

چرا شمشیربازها باید از شانس بدشان بیاید!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۸/۱۹)

"عجب شانسی داشت با این قضاوت داور!"

"شما مطمئناً در این امتیاز خیلی خوش شانس بودی!"

"تو پول قرعه خوبی به دست آوردی!"

"ای کاش من هم مثل او برای پیدا کردن یک مربی خوب خوش شانس بودم!"

شاید اغلب اوقات به نظر می رسد که ما روی هیچ چیز شمشیربازی کنترل نداریم. البته نباید این گونه تصور شود، زیرا حقیقت امر این است که ما تنها روی برخی از صحنه های شمشیربازی، که به شانس بستگی دارد، کنترل نداریم، مانند **قرعه بازیکنان در مسابقات** و یا حتی آن فرصتی که باعث شد روز اول به شمشیربازی بیاییم.



رسیدن به این درک که ما به عنوان یک شمشیرباز در بعضی از موارد شمشیربازی کمبود کنترل داریم، بسیار عالی است. یکی از مشکلات شمشیربازها، چه جوان و چه با سابقه، این است که فکر می کنند هیچ کنترلی روی هیچ چیز شمشیربازی ندارند. آنها گاهی اوقات به این طرز فکر خطرناک می رسند که هیچ تسلطی روی آنچه در شمشیربازی آنها می گذرد ندارند، و این سبب عملکرد ضعیف خود بازیکن و حتی رکورد او می شود.

خوش شانسی بی منطق

گاهی اوقات یک شمشیرباز تکنیک جدیدی را امتحان می کند یا حرکات خود را تغییر می دهد تا درست عمل کردن آن را امتحان کند. اگر این اتفاق در یک مسابقه سخت رخ دهد، شاید تصور شود که او واقعاً به پیشرفت و موفقیت رسیده است، و اینکه او حقیقتاً به یک درجه معنی داری نائل شده است. اما اگر این مورد چیزی نباشد که در آموزش های شمشیربازی دیده شده باشد، اغلب اوقات به سادگی به خوش شانسی نسبت داده می شود. شمشیرباز کار خود را به همین صورت ادامه می دهد و تمام تلاش وی بر این متمرکز می شود که به این نقطه جادویی برسد، که متأسفانه تنها منجر به تقویت عادت های بد می شود. و در نهایت از رشد مثبت شمشیرباز جلوگیری خواهد کرد!

این تنها در مسابقه اتفاق نمی افتد. شمشیربازهای جوان در چند ماه اول تمرینات خود در این ورزش و حتی در چند سال بعد نیز واقعاً این احساس را دارند. آنها کاملاً نمی دانند که در حال انجام چه کاری هستند تا با تسلط آن کار را به خوبی انجام دهند، و در نتیجه خیلی راحت خود را دچار مشکل می کنند. وقتی در تمرین امتیازی را کسب می کنند، اغلب این گونه فکر می کنند که، "آها، پیداش کردم! حالا من شمشیربازی را فهمیدم! خودشه!"

اما یادگیری این گونه انجام نمی شود! شما باید سعی کنید تمام ذهن خود را درگیر این مفهوم بکنید و درک کنید که یک مورد همیشه اتفاق نمی افتد. گاهی اوقات ممکن است دست یک حریف کمی باز باشد یا به سبب لغزش پای اتفاقی او امتیازی را بگیرد. بنابراین نباید توقع داشته باشید که این مورد تکرار شود. اگر نتوانید این کار را در مسابقه دیگری یا با حریف دیگری انجام دهید و امتیاز کسب کنید، این آن چیزی نیست که ما برای آن آموزش می بینیم.

شما به خوبی می دانید که چه چیزی را می توانید بطور مرتب تکرار کنید؟ **تکنیک خوب**. شما می توانید کارپا و الگوهای حرکتی دست را تکرار کنید. در شمشیربازی مطمئناً نوآوری وجود دارد، و آنها می توانند در گرماگرم لحظه ها اتفاق بیفتند، اما زدن یک ضربه شانس هدف ما نیست. بلکه هدف ما کسب مکرر امتیازهای مطمئن و قابل اعتماد است.



اگر مدام به شانس تکیه کنید، شما در حال تقویت عادات های بد خود خواهید بود. و در واقع شما به یک خوش شانس بی منطقی تبدیل خواهید شد که به دنبال گرفتن امتیازهای شانس گهگاهی می باشد، در صورتی که موفقیت در شمشیربازی نمی تواند بر اساس امتیازهای خوش شانس ایجاد شود.

خوش شانس مبتدیان

بعضی اوقات والدین نزد من می آیند و با تعجب می پرسند که چرا فرزندشان درست مانند چند ماه پیش که با تجربه کمتری نیز بود عمل نمی کند، و او اکنون با مشکل مواجه شده است. این مورد بیشتر از آنچه فکر می کنید اتفاق می افتد!

از آنجایی که این گونه موارد مربوط به شانس می شود، اغلب اوقات توضیحات ما زیاد قابل درک نیست. معمولاً این اتفاق برای مبتدیان زیاد می افتد، به ویژه وقتی که هیچ ایده ای برای کار خود ندارند، به خصوص در ایه که می توانند ضربه های شانس زیادی را بزنند. ایه به عنوان یک اسلحه نسبت به اشتباهات بسیار حساس است و گاهی اوقات مبتدی ها از همین فاکتور، یعنی شانس، خیلی استفاده می کنند.

اما هنگامی که اطلاعات و آموخته های شان بیشتر و بیشتر می شود، آنها کار "حقیقی" خود را آغاز می کنند. اما در آغاز، کار آنها زیاد مؤثر نیست، و در نتیجه ضربه های متعددی را از دست می دهند.

معمولا هر مربی شمشیربازی برای توسعه و ارتقای بلند مدت مهارت های شاگرد خود در او را تشویق به اجرای الگوهای صحیح می کند، و اجرای حرکت هایی او را طوری تنظیم می کند که بتواند جایگزین ضربه های شانس کور شود.

بنابراین وقتی در یک مسابقه سرنوشت ساز قرار ندارید، سعی کنید دنبال شانس نباشید. بلکه تلاش کنید بر اساس آموزه هایی که در کلاس و درس انفرادی گرفته اید، شمشیربازی کنید. شانس خود را تکیه بر این دانستن می کنید. هرگاه ضربه ای را زدید که فکر می کنید خوب نیست، آن را از لیست کاربردی حرکت خود حذف کنید. روی خوب بودن آن از نظر حسی تمرکز نکنید بلکه روی نحوه تبدیل این شانس به یک اجرای ناخودآگاه تمرکز کنید.

شانس می تواند مهم باشد

خوب، من نمی گویم که شانس به هیچ وجه مهم نیست. البته که مهم است و حتی زنده ترین ورزشکاران نیز اغلب از این شانس لذت می برند. یادم می آید چندی پیش رینال گانیف (دارنده مدال برنز المپیک روسیه در بازی های آتن) هدایت اردوی تیم فلوره ما را بر عهده داشت. در میزگردی که بعد از جلسه تمرین داشتیم یکی از بچه ها از رینال درباره خاطره انگیزترین ضربه ای که داشته است، پرسید. همه ما درباره ضربه ای فکر می کردیم که در یکی از مسابقات بزرگ باعث مدال آوری او شده بود.



اما او گفت که این اتفاق در یکی از دیدارهای دور مقدماتی خود مقابل شمشیربازی از ایتالیا بود که بازی به شدت گره خورده بود و وارد یک دقیقه پایانی شده بود. و از آن جایی که قرعه هم به نفع شمشیرباز ایتالیایی درآمده بود، رنال بیشتر ترسیده بود، زیرا هیچ برنامه ای برای مقابله با حمله حریف در ذهن خود نداشت. او گفت: "من فقط چشمانم را بستم و حمله کردم. وقتی چشمانم را باز کردم، دیدم همه مرا تشویق می کنند ولی نمی دانستم چرا، اما وقتی به آپاره نگاه کردم، تنها یک چراغ روشن دیدم، و آن هم چراغ خودم بود."

بنابراین گاهی اوقات شما با چنین شانس هایی روبرو خواهید شد. اما به یاد داشته باشید، که شانس از نظر ماهیت هر چند وقت یک بار اتفاق می افتد. و تجربه شانس بطور طبیعی باعث می شود که تمایل پیدا کنید که به صورت هدفمند روی آن کار کنید. اما منطق حکم می کند که سعی کنیم شانس را در چارچوب تمرینات، آموزش و تجربه خود قرار دهیم.

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