

آرون سیلاگی سابریست طلائی دو المپیک متوالی

توصیه او در مورد تمرین و ذهنیت قهرمانی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۲۷)

وقتی ما در مورد بالاترین نتیجه ممکن برای شمشیربازان خودمان فکر می کنیم، مطمئناً احتمال قهرمان شدن آنها در المپیک را نیز در نظر می گیریم، زیرا هیچ افتخاری بزرگ تر و سکویی بالاتر از طلای انفرادی المپیک وجود ندارد. جالب اینکه آرون سیلاگی، سکوی سابر المپیک را نه یک بار، بلکه دو بار و بصورت متوالی به تسخیر خود درآورده است.



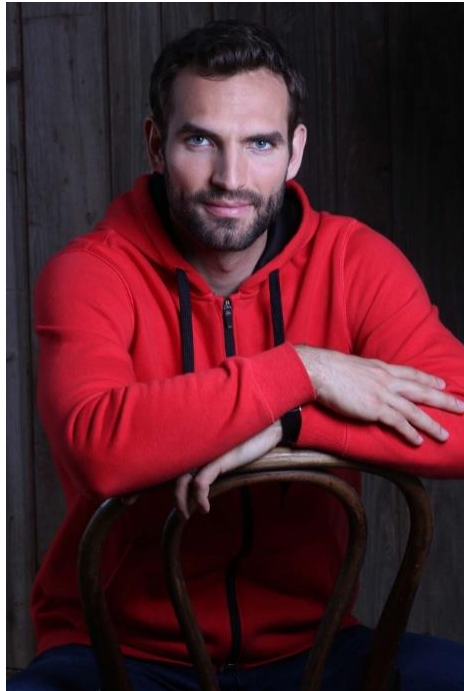
تصور چنین دستاوردی برای ما تقریباً غیرممکن است، اما او این کار را انجام داده است. این فرد عادی اما فوق العاده توانسته است چنین واقعیتی را خلق کند. او در المپیک ۲۰۰۸ پکن جایگاه پانزدهم را کسب کرد. اما در سال ۲۰۱۲ در لندن، راه خود را پیدا کرد و اولین مدال طلای انفرادی خود را کسب کرد. او در المپیک ۲۰۱۶ ریو به افتخار پرچمداری تیم مجارستان نائل شد، و سپس دوباره به طلای سابر انفرادی آن مسابقات دست یافت. او یکی از پنج شمشیربازی است که در تاریخ بیش از صد سال المپیک موفق به کسب مدال های طلای متوالی شده است. او در آن زمان تنها بیست و شش سال سن داشت.

او در دوران بازیکنی خود نتایج ارزنده زیادی را کسب کرده است. او تقریباً در هر مسابقه ای که تصور بکنید، و در هر کجای جهان، طلا کسب کرده است. در حال حاضر، او این نتایج را آنچنان ساده و روشن به ارمان می آورد که شنیدن جریان آن فوق العاده است.

وقتی سخنان سیلاگی را می خوانید، می فهمید که او یک قهرمان خبره و خوش برخورد است. او موقعی که از رختخواب خارج می شود مانند همه ما شلوارک خود را یک پا به تن می کند. آنچه شاید کمی متفاوت به نظر می رسد، تزکیه و عزم و اراده ای است که او به آن اشتیاق دارد. شمشیربازی یک ورزش پیچیده و زیبا است و شنیدن بینش او در زمینه جنبه هنری آن جالب است. جسمانیته که با عقل همراه شده است.

هرآنچه آینده برای المپیک توکیو ۲۰۲۰ در نظر گرفته است، که به نظر می رسد برگزار خواهد شد، امیدواریم آرون سیلاگی آن ذهنیت قهرمان واقعی را، که ما در اینجا از آن قدردانی کرده ایم، دوباره به ما نشان دهد.

متن مصاحبه ما با آرون سیلاگی



ایگور: آرون از اینکه با این مصاحبه موافقت کردید، متشکرم. امروز حالتان چطور است؟

آرون: من تازه از تمرین به خانه برگشته ام.

ایگور: یعنی اینکه شما به تمرینات عادی خود بازگشتید؟

آرون: من به تمرین برگشتم، البته نه تمرینات عادی. ما هر روز بعد از ظهر فعالیت منظمی داریم، فعالیت هایی که به نوعی شبیه شمشیربازی است. ما به آرامی در حال برگشت به حالت عادی تمرینی خود هستیم.

ایگور: شما هنوز بازی را شروع نکرده اید؟ یا اینکه بازی می کنید؟

آرون: ما تمریناتی را با شمشیر و با حریر انجام می دهیم، اما شمشیربازی واقعی نیست.

ایگور: ۲۰۱۹-۲۰۲۰ مهم ترین فصل زندگی یک شمشیرباز است. شما حق اشتباه کردن ندارید زیرا باید برای المپیک گزینش شوید. نظرتان در مورد تعویق المپیک چیست؟

آرون: همان طور که فرمودید، سال سال المپیک بود و از سال های قبل مهم تر. اما بگذارید که این نکته را اضافه کنم که گزینش حدود نیم سال قبل از این فصل آغاز شده

بود. ما قهرمانی اروپا و قهرمانی جهان را داشتیم. ما باید موقعیت خود را در رنکینگ تیمی جهانی تثبیت می کردیم تا گزینش تیمی را کسب کنیم، که این کار را در آخرین دو جام جهانی انجام دادیم.

من وقت و انرژی لازم را داشتم تا روی عملکرد فردی خودم در مسابقات تمرکز کنم. من خیلی مشتاق بودم که برای فصل ۲۰۱۹-۲۰۲۰ آماده شوم و در بهترین شکل خودم رقابت کنم. که همین گونه هم شد و توانستم دو مدال طلا به دست آورم و از کسب آنها بسیار خوشحال شدم. من از عملکردم خیلی راضی بودم.

و ناگهان این خبر منتشر شد که المپیک به تعویق افتاد که مرا بسیار ناراحت کرد. کمی هم شوکه شده بودم. من نمی گویم غیر منتظره بود، اما برای من غیرقابل باور بود که یک رویداد بزرگی مانند بازی های المپیک بتواند به تعویق بیفتد. برای من بسیار سخت بود نه تنها به این دلیل که در یک فرم بسیار عالی بودم، بلکه به این دلیل که سعی کرده بودم روی هر جنبه ای از زندگی خودم تمرکز کنم تا در بازی های المپیک موفق شوم. این تنها هدفی بود که من برای سال ۲۰۲۰ داشتم و از بین رفت. من حتی نمی توانستم برای تمرین به باشگاه بروم یا برای دیدار دوستانم بیرون بروم. این واقعا یک دوره بسیار سختی بود.

این شرایط برای همه سخت بود. من خودم را با این فکر آرام می کردم که این دوره نه تنها برای ورزشکاران یا کسانی که خودشان را برای المپیک آماده می کنند، بلکه برای همه افراد نیز به همان اندازه سخت است. مردم جان خود را از دست می دهند، سلامتی خود را از دست می دهند، شغل خود را از دست می دهند! من تنها کسی نبودم که با مشکل برخورد کرده ام.

بعد از گذشت دو هفته، من این واقعیت را پذیرفتم که بازی های المپیک به تعویق افتاده است. و خودم را خوشحال کردم که لغو نشده است. اکنون که برنامه ریزی شده است که المپیک توکیو در سال آینده برگزار شود، ما کمی امید داریم که بتوانیم همه چیز را از سر بگیریم و کارمان را ادامه دهیم.

مال خود کردن مسابقات

ایگور: من همیشه نسبت به جنبه های ذهنی کنجکاو هستم. بعد از لندن، نام شما در شمشیربازی نقل محافل شدید. چنین انتظاری خیلی زیاد است. این نیاز به سطح بسیار بالایی از اغماض از طرف شما داشت تا بتوانید خود را به درستی آماده کنید؟ و شما به عنوان یک قهرمان المپیک سلطنتی به ریو رفتید. این واقعیت که شما باید از عنوان قهرمانی خود دفاع می کردید، چگونه نقش خودش را بازی کرد؟



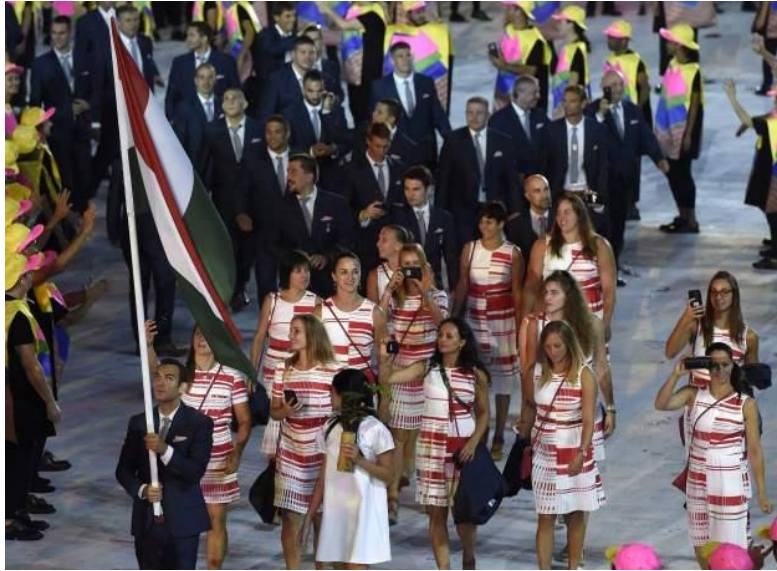
آرون: اول اینکه من به انتظاراتی که از بیرون می آمد توجه نمی کردم زیرا خودم انتظارات بیشتری از خودم داشتم. که کاملاً کافی بود. من به درون خودم توجه کردم و سعی کردم این را به وضوح برای خودم روشن کنم که چرا **می خواهیم دوباره برنده شوم**. این ترفند خیلی خوب عمل کرد. ثانیاً، من به دلیل این حقیقت که قبلاً یک بار این کار را کرده بودم به خودم خیلی اطمینان داشتم. من نمی گویم که من همان برنامه آماده سازی لندن را کپی کردم، اما عناصر بسیار مشابهی در آن وجود داشت. به عنوان مثال، ما اردوهای دو هفته ای مشابهی را برگزار کردیم، ما با تیم ملی آلمان تمرین کردیم. و در هفته پایانی در خانه و در رختخواب خودم به استراحت پرداختم. در ریو احساس کردم که مسابقات متعلق به خودم هست. این یک احساس عجیبی بود. البته اعتماد به نفس من در بالاترین سطح خود بود، اما اگر من خیلی سخت کار کردم به این دلیل بود یک **انگیزه درونی** داشتم. و این یک ترکیب بسیار خوبی بود.

ایگور: جالب هست. شما گفتید که مسابقه را مال خود کرده بودید. آیا شما هرگز چنین حسی را دوباره احساس کرده اید، که مسابقه ای را مال خود کرده باشید؟

آرون: در چندین مسابقه، بله. به عنوان مثال، ما جام جهانی آتن در یونان را داشتیم. من سه بار برنده آن رقابت شده ام. آن یکی از مسابقات مورد علاقه من بود. سپس در دو سال گذشته آن را با سابر بانوان جایگزین کردند. به یاد دارم وقتی بار دوم و سوم به آنجا رفتم، احساس می کردم که نمی توانم در آن مسابقات بازنده شوم زیرا معمولاً در آنجا همیشه برنده بوده ام. گاهی اوقات چنین حسی را دارم. من معمولاً این حس را در یادوآ هم دارم. هر سال در ایتالیا یک جام جهانی برگزار می شود. یک مسابقه عالی با تماشاگران فراوانی که شمشیربازی را خیلی خوب می شناسند. من آن رقابت را دوست دارم و معمولاً در آنجا نتایج خوبی کسب می کنم. من دو بار در آنجا قهرمان شده ام، اما فکر می کنم در این مسابقات تا به حال شش مدال کسب کرده ام. من مسابقات خاص خودم را دارم. و هر کسی نوعی مسابقات مورد علاقه ای را برای خود دارد.

چگونه باید با خرافات مبارزه کنیم

ایگور: نکته دیگر این است که شما در ریو پرچمدار مجارستان بودید. من فکر می‌کنم معمولاً گفته می‌شود که پرچمدار بودن در بازی‌های المپیک نتایج خوبی را برای شخص حمل‌کننده پرچم به ارمغان نمی‌آورد. آیا این هم به ذهن شما خطور کرده بود؟



آرون: بله. این طرز فکر ویژه در مجارستان وجود دارد. ما در عرض پنجاه یا شصت سال گذشته این خرافه را داشته ایم که پرچمدار هر المپیک نمی‌تواند مدال طلا کسب کند. و در این پنجاه یا شصت سال گذشته این خرافه درست از آب درآمده بود. وقتی کمیته المپیک مجارستان از من پرسید که آیا می‌خواهم حامل پرچم باشم، من چند روز وقت خواستم که در مورد آن فکر کنم. با مربی خود صحبت کردم. البته با روانشناس و همسر من نیز صحبت کردم. ما سعی کردیم بفهمیم کدام راه بهتر است. ما فکر کردیم که پرچمدار بودن می‌تواند فرصتی برای افزایش اعتماد به نفس و بالا بردن میزان انرژی باشد. بنابراین من آن را پذیرفتم و آن را انجام دادم و در مراسم افتتاحیه بعنوان پرچمدار تیم حضور داشتم. فیلم آن ضبط شد و روانشناس من آنرا برای من فرستاد. و من هر روز تا روز مسابقه آن را تماشا می‌کردم. و این کار واقعاً کار خودش را کرد و انرژی اضافی به من داد. من این فیلم و فیلم آخرین بازی خودم در لندن را تماشا کردم. و این کار واقعاً اعتماد به نفسم را افزایش داد.

ایگور: آیا وقتی با پرچم وارد شدید، به چیز خاصی فکر می‌کردید؟

آرون: من سعی کردم حس خوبی داشته باشم و واقعاً احساس خوشحالی و افتخار می‌کردم. من سعی کردم از آن لحظه‌ها لذت ببرم و این کار را هم کردم. با داشتن آن همه هوادار، خارق‌العاده بود. فضای کلی استادیوم برزیل بسیار خوب بود. احساس می‌کردم روی قله جهان قرار گرفته‌ام.

آرون سیلاگی: من هیچ تاریخی را برای خودم تعیین نمی‌کنم

ایگور: شما یکی از باتجربه‌ترین شمشیربازهای جهان هستید. حالا هدف بعدی شما چیست؟

آرون: من هر سال اهداف مختلفی دارم. من خیلی انگیزه دارم که به توکیو بروم تا برای سومین مدال طلای انفرادی خودم بجنگم و با تیم خود نتیجه خوبی کسب کنم. آخرین باری که توانستم این کار را انجام دهم در سال ۲۰۰۸ در پکن بود. در حالی که ما سال ۲۰۰۷ قهرمان جهان شده بودیم و به عنوان تیم انتظارات زیادی از ما می‌رفت، اما به مقام هفتم رسیدیم. آن هم با اختلاف تنها یک ضربه و با امتیاز ۴۵-۴۴ در برابر آمریکا باختیم. کیت اسمارت در آن روز بی نظیر بود. او استانیسلاو پوزدنیاکوف تیم روس‌ها را شکست داد و آمریکا نقره گرفت.

دوباره به سؤال برگردیم، من اهداف متفاوتی دارم. دوست دارم ببینم تا کجا می توانم پرونده ورزشی خودم را ادامه دهم. من هیچ تاریخی را تعیین نکرده ام که تا آن زمان ادامه دهم. من از این کار لذت می برم. من در حال حاضر پر از انرژی هستم. من فصل بعد و فصل بعد از آن را نیز ادامه می دهم، و اگر بازهم انرژی داشته باشم، فصل بعدش را نیز ادامه خواهم داد.

ایگور: چگونه یک شمشیرباز پیشکسوت سابر می تواند موقعیت مناسب را برای خودش ایجاد کند و سطح بازی خود را ارتقا دهد؟



آرون: من فکر می کنم که امروزه روند قهرمانی در حال تغییر است زیرا بسیاری از تکنیک های آموزشی وجود دارد که می توانند دوره قهرمانی شما را طولانی تر کند. شما می توانید مصدوم نشوید یا آنکه کمتر آسیب ببینید. ما می توانیم در سنین سی و پنج تا چهل سالگی به رقابت بپردازیم. امروزه من نه تنها روی تمرین زیاد بلکه روی آموزش درست نیز تمرکز می کنم. من مربیان بسیار بزرگی دارم. من آندرس دکسی بعنوان مربی شمشیربازی به همراه مربی بدنسازی ام را در کنار خودم دارم که از من مراقبت می کنند.

آرون سیلاگی چگونه خودش را برای مسابقات آماده می کند؟

ایگور: وقتی برای مسابقات بسیار مهمی مثل مسابقات جهانی یا بازی های المپیک آماده می شوید، تفاوت آن چیست؟

آرون: معمولاً وقتی در فصل مسابقات هستیم در بوداپست می مانیم. من در خانه خودم زندگی می کنم و به اردوهای آموزشی در حومه شهر نمی رویم. ما معمولاً زندگی عادی خود را انجام می دهیم. ما نیمی از آموزش های خود را با تیم ملی انجام می دهیم. آنها کلا تمرینات شمشیربازی هستند، که معمولاً صبح ها در محل سالن فدراسیون شمشیربازی مجارستان انجام می شود. ما معمولاً در آنجا تا جایی که می توانیم شمشیربازی می کنیم. ما با مربیان خود در باشگاه های شمشیربازی کار می کنیم. کار پای زیاد و برخی از تمرینات معمولی سنتی را انجام می دهیم. سپس تمرینات آمادگی جسمانی اختصاصی با مربی خود داریم، زیرا تمرینات آماده سازی مربیان شمشیربازی، سابر، فلوره یا ایه، را دوست ندارم. من معتقدم که این کار کاملاً متفاوت است. و اگر یک مربی بدنساز حرفه ای این کار را انجام دهد بهتر است.

من **در هفته حدود ده یا یازده جلسه تمرین** دارم. و معمولاً اگر یک هفته قبل از رقابت باشد، لزوماً کمتر می شود. سپس وقتی مهم ترین مسابقه سال فرا می رسد، یعنی مسابقات جهانی یا المپیک، ما معمولاً یک تمرین چهار یا پنج هفته ای داریم که طی آن به اردوهای آموزشی می رویم تا بتوانیم مشکلات روزمره حضور در خانه را فراموش کنیم. آنگاه برای آماده سازی روی همه چیز تمرکز می کنیم مانند **تغذیه، خواب** کافی و **بدنسازی**. تمرینات این دوره حرفه ای تر است.

ما معمولاً در این دوره تمرینات طولانی نداریم زیرا خیلی خسته می شویم و دیگر نمی توانیم خودمان را برای جلسه بعدی بازسازی کنیم. دو ساعت کافی است. معمولاً **هفته ای سه درس** از مربی خود می گیریم. آنها حدود سی تا سی و پنج دقیقه طول می کشد. ما بیشتر باهم صحبت

می کنیم. او سرمربی تیم سابر مجارستان است. ما تقریباً بعد از هر بازی در مورد همه تجربیات خودم صحبت می کنیم و درباره تمرینات دفعه بعد تصمیم می گیریم. صحبت های ما بیشتر در مورد بازی های خودم می باشد.

ایگور: نقش مربی چقدر مهم است؟ ما تصور می کنیم که یک ورزشکار در سطح شما همه چیز را می داند.

آرون: من مطمئن هستم که نسبت به ده سال پیش من از مربی خودم چیزهای مختلفی نیاز دارم. حالا من یک شمشیربازی آماده ای هستم. البته او می تواند کمی شمشیربازی مرا تغییر دهد. اما در حال حاضر من دیگر سبک بازی خود را دارم. من تکنیک و کارنامه تاکتیکی خودم را دارم. چیزی که اکنون از مربی خود نیاز دارم این است که روی شمشیربازی من تاثیر بگذارد، و به من بگوید که چه اشتباهاتی دارم، یا چه چیزهای ریزی را می توانیم تغییر دهیم. **از نظر تاکتیکی** چه عناصر جدیدی را باید به شمشیربازی خودم اضافه کنیم. من به او نیازی ندارم که به من شمشیربازی یاد بدهد یا اینکه چگونه باید یک دفاع و جواب را اجرا کنم. ما خیلی فراتر از این حرف ها هستیم. این باید یک سطح تفکر مشترک دیگری باشد.



ایگور: بیشتر باید شبیه به یک شریک باشد تا یک مربی.

آرون: بله، دوست دارم به مربی ام مانند یک شریک نگاه کنم.

ایگور: وقتی در مورد تاکتیک صحبت می شود، شما همه حریف های خود را خوب می شناسید. چه مقدار خودتان را از قبل آماده می کنید؟ چقدر آنها را مطالعه می کنید؟

آرون: ما اغلب اوقات جلسات تجزیه و تحلیل ویدیویی داریم. مخصوصاً قبل از یک مسابقه مهم مانند مسابقات قهرمانی جهان یا المپیک. نظر من این است که بهترین راه برای تجزیه و تحلیل طرف مقابل بازی کردن در برابر او است. به همین دلیل خوشحالم که در دو مسابقه گذشته خودم در ورشو و لوکزامبورگ برنده شدم. نه تنها به این دلیل که مدال طلا گرفتم، بلکه به دلیل این که فرصت داشتم تا با بهترین شمشیربازها در نیمه نهایی و فینال بازی کنم. من این تجربه را پیدا کردم که چگونه در برابر آنها بازی کنم. آنها با چه نوع ریتمی بازی می کنند، و از چه حرکتاتی استفاده می کنند. و چگونه از آنها بهره برداری می کنند. چه نوع **تله هایی را در بازی خود ایجاد می کنند**، که مطمئناً در یک ویدیو نمی توانید ببینید. تجربه بازی با آنها روش بسیار بهتری برای این تجزیه و تحلیل می باشد.

کشف کردن راز سبک های مختلف

ایگور: سبک های کشورهای مختلف را چگونه می بینید؟

آرون: خوب، شمشیربازهایی که بیشتر دوست دارم با آنها بازی کنم، ایتالیایی ها هستند. آنها همیشه بازیکنان فنی بسیار خوبی هستند. آنها شبیه هنرمندان هستند. آنها روی کوچک ترین حرکات تیغه تمرکز می کنند و تماشای آنها در حال درس گرفتن از مربیان خود بسیار جالب است. باید صادقانه اعتراف کنم که ما مجارستانی ها شبیه ایتالیایی ها هستیم. ما کمی جنگجو تر هستیم، اما مربیان ما هنوز روی بخش فنی شمشیربازی خیلی تمرکز دارند. فکر می کنم روس ها از نظر ذهنی بسیار قوی هستند. همیشه احساس می کنم که نمی توانم آنها را از دایره راحتی شان خارج کنم. آنها بسیار پایدار و متمرکز هستند. آنها آنچه را که باید انجام دهند انجام می دهند. آنها خیلی فنی نیستند. آنها از لحاظ تاکتیکی پیشرفته نیستند، اما فقط و فقط قوی هستند.

اکنون کره ای ها یکی از بهترین تیم ها هستند. آنها سه قهرمانی جهان متوالی را برای تیم خود کسب کرده اند. نکته جالب در مورد شمشیربازی آنها این است که بدن آنها به شکلی متفاوت ساخته شده است. آنها بسیار سریع تر و چابک تر و فرزندتر هستند و سخت است که در برابر آنها بازی کنید. ده سال پیش نمی توانستیم بگوییم که آنها از نظر تاکتیکی پیشرفته هستند اما اکنون این چنین هستند. آنها این را خوب آموخته اند و اکنون آنها هستند که به ما می آموزند که چگونه باید سابر را بازی کنیم.



من فکر می کنم در حال حاضر شمشیربازهایی از کشورهایی که تاریخ شمشیربازی بسیار خوبی ندارند مانند ایران یا گرجستان در سابر در حال ظهور هستند. آنها در شمشیربازی نه تاریخی آنچنانی دارند و نه مربیان قدیمی دارند که به آنها بگویند چه کاری باید انجام دهند. آنها آزاد هستند که برای زدن ضربه هرچه اساساً لازم است انجام دهند، و این همان چیزی است که من در مورد ایرانی ها و گرجی ها فکر می کنم. شمشیربازی آنها ناشی از غریزه است و نه از توانایی های فنی و تاکتیکی آموخته شده آنهاست.

اما در مورد بازیکنان آمریکایی، آنها مانند یک معجون هستند. وقتی با یک آمریکایی بازی می کنم، نمی دانم چه چیزی را باید انتظار داشته باشم. و این به نفع شمشیربازی آمریکاست.

چگونه باید با شیطان خود مبارزه کنید

ایگور: شما سابقه بازی بی نظیری در بازی های المپیک دارید و امیدوارم شما اولین شمشیربازی باشید که سه بار پیاپی برنده آن باشید. گفته می شود که المپیک سخت ترین رقابت، نه از دیدگاه فنی بلکه از دیدگاه ذهنی، است. از دیدگاه فنی، شما قوی ترین شمشیربازها را ندارید. و تعداد بسیار کمی از بازیکنان خوب موفق به شرکت می شوند. اما از لحاظ ذهنی احتمالاً سخت ترین است. اما به نظر می رسد که برای شما شخصاً قهرمانی جهان سخت ترین مسابقه باشد.

آرون: این درست است، بله، مسابقات جهانی یکی از مسابقات مورد علاقه من نبود. فقط یک بار بود که در سال ۲۰۱۳ در بوداپست مدال برنز دریافت کردم. من در پنج مسابقات دیگر در جمع بهترین هشت نفر پایانی بودم. که می توانیم بگوییم نتایج خوبی بوده است، اما صادقانه بگویم اگر مدال دریافت نکنید، کار برای تان نمی تواند راضی کننده باشد. بنابراین من کاملاً از عملکردم در مسابقات جهانی راضی نیستم. من سعی کردم که بهتر باشم و خوشبختانه فرصت برای دریافت مدال بیشتر دارم. اما تا دو سال دیگر نیازی نیست که روی مسابقات جهانی تمرکز کنم.

ایگور: یکی از مضرات به تعویق انداختن بازی های المپیک این است که مسابقات جهانی ۲۰۲۱ را نیز لغو کردند.

آرون: بله، ما المپیک را از دست ندادیم بلکه مسابقات جهانی را از دست دادیم. ما عملاً این بحث را داشتیم، من در کمیسیون ورزشکاران FIE هستم و این بحث را داشتیم که آیا دوست داریم سال آینده مسابقات جهانی برگزار شود یا خیر. و ما برای حضور در مسابقات جهانی و المپیک در یک سال هیچ دلیلی ندیدیم.



ایگور: بله، حق باشماست، زیرا هر دوی آنها رقابت های بزرگی هستند که شما باید برای هر کدام از آنها یک دوره طولانی آماده سازی داشته باشید. و پس از تخلیه کامل انرژی بعد از مسابقه اول دوباره باید برای مسابقات دوم شروع کنید. و این مشکل زیادی به وجود می آورد.

آرون: بله، ضمن اینکه باید رکاوری انجام شود!

ایگور: من می خواهم خیلی بی پروا شوم. بیایید فرض کنیم که شما در رسیدن به مدال طلا موفق نشده اید، شمشیربازهای زیادی نیز این مورد را تجربه می کنند. از سن جوانی حتی در مسابقات محلی، نوجوانان، جوانان، حتی در رده امید. سپس وقتی آنها به مسابقات کشوری می روند، به خودشان می گویند: "اوه، این مسابقه برای من بسیار بزرگ است و من تا به حال هرگز برنده نشده ام!" حالا که شما یک ورزشکار بسیار باتجربه هستید، در این زمینه چه چیزی را می توانید تغییر دهید؟ چگونه می توانید این طلسم را بشکنید؟

آرون: من از سال ۲۰۱۱ با دو روانشناس همکاری می کنم، یعنی تا الان نه سال شده است. کاری که ما بعد از هر باخت در یک رقابت انجام می دهیم، مسابقه ای که بر وفق میل من پیش نرفته است و شکستی در ذهن من ایجاد کرده است، این است که سعی می کنیم این ناامیدی را

پردازش کنیم. اگر من فقط بگویم مهم نیست، دفعه بعد جبران می کنم، یا اینکه دفعه دیگر موفق خواهم شد، این هرگز کارگر نخواهد بود. شما این ناامیدی را در وجود خود کاشته اید و باید از شر آن خلاص شوید. شما باید آن را فراموش کنید. ما زمان زیادی برای پردازش این نوع کارها صرف می کنیم. البته همیشه یک جور نیست. بعضی اوقات آسان تر است، گاهی اوقات سخت تر است. من مسابقاتی مثل جایزه بزرگ مسکو را داشتم. به نوعی من هرگز این مسابقه را دوست نداشتم. ما معمولاً در ماه فبریه به آنجا می رفتیم. هوا خیلی سرد بود. مکان مسابقه خوب و خود مسابقه هم عالی بود، اما به نوعی و نمی دانم چرا، چند سال اول را در آنجا نتایج بدی گرفتم و در نتیجه آن رویداد برای من مورد علاقه نبود.



سه یا چهار سال بعد با روانشناسم در مورد این موضوع صحبت کردیم، و گفتیم خوب این رقابت مورد علاقه من نیست. می توانیم بگویم که شانس من این بوده است که نتیجه خوبی کسب نکنم. اما این بار تنها برای امتحان کردن شانسم می روم. و خوشبختانه با مدال برنز به خانه برگشتم. بعد از آن در سه سال بعد دو مدال دیگر نیز دریافت کردم. شما می توانید این طلسم را بشکنید، و یک مسابقه بد می تواند به یکی از رویدادهای مورد علاقه شما تبدیل شود. البته این هنوز در مورد مسابقات جهانی برایم اتفاق نیفتاده است، البته نه در انفرادی. تیم ما در بخش تیمی در این دو سال گذشته خیلی خوب پیش رفته است. در چهار دوره اخیر مسابقات جهانی ما مدال آور بودیم.

دموکراسی در شمشیربازی

ایگور: شما اشاره کردید که کره ای ها در ده سال گذشته از هیچ کجای جهان ظهور کردند. آنها بسیار سریع و چابک هستند. آنها می توانند حرکات خود را بسیار خوب تغییر دهند. آنها راهبرد خود را به راحتی از حمله به دفاع و از دفاع به حمله تغییر می دهند. تماشا کردن آن نیز شگفت انگیز است. جالب اینجاست که در قرن گذشته ما سه ابرقدرت بزرگ در سابر داشتیم - مجارستان، ایتالیا و روسیه. به نظر شما در بیست سال گذشته چه عواملی باعث این تغییر در جهان شمشیربازی شده است؟ چرا این کشورها دیگر نمی توانند تسلط خود را حفظ کنند؟

آرون: خوب، من فکر می کنم بخشی از دلایل این نوع تغییرات این است که مربیان این کشورها شروع به مهاجرت به کشورهای دیگر کردند. اما کره این گونه نیست، زیرا آنها همیشه مربی کره ای دارند و آنها به هر مسابقه با دوربین می روند. آنها فیلم همه چیز را ضبط می کنند و پس از مطالعه روی فیلم ها به نوعی از آنها چیزهایی یاد می گیرند. حال بینیم در سایر کشورها چه اتفاقی افتاده است؟ بگذارید در مورد آمریکا صحبت کنیم، مربیان روسی، ایتالیایی، مجارستانی، لهستانی به آنجا رفته اند و به شمشیربازان جوان همان جا مواردی را که در کشورشان آموزش دیده بودند یاد داده اند. این هم یکی دیگر از آن موارد است.

نکته دیگر این است که در بسیاری از کشورها شمشیربازی رواج بیشتری پیدا کرده است، زیرا مردم دریافته اند که شمشیربازی یک ورزش بسیار جالب و زیبا است. من از دیدن آن بسیار خوشحالم. در حال حاضر در مجارستان تعداد بیشتری شمشیرباز وجود دارد، و طی سفرهایم به سراسر جهان می بینم که شمشیربازی رواج بیشتری پیدا کرده و در همه جا باشگاه های جدیدی به وجود آمده است. تیم های ملی سایر جاها قوی تر شده اند. در هر مسابقات جهانی ما با تیم های تازه واردی روبرو هستیم و دوره بسیار خوبی شده است. خیلی خوب است که می بینیم شمشیربازی در حال رشد است.



ایگور: شما گفته اید که ما باید شمشیربازی را در سراسر جهان مردمی تر کنیم. بدیهی است که ما نمی توانیم آن را با ورزش های اصلی مانند فوتبال یا بسکتبال مقایسه کنیم، این غیرممکن است. برای بیشتر محبوب کردن آن به چه چیزهایی نیاز داریم؟

آرون: آنچه من معتقدم این است که ما نیاز داریم که هر کشوری امکانات، باشگاه های شمشیربازی و تیم های ملی داشته باشد. فکر می کنم این یک روش عالی برای گسترش آن در سراسر جهان است. ثانياً، فکر می کنم از همه مهم تر این است که سعی کنیم به مردم بفهمانیم که شمشیربازی یک ورزش جالبی است. بعضی اوقات با افرادی ملاقات می کنم که می گویند که چون ورزش ما را درک نمی کنند، آن را تماشا نمی کنند. سال گذشته در مسابقات جهانی بوداپست در یکی از سالن ها پنج هزار نفر حضور داشتند. بیشتر مردم از شمشیربازی سر در نمی آورند اما قادر به لذت بردن از آن هستند زیرا **شمشیربازی پر از احساسات، جالب، لذت بخش، جذاب و بسیار هیجان انگیز** است. این چیزی است که ما باید به مردم بگوییم. اینکه ورزش ما مهیج است.

شمشیربازی برای داوران

ایگور: سابر زیباترین سلاح است زیرا حرکات آن بسیار زیباست. شما شمشیر را به زیبایی می نوازید. و در بین سه سلاح سابر به شمشیربازی درون فیلم ها نزدیک تر است. اما درک این که چه کسی ضربه را زده است، دشوار است. ضربه ها همیشه در یک بخشی از ثانیه اتفاق می افتد، همیشه همین گونه است. اگرچه رویت حرکت بسیار زیباست، اما در عین حال بسیار پیچیده است. اغلب اوقات برای افرادی که شمشیربازی را نمی فهمند، به نظر می رسد مثل اینکه داور برای هر حرکت سکه قرعه کشی می کند.

آرون: بله، درست است من نمی توانم با این موضوع مخالفت کنم. بسیاری اوقات ضربه ای زده می شود و من همیشه با مربی خودم در مورد آن بحث می کنم، زیرا ما به توافق نمی رسیم که کدام شمشیرباز باید امتیاز را دریافت کند و اینکه اصلاً چه اتفاقی افتاده است. البته شما باید سعی کنید آن را برای شمشیربازها و تماشاگران قابل درک تر و واضح تر کنید. و این کاملاً عینی نخواهد بود. در صد سال گذشته خیلی ها تلاش کرده اند که این کار را انجام دهند و هنوز هم کسی موفق نشده است. بحث های مربوط به شمشیربازی سابر معمولاً جالب توجه هست. البته برای من. شاید برای بقیه این گونه نباشد. و این چالش، خودش بخشی از سابر است.

این وظیفه داور است که قانون را تفسیر و آن را در بازی اعمال کند. آنچه برای من به عنوان شمشیرباز از اهمیت بیشتری برخوردار است این است که داور یک مسابقه را از ابتدا تا انتها به یک شیوه داوری کند. این به من آرامش و ثبات می بخشد، بطوری که می فهمم وقتی با یک حرکت امتیازی را دریافت کردم، با تکرار همان حرکت می توانم دوباره امتیاز بگیرم. البته این امر کاملاً به عهده داور است.



ایگور: یعنی اینکه وظیفه شما این است که بازی خودتان را با سبک داوری و تعبیر داور تطبیق دهید.

آرون: بله، این وظیفه ماست. ما نه تنها باید خوب بازی کنیم، بلکه باید برای داور نیز شمشیربازی کنیم. البته تعداد محدودی داور خوب فعال داریم، و من آنها را خیلی خوب می شناسم و می دانم که چه کسی چه نوع حرکتی را ترجیح می دهد. من سعی می کنم بازی خود را به طور متناسب تنظیم کنم.

ایگور: آیا کسی وجود دارد که دوست ندارید بازی های شما را داوری کند؟

آرون: حتی اگر بخواهم، من به این سؤال پاسخ نمی دهم. (صدای خنده)

ایگور: (صدای خنده) بله، من انتظار این جواب را داشتم. اما من نتوانستم آن را سوال نکنم.

اگر در مورد شمشیربازی خود تجدید نظر کنید و یک ماشین زمان داشته باشید، چه چیزی را عوض می کنید؟

آرون: سؤال خوبی بود. من هرگز به آن فکر نکرده ام. من فکر می کنم از تغییر هر چیزی ترس زیادی خواهم داشت. من اگر چنین بازیکنی شدم به دلیل کارهایی که انجام داده ام و تصمیماتی که گرفته ام هست. من مربیان خیلی خوبی داشتم، من هیچ چیزی را تغییر نمی دهم. من از نه سالگی همیشه مشغول تمرین در باشگاه خودم بوده ام. نه، من چیزی را تغییر نمی دهم. فکر می کنم اگر به چهارده یا پانزده سالگی برگردم به خودم می گفتم که بیشتر تمرین کنم. من وقتی نوجوان بودم، کمی تنبلی می کردم. اما در کل زیاد تغییر نمی کردم.

ایگور: چه موقع فهمیدید که می خواهید شمشیربازی را حرفه خود کنید؟

آرون: فکر کنم وقتی هفده ساله بودم این تصمیم را گرفتم. من خیلی زود قهرمان جوانان و نوجوانان اروپا شدم. در مسابقات قهرمانی جهان و چند جام جهانی نتیجه هایی کسب کردم، و بعد به عضویت تیم ملی بزرگسالان در آمدم و در سال ۲۰۰۷ قهرمان جهان شدیم. من در آن زمان فقط هفده سال سن داشتم. آنجا من فهمیدم که شمشیربازی می تواند حرفه من باشد و من خواستم که این گونه بشود.

ایگور: خیلی ممنون. این یک بحث بسیار جذابی بود، امیدوارم که شما هم از آن لذت برده باشید.

آرون: بله، همین طور است. من خیلی زیاد لذت برم.



ایگور: من اعتقاد دارم که شما قهرمانان چیزهای زیادی دارید که باید به مردم بگویید، به ویژه جوانان. آنها می توانند در مورد مشکلات یا انتظاراتشان با والدین خود صحبت کنند. امیدوارم که بچه های بیشتر و بیشتری به شمشیربازی روی بیاورند و از شما درس بگیرند. امیدوارم کودکان بیشتری از شما عبرت بگیرند و بگویند اگر این پسر مجارستانی توانسته است به المپیک برود، چرا من نتوانم؟

آرون: امیدوارم.

ایگور: اما شما باید یک قول به من بدهید، که تا زمانی که طلسم قهرمانی جهان را نشکسته اید و مدال طلای آن را کسب نکرده اید، هرگز از شمشیربازی کناره گیری نکنید.

آرون: خیلی متشکرم.

ما در باشگاه AFM از آرون سیلاگی به خاطر صراحت و در اختیار گذاشتن وقتش بسیار سپاسگزاریم! بینش واقعگرای او نسبت به شمشیربازی در این سطح باعث تقویت هر شمشیرباز می شود، و آرون آن را سخاوتمندانه در اختیار خوانندگان ما گذاشته است. بسیار ممنونیم آرون.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog