

مسابقه تمرینی در مقابل مسابقه رقابتی در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۲/۷)

هدف از هر مسابقه پیروزی است، درست است؟ خیر، اشتباه است. زیرا همه مسابقات شمشیربازی یکسان نیستند و شمشیربازها نباید در هر مسابقه بطور یکسان به هدف پیروزی شرکت کنند. شما در کلیه مسابقه برای برنده شدن رقابت نمی کنید، این طور نیست؟ به طور کلی دو نوع مسابقه وجود دارد:

۱. مسابقه برای ارائه بهترین عملکرد
۲. مسابقه تمرینی جهت تست آموخته های جدید خود.

نوع اول مسابقات، همان است که ما معمولاً به آن فکر می کنیم، اما درک بیشتر و گسترده مفهوم رقابتی بودن آن، می تواند شمشیربازی شما را به شکلی تقویت کند که تا به حال هرگز به آن فکر نکرده اید.



انواع گوناگون مسابقات شمشیربازی

حال بیایید به تعریف مسابقه بپردازیم. ما معمولاً مسابقات بسیار مهم و مسابقات کم اهمیت تری داریم. نوع اول برای کسب پیروزی است، اما نوع دوم می تواند مکان قدرتمندی برای رشد باشد.

مسابقه با اهمیت کمتر بدان معنی است که آن جزو مسابقات قهرمانی کشور یا هرگونه مسابقات مشابه بزرگ دیگر نیست. مسابقات مهم مواردی هستند که شما برای مدت طولانی طی یک سال برای آن کار کرده اید. اینها آن مسابقات اصلی هستند که تنها یک یا دو بار در سال برگزار می شوند. در این نوع مسابقات، شما دوست دارید بهترین عملکرد با حد اکثر تلاش خود را به مرحله اجرا بگذارید.

نوع دیگر اینگونه رقابت ها مسابقات گزینشی هستند. شما برای اعزام به مسابقات قهرمانی کشور ابتدا باید از سد **مسابقات انتخابی منطقه ای** خود بگذرید. این امر باعث می شود که این مسابقه برای شما جزو رقابت های مهم شمرده شود و برای واجد شرایط شدن باید به بهترین وجه تلاش کنید.

همچنین شرایطی دیگری نیز وجود دارد که ممکن است شما از طریق رقابت های ملی نتیجه گرفته باشید اما برای عضویت در تیم ملی باید در مسابقات گزینشی دیگری نیز شرکت کنید، در این مسابقات شما نیاز به امتیاز جدیدی ندارید، زیرا قبلاً واجد شرایط شده اید. شاید هم زودتر از آنچه انتظار داشته اید گزینش شده باشید، بنابراین شما مجبور نخواهید بود در این رقابت اضافی شرکت کنید.

نکته مهم این است که باید درک کنیم که این نوع مسابقات کاملاً متفاوت است، به این دلیل که هدف از آنها بسیار متفاوت است. هدف این گونه رقابت های بسیار مهم پیروزی است. اگر قرار باشد به عضویت تیم ملی درآیید، بنابراین باید در این مسابقات مختلف انتخابی شرکت کنید. و در مرحله اول باید جزو تعداد بازیکنان دعوت شده به اردو باشید. این یک نیاز و یک لحظه مهمی است. شما باید شانس خود را بهبود بخشید و باید پیروز شوید. پیروزی در اینجا نکته اصلی است و کسب نتیجه نهایی مورد نیاز هدف ماست.



برای مسابقاتی که شرایط انتخابی ندارند، هدف می تواند متفاوت باشد. این تمایز برای شمشیربازان بسیار مهم است، که می توانند توانایی خود در انجام عملکرد فنی بطور قابل توجهی بهبود بخشند. این تفاوت های ظریف به شمشیربازها این امکان را می دهد تا بازی های خود را به شکل دیگری انجام دهند.

نکته مهم این است که برای شمشیربازان، در کلیه سطوح و سن های مختلف، اهمیت مسابقات متفاوت است. در حالی که برای بازیکن عضو تیم ملی تنها رقابت مهم ممکن است مسابقات قهرمانی قاره، جهان یا بازی های المپیک باشد، و هرگونه مسابقات کشوری داخلی یا حتی جایزه بزرگ بیشتر جنبه تمرینی داشته باشد. اما برای یک شمشیرباز جوان زیر ۱۲ سال، مسابقات کشوری نونهالان می تواند بالاترین سطح مسابقات باشد. و برای یک شمشیرباز نوجوان بلند پرواز، هر رویداد ملی در رده نوجوانان یا جوانان یک رقابت بی نهایت مهم باشد تا بتواند به عضویت تیم ملی درآید.

مسابقات به منظور رشد و نتیجه گیری

حال بیایید با نوع دوم مسابقه شروع کنیم، رقابتی به منظور رشد و توسعه مهارت ها. این مهم است که بدانیم که این مسابقات لزوماً از اهمیت کمتری برخوردار هستند. آنها همان مسابقاتی هستند که باعث می شوند توانایی عملکردی شما افزایش پیدا کند. شاید در گذشته به قصد پیروزی به این رقابت ها می رفتید، اما اکنون دیگر نیازی نیست که با همان کوشش، تلاش و سختی آن پیروزی هایی را به دست آورید. بنابراین از این فرصت استفاده کنید تا شمشیربازی خود را بهتر کنید!

این مسابقات فرصت مناسبی برای باخت است، و صادقانه بگویم هر ورزشکار بزرگی می داند که چیزهایی که ما می توانیم از یک باخت خوب بیاموزیم از یک برد بیشتر است. شما در مورد نتیجه مسابقه استرس ندارید، بنابراین زمان کافی برای فکر کردن و به روز رسانی آموخته های خود دارید. زمانی مناسب برای امتحان و تست کردن درس های جدید. و بهترین زمان برای بررسی و خواندن بیشتر دست حریف تان، زیرا باخت شما از آنچنان اهمیتی برخوردار نیست.

در این نوع مسابقات شما باید در مورد بُرندگی تیغ رقابت خود بیندیشید. شما می توانید در مورد تاکتیک هایی که قبلاً برای شما کارگر بوده اما بعدها درست عمل نکرده اند، برنامه ریزی کنید. در صورتی که در رقابت های قبلی نتوانسته اید برخی عناصر تمرینی را امتحان کنید، خوب حال زمان آن است که آنها را آزمایش کنید! جنبه های گوناگون تکنیک ها و استراتژی های معقول و چگونگی واکنش رقبای خود را بررسی کنید. این بهترین سناریو برای همکاری مشترک شما و مربی تان است تا تاکتیک ها خود را بصورت ریزتر و دقیق تر کاوش کنید. مربی شما می تواند نگرش شما را به راحتی بازسازی کند زیرا در این نوع مسابقات ذهن شما آرام تر از هنگام مشارکت در یک مسابقه مهم است.



در مسابقاتی که تمرکز شما بر پیروزی است، بدیهی است که از ریسک کمتری استفاده خواهید کرد، زیرا ریسک به معنای لغوی خود، چیزی است که امکان عمل نکردن در آن وجود دارد. اما در مسابقات آموزشی، شما می توانید از این نوع ریسک ها استفاده کنید. وقتی واقعاً هیچ اتفاق بدی رخ نخواهد داد، خوب این فرصت برای تان بسیار عالی است. شما می توانید مواردی را امتحان کنید که در مسابقات قبلی هرگز عمل نکرده اند، ضمن اینکه چرایی عمل نکردن آنها را دریابید. شاید متوجه شوید که برخی تکنیک های پنهانی دارید که به شما کمک می کند تا در رقابت بزرگ بعدی، با استفاده از آنها بر حریف های خود غلبه کنید! اگر چنین تکنیک هایی را امتحان نکنید، چگونه خواهید فهمید که آنها با موفقیت همراه هستند یا خیر؟

اغلب اوقات تصمیمات تاکتیکی بسیار دشواری وجود دارد که باید در یک رقابت شمشیربازی اتخاذ شود. هنگامی که نسبت مخاطرات خیلی زیاد باشد، رعایت گزینه ایمن تر منطقی است. اما در طول یک مسابقه آموزشی، توصیه می شود همیشه با گزینه ناامن عمل کنید، گزینه ای که نمی دانید جواب خواهد داد یا خیر. گاهی اوقات شاید هم آن قدر مطمئن نباشید که یک تاکتیک خاص با موفقیت کمتری همراه باشد، اما در عوض تجربه کمتری با آن دارید. اینجا همان مکانی است که شما می توانید این تجربه را به دست آورید.

نکته دیگری که باید در مورد آن فکر کنید عادات و حرکات قدیمی خودتان است، یعنی محدوده امن و راحتی شما. مربی در مسابقات حساس فرصتی ندارد که روی کارهایی که جواب نمی دهند کار کند، او باید روی آنچه جواب می دهد متمرکز شود. و بطور معمول حرکت های عاداتی شما کماکان مورد استفاده قرار می گیرند. حال، در این گونه مسابقات، می توانید به این فکر کنید که آیا این حرکت ها واقعاً به نفع شما هستند یا خیر. مربی شما می تواند در به چالش کشیدن آنها به شما کمک کند. همیشه، محدوده حرکتی راحت ما امن است و ممکن است برای مدتی هم عمل کند، اما هنگامی که ما از منطقه راحتی خود خارج شویم رشد به وجود می آید.

یک نکته عالی نیز هست - **مربی** شما می تواند ببیند که آیا شما حاضر هستید در این نوع رقابت ها خود را به چالش بکشید. او می تواند مجموعه های تلفیقی تکنیک ها و حرکات شما را ببینند. او می تواند چیزهای زیادی از این نوع حرکات بفهمد. مربی شما می تواند ببیند که چرا این تکنیک یا آن حرکت جدید به این دلیل یا به آن دلیل جواب نمی دهد. شاید فاصله اشتباه باشد. شاید هم به علت خارج شدن از تعادل باشد. شاید هم حرکت را خیلی زود یا خیلی دیر شروع کرده باشید. شاید بدن تان را به خوبی جمع و جور، یا به موقع توقف نکرده باشید. ممکن است حرکت را به همان صورتی که در نظر گرفته شده بود، اجرا نکرده اید، یا سرنخ هایی که از طرف حریف دیده شده بود نخوانده باشید.

دلایل زیادی وجود دارد که برخی کارها می توانند به همان روشی که باید، پیش بروند، اما نکته اینجاست که شما حرکت جدیدی را امتحان کرده اید و مربی می تواند دقیقاً ببیند چه چیزی از قلم افتاده و یا چه کاری اضافه تر انجام شده است. و این یک باز خورد واقعی به شما می دهد تا روی آن کار کنید و عملکرد خود را بهبود بخشید. معمولاً مشکل ما در جزئیات حرکتی شمشیربازهای رقابتی است، و وقتی خودتان را به چالش می کشید، این جزئیات بیشتر قابل مشاهده می شوند.



با انجام این کار، **مربی شمشیربازی** تان خواهد فهمید که شما مایل هستید تا از منطقه امن و راحتی خود خارج شوید. مربیان دوست دارند این را ببینند و باید آن را ببینند. و این خارق العاده است. این بدان معناست که مربی می تواند شما را با عناصر تکنیکی یا تاکتیکی سخت تری آشنا کند و مهارت های شما را به شکلی خلاقانه تر بسازد. این شیوه لایه های گوناگونی از یادگیری را در اختیار تان قرار می دهد، لایه هایی از استراتژی های مختلف که شما را به یک شمشیرباز مجرب تبدیل می کند.

هنگامی که با مربی خود در یک مسابقه تمرینی کار می کنید، او می تواند اطلاعات زیادی در مورد نحوه برنده شدن هم از نظر تاکتیکی و هم از لحاظ تکنیکی به شما بدهد. اگر در اجرای آنها موفق بشوید، بنابراین یک حلقه اعتماد و اطمینان بین شما و بین مربی ایجاد می شود. حتی اگر موفق به اجرای آنها نباشید، مربی متوجه خواهد شد که شما کنترل پذیر، آموزش پذیر، و تمایل به امتحان کردن حرکات دارید. در واقع اینجا شما شانس دارید که به راهنمایی های مربی خود گوش فرا می دهید.

اگر بتوانید طی یک مسابقه تمرینی هدایت شوید، مربی شما خواهد فهمید که در لحظه های حساس نتیجه ۱۴-۱۴ یک مسابقه حذفی یا یک فینال یک رقابت بزرگ، شما قادر به گوش دادن به دستوره های او خواهید بود. شما کُنسه پذیر (قابل کوچ کردن) هستید. بدیهی است که وقتی مسابقه بسیار مهم باشد، بنابراین می توانید و باید بهترین عملکرد خود را به مرحله اجرا بگذارید. ایجاد چنین ارتباطی در آن لحظه بسیار دشوار است، زیرا شما در معرض فشار و استرس شدید هستید. در چنین لحظه ای، شما به راحت ترین حرکت تکنیکی یا موقعیت تاکتیکی، که شما را تحت فشار قرار نمی دهد، متوسل می شوید.

در مسابقات آموزشی، با ذهنیت برنده شدن وارد نشوید. بلکه با این تفکر وارد شوید که باید تمام تلاش خود را برای گسترش دانش و رشد خود قرار دهید.

مسابقه به منظور پیروزی

بله، زمان هایی وجود دارد که ما فقط باید برنده شویم. اینها مسابقات پمپاژ آدرنالین و سخت کوشی هستند که ضربان قلب ما را بالا می برند و ما را می سازند یا درهم می شکنند. مانند مسابقات فهرمانی کشور، مسابقات بین المللی، یا المپاد های دانش آموزی و کلیه مسابقات انتخابی مرتبط به این رویدادها. شما باید از عهده آنها برآیید.

در اکثر اوقات، در چنین مسابقاتی شمشیربازها باید هر کاری که برای پیروزی لازم است انجام دهند. این ممکن است به معنای در نظر نگرفتن یک مصدومیت جزئی، کنار گذاشتن ایده های تمرینی جدید که شما و مربی خود سعی دارید آنها را به کار گیرید، و یا اینکه تمام فکر و اندیشه خود را معطوف تمرکز خود در زمان قبل از این مسابقه کنید. معنی کلمه مسابقه در هنگام رقابت یعنی برنده شدن است، اما با استفاده از آنچه می دانید و آنچه را که از دست جواب دادن آن مطمئن هستید. مسابقات بزرگ و مهم، برنده گرا و معمولاً زمان آزمایش نیست، بلکه زمان به کار بردن تکنیک های آزمایش شده، جا افتاده و واقعی هستند.



در بیشتر مواقع، افراد در هنگام رقابت جهت برنده شدن، بخاطر این نوع طرز فکر و به کار بردن این نوع تکنیک ها از شما انتقاد نخواهند کرد. شما آنجا هستید تا این کار را انجام دهید. هم شما این را می دانید و هم حریف های تان بر این نکته واقف هستند. هم مربی شما و هم داوران مسابقات این را به خوبی می دانند. به خصوص در مسابقات بزرگ، که به صراحت از شما انتظار می رود تا حد امکان و به هر قیمتی، پیروزی را به دست آورید. این مهم است که بدانید که حریف های شما نیز احتمالاً همین کار را انجام می دهند، و استراتژی خود شما می تواند به همین دلیل باشد، همان طور که دلیل آنها نیز می تواند همین باشد.

نکته جالب این است که شما نمی توانید بدون ایجاد یک پایه و زیربنای اساسی در گذشته، به اینجا برسید. اگر قصد دارید در یک رقابت بزرگ از یک نوآوری استفاده کنید، خوب باید قبلاً در جای دیگری آن را امتحان کرده باشید! و آن جا مسابقات تمرینی است، که مناسب ترین محل برای تقلید و تقویت حرکات آدرنالین زا و حساس مورد نیاز در مسابقات اصلی و مهم است.

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