

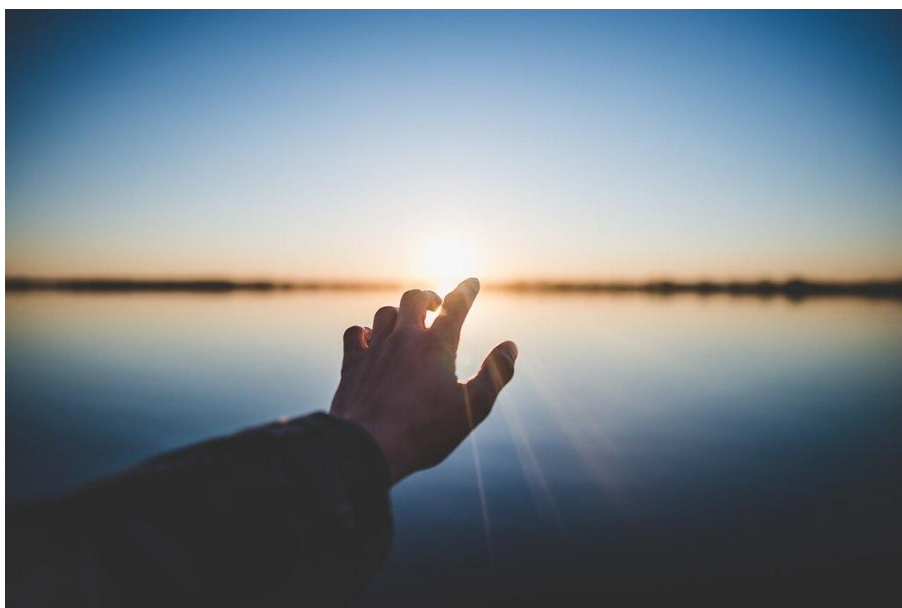
شمشیرباز به امید زنده است

یافتن نور امید در تاریک‌ترین لحظات شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۲/۱۷

امروز می‌خواهم دربارهٔ امید صحبت کنم. نه از این نوع امید مبهم: "امیدوارم در این تورنمنت برنده شوم!" یا "امیدوارم شمشیربازم بهتر شود". نه، می‌خواهم دربارهٔ امید واقعی و اساسی صحبت کنم - از آن نوعی که ما را در تاریک‌ترین لحظات شمشیربازی و فراتر از آن حفظ می‌کند.



ممکن است با خودتان فکر کنید: "ایشان چرا قصد دارد در مورد یک مطلب اینقدر انتزاعی صحبت کند؟ به جای آن چرا چند تمرین مشخص، چند توصیهٔ تاکتیکی، چیزی که بتوانیم از آن استفاده کنیم، به ما نمی‌دهد!" البته من این واکنش را درک می‌کنم. اما در کل متوجه شده‌ام که تمام آن مهارت‌های فنی و رویکردهای تاکتیکی بدون امید بی‌معنی می‌شوند. یک شمشیرباز بدون امید مانند یک ماشین اسپرت زیبا و مهندسی شدهٔ بدون سوخت است - ظاهری چشمگیر دارد، اما در نهایت به جایی نمی‌رسد.

وقتی شمشیربازی ناامیدکننده به نظر می‌رسد

بیایید در مورد لحظاتی که در شمشیربازی امید از دست می‌رود صادق باشیم. من این را به کرات دیده‌ام:

این لحظات تنها ناامیدکننده نیستند - بلکه می‌توانند روح‌خراش باشند. آنها باعث می‌شوند همه چیز را زیر سوال ببرید: زمان صرف شده، پول خرج شده، فداکاری‌های انجام شده. این لحظه‌ها وزنه‌ای ایجاد می‌کنند که برداشتن شمشیر برای تمرین بعدی، ثبت نام برای مسابقهٔ بعدی، بازگشت به فصل بعد و باور اینکه چیزی تغییر خواهد کرد را دشوار می‌کند. مانند وضعیت‌های زیر:

- شمشیرباز نوجوانی که ماه‌ها بی‌وقفه تمرین کرده است، اما در اولین دور بازی‌های حذفی مسابقاتی که تمام فصل برای آن آماده شده بود، حذف می‌شود.
- والدینی که شاهد تلاش پی‌درپی فرزندشان در آخر هفته‌های متوالی، اما با وجود سرمایه‌گذاری میلیونی و صرف ساعت‌های بی‌شمار با عدم پیشرفت او روبرو می‌شوند.

- شمشیربازی که زمانی موفقیت او نویدبخش بود، آنقدر در یک سطح ثابت می ماند و آنقدر لجباز می شود که از خود می پرسد آیا اصلاً باید به این ورزش ادامه دهد یا نه.
- مربی ای که تمام تلاش خود را می کند تا به یک ورزشکار در حال تقلا کمک کند، اما شاهد شکست مداوم و ناامیدی فزاینده او است.

من اخیراً با یک شمشیرباز ۱۶ ساله کار می کردم که سال ها در سطح ملی رقابت می کرد. پس از یک نتیجه بسیار ویرانگر در مسابقات نوجوانان - حذف در دور اول بازی های حذفی به دلیل برخورد با رقبای خوب - این شمشیرباز در حالی که اشک هایش به سختی کنترل می شد به من گفت: "نمی دانم چرا هنوز این طوری کار می کنم. هیچ چیز هرگز تغییر نمی کند. بازی من اصلاً خوب نخواهم شد!"



در چنین لحظه ای، نور امید نه تنها دور از دسترس قرار دارد، بلکه کاملاً خاموش به نظر می رسد.

علم امید

اما چیزی که مرا مجذوب خود می کند این است که امید فقط یک مفهوم احساسی سطحی نیست. تحقیقات در روانشناسی ورزشی همواره نشان داده است که امید در واقع یک فرآیند شناختی با سه مؤلفه حیاتی است:

۱. **اهداف:** داشتن مقاصد روشن و معنادار
۲. **مسیرها:** توانایی شناسایی مسیرهای متعدد برای دستیابی به آن اهداف
۳. **مأموریت:** باور به ظرفیت خود برای دنبال کردن آن مسیرها

وقتی شمشیربازان امید خود را از دست می دهند، معمولاً به این دلیل است که یک یا چند مورد از این اجزا از کار افتاده اند. یا اهداف آنها بیش از حد بر نتایج متمرکز شده است که نمی توانند کنترل کنند، یا نمی توانند مسیر مناسبی را برای پیشرفت ببینند، یا اعتقاد خود را به توانایی خود در اجرای آن مسیر از دست داده اند.

درک امید به این شکل، آن را از یک آرزوی انتزاعی به چیزی تبدیل می کند که می توانیم به طور فعال آن را پرورش دهیم و وقتی که دچار تزلزل شد، آن را بازسازی کنیم.

بازسازی امید پس از شکست های ویرانگر

من اخیراً با یکی از برجسته ترین مربیان در مورد این موضوع صحبتی داشتم و او وضعیتی را در مورد یکی از شمشیربازان باشگاهش که من می شناختم برایم توصیف کرد. چند سال پیش، یکی از آینده دارترین شمشیربازان باشگاهش فصل فاجعه باری را پشت سر گذاشته بود. او

سال قبل در بین ۱۰ نفر برتر کشور قرار گرفته بود، اما با تجربه شکست در بازی های حذفی چندین مسابقه رده بندی او چندین پله سقوط کرده بود. هیچ چیز در تمرینات او به طرز چشمگیری تغییر نکرده بود. تکنیک او خوب بود. اما مسابقه به مسابقه، عملکرد او به شدت افت می کرد.

در چنین لحظاتی وسوسه ایجاد تغییرات چشمگیر مانند تغییر مربی، تغییر اساسی تکنیک، حتی **ترک ورزش**، به وجود می آید. اما این وضعیت نیاز به تغییر آن احساس ناامیدکننده دارد، تغییر قابل توجهی که بتوان از آن وضعیت به ظاهر مأیوس کننده نجات یافت.

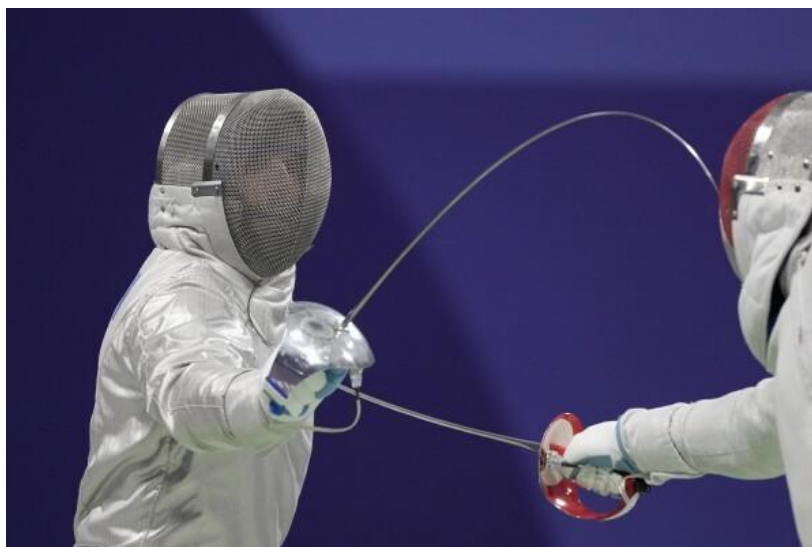
اما آنها رویکرد متفاوتی در پیش گرفتند. آنها امید را به طور سیستماتیک بازسازی کردند:

اول، آنها اهداف بازیکن را از نتایج و رده بندی به سمت **معیارهای فرآیندی** که می توانست کنترل کند مانند، بالا بردن درصد انفجار حمله، کیفیت حرکات آمادگی و تصمیم گیری تاکتیکی، تغییر دادند.

دوم، آنها **مسیرهای متعددی برای بهبود** ایجاد کردند، نه فقط یک رویکرد واحد. آنها باخت های او را نه به عنوان شکست، بلکه به عنوان داده تجزیه و تحلیل تبدیل کردند، الگوها را شناسایی کردند و چندین استراتژی مختلف برای رسیدگی به آنها تدوین کردند.

سوم، آنها **حس اختیار** او را از طریق سناریوهای آموزشی با دقت طراحی شده بازسازی کردند که در آنها می توانست موفقیت را تجربه کند و به تدریج دشواری را افزایش دادند تا اینکه بتواند بر چالش هایی مشابه آنچه در رقابت با آنها روبرو می شد، غلبه کند.

این تغییر ناگهانی نبود. چون به این شکل هرگز امکان پذیر نیست. اما طی شش ماه بعد، عملکرد او شروع به تثبیت کرد، سپس بهبود یافت و در نهایت از سطح قبلی خود پیشی گرفت.



نقش مربی در پرورش امید

به عنوان مربی، ما گاهی اوقات آنقدر روی توسعه فنی و تاکتیکی تمرکز می کنیم که نقش به همان اندازه مهم خود را به عنوان سازندگان امید فراموش می کنیم. بهترین مربیانی که می شناسم فقط شمشیربازی آموزش نمی دهند - **آنها محیطی را پرورش می دهند که در آن امید می تواند شکوفا شود.**

آنها این کار را از طریق موارد زیر انجام می دهند:

- **تجلیل از فرایند پیروزی ها**، نه فقط موفقیت های نتیجه ای
- **ارائه بازخورد واضح** و مشخص که مسیرهای پیش رو را روشن می کند

- ایجاد محیط‌های آموزشی که در آن **شکست به عنوان یادگیری ضروری** در نظر گرفته می‌شود
- کمک به شمشیربازان برای **توسعه استراتژی‌های متعدد** برای بهبود، نه فقط یک استراتژی
- **اشاره به پیشرفتی** که خود شمشیربازان ممکن است در کار سخت روزمره به آن توجه نکنند

من مکالمه‌ای را با یک مربی که در مسابقات بین‌المللی اخیر ملاقات کردم به یاد دارم که به من گفت: "شاید ۳۰ تا ۴۰ درصد از کاری که من انجام می‌دهم مربیگری فنی باشد. اما ۶۰ تا ۷۰ درصد دیگر **مدیریت امید است** - دانستن اینکه چه زمانی برای پیشرفت بیشتر تلاش کنیم، چه زمانی پیروزی‌های کوچک را جشن بگیریم و چه زمانی تمرکز خود را به طور کامل تغییر دهیم تا باور شمشیرباز را به امکان پیشرفت بازسازی کنیم."



والدین به عنوان افراد امیدبخش

والدین گرامی، **نقش شما** در حفظ امید شمشیربازتان شاید حتی از مربی هم حیاتی‌تر است. شما فرزندان را در آسیب‌پذیرترین حالتش می‌بینید - در ماشین در حال بازگشت به خانه پس از یک باخت ویرانگر، یا در لحظات آرام شک و تردید که ممکن است او را از تمرین دور کند.

واکنش شما در این لحظات فوق‌العاده مهم است. **اطمینان‌بخشی زودهنگام** ("دفعه بعد بهتر عمل خواهی کرد!") می‌تواند بی‌اعتنایی به نظر برسد. **تحلیل بیش از حد فنی** ("دفاع چهار شما خیلی گشاد بود!") وقتی زخم هنوز تازه است، می‌تواند خیلی انتقادی به نظر برسد. و **تمرکز بیش از حد روی نتایج** ("خوب، حداقل هنوز شانس برای انتخاب داری...") می‌تواند فشاری را که از قبل او را خرد کرده است، افزایش دهد.

در عوض، مؤثرترین رویکردی که از والدین دیده‌ام چیزی است که من آن را «**امیدواری توأم با اعتماد**» می‌نامم. وقتی شمشیرباز شما نمی‌تواند به پتانسیل خود برای رشد و پیشرفت ایمان داشته باشد، شما این باور را برای او حفظ می‌کنید - نه به عنوان یک نیاز یا انتظار، بلکه به عنوان یک یقین خاموش که می‌تواند بعد از بازسازی خود، از آن را بهره ببرد.

این ممکن است شبیه به این باشد:

"می‌دانم الان احساس می‌کنید هیچ چیز بهتر نخواهد شد. این یک احساس طبیعی بعد از چنین ناامیدی‌ای است. وقتی دوباره آماده نگاه به آینده باشید، من کاملاً مطمئنم که راهی برای عبور از این شرایط پیدا خواهیم کرد."

امید یک ورزش تیمی است

چیزی که در طول این سال‌ها بیش از همه برای من قابل توجه بوده این است که چگونه امید در جامعه شمشیربازی جریان دارد. این امید مسری است - چه در حضور و چه در غیاب.

در باشگاه‌هایی که مربیان و والدین در مواجهه با شکست‌ها، سرسختانه و انعطاف‌پذیر امید خود را حفظ می‌کنند، شمشیربازان آنها تمایل دارند سریع‌تر از ناامیدی‌ها بهبود یابند. جایی که امید شکننده یا مشروط است و کاملاً به نتایج وابسته است، کل جامعه آن باشگاه شکننده می‌شود - و در صورت بروز چالش‌های اجتناب‌ناپذیر، همه مستعد شکستگی هستند.

من شاهد بوده‌ام که این موضوع به طرز چشمگیری در تیم‌های استانی رخ می‌دهد. باشگاه‌هایی که انسجام و عملکرد خود را در طول مسابقات طاقت‌فرسا حفظ می‌کنند، لزوماً آن‌هایی نیستند که شمشیربازان با رتبه‌های برتر دارند. آن‌ها باشگاه‌هایی هستند که **اکوسیستمی** از **امید** دارند - جایی که مربیان، والدین و شمشیربازان همگی در حفظ باور خود در مواجهه با شکست‌ها مشارکت می‌کنند.



راهنمادهای عملی برای ایجاد امید

بنابراین چگونه می‌توانیم امید را به طور مؤثرتری در جوامع شمشیربازی خود پرورش دهیم؟ در اینجا چند رویکرد عملی که به طور مداوم دیده‌ام، ذکر می‌کنم:

- **مراحل مهم فرآیند را به طور جدی جشن بگیرید.** اولین باری که یک شمشیرباز با موفقیت یک حرکت دشوار را در مسابقه اجرا می‌کند - حتی اگر در آن مسابقه شکست هم بخورد - ارزش آن را دارد که به عنوان یک پیروزی مهم شناخته شود.
- **ایجاد نمونه مستند از کارهای امیدبخش.** موارد بهبود و رشدی را که شمشیرباز می‌تواند در دوره‌های دشوار مرور کند، مستند کنید. مقایسه‌های ویدیویی تکنیک از شش ماه پیش می‌تواند یادآورهای قدرتمندی از پیشرفتی باشد که در زندگی روزمره نامرئی به نظر می‌رسد.
- **ایجاد "منتور امید".** شمشیربازان چالش دار را با ورزشکاران کمی مسن‌تر که بر چالش‌های مشابهی غلبه کرده‌اند، جفت کنید. شنیدن عبارت: "من دقیقاً دو سال پیش جایی بودم که شما الان هستید!" از یک همتای خوشنام می‌تواند از اطمینان خاطر هر مربی قدرتمندتر باشد.
- **"بررسی‌های امیدوارکننده پس‌حرکت" را تمرین کنید.** پس از مسابقات (پس از فروکش کردن احساسات)، بررسی‌هایی انجام دهید که به صراحت مشخص کنند چه چیزی جواب داده، چه چیزی جواب نداده است، و مسیرهای خاص متعددی را برای بهبود تعیین کنید.
- **داستان‌های مبارزه با چالش را عادی کنید.** نمونه‌هایی از شمشیربازان نخبه‌ای را که بر شکست‌های قابل توجه غلبه کرده‌اند، به اشتراک بگذارید. مسیر تعالی برای هیچ‌کس خطی نیست، و درک این موضوع به شمشیربازان کمک می‌کند تا چالش‌های خود را در متن فرایند خود قرار دهند.

واقع گرایی امید

می خواهم رک و صریح بگویم - امید، خوش بینی کورکورانه نیست. آن به مفهوم نادیده گرفتن مشکلات یا تظاهر به اینکه اگر هر شمشیربازی به اندازه کافی ایمان داشته باشد، قهرمان المپیک خواهد شد، نیست. **امید واقعی، مشکلات را صادقانه می پذیرد، اما به امکان یافتن راهی برای عبور از آنها اعتقاد دارد.**

امید به این معنی نیست که باور داشته باشید همه چیز آسان خواهد بود. امید به این معنی است که باور داشته باشید سختی کشیدن ارزشش را دارد.

چیزی که برای هر شمشیرباز، هر والدینی و هر مربی که این مقاله را می خواند آرزو می کنم این است که از لحظات سختی که باعث می شوند همه چیز را زیر سوال ببرید، اجتناب کنید، و وقتی آن لحظات فرا می رسند، **انعطاف پذیری** لازم را داشته باشید و به امکان رشد، پیشرفت و شادی در طرف مقابل ایمان داشته باشید.



من به اندازه کافی شاهد تحولات معجزه آسا، پیشرفت های غیرمنتظره و پشتکار سرسختانه بوده ام تا با به شما اعلام کنم که:

امید در شمشیربازی تنها یک ایده خوب نیست. آن یک نیروی عملی و قدرتمند است که تفاوت زیادی بین کسانی که طوفان های اجتناب ناپذیر ورزش های رقابتی را پشت سر می گذرانند و کسانی که این کار را نمی کنند، ایجاد می کند.

بنابراین با قاطعیت کامل به شما می گویم: امید واقعی است. آن را در خودتان پرورش دهید. آن را در باشگاه خود تعلیم دهید و پیروانید. آن را در وجود دیگران ایجاد کنید، به ویژه وقتی آنها نمی توانند آن را در خودشان ایجاد کنند. این ممکن است مهم ترین کاری باشد که در سفر شمشیربازی خود انجام می دهید.

در نهایت بدانیم که امید فقط به معنای باور به نتایج بهتر نیست، بلکه به معنای باور به این است که **خود مسیر - با تمام چالش ها، ناامیدی ها و مبارزاتش - ارزشمند است.**

و در جایی که من ایستاده ام، بعد از این همه سال حضور در این ورزش، چه در سمت بازیکن، چه در لباس مربیگری و چه در مسئولیت خطیر والدینی، با قاطعیت به شما اعلام می کنم که این باور کاملاً موجه می دانم.

Igor Chirashnya