

چرا نباید به سید بندی حریف های تان توجه کنید

نوشته ی: ایگور چیراشینا

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی

۱۳۹۷/۳/۱۸



شمشیربازی یک ورزش فکری بسیار سختی است که علاوه بر استقامت و نیروی فیزیکی به تمرکز فکری و ذهنی بالایی نیز احتیاج دارد. بعضی شمشیربازان به غلط معتقدند که با کنترل رده بندی حریف های خود، می توانند به طریقی به پیشرفت برسند. آنها فکر می کنند با این شیوه می توانند به یک فرمول سحرآمیزی برسند که به وسیله ی آن می توانند تشخیص دهند که در راند بعدی با چه کسی مبارزه خواهند کرد و گاهی اوقات ۳ یا ۴ راند بعدی را نیز پیش بینی کنند.

اما چک کردن رده بندی حریف های خود نشان می دهد که شما روی مطلب اصلی تمرکز ندارید. و در عوض دچار پریشانی و سردرگمی هستید.

سید بندی می تواند گول زنده باشد

اغلب اوقات بازیکنان جوان احساس می کنند که به مقایسه ی رتبه ی خود با سید بازیکنان دیگر نیاز دارند، با این مضمون که اگر رده ی حریف از آنها پایین تر باشد، بازی درپیش ساده خواهد بود. آنها حتی ممکن است پیروزی را قبل از آغاز مسابقه جشن بگیرند، اما نتیجه پایانی کاملاً متفاوت تر از یک بازی احتمالاً آسان از آب در می آید.

با این وجود، شمشیربازان با تجربه می دانند که رنکینگ در بعضی موارد می تواند فریب آمیز باشد. به عنوان مثال، آنچه در حال حاضر در رقابت های سابر بانوان بزرگسالان در جریان است را در نظر بگیرید.

پس از بازی های المپیک ریو، دو نفر از بهترین سابرست های جهان از رقابت ها کنار رفتند: ماریل زاگیونیس از ایالات متحده آمریکا به سبب تولد دخترش و سوفیا ولیکایا برای مدتی از مسابقات خداحافظی کردند.

آنها هر دو به تازگی به رقابت بازگشته و به سبب نداشتن رنکینگ ابتدا به عنوان حریف های "ضعیف" قلمداد شدند. ولیکایا که تمام امتیازهای قبلی خود را از دست داده بود به عنوان بازیکن بدون رنک وارد مسابقات شد! آنها در واقع باید بازی خود را از دور مقدماتی (پول) آغاز کنند (و من بخوبی می توانم تصور کنم که آنها نحوه ی اداره ی **بازی های پنج ضربه ای** را مدت ها پیش فراموش کرده بودند)!

با این وجود، همام گونه که انتظار می رفت، آنها رنکینگ نداشته ی خود را جبران کردند، و با غلبه بر حریف های خود، ولیکایا برنده ی مدال طلا و زاگونیس برنده ی مدال برنز مسابقات **جایزه بزرگ مسکو** شدند. آنها در این مسیر بسیاری از حریف های رنک بالای خود را شکست داده و مسیر خود را به سوی پودیوم هموار کردند. رده بندی در این مورد بسیار گول زننده بود.

یکی دیگر از نمونه های قابل توجه، که در شمشیربازی مدرن غیر معمول است، **آریانا اریگو** از ایتالیا است. اریگو مسلما یکی از بهترین فلوریست های جهان در دهه گذشته است. او در المپیک ۲۰۱۲ لندن، طلای تیمی و نقره ی انفرادی را به دست آورد، او برنده ی ۸ مدال طلای تیمی و انفرادی جهانی می باشد. او دارنده ی مدال های متعدد و تجربه فراوانی است.

سال گذشته اریگو با اعلام این که در **اسلحه ی سابر نیز رقابت** خواهد کرد جهان را شگفت زده کرد. او به همه ثابت کرد که یک شمشیرباز رده بالای جهان، به هر حال باید به عنوان یک بازیکن سطح بالا محسوب شود. او در مسابقات سابر به عنوان بازیکن بدون رنکینگ وارد شد و در انتهای لیست مسابقه قرار گرفت و بلافاصله به رقبای خود نشان داد که **همان گونه که در دهه ی گذشته در فلوره بلامنازع بوده در سابر نیز قدرتمند است**.



همچنین به یاد داشته باشید که در طول یک مسابقه معمولی سید بندی دو بار رخ می دهد: ابتدا رده بندی مقدماتی مسابقات سپس رنکینگ پس پایان دور مقدماتی (پول ها). امادر مسابقات قهرمانی جهان، جام جهانی و جایزه بزرگ بزرگسالان، سید بندی، علاوه بر موارد ذکر شده ی فوق، یک بار دیگر نیز تکرار می شود، و آن هم در جدول ۶۴ پایانی است!

رده بندی اولیه شما با توجه به بسیاری از فاکتورهای مختلف مانند، قرعه ی بد، رویارویی با یک حریف قوی تر (در مورد حریف های ولیکایا و زاگونیس در پول فکر کنید که چه حالی داشته اند)، یا داشتن یک برنامه ی **گرم کردن بد** و یا حتی این که صبح روز مسابقه سخت از خواب بیدار شده باشید، می تواند تغییر کند (همین طور حریف های شما)! ممکن است رده ی شما کمی پایین باشد، اما می توانید با یک نگرش درست، آن را در دور دوم تغییر دهید.

چک کردن سید بندی حریف ها می تواند به بازی شما زیان برساند

مطمئنا دانستن این که در دورهای بعد با چه کسانی رقابت خواهید داشت، وسوسه کننده است، به ویژه این که بفهمید قبلا با بسیاری از آنها رقابت کرده اید. اگر شما شمشیربازی را تازه شروع کرده باشید و در زمینه ی مسابقات به موفقیت های قابل توجهی رسیده باشید، به سادگی دچار این اما و اگرها می شوید و دنبال پیش بینی حریف های تان می روید و روانشناسانه رقبای بعدی تان را شناسایی خواهید کرد.

چک کردن سیدبندی حریف خود به طور نسبی بی ضرر است. در حقیقت آنچنان مسئله ی بزرگ و مهمی نمی تواند باشد. شاید ایده چک کردن سید بندی حریف یک راه برای گذراندن زمان بین بازی ها خوب باشد. اما هدر دادن وقت خود در مورد این پیش بینی ها، ممکن است به اجرای برنامه ی محاسبات تاکتیکی دلخواه تان کمک نکند.

شاید حریف بعدی کسی باشد که پیش از آن با او مبارزه کرده اید و برای بازی مجدد با او آماده باشید. شاید هم حریفی باشد که شما هرگز با او بازی نکرده باشید اما چیزهایی در موردش شنیده اید که اشتیاق بازی با او را دارید.

یک مثال متناقض هم وجود دارد، زمانی که در مورد حریف دارای رنک بالاتر از خودتان بیشتر توجه کنید، ترس به قلب تان رخنه خواهد کرد و حتی ممکن است قبل از شروع بازی از لحاظ ذهنی بازنده ی آن بشوید.

بله، ممکن است یک حریف رنک بالاتر احتمالا از شما بهتر باشد و بازی بازیکن رده پایین تر به خوبی بازی شما نباشد.

به عنوان مثال، هنگامی که قرار باشد **ریس امبودن** در قهرمانی کشور شرکت کند و در دور مقدماتی هم حضور داشته باشد، طبیعتا تمام بازی های خود را باید خیلی خوب برگزار کند. و احتمالا اگر شما آنقدر خوش شانس باشید که او در پول شما قرار بگیرد، سعی کنید از آن بازی لذت ببرید. شما احتمالا آن بازی را خواهید باخت، اما تلاش کنید بهترین عملکرد خود را نشان دهید!



واقعیت این است که شما نمی توانید آینده را پیش بینی کنید. و شما نمی توانید معین کنید که چه کسی با شما مبارزه کند. و اگر در این زمینه سعی و تلاش بکنید شیب خطرناک و لغزنده ای طی نموده اید که به لحاظ ذهنی شما را خسته تر خواهد کرد، تا این که تنها در مورد آمادگی خود برای بازی بعدی تمرکز داشته باشید.

از کنترل سید بندی حریف های خود دست بکشید

به لحاظ این که از نظر ذهنی در شمشیربازی محکم، پایدار و قوی باشید، باید در **مبارزه ی فعلی خود حضور ۱۰۰٪** داشته باشید. اگر در مغز خود مشغول محاسبات ریاضی هستید یا در حال ارزیابی این که در صورت پیروزی در این بازی، چه کسی ممکن است حریف بعدی شما

باشد، و او کجای جدول قرار دارد، در حقیقت شما مشغول صدمه زدن به پتانسیل و موقعیت خودتان هستید. می شود گفت که با فکر کردن درباره ی حریف های بعدی، شما به صورت غیر سازنده ای در حال کمک کردن به آنها هستید، و نه به خودتان و آنچه برای برنده شدن در این رقابت به آن نیاز دارید.

من اغلب جمعیت فشرده فراوانی را در اطراف تابلوهای اعلان نتایج می بینم، که علاوه بر پیگیری رنکینگ و نتایج خود، به دنبال آن نیز هستند که بفهمند که حریف بعدی شان چه کسانی خواهند بود.

برای تمرکز روی رنکینگ حریف های بعدی خود، کسانی که شاید با آنها مبارزه کنید و شاید هم نه، نوعی حواس پرتی برایتان ایجاد خواهد کرد. اگر شما در حال فکر کردن در باره ی مبارزه بعدی خود باشید، این بدان معنی است که شما در مورد مبارزه ی فعلی خود فکر نمی کنید. و این سبب خواهد شد که عملا امتیازهای متعددی را از دست بدهید و شاید در نهایت بازی را نیز ببازید.

چگونه بتوانیم از وسوسه ی تلاش برای پیش گویی آینده اجتناب کنیم

متأسفانه، بازی اما و اگر درست مانند یک سرماخوردگی حاد، بسیار مسری است، و سریعا از یک بازیکن به بازیکن دیگر گسترش پیدا می کند. کشف این که بعدا چه اتفاق می افتد، جرقه ای است که به تدریج موج عظیمی از بازیکنان را دربر می گیرد که همه تلاش می کنند آن را کشف نمایند. این موج آدرنالین هیجان زا، ممکن است در میان یک گروه از دوستان ایجاد شود. حتی اگر شما از گمانه زنی ها اجتناب کنید، دوستان تان ممکن است این کار را برای شما انجام دهند!

آنها ممکن است برای بازی شما هیجان داشته باشند، و تلاش خواهند کرد مطالبی را بهتان گوشزد کنند، به ویژه اگر آنها قبلا باحریف تان بازی کرده باشند. اما چنین دلسوزی های ظاهرا بی ضرر هم می تواند در واقع برایتان زیان آور باشد.



هیچ راهی وجود ندارد که بتوانید پیش بینی کنید چه اتفاقی در آینده رخ می دهد یا چه کسی با شما مبارزه خواهید کرد. حتی اگر بازی با یک شمشیربازی خاصی را به پایان رسانده باشید، جزئیات کامل دور بعدی همان روز را نیز نمی توانید بفهمید. اشتباهات بدی ممکن است رخ دهد، حوادث بدی ممکن است اتفاق بیفتد، یا شاید حریف ها شب خوب خوابیده باشند یا صبحانه به اندازه ی کافی نخورده باشند. آنها ممکن است نتوانند با حد اکثر توانایی شان مبارزه کنند، یا اینکه آنها با فرد جدیدی مبارزه می کنند که واقعا از خودشان بهتر است!

شما نمی توانید کسی را جز خودتان کنترل کنید!

بهترین و تنها راه به حداقل رساندن حواس پرتی شما این است که ۱۰۰٪ روی لحظه کنونی تمرکز کنید. راه های زیادی برای انجام این کار وجود دارد و ما در مورد برخی از این موارد در مباحث قبلی صحبت کرده ایم.

اما در بدترین و منفی ترین حالت در صورتی که به سبب تمرکز بر روی یکی از حریف های بعدی، خودتان را آشفته یافتید، تلاش کنید شیوه ای را پیدا کنید که بتوانید آشفتگی تان را به گونه ای مثبت کاهش دهید.

موسیقی گوش بدهید. تمرین دم و بازدم انجام دهید. مدیتیشن کنید. به بازی تمرینی بپردازید. خودتان را گرم کنید (اما خود را بیش از حد خسته نکنید). تصویر سازی کنید مخصوصا اگر جزو تمرینات قبلی تان بوده باشد.

هرگز فراموش نکنید که شما هر بار می توانید فقط یک ضربه را بزنید، و در هر دور تنها یک بازی را می توانید به پایان برسانید، و تمرکز بر روی چیزی که خارج از کنترل شما است، مانند حریف های بعدی، اتلاف وقت و انرژی بوده و کاملا بی ارزش می باشد.

چگونه به فرزندان کمک کنید تا در آمادگی کامل باشد

اگر فرزند شما دچار وسواس محاسبه ی رنکینگ و نتایج دیگران شده باشد، حد اکثر تلاش خود را بکنید تا جلوی این کار را بگیرید و به او توضیح دهید که این امر به وی هیچ کمکی نمی کند تا او بهتر بازی کند و یا در رقابت های بعدی خود پیروز شود. زیرا این کار توانایی های واقعی او را برای رقابت های بعدی منحرف می کند.



شما می توانید تاکتیک های مختلفی از جمله مدیتیشن را به او معرفی کنید به ویژه اگر با آن آشنا نباشد. یا مهارت تصویر سازی را. شما همچنین می توانید با او هم صحبت شوید و وی را سرگرم کنید، و در حالی که منتظر بازی بعدی خود هست با او درباره ی چیزهایی که کاملا به شمشیربازی مرتبط نیست صحبت کنید.

همان طور که شما به بهبود و توسعه ی مهارت های بازی شمشیربازی خود ادامه می دهید، چالش ذهنی شما برای تنظیم و اداره ی بازی سخت و سخت تر می شود. اما با داشتن راه حل های مختلف در آستین خود برای مقابله با چیزهایی مانند وسواس در مورد رقابت های آینده، شما خیلی جلوتر از حریفانی خواهید بود که هنوز درگیر چک کردن رقیب های آینده ی خود هستند.