

چرا دور مقدماتی (پول) برای شمشیربازها مهم است؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۱/۱)

ماهیت ورزش های رقابتی این است که از یک گروه بزرگ رقبا تنها یک نفر پیروز میدان باشد، و با برد نهایی او قهرمان مسابقات مشخص گردد. به همین دلیل است که همه ما تمایل داریم آن **فرد پیروز** باشیم تا مدال برتر را به خانه ببریم و مایه افتخار بشویم! آخرین مرحله رقابت شمشیربازی، یعنی دور حذفی، بسیار هیجان انگیز است زیرا بازی همراه با ریسک بالایی می باشد. و اگر قرار باشد منطقی تر فکر کنیم، می بینیم که هر قدر به دورهای پایانی مسابقه نزدیک تر می شویم این ریسک بیشتر می شود، زیرا یک حرکت اشتباه به راحتی می تواند منجر به حذف شما از حضور روی سکو بشود.

تأکید بیشتر ما بر دور حذفی گاهی اوقات سبب **نادیده گرفتن اهمیت دور مقدماتی می شود**. بازی های جدول های مقدماتی برای شمشیربازها بی نهایت مهم هستند. درست است که دور حذفی از اهمیت و حساسیت بالایی برخوردار است، اما گاهی اوقات این حس می تواند گمراه کننده باشد.



پیشتازی در سید بندی

دور مقدماتی (پول) تأثیر قابل توجهی در نتیجه مسابقه شمشیربازی دارد، اما اهمیت آنها فراتر از این صحبت هاست.

بباید با سیدبندی شروع کنیم. **نتایج جدول ها تعیین کننده سیدبندی شمشیربازها در جدول حذفی است**. کسی که روی پیست عملکرد خوبی نداشته باشد، نتیجه خوبی در مسابقه نخواهد داشت. اگر با یکی از حریف های خود درست بازی نکنید، در دور حذفی با بازی های سخت تری روبرو خواهید شد. تسلط بر کلیه بازی های پول یعنی تسلط بر بازی های دور حذفی است، که برای موفقیت نهایی شما بسیار مهم است.

پیشسازی در رنکینگ قبل از دور مقدماتی یکی از جنبه های دیگری است که اهمیت بازی های جدول را نشان می دهد. در سطح ملی، ۸۰٪ شمشیربازها از دور مقدماتی به دور حذفی صعود می کنند. این بدان معنی است که یکی از چهار یا یکی از پنج بازیکن موفق به صعود از دور مقدماتی نخواهند شد. این بازی ها ممکن است بلافاصله منجر به حذف شما نشود، اما رسیدن به سطوح بالای ملی بدون حذف شدن امکان پذیر خواهد بود. به دلیل همین واقعیت در سطح کشوری، شمشیربازهایی که آرزوی رسیدن به تیم ملی را دارند باید تمام بازی پول خود را جدی بگیرند.

داشتن رده بندی عالی و به تبع آن سیدبندی خوب در دور مقدماتی بسیار مهم است!

چگونه می توانیم بازی های پول خود را بهتر کنیم

در شمشیربازی استراتژی حرف اول را می زند، و این در دور مقدماتی بیشتر صدق می کند. شمشیربازها می توانند عملکرد پول خود را از طریق انتخاب یک **استراتژیک مثبت**، هم در کوتاه مدت و هم در دراز مدت، بهبود سازند.



در اینجا به چند جنبه خوب ویژه برای بهبود عملکرد شما می پردازیم:

- **زودتر آماده شوید.** تا جایی که ممکن باشد سفر رقابتی خود را زودتر آغاز کنید. در حقیقت دور پول اولین دور مسابقه شماس است، بنابراین باید **هر چه سریع تر در محل مسابقه حاضر شوید** و به خودتان فرصت دهید تا با شرایط آن مسابقه منطبق شوید. حقیقت این است که سازگاری بدن ما برای ارائه بهترین عملکرد همیشه نیاز به زمان دارد. حال سؤال حساس ما این است که آیا این سازگاری باید قبل از شروع مسابقه اتفاق بیافتد، یا در طول بازی های پول!!!!
- **برنامه خود را تنظیم کنید.** هر شمشیربازی **برنامه و نیازهای خاص** خود را دارد. تنظیم تمرینات نزدیک مسابقات بیشترین تأثیر را در عملکرد بازی های دور مقدماتی خواهد داشت. حتی اگر فکر می کنید این کار را انجام داده اید، تلاش کنید بیشتر روی آن کار کنید و از فرصت های موجود حد اکثر استفاده را ببرید. این ممکن است شامل ترکیبی از تمرینات مدیتیشن یا موسیقی باشد تا به حد بالای تمرکز ذهنی و آمادگی برسید. برنامه شما می تواند دربرگیرنده یک وعده پروتئینی نیز بشود تا به نیرو افزایش تان کمک کند. از همه مهم تر، سعی کنید برنامه تمرین شما هدفمند باشد. عملکرد خوب همیشه به نظم و ضریب اطمینان و اعتبار برنامه تمرین شما بستگی دارد. بسیاری از شمشیربازها دچار این خطا می شوند که اجازه می دهند دور مقدماتی نیروی محرکه آمادگی خود برای مسابقه بشود، و این معمولاً باعث فرصت سوزی می شود.
- **از زمان برنامه گرم کردن خود کم نکنید.** **گرم شدن قبل از مسابقه بطور کامل هرگز نباید گزینه ای باشد.** از آنجایی که مسابقه متعلق به شماست، بنابراین این وظیفه خود شماست که اطمینان حاصل کنید که برای آن آماده هستید. اگر قبل از

بازی های پول در گرم شدن خود مشکل دارید، وقت آن است که در استراتژی کلی خود تجدید نظر کنید. یک از راه های خوب برای رسیدن به این هدف نوشتن کارهایی است که باید انجام دهید. این عمل به شما امکان می دهد تا آنچه در حال انجام دادن آن هستید به روشنی ببینید و دریافت کنید چگونه می توانید روند آن را بهبود بخشید. هر زمانی که دچار شک شدید، پنج یا ده دقیقه دیگر به برنامه خود اضافه کنید. بهترین راه برای پر کردن این زمان، تمرینات مدیتیشن همراه با موسیقی، یا کمی تمرینات قلبی عروقی مانند دو و برخی نرمش های سوئدی در محل مسابقه می باشد.

- **حریف های خود را تجزیه و تحلیل کنید. شناخت و درک تا حد ممکن جنبه های شمشیربازی حریف های خود در دور مقدماتی از اهمیت بسزائی برخوردار است.** سعی کنید الگوهای مشترک بازی، ویژگی ها، واکنش ها، و نحوه بازی آنها در مقابل حریفان مختلف را شناسایی کنید. در دور مقدماتی چیزهای زیادی برای آموختن وجود دارد که نه تنها شانس شما برای موفقیت را بیشتر می کند، بلکه رشد شما به عنوان یک بازیکن تاکتیکی تر تضمین می کند.
- **بازی پول خود را طبقه بندی کنید.** در دور مقدماتی چه چیزهایی شما را تحت تأثیر قرار می دهد؟ آن می تواند عدم تمرکز، عصبی شدن، محدودیت های جسمانی یا چند فاکتور دیگر باشد. اینجا جایی است که استراتژی کاملاً به داد شما می رسد. شما باید مطمئن شوید که بر آنچه در شمشیربازی می گذرد تسلط دارید، زیرا در واقع شما تنها کسی هستید که خودتان را بهتر می شناسید! بعضی از شمشیربازها متوجه می شوند که ذهن آنها در حین بازی های جدول دچار سردرگمی می شود. از آنجایی که شما تنها فرد میدان مسابقه هستید، بنابراین شما تنها کسی هستید که می دانید در آنجا چه می گذرد. پس فرایند بازی های خود را خوب تحلیل کنید، آنگاه سعی کنید موارد منفی را به حداقل برسانید و کارهای خوب را به حداکثر برسانید.
- **با مربی خود صحبت کنید.** چه در زمان هایی که دچار شک می شوید و حتی موقعی که شک ندارید، با مربی خود صحبت کنید. مربی ها بطور معمول استراتژی های متعددی برای کمک به شما در بازی های دور مقدماتی، از ابتدا تا انتها، دارند. آنها همچنین می توانند به شما کمک کنند تا بفهمید که بازی های پول چه تاثیری در عملکرد مسابقه شما دارند. مربی شما می تواند به شما در بهبود برنامه گرم کردن، هدایت فکر و اندیشه شما به جای مناسب و صحیح، و هر آنچه در اینجا در مورد آن صحبت کرده ایم، کمک کند.



اجازه ندهید بازی های پول روحیه شما را تضعیف کند! همچنین، قدرت و اهمیت این بخش از مسابقه را دست کم نگیرید. ممکن است گاهی اوقات احساس کنید که بازی های مقدماتی مسابقه شمشیربازی هدر دادن زمان است، اما این نمی تواند حقیقت داشته باشد. زیرا دور پول تفاوت زیادی در نتیجه رقابت شمشیربازی ایجاد می کند. بنابراین این فرصت را از دست ندهید!

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