

نا شناخته های تاکتیک در شمشیربازی

نوشته: جفری لاس و جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱/۱۱)

در این مقاله ما در مورد نظریه سورن تامپسون صحبت خواهیم کرد. ایشان دو بار در مسابقات المپیک اپه شرکت نموده و همچنین صاحب دو مقام قهرمانی اپه تیمی جهان می باشد. ما در مورد دیدگاه های او در زمینه آموزش بازی های تاکتیکی پیچیده شمشیربازی صحبت خواهیم کرد.

نظر اغلب ما درباره تاکتیک شمشیربازی چیست؟

اغلب افراد شمشیربازی را به عنوان نوعی پیچیده تر بازی "سنگ/کاغذ/قیچی" می شناسند. وقتی من انتظار دارم شما حمله مستقیمی را اجرا کنید، بنابراین می توانم آن را دفاع کنم. اگر شما فکر می کنید که من دفاع خواهم کرد، پس شما می توانید قبل از زدن ضربه، یک حرکت فریبی را اجرا کنید. هنگامی که من حدس می زنم که شما حرکت فریبی را اجرا خواهید کرد، لذا من می توانم ضد حمله ای را اجرا کنم، و الخ. و این طرز فکر لزوماً روش اشتباهی نیست. اما بازی "سنگ/کاغذ/قیچی" یک بازی حدس زدنی است، و به محض اینکه یک گزینه را انتخاب می کنید، تغییر دادن آن به گزینه دیگر بسیار دشوار است. در یک مسابقه شاید این حس را داشته باشید که حریف چگونه بازی خواهد کرد، و شاید بیشتر اوقات بتوانید به درستی حدس بزنید، اما در پایان روز، می بینید که بازی تان چقدر به عامل شانس بستگی داشت.



در شمشیربازی، شما حق دارید طبق قوانین هر کاری را انجام دهید. وقتی که به حریف خود حمله می کنید، چه اتفاقی می افتد؟ او می تواند دفاع کند، می تواند ضدحمله کند، ضمن اینکه او می تواند به شما نیز حمله کند، او می تواند فاصله را باز کند، و الخ. به عبارت دیگر، کاری وجود ندارد که او مجاز به انجام آن نباشد. مطمئناً برخی از این گزینه ها بهتر از سایر گزینه ها است، اما پاسخ های بی شماری در برابر حرکت شما در دسترس اوست. همه این احتمالات و ضد احتمالات یک نوع پیچیدگی استثنایی را ایجاد می کنند. بنابراین شما چگونه می توانید خودتان را برای این کار آموزش دهید؟

سورن در آستانه بازی های المپیک ۲۰۱۲ لندن متوجه شد که این یکی از مشکلات متداول تاکتیک های شمشیر بازی است، و سعی کرد چاره بهتری برای شمشیر بازی خود ارائه کند. وی این عقیده را رد کرد که راه حل پیچیدگی شمشیر بازی این است که به حدس زدن پناه ببریم. در عوض، او تمرکز خاصی روی آموزش و بهبود توانایی خود در زمینه حل مشکل در زمان حقیقی گذاشت. با انجام این کار، وی دریافت که می تواند راه حل های خودجوش را به عنوان چالش ها و فرصت هایی که در طی یک حرکت به وجود می آید، بطور بهتر شناسایی کرده و آنها را اجرا کند.

خوب، ما می دانیم که پردازش این موضوع سخت است، بنابراین نگران نباشید، ما این موارد را با جزئیات برای شما باز خواهیم کرد. اما قبل از اینکه به رویکرد سورن درباره این موضوع مهم بپردازیم، باید مختصراً در مورد برخی تفاوت های مهم در نوع ورزش و نحوه تاثیر آن بر تمرین صحبت کنیم.

ورزش های دارای مهارت باز در مقایسه با ورزش های دارای مهارت بسته

سورن خیلی زود فهمید که یکی از اصلی ترین چالش های شمشیر بازی این است که آن جزو ورزش های با "مهارت های باز" قلمداد می شود، در صورتی که آموزش های آن اغلب به عنوان ورزش "مهارت بسته" تدریس می شود. ما در مقاله های قبلی درباره تمرکز روی تمرین مطالبی داشته ایم، حال بیایید ببینیم تفاوت بین اینها چیست؟ یک ژیمناست که حرکت نیم پشتک خرک را انجام می دهد نمونه ای از یک مهارت بسته را نمایش می دهد. شما یک روتین برنامه ریزی شده قبلی دارید، محیط شما ثابت است و با تکرار همان حرکت، آن را بارها و بارها تمرین می کنید. وقتی در مسابقه قرار می گیرید، شما در زمینه میزان دقت حرکتی که قبلاً آن را تمرین کرده اید، ارزیابی می شوید.



اما شمشیر بازی و ورزش های دیگری مانند هاکی، جودو و تنیس، برعکس، در درجه اول مهارت های باز طلب می کنند. حرکت هایی که انجام می شوند باید بر اساس محیطی متغیر و/یا با اقدامات حریف سازگار شوند. شما باید آنچه در حال اتفاق افتادن است تشخیص دهید، بهترین اقدام مناسب برای آن حرکت را تشخیص دهید، و سپس آن را اجرا کنید. موفقیت شما به ترکیبی از چگونگی انجام همه این کارها سنجیده می شود. در شمشیر بازی هیچ امتیازی به استیل حرکت داده نمی شود. اگر زیباترین دفاع جهان را بگیرید، اما حریف شما، حتی به طور اتفاقی، حمله خود را در مسیر دیگری به اتمام برساند، آن ضربه را از دست می دهید. به عبارت دیگر، بر خلاف ورزش های دارای مهارت بسته، تصمیم صحیح و اجرای فنی زیبا، موفقیت را تضمین نمی کند. چه کاری، چگونه و چه بسا مهم تر از همه، چه زمان اجرای آن حرکت در نهایت نتیجه مسابقه را تعیین می کند.

نحوه برنده شدن در بازی "سنگ/کاغذ/قیچی" و شمشیربازی

یکی از دیدگاه های سورن این بود که در حالی که قصد اصلی شما مهم است، توانایی (یا ناتوانی) شما در تغییر تصمیم خود در وسط کار در واقع از اهمیت بیشتری برخوردار است. به عنوان مثال، ممکن است فکر کنم بهترین کار من ضربه زدن با حمله مستقیم باشد، اما اگر در نیمه راه حمله ببینم که شما قصد دارید آن را دفاع کنید، من حتما باید بتوانم حرکت خودم را تغییر دهم، و شاید آن حرکت را با یک ردکن انجام دهم. اما اگر ما در حال بازی "سنگ/کاغذ/قیچی" باشیم، می توانم نقشه بکشم که سنگ بکشم. اما اگر بتوانم متوجه شوم که شما قصد دارید کاغذ بکشید، و من بتوانم انتخاب خود را به قیچی تغییر دهم، امتیاز بزرگی را به دست می آورم.

سورن خاطرنشان می کند که بیشتر بازیکنان برای آموزش و تقویت مهارت تصمیم گیری در زمان حقیقی وقت کافی صرف نمی کنند. و در بسیاری از درس ها این مربی است که حرکت را هدایت می کند. به عنوان مثال، ممکن است او از شما بخواهد که چند بار با حمله ضربه مستقیم بزنید، به دنبال آن حمله با ردکن، سپس ضربه با بتمان، و غیره را از شما می خواهد. البته این نوع تکرار کنترل شده قصدی هنگامی که برای اولین بار در حال یادگیری یک تکنیک هستید، مهم است، درست مانند مبتدیان، اما با توجه به اینکه شمشیرباز روز به روز پیشرفت بیشتری پیدا می کند، این روش کار روی توانایی شمشیرباز در استفاده موفقیت آمیز از آن مهارت ها در بازی تاثیر کاهنده دارد.

این روش درس برای شمشیربازهای متوسط و سطح بالا نیز اتفاق می افتد. سورن می گوید: "آنها قبل از شروع می دانند که درس چگونه به پایان می رسد. من معتقدم که این روش به هیچ وجه ارزشمند نیست. من فکر می کنم که این روش غیر خلاق و غیر سازنده است، زیرا همیشه این امکان وجود دارد که یک موقعیت متفاوت از آنچه انتظار دارید در بازی اتفاق بیافتد. بسیاری از مربیان، حتی در سطوح بالا، به همین صورت آموزش می دهند. با این اختلاف که ممکن است حرکت های اجرائی شاگردان خود را کمی پیچیده تر کنند، یا اینکه اجرای آنها را سریع تر و قوی تر کنند، اما در واقع، شمشیرباز دقیقاً می داند که چه حرکتی را قرار است انجام دهد (یا حداکثر، کدام یک از دو یا سه گزینه حرکتی را باید انجام دهد).



سورن می گوید: "ساده ترین کار آموزش، تمرین چیزهایی است که با آنها آشنا هستید، اما در مسابقه اغلب شما واقعا نمی دانید که چه می دانید. بازیکن ها به طور کلی در این زمینه این گونه فکر می کنند: «اتفاقی در گذشته افتاده است، و من تصمیم دارم در صورتی تکرار آن در آینده کم و بیش دوباره روی آن حرکت ریسک کنم». اما شما اطلاعات لازم جدید درباره حریف ندارید تا بتوانید با چنین تصمیمی از او امتیاز بگیرید. ضمن اینکه حریف شما هم می داند که در گذشته چه اتفاقی افتاده است، بنابراین او می داند که اقدام تاکتیکی منتخب بعدی شما چیست، بنابراین انتخاب گزینه قبلی نمی تواند برای تان منطقی باشد. زیرا حریف شما نیز مشغول انجام دادن همین کار است، و هر چه سطح او بهتر باشد، احتمال انجام کارهایی که شما انتظار دارید ضعیف تر و صحت حدس شما نیز کمتر می شود."

آیا از بازی خواسته ای ندارید؟

البته که توصیه های سورن به این مفهوم نیست که بدون هیچ گونه دوراندیشی وارد پیست بشویم و آنجا تصمیم بگیریم که چه واکنش هایی را نشان دهیم. او می گوید: "مطمئناً یک نقطه شروعی وجود دارد. آن نباید لزوماً یک طرح باشد. من می گویم که نیاز ما در این سوال از خود نهفته است، «آیا تواز این بازی خواسته ای داری؟». بنابراین من اکنون یک موضوع کاری دارم و همچنین هدفی دارم که ممکن است بخواهم به آن برسم، اما اینجا تفاوت این است که وقتی من تصمیم می گیرم کاری را انجام دهم، وانمود نمی کنم که قبل از شروع حرکت پایان آن را می دانم. زیرا هر وقت این اتفاق بیافتد، من حس می کنم که ذهنم خیلی تیره و تاریک می شود، و در نتیجه در آغاز آن طرح تعریف شده گیر می کنم، و زمان تکمیل آن می تواند بسیار طولانی بشود. ضمن اینکه ممکن است شرایطی که برای آن طرح برنامه ریزی کرده اید، و کل مواردی که زیر نظر داشته اید، تغییر کرده باشد. و اگر چنین تغییری رخ بدهد، ایده عالی شما ممکن است به سرعت به یک ایده وحشتناک تبدیل شود. در صورتی که اگر هرگونه اتفاقی بیفتد، و آسمان به زمین بیاید، من باید دنبال بهترین فرصتی باشم که به هر صورت ممکن موفق بشوم."



در این مرحله ممکن است این فکر به ذهن تان خطور کند: "خوب، مشکلی نیست، خیلی واضح است! در صورت تغییر اوضاع من هم برنامه خودم را تغییر می دهم. شکی درش نیست!" اما باید این را درک کنید که چون بیشتر اتفاقات شمشیربازی خیلی سریع رخ می دهند، بنابراین بیشتر تصمیمات شما بصورت کاملاً ناخودآگاه اتفاق می افتند. این ورزش سریع تر از آن است که بتوانید موقعیتی را بخوانید، تصمیم بگیرید، و برنامه خود را آگاهانه اجرا کنید. برای مثال، شما باید دفاع را به طور خودکار بگیرید، بدون این که درباره مراحل آن فکر کنید همان گونه که وقتی مبتدی بودید، انجام می دادید. به همین دلیل ما باید بطور ویژه آموزش ببینیم تا بتوانیم این مهارت سازگاری را در شمشیربازی خود ایجاد کنیم، تا به نوبه خود بتوانیم توانایی تصمیم گیری خود را به صورت انعطاف پذیر و اتوماتیک اجرا کنیم، درست مانند توانایی ما در مهارت های فیزیکی و فنی شمشیربازی.

به عنوان مثال، اگر تصمیم داشته باشید به فروشگاه بروید، ابتدا مسیر خود را برنامه ریزی کرده و سپس رانندگی به سمت فروشگاه را شروع می کنید، اما اگر در نیمه راه با ترافیک برخورد کردید، شما احساس خواهید کرد که نیاز به تغییر مسیر دارید. سورن حتی برای حرکت هایی که اجرای آن به کسری از ثانیه نیاز دارد، به طور اختصاصی تمرین می کند تا حداکثر زمان را به خود بدهد تا بهترین مسیر را بیابد.

ملکه کردن حرکات شمشیربازی

ممکن است پس از خواندن این مطلب استدلال کنید که بسیاری از شمشیربازان بزرگ با استفاده از یک رویکرد بسته تر موفق شده اند. و این واقعیت دارد! مواقعی وجود دارد که داشتن یک برنامه از پیش تعیین شده سودمند است. بیایید نگاهی به مثال آخرین ضربه داریل هومر در نیمه

نهایی المپیک ۲۰۱۶ بردازیم، همان موردی که ما در یکی از مقاله های گذشته درباره اش نوشتیم. در نتیجه ۱۴-۱۴ با حریف خود، مجتبی عابدینی از ایران، او به درستی پیش بینی کرد که مجتبی به سرش حمله خواهد کرد و پس از گرفتن یک دفاع پنج (کوینت) از پیش تعیین شده، ضربه نهایی را به او زد. داریل حرکت خود را به درستی اجرا کرد و توانست خود را از بن بست خارج کند، و با این ضربه حماسی راهی فینال المپیک شد.

حال بیایید دوباره تفاوت بین "مهارت های بسته" در مقابل "مهارت های باز" در شمشیربازی را به سرعت خلاصه کنیم. استفاده از **مهارت بسته در هنگام اجرای یک حرکت از پیش برنامه ریزی شده** به خوبی می شود توصیف کرد، در حالی که رویکرد **مهارت باز شامل اجرای حرکتی است که با تغییر متن بازی، خود نیز تغییر می کند**. سورن خاطرنشان می کند که یک روش صحیح یا نادرست دقیقی برای هر سناریو وجود ندارد. بلکه، یک زنجیره ای از احتمالات بین یک رویکرد مهارت بسته (از پیش تصمیم گیری) و یک رویکرد مهارت باز (داشتن قصد قابل تغییر بصورت آزاد) وجود دارد. داریل برای آن ضربه نهایی (مهارت بسته) برنامه ریزی کرده بود، اما اگر او اشتباه می کرد، نمی توانست نظر خود را تغییر دهد و آن ضربه را از دست می داد. او در اصل، در حال اجرای یک حدس آموخته شده قبلی بود که براساس ضرب المثل "یا مرگ یا پیروزی" پی ریزی شده بود، که احساس می کرد بهترین شانس موفقیت را برای او فراهم می کند.



این ابهام بخشی از شمشیربازی است. و حتی خود سورن هم برخی از ضربه های خاص را با رویکرد مهارت بسته می زند، زیرا نفعش را در این می بیند. او فقط اذعان می کند که در مبادلات پایاپای یک مسابقه ریسک و پاداش های مختلفی وجود دارد. اگر هر دو شمشیرباز از یک رویکرد بسته استفاده کنند، هر بازیکنی که درست حدس می زند ۱۰۰٪ هوشمند و دیگری ۱۰۰٪ دیگر احمق به نظر می رسد، حتی اگر شانس درجه بالایی در تعیین نتیجه داشته باشد! در لحظه های کلیدی **قاطعیت و شجاعت ارزش فراوانی دارد**. داریل دلیل خوبی داشت که فکر می کرد موفق خواهد شد، زیرا در مراحل ابتدایی آن بازی چندین بار با آن حرکت خاص موفق به زدن ضربه شده بود، که نشان می داد دوباره می تواند کارگر باشد.

با این حال، رویکرد مهارت باز نکات ظریفی دارد، و آنالیز آن دشوارتر است، و شاید به همین دلیل است که در بسیاری از درس های انفرادی کمتر مورد تدریس قرار می گیرد (و گاهی اوقات هم نادیده گرفته می شود). سورن احساس می کرد که با گذاشتن زمان بیشتر روی تمرین، می تواند توانایی خود در زمینه پیشرفت رویکرد مهارت باز در سناریوها گوناگون، را تقویت و تسریع کند. او این کار را "**ملکه کردن**" حرکات خود نامید و معتقد است که تمرکز روی حداقل مقدار اندکی از تمرین خود در زمینه توسعه و پیشرفت مهارت های باز، به نفع هر بازیکنی می باشد.

تمرینات مهارت های بسته هنوز هم مهم هستند

اگرچه ممکن است تمرین با مفهوم "ملکه سازی" خلاف تمرینات تکنیک گرای معمول به نظر می رسد، اما لزوماً اینگونه نیست. چرا؟ چونکه تکنیک خوب، بویژه تکنیکی که با این منظور آموزش دیده شده است که بتوان آن را در وسط حرکت تعدیل کرد، شما را در موقعیتی قرار می دهد که با تغییر اوضاع بتوانید با مهارت بیشتری خود را وفق دهید.

بنابراین فردا به مربی خود مراجعه نکنید و بگویید: "من مقاله ای را در اینترنت خوانده ام و از این به بعد دیگر نیازی به تمرینات تکنیکی ندارم. متشکرم!" (گرچه مطمئن هستم بسیاری از ما ممکن است همین را بخواهیم). شما هنوز هم باید روی این جنبه مهم شمشیربازی خود تمرکز و تمرین کنید و مدت بیشتری روی آموزش حرکات فنی با رویکرد مهارت بسته بگذرانید. دلیل این امر این است که **اگر حرکات تکنیکی اصلی شما در حافظه عضلانی تان جا نیافتند، شما هیچ شانسی برای سازگاری در یک محیط متغیر ندارید.** به عنوان مثال، اگر دفاع های شما خیلی گشاد باشد و شما می دانید که حریف اتک خود را در مسیر دیگری به پایان می رساند، برگرداندن دست خود به جایی که نیاز هست خیلی طول می کشد. اگر هنگام حمله تعادل تان به هم بخورد، و حریف فاصله را کم کند، اجرای واکنش صحیح برای دفاع از خود خیلی طول خواهد کشید. البته ما قبلاً در مورد کارپا مطلب داشته ایم. حال اگر قدم های شما خیلی بزرگ باشند و نتوانید سرعت خود را به اندازه کافی روان تغییر دهید، پنجره ای برای طرف مقابل باز می شود که، قبل از اینکه بتوانید واکنش بهینه داشته باشید، او را راهنمایی خواهد کرد تا شما را مورد اصابت قرار دهد.

نکته کلیدی که سورن عنوان می کند این است که هرچه شما پیشرفته تر می شوید، باید بخش بیشتری از آموزش های خود در زمینه مهارت های بسته را (اجرای حرکات از پیش تعیین شده) به نفع مهارت های باز، با ادغام برخی از حرکات های خود، تغییر دهید، نه اینکه همیشه آنها را بصورت جدا از هم در نظر بگیرید. به عنوان مثال، تربیت توانایی خود در حس کردن اینکه **چه وقت** ضربه خود را با حرکت فریب-ردکن بزنید و چه وقت با بتمان، و همچنین بتوانید یکی از این دو گزینه (و موارد بیشتر) را با توجه به شرایط با چشمان باز انتخاب کنید.



رویکرد سورن و مقایسه آن با تمرینات شمشیربازی شما

"نظریه شما چگونه در بازی تان اعمال شده است؟ خوب، شما چگونه تمرین کنید؟"

سورن توضیح داد: "آغاز کار من بصورت اتفاقی بود. من با ضربه زدن با حمله شروع می کردم. سپس مربی چند تنوع جزئی روی آغاز حرکت می داد تا روزه های های باز اضافی از هدف را فراهم کند. شما تنها با یک دوتا حرکت ممکن شروع می کنید، آنگاه کم کم با توجه به شرایط موقعیت های بیشتری ایجاد می شود."

آسان ترین مکان برای آغاز استفاده از این دانش جدید، این است که پس از چک کردن بازی خود یک موقعیت پیش پا افتاده را پیدا کنید که در آن اغلب اوقات ضربه خود را از دست می دهید. سناریوی اول سورن این بود که ابتدا ضربه خود را با یک حمله بزند، البته می تواند هرگونه حرکت منتخب شما نیز باشد. آن می تواند **کلی** باشد مانند کار روی حمله، یا آنقدر **خاص** باشد که باید بیش از حد انتظار آن را بکشید، مانند چند رومیز حریف پس از یک دفاع. اگر مطمئن نیستید که از کجا باید شروع کنید، می توانید از هم تیمی های خود این سوال را بپرسید که: "سلام، تو چطوری آن ضربه را به من زدی؟" (دقیقاً مثل داریل هومر که در مسابقات از حریفانش سؤال می کرد!).

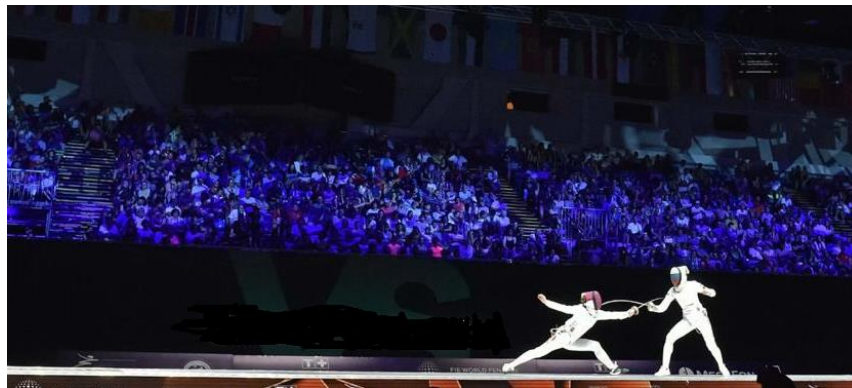


پس از مشخص کردن سناریویی که قرار است روی آن کار کنید، ابتدا سعی کنید حول **دو عکس العمل معمولی** فکر کنید که رقیب شما در آن شرایط می تواند انجام دهد. به عنوان مثال، وقتی درباره حمله فکر می کنم، نخستین دو موردی که به ذهنم خطور می کند این است که حریف می تواند یا ضدحمله یا دفاع کند. یا اگر در حال امتحان کرد جواب دادن خودم هستم، حریف می تواند یک رمیز یا یک دفاع کونتر را اجرا کند. خوب شروع کنیم! این اولین تمرین شماست. تنها کاری که باید انجام دهید این است که سراغ مربی یا یکی از هم تیمی های خود بروید، آن وضعیت را با هم تنظیم کنید، و به آنها بگویید که آنها می توانند تنها همین دو کار را انجام دهند (همچنین می توانید به حریف تمرینی خود پیشنهاد کنید که روی حرکت مورد علاقه خود نیز کار کند). و از آنجایی که اکثر حرکت های شمشیربازی بسیار سریع هستند، سورن توصیه می کند که، قبل از به کار بستن سرعت کامل، تمرین را با سرعت متوسط شروع کنید تا ذهنیت باز کردن هدف بخوبی تمرین شود.

با گذشت زمان می توانید همه تمرین ها را به یکی از دو روش سخت تر کنید: **گزینه های سریع تر یا تعداد بیشتر**. اگر در حال کار کردن روی حمله هستید، قدم بعدی این است که حریف می تواند به تیغه شما بتمان بزند. سپس، هنگامی که توانستید این نسخه را با موفقیت به پایان برسانید، حریف می تواند برای امتحان توانایی شما در فاصله نزدیک، حرکت فریبی را اجرا یا روی لاین بایستد. هرچه هست، همیشه می توانید این دشواری را افزایش دهید تا اینکه تمرین شما بجایی برسد که گویا در یک وضعیت حقیقی بازی قرار گرفته اید، و البته این دقیقاً همان چیزی است که شما برای آن در حال تمرین هستید!

نکته مهم این است که سورن به جای ۱۰٪ میزان موفقیت هدف، ۷۵٪ تا ۸۰٪ را نیز توصیه می کند. این ممکن است قابل درک به نظر نرسد زیرا همه ما کمال گرا هستیم، اما ما نمی توانیم حد اکثر استفاده را از این نوع تمرین ببریم، مگر اینکه روی خط باریک بین موفقیت و شکست عمل کنیم. اگر تمرین خیلی آسان شد، شریک آموزشی یا مربی ما باید **سختی تمرین را کمی افزایش** دهد، بصورتی که چند ضربه ای را از دست بدهیم. به این ترتیب، تمرین آموزشی ما می تواند بازخورد با کیفیتی را در اختیار شما بگذارد که مستقیماً روی شمشیربازی تان منعکس می شود.

در اینجا یک مثال شخصی که نحوه انجام این نوع تمرین را نشان می دهد بصورت گام به گام تقدیم می شود: من متوجه شده بودم وقتی از پشت خط گارد حمله سریعی را انجام می دهم، از نظر فاصله کم میارم. برای پرداختن به این موضوع، من تمرین جدیدی را ایجاد کردم که وظیفه یکی از همقطارانم این بود که یا بدون حرکت می ایستاد و یا یک قدم عقب می رفت، و من با قدم جلو حمله به او ضربه می زدم. سپس در مرحله بعدی، از او خواسته شد هر چند قدمی که می خواست به عقب بردارد. سپس، همین کار را از پشت خطوط گارد انجام دادیم؛ او می توانست یا سیمولتانه کند، یا اینکه فاصله را کم کند تا من با مشکل مواجه شوم. سپس از او خواستم تا وسط حمله، دفاعی را انجام دهد، تا هرگونه حرکت محتمل در هنگام برگشت به عقب را دفاع کند، و به همین ترتیب تمرین را آنقدر ادامه دادیم تا زمانی که دیگر کاری که از عهده او بر نمی آمد، درست مثل یک بازی واقعی. در طول زمان تمرین، من سعی کردم دریابم که چند تکنیک می توانست در توانایی من در دید و بلندتر شدن حمله ام تاثیر داشته باشد. آیا اولین قدم من خیلی بزرگ یا خیلی سریع بود؟ آیا من از تعادل خارج می شدم؟ آیا من بازوی خود را خیلی زود راست می کردم؟ و غیره. و همچنان که این تمرین را تکرار می کردم، توانایی من در حمله سریع از پشت خط گارد به حدی ارتقا یافت تا جایی که می توانستم نتیجه مستقیم آن را در مسابقات مشاهده کنم و احساس کنم.



قدم جلو حمله با یک حریف تمرینی:

۱. حریف می تواند ثابت بایستد و یا یک قدم عقب بردارد.
۲. گزینه چند قدم به عقب را اضافه کنید.
۳. گزینه حمله هم زمان (سیمولتانه) را اضافه کنید یا فاصله را ببندید.
۴. گزینه دفاع در وسط حمله را اضافه کنید و در هنگام برگشت به عقب اقدامات دفاعی لازم را انجام دهید.
۵. الخ ...

حتی اگر در حال کار کردن روی یک چیز کاملاً فنی هستید، این نوع تمرین منطقی به نظر می رسد. بیایید بگوییم که دفاع چهار (کوارت) شما بسیار گشاد است. روش سنتی تصحیح این ایراد این است که این دفاع را بارها و بارها و بارها تکرار کنید تا زمانی که بتوانید آن را به درستی انجام دهید. اما من متوجه شدم که هرچه قدر زیاد روی چنین مهارتی کار کنم، و هر چقدر بتوانم آن را در درس انفرادی عالی انجام دهم، ولی به محض برگشت روی پیست و قرار گرفتن تحت فشار واقعی بازی، اغلب همان اشتباه قبلی را دوباره مرتکب می شوم. با سخت تر کردن و بالا بردن تنوع تمرین در حین ممارست یک تکنیک، در واقع به خودتان آموزش می دهید تا در چارچوب بازی حقیقی بتوانید آن حرکت را به درستی انجام دهید. و با انجام چنین تمرینی، شما در حال ملکه سازی حرکت هستید. شما به جای ادامه دادن شیوه قدیمی تمرین یک شکل ایده آل سازی یک تکنیک، در این تمرین جدید در حال تسلط بر تغییرات جزئی ایجاد شده توسط سناریوهای مختلفی هستید که در کوران پیچیدگی های واقعی یک بازی با آن روبرو می شوید.

نکته جالب تر در مورد این گونه تمرینات ملکه سازی این است که شما می توانید آن را در تمام جنبه های تمرین خود اعمال کنید. به عنوان مثال، به جای اینکه تنها چند الگوی تمرینی کار پا را به تنهایی انجام دهید، شما می توانید تمرین را با حفظ فاصله با یک حریف تمرینی شروع کنید. سپس هنگام باز شدن فاصله می توانید یک حمله را اضافه کنید. سپس حریف می تواند فاصله باز ایجاد شده را متبوع کند و شما را به اجرای حمله صحیح با بلندی مورد نیاز وادار کند. سپس او می تواند در طی حمله شما ابتدا فاصله را باز کند و بعد آن را ببندد، و شما را مجبور کند که حمله را به مکان دیگری به پایان برسانید، یا حمله خود را به کلی متوقف کنید. او همچنین می تواند به شما حمله کند، تا شما را وادار به کم کردن فاصله کند. لازم به ذکر است که در میزان اضافه کردن تنوع در این گونه تمرین هیچ محدودیتی وجود ندارد.



خلاصه

اگر مطلب هنوز برای شما کاملا روشن به نظر نمی رسد، به یاد داشته باشید که برای شروع کار فقط چهار مرحله وجود دارد:

۱. یک مورد از تکنیک های شمشیربازی که می خواهید روی آن کار کنید را انتخاب کنید.
۲. در مورد چند حرکت مرتبط که می تواند در یک سناریوی بازی واقعی به وجود آید، فکر کنید.
۳. یک همبازی پیدا کنید و با مشخص کردن وظیفه او در استفاده از متغیرهای گزیده شده، تمرین را ایجاد کنید.
۴. همان گونه که پیشرفت می کنید، گزینه های بیشتری را اضافه کنید، و یا سرعت تمرین را افزایش دهید.

سرعت پیشرفت در این گزینه ها به سطح مهارت شما بستگی دارد. هرچه پیشرفته تر باشید، باید زمان بیشتری روی تمرین های مبتنی بر متغیرهای انتخابی صرف کنید. اگر مبتدی هستید، منطقی تر این است که تنها یک تکنیک خاص را تکرار کنید تا در اجرای آن کاملا احساس راحتی کنید، سپس در پایان درس یک گزینه دومی را اضافه کنید. در طی چند هفته، می توانید به گزینه های بیشتر و سرعت بیشتر نیز پیشرفت کنید. با توسعه و گسترش مهارت های خود، می توانید برای گرم کردن، درس خود را تنها با دو گزینه با سرعت متوسط شروع کنید، و در پایان آن، می توانید با مربی خود یک بازی واقعی داشته باشید. هرگز فراموش نکنید که هر چقدر سطح پیشرفت تان بالا باشد، شما نمی توانید یک مهارت را تنها در یک روز بیاموزید. توسعه و اجرای این نوع تجربیات آموزشی باید بخشی جدایی ناپذیر از برنامه های روتین روزانه آموزشی مداوم شما بشود.

با وارد کردن فلسفه تمرینی سورن در شمشیربازی خود، می توانید هر سناریویی که در واقعیت در یک بازی اتفاق می افتد را در نظر بگیرید، و آن در هر سطح از دشواری و تنوع تمرین کنید. اگر این روش تمرین بسیار پیچیده به نظر می رسد، اما توجه داشته باشید که آنچه شما در یک بازی واقعی انجام می دهید، باید در تمرین بصورت عملی منعکس شود. منطقی نیست که شما به شیوه ای آموزش ببینید، اما با روش دیگری مبارزه کنید! شما می توانید بنشینید و بهترین برنامه جهان را تنظیم کنید، اما اگر حریف شما کاری کرد که انتظارش را ندارید، خوب تکلیف چیست!!!! بنابراین، شما همیشه باید هم آمادگی و هم تمایل داشته باشید، و همچنین قادر به تغییر برنامه خود باشید!