

# در دور مقدماتی تفریحی بازی نکنید!

## یک درس مادام العمری شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۲۵)

تلاش تا چه میزان مناسب است؟ "خودت بهتر می دانی، حداقل تلاش با بهترین نتیجه را داشته باش!" این همان استراتژی است که ما در اغلب موارد به شمشیربازهای خود بر روی پیست پیشنهاد می کنیم. انرژی خود را صرفه جویی کنید، امتیازهای خود را با حداقل هزینه فیزیکی ممکن به ثمر برسانید. این می تواند در بستر مسابقه موثر باشد، اما در بطن آن یک دستور العمل اعتماد به نفس بیش از حد وجود دارد که نهایتاً به کاهش آن منتهی می شود.

## آسان ترین راه

گاهی اوقات ما شاهد هستیم که شمشیربازها، به ویژه بازیکنان نسبتاً جدید، سعی می کنند تا کمترین تلاش خود را در این مرحله داشته باشند. آنها معتقدند که چون بهترین بازیکن پول خود هستند، بنابراین نیاز ندارند که حد اکثر تلاش خود را انجام دهند. "هدف رسیدن به دور حذفی است؟ و مهم نیست که چطور به آنجا برسیم، فقط به آنجا برسیم، البته اگر رنگ بالایی هم تونستیم داشته باشیم، بهتره!" اکثر بازیکن ها این گونه فکر می کنند.



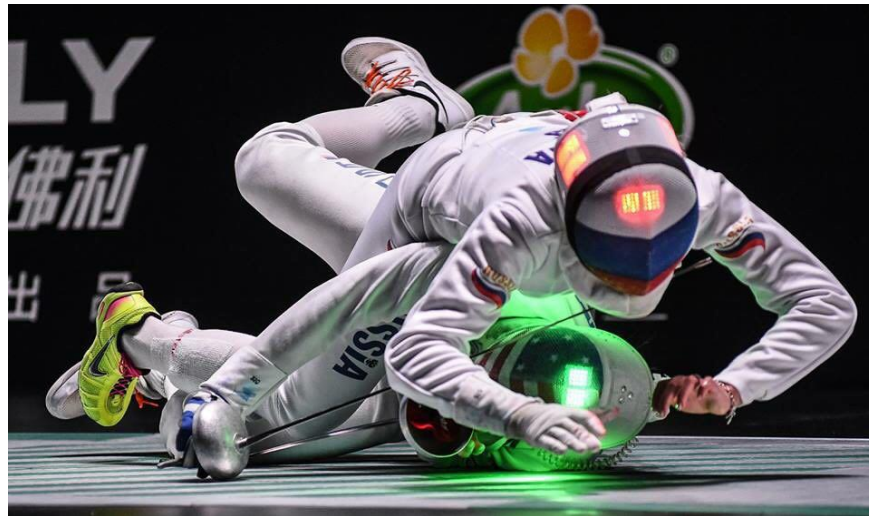
در ادامه کار، این شمشیربازها دوباره و دوباره از این روند استفاده می کنند. آنها بارها و بارها یک مدل ضربه را می زنند، ضربه ها مورد نیاز را بدون زحمت و بدون هیچ اشتیاق و حرارتی به ثمر می رسانند و راه خود را به دور حذفی باز می کنند. به نظر می رسد که این یک نوع تقویت روحیه است، یک شیوه متداول ایجاد اعتماد به نفس برای پیشرفت در دور مقدماتی شمشیربازی است.

این همان چیزی است که ما گاهی اوقات در بچه های بسیار باهوش می بینیم، صادقانه بگویم که اغلب این دانش آموزان در مدرسه عملکرد بسیار درخشانی نیز دارند. آنها به کلاس می روند و بدون اینکه به چالش کشیده بشوند، خیلی راحت کارهای خود را انجام می دهند. و به جای اینکه از معلم درخواست تکلیف های سخت تری بکنند که باعث رشدشان بشود، تنها همان کاری های معمولی که به آنها داده می شود را به راحتی انجام می دهند و نمرات خوبی نیز می گیرند.

در واقع شما می توانید تمام زندگی خود را به همین صورت پیش ببرید؟ آسان ترین کار را انتخاب کنید، و هرگز از **پتانسیل کامل خود استفاده** نکنید. و برای شما اصلا مهم نباشد زیرا که شما از همه بهتر هستید، حتی اگر می دانید که سطح بقیه از شما خیلی کمتر است. بهتر نیست که ما یک ماهی بزرگ با اعتماد به نفس در یک حوضچه کوچک باشیم.

## هدف از بازی های پول را دوباره تعریف کنید

بردن دیگرانی که مهارت شما را بهتر نمی کنند، یک پیروزی آنچنانی نیست، و آن یک برد بی محتوایی است که در نهایت شما را درگیر خواهد کرد! آنگاه روزی با نگاهی به گذشته متوجه خواهید شد که شما در مسابقات به طور یکنواخت پیشرفت کرده اید، اما سایر شمشیربازها همواره در حال پیشرفت بوده و در حال حاضر از شما بهتر شده اند. یادتان نرود که همه چیز برای همیشه راحت نخواهد ماند!



روبرو شدن با چنین درسی برای هر کسی سخت است. برای بچه ها، برای همه. یاد گرفتن چنین عادت هایی برای بزرگسالان نیز واقعا سخت تر است. تعریف دوباره و مجدد چگونگی برخورد بچه ها با چیزی به سادگی بازی دور مقدماتی در رقابت های شمشیربازی، به آنها کمک می کند تا به ذهنیت رشدی در شمشیربازی برسند که می تواند به دیگر حوزه های زندگی آنها نیز منتهی شود.

آنچه باید اتفاقی افتد این است که شما هدف از دور مقدماتی را دوباره تعریف کنید. معیار نباید بر رسیدن سریع به دور حذفی باشد (هرچند گذشتن از آن هدف اصلی است)، بلکه پیشرفت و توسعه مهارت نیز باید باشد. شمشیربازها باید برای بهبود تکنیک خود، در مسابقات محلی و منطقه ای نیز شرکت کنند. در آنجا نتیجه یک هدف ثانویه است. هدف اصلی این است که بازی خوب و یکپارچه ای داشته باشید، ضمن اینکه در طول راه چیزهایی جدیدی نیز یاد بگیرید.

در اینجا توجه داشته باشید که در مسابقات محلی و منطقه ای این مورد ویژه تر است. شرکت در رقابت های ملی و بین المللی کاملا متفاوت است. در این رویدادها هدف کسب عنوان و مقام است، زیرا اینها مسابقه هستند. با توجه به جنبه گسترده تر شمشیربازی رقابتی، این مسابقات نادر هستند. در یک فصل **خوب برنامه ریزی شده**، مسابقات محلی و منطقه ای به طور جدی بر روی فاکتورهای انتخابی یا عناوین تاثیر نمی گذارد. شاید هم تاثیر داشته باشد، اما شما هنوز شانس های دیگری برای کسب امتیازات مورد نیاز در **رویدادهای انتخابی** دیگر را دارید. اهداف شرکت در مسابقات بزرگ اساسا با رقابت های کوچک و متوسط خیلی متفاوت هستند.

اکنون به مسابقات محلی و منطقه ای می پردازیم. هرگز از مسیرهای ساده برای ثمر رساندن ضربه های آسان و بی اهمیت استفاده نکنید! برای ایجاد یک حرکت خوب یا اجرای یک ترکیب چالش برانگیز می توانید چند امتیازی را قربانی کنید. شمشیربازها می توانند این کار را بعد دور

پول نیز انجام دهند. هنگامی که در دور اول بازی حذفی نتیجه ۳/۱۰ به نفع شما باشد و همه چیز به راحتی در جریان است، اکنون زمان خوبی برای پیاده سازی آن کارهای جدیدی است که روی آنها کار کرده اید. شما نمی توانید کارهای مشابهی را دوباره و دوباره تکرار کنید. این نوع کار کردن زیاد جالب نیست!

## مسابقه یک نوع تمرین است

هیچ چیز به اندازه مسابقه نمی تواند شما را **بطور موثرتر آماده کند**. آن شبیه تمرین نیست. **جو مسابقه با جو تمرین در باشگاه هیچ وجه اشتراکی ندارد**. برای اجرای راحت تکنیک های جدید شما باید آنها را به صورت عملی در صحنه های واقعی مختلف مبارزه تمرین کنید. این واقعا تنها راه شمشیرباز شدن است.



بدن شما به انجام آنچه شما در آموزش انجام می دهید شرطی می شود. اگر همه آنچه شما در طول پول ها انجام می دهید، گرفتن چند امتیاز آسان باشد، شما تنها نیمی از فرآیند اصلی را به اجرا گذاشته اید، و هنگامی که وارد دور حذفی می شوید، شما تنها همان نیمه را خواهید داشت و برای به ثمر رساندن همان ضربه های آسان اقدام خواهید کرد. اینگونه عملکرد معمولاً مشکل زااست! به ویژه اینکه حریف های شما پله به پله سخت تر می شوند. و تغییر تاکتیک شمشیربازی چیزی نیست که شما بتوانید بدون تمرین اجرا کنید!

تفریحی کار کردن در شمشیربازی، چه در تمرین و چه در دور جدول، بازی شما را بهبود نمی بخشد. اگرچه ممکن است انجام این کار به اندازه کافی آسان به نظر برسد، اما این یکی از همان مواردی است که راه آسان آن درست ترین راه نیست. مسابقه یک نوع تمرین است! مسابقه فرصتی برای رشد است! در حین مسابقات شمشیربازی، چند دقیقه ارزشمند وجود دارد، که مخصوصاً با آن ساعات ها و ساعت ها وقت صرف شده برای آماده سازی، قابل مقایسه نیست. استفاده از هر لحظه مسابقه به رشد شمشیربازی شما کمک خواهد کرد.

Igor Chirashnya  
[Academy of Fencing Masters Blog](#)