

چگونه باید بازی های تمرینی غیر چالشی را بازی کنیم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۱۲)

در شمشیربازی بازی های آموزشی تفاوت اساسی با بازی های مسابقه ای دارند، و ما می دانیم که هر دوی آنها برای بهبود عملکرد ما مهم هستند. همه بازی های تمرینی یکسان نیستند. بعضی از آنها مهارت های تفکر ما را به چالش می کشند، برخی مهارت های فیزیکی مان را به چالش می کشند، و برخی دیگر ویژگی های دیگر ما را به چالش می کشند. خوب، حالا اگر یک بازی اصلاً چالش برانگیز نباشد چه اتفاقی می افتد؟



در حال حاضر، بسیاری از شمشیربازها به دلیل محدودیت های ناشی از بیماری همه گیر کووید، در کلاس های گروهی یا در تمرینات فضای باز دیده نمی شوند. این امر اغلب باعث می شود که برخی از شمشیربازها در تمریناتی که در سطح آنها نیست، چه خیلی بالاتر و چه خیلی پایین تر، شرکت کنند. این واقعیتی است که ما با آن روبرو هستیم، و مشکلی است که احتمالاً با پیشرفت این همه گیری در طی چند ماه آینده یا بیشتر، شاهد آن خواهیم بود. حتی در شرایط عادی، گاهی اوقات شمشیربازها خود را در بازی های تمرینی می بینند که چالش برانگیز نیست. این امر به سطح خود بازیکن و سطح بازیکنانی که در نزدیکی محل آنها زندگی می کنند بستگی دارد.

همبازی تمرینی از اهمیت ویژه ای برخوردار است، خصوصاً وقتی قصد ما **پیشرفت** باشد. برای بسیاری از ورزشکاران نخبه بازگشت به باشگاه های بومی خود و ادامه دادن تمرین خود در آنجا یک امر عادی است. آنها همیشه در اردوهای ملی تمرین نمی کنند. بیشتر اوقات آنها به شهر خود بر می گردند، جایی که همبازی تمرینی سطح مشابهی ندارند و مجبور هستند با شمشیربازهای جوان تری تمرین کنند. **نیک ایتکین و مارا ناواریا** تجربه های خود را با ما به اشتراک گذاشتند که می تواند چشم و گوش ما را بر روی این مورد خوب باز کنند. زیرا روش هایی وجود دارد که به ما می آموزد که چگونه بتوانیم این کار را به طور موثر انجام دهیم.

به چالش کشیدن خود به منظور رشد، بدون توجه به شرایط، همیشه مهم است. حال چگونه می توانیم توانایی خود را به منظور تمرین موثر با همبازی های خود در سطوح مختلف به حداکثر برسانیم؟

تمرین ناامیدی

وقتی با یک حریف تمرینی یا حتی یک حریف رقابتی، که بطور قابل توجهی ضعیف تر از شما است، روبرو می شوید همیشه باید بصورت تهاجمی بازی کنید. این را می توان به یادگیری نوشتن تشبیه کرد، شما همیشه از یک دست استفاده می کنید و به این ترتیب آن دست به دست غالب تبدیل می شود. وقتی می خواهید با دست دیگر بنویسید، این کار همراه با موفقیت نخواهد بود، زیرا مهارت آن را تقویت و توسعه نداده اید. تمرین تهاجمی هم یک طرفه است.

وقتی با حریفی روبرو هستید که قادر به ارائه بازی رقابتی نیست، این حس به شما دست می دهد که، "آها، من که چیزی احساس نمی کنم!". مثل این است که شما در حال بازی با شخصی هستید که آنجا نیست. این بسیار ناامید کننده است! به نظر می رسد که ارزش آن تمرین از اتلاف وقت هم کمتر است. این شیوه نگاه، از دید شخصی که تجربه کمتری دارد، بسیار خشن است، اما واقعیت این است که تعداد زیادی از شمشیربازها این نوع بازی های تمرینی را تجربه کرده اند. این یک قضاوت در مورد شمشیربازی بی تجربه نیست بلکه در مورد خود وضعیت است.

در این دوره همه گیری، بروز این مشکل حتی بیشتر از حد معمول هم شده است. شمشیربازهایی که به سطوح بالاتر می رسند اما از باشگاه های کوچکی ظهور کرده اند، با کسب مهارت بیشتر در هنر خود، بیشتر این مسئله را تجربه می کنند. و تمرینات محلی خود به جای آموزش، به تمرین ناامیدی تبدیل شود.

خوب برای این مشکل چه کاری می توان انجام داد؟ زیرا بسیاری از شمشیربازها در این مورد دچار ناامیدی می شوند.



حال و هوای خود را از برد به آموزش تبدیل کنید

مسئله ای که برای ما مهم است این نیست که شما در مقابل چه کسی بازی می کنید، زیرا شما همیشه می توانید راه هایی برای به چالش کشیدن و رشد خود پیدا کنید. هنگامی که شمشیربازی می کنید، شما به این نیاز دارید که **تأکید خود را از پیروزی به یادگیری تغییر دهید**. حالا که مسابقات کم و یا به کلی حذف شده است، تأکید بر برد معنایی ندارد – بنابراین باید هدف خود را به یادگیری تغییر دهیم.

شما می توانید چیزهای زیادی را به شمشیربازی خود اضافه کنید، به عنوان مثال کارهایی را که در درس های انفرادی آموخته اید یا چیزهایی که در فیلم های Youtube مشاهده کرده اید، و حتی چیزهایی که در مسابقات مشاهده کرده اید را امتحان کنید. آن تکنیک هایی که در مورد آنها مطمئن نیستید اما دوست دارید آنها را توسعه دهید را بکار بگیرید. شما در این بازی های آموزشی یک فرصت طلایی دارید که می توانید مهارت های خود را در یک محیط مبارزه زنده تقویت کنید. این یک روش فوق العاده برای یادگیری است که نباید آن را هدر داد.

اینجا مکانی است که می توانید روی جنبه های تکنیکی شمشیربازی خود تمرکز کرده و سعی کنید آنها را در حد کمال انجام دهید. شما در اینجا سعی ندارید در برابر حریف خود پیروز شوید، بلکه سعی دارید خود را تحت فشار قرار دهید تا چیزهای جدیدی به کارنامه خود اضافه کنید که قبلاً نداشته اید. تغییر لحن شمشیربازی در این نوع تمرینات بسیار راحت تر از آن زمانی است که در جبهه رقابت مجبورید خود را مدام در حالت دفاعی قرار دهید. چه چیزی در این زمینه موثر است، و چه چیزی نیست؟ چه احساسی درست است و چه حسی درست نیست؟

شما می توانید سعی کنید که تنها به فکر برنده شدن نباشید، بلکه **تلاش کنید که چیزهای جدیدی یاد بگیرید**.

در مصاحبه با **ماکس هاینزر** شمشیرباز قهرمان ما، او به ما گفت که اغلب اوقات وقتی با همبازی های راحت تری بازی می کند، روی تکنیک خود کار می کند. اینجاست که او سعی می کند ضربه ها و ایده های جدیدی را که در مورد آنها فکر کرده است را امتحان کند. باخت برای او

مهم نیست زیرا این بازی ها برای او تنها یک تمرین است. وقتی نگاه شما این گونه شد، در نهایت از قید و بند برد و باخت رها می شوید. تمرکز روی امتیازگیری را متوقف کنید و به تمرکز روی آنچه بدن و ذهن شما انجام می دهد و به آن نیاز دارد بپردازید.



مستقل و خودمختار شوید

حریف های سابق شما ممکن است مانند گذشته بعنوان یک حریف سطح بالاتری به سوی شما برگردند، اما باز هم با آنها روبرو خواهید شد. نکته شگفت انگیز در اینجا این است که شما در آن زمان می توانید حرکت دلخواه تان را در مسابقات واقعی اجرا کنید. این مسئله می تواند از نظر فیزیکی بسیار چالش برانگیز بشود، اما اگر به خود اجازه دهید که از نظر روحی هم آزاد شوید، بسیار هیجان انگیز می شود.

وقتی با حریف ضعیف تری هستید، خیلی وقت ها بسیار راحت می توانید وضعیت هایی را تنظیم کنید که دقیقاً همان تکنیکی که در نظر دارید را، اجرا کنید. هنگامی که در حال بازی با شخصی هستید که می توانید او را به اتک وادارید، بنابراین می توانید روی دفاع کار کنید و تکنیک های دفاعی خود را تقویت کنید. این کار هیچ وجه تشابهی با کار با مربی ندارد، که مسیر اجرای حرکت را باهم تعیین می کنید و دقیقاً می دانید که تیغه به کجا می رود. و هنگامی که مربی حرکت را بسیار خوب ارائه دهد، اجرای حرکت و تکنیک برای شما بسیار آسان می شود.

در بازی مقابل حریف ضعیف تر، وضعیتی دارید که می توانید در آن **خودمختار** باشید. می توانید تنظیمات خود را ایجاد کنید تا بتوانید زمان و فاصله مناسب خود را در زمان واقعی تمرین کنید. می توانید روی جنبه های مختلف موقعیتی تمرکز کنید. فرآوش نکنید که شما در همه حرکات استاد نیستند!

ضربه های من تنها در صورتی که با عملکرد تمیز تیغه اجرا کنم، نتیجه خواهند داشت. یا باید آنها را تنها با دفاع و کنترل ریپوست اجرا کنم. یا اینکه باید آنها را با درگیری تیغه خاصی بکار ببرم. یا اگر چنین حرکتی را انجام دهم، به من ضرر خواهد زد و امتیاز را از دست خواهیم داد. اگر ضربه به هدف قابل قبول اصابت نکند، یک امتیاز از حریف عقب خواهیم افتاد. به عنوان مثال در اِپه، من باید ضربه ها را به مچ دست و بازو بزنم. شاید به خودتان بگوئید که من باید در دفاع تنها دو قدم به عقب بردارم، نه بیشتر. یا اینکه نباید بیشتر از خط اول منطقه قرمز آخر پیست عقب نشینی کنم. شاید شما دوست داشته باشید که در ابتدای بازی با یک اختلاف امتیازی بالایی حریف را زمین گیر کنید.

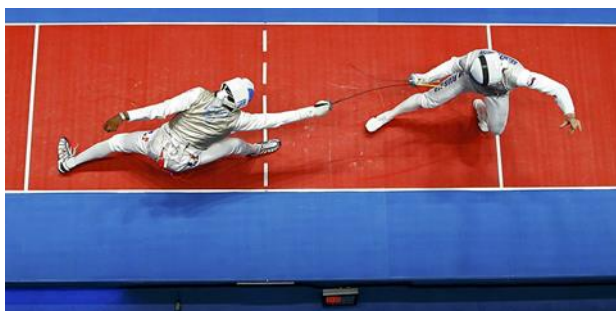
گزینه های فراوانی وجود دارد که می توانید در نظر بگیرید، واقعاً بی نهایت است. حتی نیازی نیست که این موارد را به حریف خود بگوئید، و آنها را تنها در ذهن خود نگه دارید.

این تصمیمات موقعیتی درباره بازی به شما کمک می کند بازی خود را بهبود ببخشید. البته برخی از شمشیربازها سعی می کنند بیش از حد در مورد این موقعیت ها فکر کنند. راه دیگری که می توانید در اینجا از طریق آن به خود کمک کنید، کار روی ایده **تمرکز** است. آیا می توانید توجه خود را به روشی کنترل شده و خاص به یک بازی جلب کنید؟ بدست گرفتن مسئولیت توجه ذهنی خود برای شمشیربازها بسیار مهم است، اما این چیزی نیست که همیشه وقت داشته باشیم آن را تمرین کنیم. این یک فرصت مناسب برای به چالش کشیدن توانایی شما برای جلوگیری از ذهن پریشی است.

مسئولیت پذیری خود را کاوش کنید

سپس می توانید برنامه های کاری خود را به سطح بعدی برسانید. برای فشار آوردن به خود، از طرق مختلف خود را مسئول بدانید.

می توانید با خودتان قرار بگذارید که در صورت باخت، خود را با پنج شنا یا پنج تمرین نشست و برخاست جریمه کنید. یا حتی اگر با تعداد مشخصی امتیاز از قبل تعیین شده برنده نشوید، می توانید همین معیار جریمه را اعمال کنید. با ایجاد این نوع چالش ها برای خودتان می توانید نتایج متفاوتی بگیرید.



یک شکل عالی دیگر برای مسئولیت پذیری پیگیری و تجزیه و تحلیل همین بازی هاست. این شیوه به ویژه در حال حاضر در این دوره شیوع همه گیری کووید بسیار مناسب است زیرا احتمالاً شما همبازی های محدودتری خواهید داشت. در این دوره تنها از گوشه خود استفاده نکنید. پیشرفت شمشیربازی خود را در یک **دفترچه یادداشت شمشیربازی** یا به صورت الکترونیکی ترسیم کنید. پیشرفت بازی های آموزشی شما چگونه است؟ هر روز روی چه تکنیک هایی کار می کنید، و آیا آنها در حال پیشرفت هستند یا خیر؟ شما از این طریق به الگوهایی خاصی در خود و در حریف خود خواهید رسید.

به یاد داشته باشید که هیچ یک از این کارها برای تضعیف حریف انجام نمی شود. بازیکنان کم تجربه همین گونه هستند - آنها تجربه کمتری دارند. همه ما در یک مرحله از آموزش شمشیربازی خودمان در چنین موقعیتی بوده ایم، و اکنون فرصت شما هست که به عنوان یک شمشیرباز رشد کنید، و در عین حال یک فرصت بزرگی برای حریف های شما نیز هست. بازیکن تمرینی بودن بخشی ضروری از ورزش ما را تشکیل می دهد، و با درگیر شدن در این بازی ها که شاید برای شما چندان چالش برانگیز نباشد، در واقع شما برای یک بازیکن دیگر وظیفه بازیکن تمرینی را به عهده می گیرید. شما باید راه رشد و پیشرفت خود را در این فرآیند پیدا کنید، هرچند که برای هر دوی شما ارزشمند است.

فکر نکنید که زمان فعلی ما بی ارزش است. اینها فرصت های مهمی برای بهبود شمشیربازی و مهارت های شما هستند. شما می توانید روی عناصری که ضعف دارید کار کنید و عناصر کامل خود را کامل تر کنید. وقتی در بازی استرس دارید و حریف به شدت با شما برخورد می کند، شما نمی توانید روی این نوع جزئیات خیلی تمرکز کنید.

من این بحث را تا همین جا می بندم، زیرا معتقدم که همه ما در حال انطباق دادن خودمان با وضعیت کنونی هستیم و آموخته ایم که چگونه باید رشد موثرتری از آنچه قبلاً لازم داشته ایم، در این شرایط داشته باشیم. شمشیربازهایی که موفقیت های چشمگیری کسب کرده اند، آن کسانی که در راس این رشته قرار دارند، افراد فوق انسانی و دست نیافتنی نیستند که فراتر از ما باشند. این شمشیربازها دقیقاً مانند بقیه هستند. تفاوت آنها در این است که آنها کوشا، مبتکر و بیش از همه سازگار بوده اند. شما در این ورزش می توانید به هر کجا که دوست دارید برسید، حتی در مقابل محدودیت هایی که دیگران برای شما ایجاد می کنند. حتی در برابر این بیماری همه گیر جهانی. شما باید اشتیاق و تمرکز خود را با اخلاق کاری و زیرکی خود همراه کنید تا بتوانید به آنجا برسید. مهم نیست که همبازی های تمرینی شما که باید در برابر آنها بازی کنید چقدر چالش برانگیز باشند، یا اینکه اصلاً نباشند.