کسانی هستند که رویکرد متفاوتی به تمرین دارند. آنها کسانی هستند که درک می‌کنند که "استعداد طبیعی" ممکن است به شما یک آغاز بدهد، اما **تمرین آگاهانه چیزی است که شما را درست به خط پایان می‌رساند.**

چالش تمرین آگاهانه

تمرین آگاهانه آسان یا سرگرم کننده نیست. آن مستلزم **نظم و انضباط، صبر و تمایل به پذیرش مبارزه** به جای اجتناب از آن است. آن بدان معناست که به جای تمرکز بر روی نقاط قوت، باید برای نقاط ضعف خود وقت بگذارید. آن به معنای تمرکز بر روی فرایند تا نتایج، و این امر گاهی اوقات برای دوره های طولانی بدون بهبود آشکار طول می کشد.



وقتی شاگردان ما از فلات تمرینی یا دیدن پیشرفت سریع تر دیگران شکایت می کنند، اغلب از آنها می پرسیم: "شما چگونه تمرین می کنید؟ آیا فقط چند ساعت وقت می گذارید یا خودتان را به روش های درست به چالش می کشید؟"

زیرا واقعیت این است: تمرین چهار جلسه در هفته با گذراندن یک روتین تمرینی راحت مشابه، در نهایت منجر به رکود می شود. اما تنها یک جلسه متمرکز تمرین آگاهانه، با **هدف قرار دادن نقاط ضعف خاص با بازخورد واضح**، می تواند بیشتر از هفته ها آموزش خودکار برای پیشرفت شما مفید باشد.

هر جلسه درس انفرادی باید با چند برابر زمان آن **کار انفرادی متفکرانه در کلاس های گروهی** همراه شود.

چرا انفرادی؟ زیرا فقط شما می توانید برنامه فردی خود را ایجاد و به طور کامل بهبود بخشید - کارپا، کنترل نوک، دقت فنی، گسترش حرکات شمشیربازی، آگاهی تاکتیکی و غیره. برخی از با ارزش ترین آموزش ها زمانی اتفاق می افتند که هیچ کس آنها را تماشا نمی کند.

ایجاد یک برنامه تمرینی آگاهانه

اگر به شما الهام شده است که تمرینات آگاهانه تری را در شمشیربازی خود اجرا کنید، موارد زیر را به شما توصیه می کنم:

۱. **نقاط ضعف خود را صادقانه شناسایی کنید:** از مربی خود بپرسید، ویدیوهای مسابقات خود را تماشا کنید، توجه کنید که کدام موقعیت ها به طور مداوم برای شما مشکل ایجاد می کنند.
۲. **مهارت های پیچیده را به چند جزء تقسیم کنید:** فقط نگویید "من باید روی حملاتم کار کنم." ببینید کدام قسمت از حملات شما نیاز به کار دارد؟ آماده سازی؟ فاصله؟ زمان بندی؟ اجرای فنی؟
۳. **یک برنامه تمرینی خاص ایجاد کنید:** تمرین هایی را طراحی کنید که دقیقاً جنبه ای را که روی آن کار می کنید دربرگیرد.
۴. **دریافت بازخورد فوری:** از آینه، فیلم های ضبط شده، بازخورد مربی یا همبازی های آموزشی برای بررسی پیشرفت خود استفاده کنید.
۵. **پیشرفت خود را ردیابی کنید:** یک دفترچه آموزشی داشته باشید تا بفهمید تا به حال روی چه چیزهایی کار کرده اید، چه احساسی داشته اید، و دفعه بعد می بایست روی چه چیزهایی تمرکز کنید.

و شاید مهم تر از همه، **ذهنیت درست** را در خود ایجاد کنید. بدانید که احساس به چالش کشیده شدن، اشتباه کردن، و مبارزه کردن نشانه‌ای از فقدان استعداد نیستند - آنها اجزای اساسی فرایند بهبود هستند.

مطمئناً گاهی اوقات ناامید و حتی برخی اوقات خسته خواهید شد. اما به یاد داشته باشید، اگر این کار سخت به نظر می‌رسد، به این دلیل است که شما در حال رشد هستید. مطمئن باشید روزی این کار آسان به نظر خواهد رسید، و روزی شما باید به دنبال یک چالش جدید باشید.



بنابراین دفعه بعد که آن شمشیرباز به ظاهر "با استعداد مادرزادی" را در یک تورنمنت دیدید، به یاد داشته باشید: چیزی که می‌بینید جادو یا استعداد ذاتی نیست. این نتیجه هزاران ساعت تمرین آگاهانه است - که بیشتر آن دیده نشده، بیشتر آن غیر جذاب بوده، و همه چیز آن ضروری بوده است.

و نکته زیبای این واقعیت؟ این است که برتری برای هر کسی که مایل است با طرز فکر و روش صحیح به تمرین خود بپردازد، در دسترس است. شما ممکن است قهرمان المپیک نشوید، اما کاملاً می‌توانید بسیار بهتر از امروز شوید.

انتخاب، در شمشیربازی و زندگی، مثل همیشه با شماست. امیدوارم آن والدینی که در مسابقات نونهالان حضور داشتند متوجه شوند که پتانسیل فرزندشان بوسیله سقف استعداد افسانه‌ای او محدود نمی‌شود، بلکه با کیفیت تمرین، طرز فکری که به ارمغان می‌آورد، و کار آگاهانه‌ای که حاضر است در غیاب دیگران انجام دهد، پیشرفت می‌کند.

Igor Chirashnya