

فشار تمرین

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۱۰/۱۰

شمشیربازی یک دفعه به وجود نمی‌آید. شما وقتی روز اول وارد باشگاه می‌شوید ناگهان نمی‌توانید حملات بی‌نقصی را انجام دهید. شما با یک مسابقه بازیکن عالی نمیشوید و در صحنه‌های ملی موفق نمی‌شوید. شما نمی‌توانید با یک تمرین منحصر به فرد و انقلابی همه چیز را متحول کنید.



بلکه، موفقیت شما در طول زمان و به تدریج ایجاد می‌شود - درس به درس، بازی به بازی، و روز به روز، با حاضر شدن در تمرین و انجام کارهای فنی.

شمشیربازی که به مدت یک سال به طور مداوم تمرین می‌کند، در هیچ جلسه‌ای سخت‌تر از شمشیربازی که به صورت پراکنده تمرین می‌کند، تمرین نمی‌کند. او در آن تمرین انفرادی با شدت بیشتری کار نمی‌کند، شاید هم با شدت کمتری کار بکند. اما او فقط **فشار مداوم و پایداری** را برای پیشرفت خود اعمال می‌کند.

و این همان چیزی است که تفاوت ایجاد می‌کند.

ما بی‌صبرانه در جستجوی نتایج فوری و رضایت آنی هستیم. به همین دلیل اغلب به دنبال جادو، تکنیک مخفی یا یک اردوی تحول‌آفرین هستیم که همه چیز را به ناگهان سرعت بخشد.

متأسفانه چنین چیزهای خارق‌العاده‌ای وجود ندارد، وگرنه هر باشگاهی یک قهرمان ملی خواهد داشت. آن یک فرض پوچ است که وقتی با صدای بلند آن را بیان می‌کنید، به ذهن خطور می‌کند. اما به دلایل فرهنگی و تماشای درام‌های ورزشی درباره‌ی داستان‌های موفقیت سیندرلایی، ذهن ما طوری برنامه‌ریزی شده‌است که به چنین اتفاقات جادویی و تکرارشدنی که می‌تواند ما را به یک شخصیت بزرگ تبدیل کند، اعتقاد داریم. و در نتیجه، وقتی فرصتش را داریم، به طور مداوم به خودمان فشار نمی‌آوریم. وقتی خسته‌ایم، تمرین را کنار می‌گذاریم. وقتی **انگیزه‌مان** کم می‌شود، هفته‌ها استراحت می‌کنیم. قبل از مسابقات، دو هفته به شدت تمرین می‌کنیم و در بقیه‌ی مواقع، استراحت می‌کنیم.

و همانطور که انتظار می‌رود، زیر بار فشار مسابقه خرد می‌شویم، زیرا ما از طریق تمرین مداوم، پایه و اساس تکنیک و تاکتیک خودمان را نساخته‌ایم.

شمشیربازانی که پیشرفت می‌کنند، کسانی هستند که به طور مداوم در تمرینات حاضر می‌شوند. آنها کسانی هستند که دائماً خودانضباطی را تمرین می‌کنند. آنها فشار تدریجی و مداومی را در تمرینات خود اعمال می‌کنند.



ثبات، سازگاری و استحکام بر همه چیز غلبه می‌کند:

- سه تمرین در هفته به مدت یک سال، بهتر از شش تمرین در هفته به مدت دو ماه است.
- کار تاکتیکی مداوم در هر بازی، بر جلسات فشرده و گاه به گاه استراتژی غلبه می‌کند.
- تجربه شرکت در مسابقات منظم، بهتر از شرکت در مسابقات فشرده درست قبل از مسابقات کشوری است.
- فشار ثابت، که به مرور زمان اعمال می‌شود، نتایج شگفت‌آوری را ایجاد می‌کند.

در واقع اینگونه است که شمشیربازان بهتر می‌شوند - نه از طریق تلاش قهرمانانه یا پیشرفت‌های ناگهانی، بلکه از طریق **حضور مداوم** و اجازه دادن به خود برای انجام تدریجی کار.

هر چقدر هم پیش پا افتاده به نظر برسد، باید بپذیریم که **پیست شمشیربازی، به پشتکار پاداش می‌دهد نه به شدت تمرین**.

Igor Chirashnya