

علم تمرین در شمشیربازی

ترجمه و تنظیم: عباسعلی فاریابی

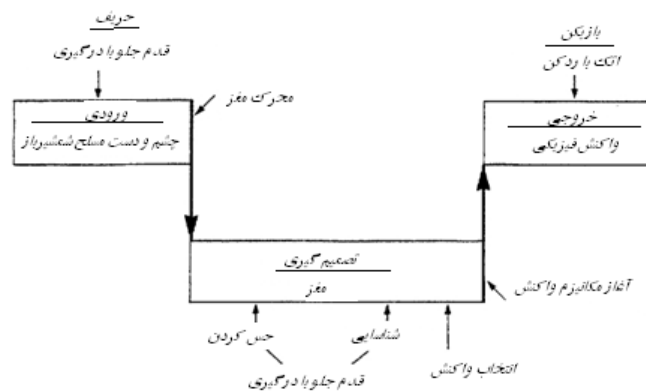
زمان عکس العمل چیست؟

زمان عکس العمل (ری اکشن تایم) یعنی زمان مورد نیاز برای هر فرد برای واکنش در برابر یک محرک معین. نوع واکنش مشروط یا آموخته شده در کلیه حرکات شمشیربازی نباید با عکس العمل رفلکسی ذاتی موجودات زنده که بنام "کمان پس کنش یا کمان بازتاب" معروف است، اشتباه گرفته شود. در اینجا ما اصولا با واکنش هایی سروکار داریم که نیاز به نوعی تصمیم گیری در پوسته مغز دارند. نمودار ساده زیر نشان می دهد که چه اتفاقاتی می افتد.



ورودی محرکی است که شخص از حرکات حریف دریافت می کند. اما بخش **تصمیم گیری** خیلی پیچیده می باشد و شامل "حس کردن" و شناخت ورودی، انتخاب بخش صحیح ورودی که شمشیرباز باید نسبت به آن واکنش نشان دهد، و انتخاب حرکتی که می بایست آن را خنثی کند، می شود. **خروجی یا واکنش** یعنی همان عکس العمل فیزیکی حرکت خنثی کننده می باشد. زمان عکس العمل در مفهوم ساده شمشیربازی یعنی واکنش انتخاب شده یا واکنش با قصد قبلی می باشد، جایی که هر کدام از مولفه های حرکت از قبل شناخته شده است، برای مثال، بازیکن متوجه شده است که حریف عادت حرکت قدم جلو و درگیری در سیکس را دارد. بنابراین او تصمیم می گیرد تا روی تکرار بعدی این حرکت حریف، با ردکن روی این درگیری اتمک کند. در نتیجه همان گونه که انتظار می رود این اتفاق می افتد و ضربه هم زده می شود.

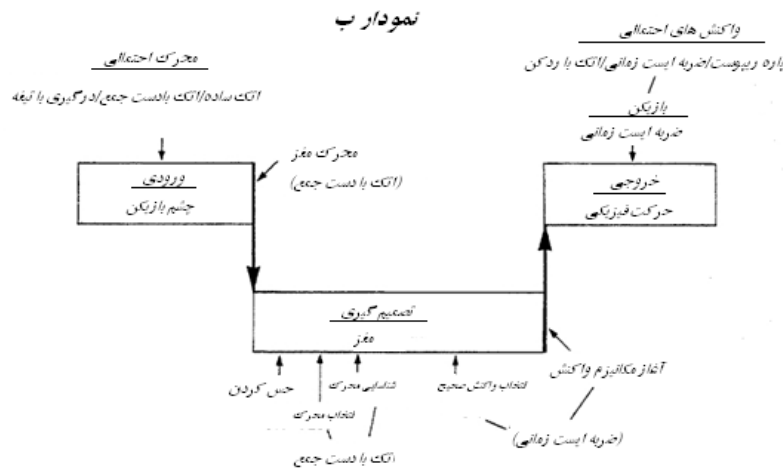
نمودار آ



شکل ساده واکنش

کل حرکت بوسیله مشاهده و بررسی صحیح زمان، حرکت، و انتخاب حرکت شمشیربازی بعنوان حرکت پاسخ، تنظیم می شود. ورودی همان محرک است که حریف با قدم جلو و درگیری در سیکس ایجاد می کند. تصمیم گیری یعنی تشخیص آنچه اتفاق افتاده و انتخاب واکنش موتور حرکتی اتک با ردکن می باشد. خروجی یعنی همان حرکت فیزیکی واقعی اتک با ردکن می باشد.

واکنش پیچیده گاهی اوقات **چند گزینه ای** نامیده می شود به این علت که چند مولفه از کل حرکت نا شناخته می باشد. در شمشیربازی احتمالات بی نهایت می باشد، به سبب اینکه به ندرت اتفاق می افتد که یک بازیکن خود را در مبارزه در شرایطی ببیند که همه چیز از قبل پیش بینی شده باشد. برنامه تنظیمی عملی این واکنش چند گزینه ای در مبارزه بدین صورت اتفاق می افتد که وقتی شمشیرباز مشاهده می کند که حریف ممکن است یکی از چند حرکت آمادگی را اجرا کند و او باید در برابر هر کدام از آنها یک پاسخ داشته باشد. بدین ترتیب پس از بروز یک محرک، بازیکن باید آن را در بین چند محرک موجود شناسایی کرده، آنگاه یک واکنش صحیح برای آن محرک خاص انتخاب کند، و این امر سبب **"طولانی شدن مدت تصمیم گیری"** می شود.



شکل پیچیده واکنش

به مثال زیر که آنچنان پیچیده نیست توجه کنید:

- اگر حریف "اتک ساده" کرد، من "پاره ریپوست" خواهم کرد.
- اگر او با "دست جمع" جلو بیاید، من "ضربه ایست زمانی" خواهم کرد.
- اگر او "درگیری" ایجاد کرد، من "اتک" خواهم کرد.

در اینجا ما سه محرک ورودی و سه واکنش خروجی متناسب داریم. با نظر گرفتن اینکه اغلب حرکات شمشیربازی در کمتر از یک ثانیه اتفاق می افتند، یعنی از زمان مشاهده محرک ورودی تا پایان واکنش، به راحتی می توانیم بفهمیم که مدت زمان مربوط به تصمیم گیری خیلی کوتاه است، با این وجود تاثیر مهمی روی سرعت کلی بازیکن می گذارد. جالب است که به اطلاع شما برسانیم که سرعت انتقال علائم از مسیرهای عصبی بدن تقریباً ۱۲۰ فوت در ثانیه می باشد.

اکنون پر واضح است که قسمت عمده زمان عکس العمل درگیر بخش تصمیم گیری و اجرای واکنش می باشد. بنابراین تمرینات و درس های یک مربی خوب می تواند بهترین راه برای کاهش این شاخص های زمانی باشد، و این تمرینات باید دربرگیرنده عامل تصمیم گیری به شیوه بالا باشد، نه بر اساس حرکت های واکنشی ساده، اگرچه نباید از این گروه نیز غافل بشویم.

سرعت تکنیکی حرکات شمشیربازی را از طریق بهبود حفظ تعادل و هماهنگی حرکتی نیز می توان افزایش داد. کارایی حرکات نیز از طریق تقویت عمومی عضلات درگیر در شمشیربازی بهبود می یابد و هماهنگی عضلانی خوبی را ایجاد خواهد کرد.

در طی یک مسابقه شمشیربازی هر دو بازیکن مرتب با جریانی عظیم و مستمری از محرک ها بمباران می شوند، نه تنها از طرف حرکات خود بازیکنان بلکه از محیط پیرامون آنها - افراد موجود، چراغ ها، صداها، وغیره.



تمرکز فکر

یک بازیکن به منظور بهره برداری از حداکثر توان خود، باید بیاموزد که توجه خود را مستقیماً به نشانه های مهم بازی معطوف نماید. بازیکنان واقعا خوب این توانایی را دارند تا توجه خود را معطوف بخش پایانی هر حرکت بنمایند. آنها قادرند کلیه اطلاعات غیر ضروری را فیلتر کنند و تنها به بخش اندکی از اطلاعاتی که برای حرکت جاری مورد نیاز و مهم می باشد، اجازه عبور دهند.

تمرکز انتخابی زمان عکس العمل را بهبود می بخشد، به مکانیزم های تحریکی - واکنشی کمک می کند و بازیکن را آزاد می گذارد تا در برابر یک محرک عرضه شده به روشنی و قاطعانه واکنش نشان دهد.

مرتب این سوال از نویسنده پرسیده می شود که "در طی یک بازی کدام بخش از حریف را باید دقیقاً در نظر داشته باشم؟" این سوال، که تمرکز در آن اهمیت بسزائی دارد، بصورت کلی می توان پاسخ داد چونکه به نوع حرکتی که در یک زمان معین تصمیم به اجرای آن داریم بستگی دارد. برای مثال، اگر بازیکن برنامه ریزی کرده است تا روی درگیری حریف اتکی را اجرا کند، او باید توجه خود را روی تیغه و دست مسلح حریف متمرکز نماید. اگر قرار باشد اتمک موقعی اجرا شود که حریف همزمان با درگیری، جامپ جلوی را انجام دهد، آنگاه توجه بازیکن باید بین تیغه و پای جلو تقسیم شود. خیلی اوقات به سبب اینکه ذهن ما درگیر اتفاقات دیگر پیرامون خود می باشد یا اینکه مشغول فکر کردن درباره آنچه قبلاً اتفاق افتاده است، چنین علائمی مهمی را از دست می دهیم.

در صورتی که بازیکن حرکت خاصی را انتخاب نکرده باشد، او باید حریف را با یک نگاه کلی بررسی نماید تا عکس العمل های غیر ضروری از خود نشان ندهد. این کار زمانی اتفاق می افتد که "درون" حریف را بررسی کند نه اینکه تنها یک نگاهی به او بیاندازد.