

ماهیت و اهمیت حس زمانبندی در تاکتیک شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۱۷)

"حس تمپو یکی از ضروری ترین توانایی های سرعتی است. آن یکی از ارزشمندترین دارایی های شمشیرباز است و در واقع هیچ چیزی نمی تواند کمبود آن را جبران کند. حس تمپو، در عین حال، می تواند سرعت جسمانی ناکافی را تا حد قابل توجهی جبران کند." استیفان لوکوویچ



چکیده مطلب

در بسیاری از شاخه های ورزشی برخی ویژگی ها، وظایف، توانایی های مختلف مشابه وجود دارد. با این وجود تفاوت های زیادی نیز وجود دارد. در برخی از رشته های ورزشی دارای مهارت های حسی - حرکتی بسته (ذاتی) مهم ترین وظیفه بازیکن اجرای کامل حرکات مختلف است (به عنوان مثال ژیمناستیک، اسکیت روی یخ و غیره). در برخی رشته های ورزشی دیگر تنها یک مهارت حرکتی بسته وجود دارد و وظیفه بازیکن دستیابی به بهترین نتایج می باشد که شعار آنها "سریع تر، بالاتر، قوی تر" است (مانند دو و میدانی، وزنه برداری، شنا و غیره). در این رشته های ورزشی هیچ مبارزه مستقیمی با حریف وجود ندارد. اما در شمشیربازی (و سایر ورزش های رزمی و بازی های تیمی) که مبارزه مستقیم با حریف وجود دارد، تاکتیک نقش بسیار مهمی بازی می کند. در شمشیربازی توانایی های فیزیکی، هماهنگی عصب و عضله، مهارت های حرکتی (اجرای حرکات های شمشیربازی) به عنوان پایه ای برای تاکتیک عمل می کند. در شمشیربازی اجرای صحیح و سریع حرکت کافی نیست. در یک بازی شمشیرباز باید بداند چه زمانی و چگونه یک حرکت معین را بکار برد. شمشیرباز باید در مناسب ترین شرایط حرکت مناسب را انتخاب کند. و به همین دلیل است که **حس زمان بندی** (حس غافلگیری) یک جنبه بسیار مهم از تاکتیک را تشکیل می دهد. این امر با موفقیت در انتخاب یک موقعیت مناسب (فاصله، حرکات حریف، اهداف او، دقت درک، واکنش سریع و مناسب و غیره) ارتباط نزدیکی دارد. زمانبندی یا حس غافلگیری شمشیرباز به معنای درک و ارزیابی سریع موقعیت (فاصله مناسب، حرکات بی دقت حریف، علائم عدم توجه حریف، تردید حریف، و غیره) به منظور بهره برداری از آن و به ثمر رساندن ضربه می باشد.

"آماده سازی تاکتیکی شمشیرباز قسمت اصلی پیشرفت او به عنوان یک بازیکن می باشد. آن سخت ترین، و در عین حال عملی ترین، بخش آموزش و تمرین اوست." وینالی آرکادیف

موارد زیر را می توان بعنوان مهم ترین اهداف یک مبارزه تاکتیکی و برجسته ترین جنبه های شمشیربازی دانست:

۱. به طور کلی می توان گفت که هدف اصلی یک حرکت شمشیربازی **جلوگیری از ضربه حریف یا جلو افتادن** از اوست. در ایه این حرف کاملاً واقعی است. بازیکن باید به موقع جلوی ضربه حریف را بگیرد. یک ضربه معتبر باید در کسری از ثانیه زودتر اجرا بشود. اما در فلوره و ساپر جلوگیری از ضربه حریف شکل ظریف تری دارد. یک ساپریست یا یک فلوریست، در صورت اجرای ضد حمله، باید مسیر اتک حریف را ببندد یا در یک زمان شمشیربازی از حریف جلو باشد. در حرکات تهاجمی بازیکن می جنگد تا **حق تقدم** را بدست آورد - او باید اولین کسی باشد که اتک را شروع می کند، و این نه تنها از دید خودش باید اتفاق بیافتد، بلکه از همه مهم تر از نظر داور نیز باید همین طور باشد. مفهوم جلوگیری از ضربه حریف یا جلو افتادن از حریف، نه تنها صرفاً با سرعت حرکت انجام می شود، بلکه همچنین، و شاید بیش از هر چیز، با درک انتخابی بهتر و دقیق تر و ضرورت ترجمه سریع تر اطلاعات بیان می شود. برای بیان این ایده به زبان محاوره ای، شمشیرباز باید از نظر فکری **یک گام جلوتر از حریف** باشد.
۲. عاملی که از اهمیت تاکتیکی بی نظیری برخوردار است، **غافلگیری** است - توانایی اجرای حرکت به روشی که برای حریف غیرقابل پیش بینی باشد. هرچه شمشیرباز در بهره برداری از عنصر غافلگیری مهارت بیشتری داشته باشد، حریف کمتر قادر به پیش بینی زمان، سرعت و نوع قصد عملیاتی شما خواهد بود.
۳. ویژگی و هدف بسیار مهم نبرد تاکتیکی توانایی دستیابی به فاصله مناسب در شرایط ناخوشایند برای حریف است. به عنوان مثال، اگر پس از مانور دادن، در لحظه ای که حریف تمرکز دارد و منتظر اتک می باشد، بازیکن فاصله مناسب را بدست آورد، کافی نیست. بلکه بدست آوردن فاصله زمانی بسیار ارزشمند است که حریف به طور موقت تعادل و تمرکز خود را از دست داده، و منتظر یک چیز کاملاً متفاوتی باشد. به طور کلی، می توان اظهار داشت که در عمل تمام حرکات شمشیربازی و کارپای همراه کننده آنها، به نوعی، برای **"نزدیک شدن به حریف همراه با حفظ ابتکار عمل رزمی"** است.
۴. چیزی که در تاکتیک از اهمیت یکسانی برخوردار است، شناختن و درک حرکات و مقاصد حریف، در عین پنهان کردن اهداف شخصی، و گمراه کردن او (آشفته گی در نمایش حرکات) می باشد.
۵. تاکتیک در کاربرد و عمل با تکنیک و سایر عوامل آموزش، تمرین و مبارزه مرتبط است. این نکته در ذیل مورد بحث قرار خواهد گرفت.
۶. وظیفه اصلی فعالیت های تاکتیکی شمشیربازی عبارتند از:

أ. **جلوگیری از ضربه خوردن.**

ب. **آماده سازی حرکت.**

ج. **به ثمر رساندن ضربه.**

این وظایف در اینجا با یک توالی زمانی منطقی آورده شده است، اما در عمل آنها بینابینی هستند.



استفاده هدفمند و کارآمد از اصول تاکتیکی روی پیست به **آمادگی جسمانی عمومی، مهارت فنی و میزان آمادگی روانشناختی** بستگی دارد.

توانایی انجام یک بازی و استفاده از تاکتیک های مناسب، ارتباط مستقیمی با وضعیت روانی شمشیرباز، قدرت تمرکز و خودکنترلی او دارد. عصبی بودن بی مورد، هیجان بیش از حد، عدم اعتماد به نفس، بها دادن بیش از حد به قدرت حریف، بی علاقه‌گی، گرم شدن ناکافی، غلبه فرآیندهای بازدارنده - همه این عوامل ممکن است مانع اجرای یک بازی تاکتیکی، تحقق راه حل های تاکتیکی و نمایش توانایی های فنی او شود. برعکس، خودکنترلی، میزان کافی تحریک، آگاهی از تجربه شخصی خود و توانایی های تاکتیکی و تاکتیکی مثبت بر وضعیت روانشناختی شمشیرباز تأثیر می گذارد، و در نتیجه اطمینان، خاطر جمع‌ی، مهارت و شجاعت او را در عمل افزایش می دهد.

انتخاب زمان (زمانبندی)

"زمانبندی از نظر علمی یعنی انتخاب مطلوب ترین لحظه برای اجرای یک حرکت شمشیربازی است" پل پاتستی و لویی پروست

برای موفقیت در تاکتیک باید توجه دقیق به انتخاب زمان داشت. هر شمشیرباز، حتی کسی که تازه شروع به انجام بازی آزاد کرده است، به او گفته شده و از روی تجربه می فهمد که انتخاب زمان مناسب برای اتمک به حریف مهم است. البته ما درک می کنیم که عبارت "انتخاب زمان" ناکافی است. همچنین مسئله فاصله، وضعیت تاکتیکی و غافلگیری حریف نیز وجود دارد، که همه اینها باهم پدیده بسیار پیچیده ای را ایجاد می کند، درست مانند درک زمان یا فضا، که به سختی قابل توصیف است.

مدت ها پیش مشاهده شده بود که شرایط خاصی برای به ثمر رساندن ضربه مناسب تر است. این شرایط را در انگلیسی "timing" یا "انتخاب زمان"، در ایتالیایی "scelta di tempo"، در فرانسوی "L'a propoz" نامیده اند. "zaskoczenia" عبارتی که توسط شمشیربازهای پلیس (ترجمه تحت اللفظی - "غافلگیری") یا "wyczucie zaskoczenia" (حس غافلگیری) بکار برده شده است، که وضعیت را بهتر از عبارتی که فقط عنصر زمان را در نظر می گیرد، به تصویر می کشد.

بیشتر کتاب های آموزشی شمشیربازی، ضمن تأکید بر عنصر "انتخاب زمان" با ظرافت، مشکل سختی تعریف، توصیف و بحث در مورد آن را مطرح می کنند.

پل پاتستی و لویی پروست استادان معروف شمشیربازی به سادگی آن را **"توانایی انتخاب مناسب ترین لحظه برای اجرای یک حرکت شمشیربازی"** می دانند.

کازیمرز لاسکوفسکی، مدیر مدرسه نظامی شمشیربازی قبل از جنگ ورشو اینگونه آن را تعریف کرده بود: "تمپو یا غافلگیری یعنی لحظه گیر انداختن حریف است که در آن لحظه خاص، با یک حرکت غیرمنتظره به راحتی ضربه را می خورد".



یانوس کوی تصور خود در مورد زمانبندی را اینگونه بیان می کند: "منظور ما از عبارت تمپو لحظه ای است که برای شروع و اجرای یک حرکت شمشیربازی مطلوب ترین است ... در چنین لحظه ای حریف ناتوان است و توانایی اجرای دفاع را ندارد".

زولتان اوزوری، نویسنده مجارستانی در یک کتاب آموزشی شناخته شده در مورد سابِر اینگونه نوشته است: "یک شمشیرباز باید **لحظه** ای را پیدا کند که حریف کاملاً یا تا حدی قادر به انجام هیچ حرکتی نباشد!"، و "چنین لحظات مطلوبی زمانی رخ می دهد که حریف حرکات تیغه یا کارپای بی هدف و بدون فکر را انجام می دهد، یا وقتی توجه او منحرف شده و آمادگی عملکردی او به شدت کاهش پیدا می کند. همچنین، چنین لحظاتی، بعنوان مثال، زمانی اتفاق می افتد که حریف درگیر برنامه ریزی بازی باشد یا از روند ناموفق آن ناراحت است."

"زمانبندی یعنی **هنر استفاده از بی توجهی ها یا گسل های نامطلوب در لحظه دقیق وقوع آنهاست**". **پُل کلری**

پروفیسور لئون برتراند در کتاب "Cut and Thrust" خود زمانبندی را با جزئیات دقیق تر و در ترکیب با سایر عناصر توصیف می کند. او پیشنهاد می کند، که در اجرای اِتک ها، شمشیرباز باید از سه مورد ضروری استفاده کند: "آنچه ایتالیایی ها به آن را **scelta di tempo** می گویند - یعنی **انتخاب زمان، قضاوت در مورد فاصله و سرعت** می باشد. ضمن اینکه سه رگه دیگر در لایه اصلی این تعریف نیز وجود دارد که لایه اول در بین سه مورد از همه مهم تر است.

یک سابریست با فرض داشتن بالاترین تکنیک، با داشتن یا عدم وجود این حس حیاتی می تواند در بازی ایستادگی یا مغلوب شود. **انتخاب زمان** به معنی انتخاب لحظه روان شناسانه برای شروع اِتک است. این به معنای اجرای حرکت در زمانی که حریف آمادگی ندارد یا حداقل انتظار آن را ندارد. این یعنی انتخاب زمان در مناسب ترین شرایط است. تعریف نهایی **scelta di tempo** یعنی اجرای حرکت در کسر اندکی از ثانیه در برابر کوچک ترین علامت عدم تعادل و آنالیز ذهنی رقیب. او ممکن است به بالاترین میزان تمرکز نزدیک شده باشد اما هنوز نیاز به کسری از زمان وجود دارد، تا آن حرکت اندیشه شده، اما با تردید، اتفاق بیافتد. این اُفت باید بوسیله علامت منعکس شود، شاید هم خیلی کوچک باشد، اما این "نشانه" متعلق به شما است، که در این فرصت طلایی باید سریع عمل کنید. اگر ما می توانستیم تصور کنیم که یک دستگاه حساس و دقیق، می توانست گرافی از تمرکز ذهنی رقیب شما را ثبت کند، یک خط موج دار را می دیدیم که باید با ضبط هر یک از فرودهای آن، به او اِتک کنیم."

به طور کلی پذیرفته می شود که وقتی یک شمشیرباز حریف خود را غافلگیر می کند، آن زمانی است که حریف تعادل ندارد و کاملاً متمرکز نیست، و خود شمشیرباز "تمپو"ی مناسب را انتخاب کرده باشد. همه می دانند که حفظ تمرکز و توجه بالا در یک بازی برای مدت زمان طولانی بسیار دشوار است و انحراف توجه همیشه رخ می دهد و عدم وجود آن از محالات است. یک شمشیرباز هنگام تمرکز روی اِتک خود، ممکن است دفاع خود را فراموش کند. یک بازیکن هنگام مانور دادن روی پیست ممکن است خود را به طور خطرناکی در معرض حرکت حریف قرار دهد. یک شمشیرباز موقع اجرای حرکات تیغه خود ممکن است مسیرهای خاصی از هدف خود را باز کند - همه این موارد و شرایط مشابه دیگر می توان برای اجرای یک حرکت غافلگیرانه استفاده شود. توانایی استفاده فوری از چنین شرایطی معمولاً ذاتی است اما ممکن است با تمرینات ویژه بیشتر توسعه یابد و در نهایت "حس ششم" شمشیرباز را تشکیل دهد.



هنگام توصیف استفاده هوشمندانه از فرصت برای رسیدن به یک ضربه و در اکثر تعاریف بالا از عبارت "**حرکت**" و "**زمان**" معمولاً استفاده می شود. حتی نام هایی که توسط مدارس مختلف شمشیربازی به "حس ششم" شمشیرباز داده شده است، ارتباط تنگاتنگی با تصور زمان دارند.

با این حال، بسیار واضح است که این مسئله صرفاً مربوط به زمان نیست. استفاده مناسب از یک حرکت در یک مسابقه، با توجه به ناخودآگاهی حریف، با بسیاری از عوامل وضعیت تاکتیکی از جمله فاصله، حرکت دو شمشیرباز، وضعیت توجه حریف و غیره ارتباط تنگاتنگی دارد.

"زمانبندی" یا "حس غافلگیری" شمشیربازها می تواند به عنوان انتخاب فرصت توصیف شود، که با فعالیت ها و نگرش حریف در مورد وضعیت کلی یک بازی ارتباط نزدیکی دارد، و در نتیجه مناسب ترین موقعیت برای اجرای موفقیت آمیز یک حرکت را فراهم می کند.

یک شمشیرباز ممکن است از موقعیت های بالقوه مناسب استفاده کند یا ممکن است خودش با حرکات آمادگی دقیق موقعیت های متناسب با هدف خود را ایجاد کند.

تعریف فوق، مانند همه تلاش ها برای تعریف ساده از پدیده های پیچیده، ناکافی است. برای درک بهتر تعریف بسیار پیچیده و دشوار، "scelta di tempo"، که در عین حال در شمشیربازی بسیار مهم، ما باید آن را با توجه به تجربه شخصی به عنوان یک بازیکن و مربی، با مشاهده بسیاری از مسابقات، بازتاب و ادبیات مختلف، بیشتر و کامل تر در مورد آن بحث کنیم.

انتخاب صحیح زمان با استفاده از معنای بسیار گسترده خودش: **غافلگیر کردن، اتک کردن، مچ کسی را گرفتن، شگفت زده کردن**، و غیره می باشد.

پروفسور تدوش کوتاربینسکی، یکی از پدید آورندگان علم رفتارشناسی، در نوشتن تئوری تعارض، هنگام صحبت از غافلگیری اظهار داشت: "ما تصور می کنیم که شگفت زده کردن حریف ارزش تکنیکی خود را از پیش بینی و گمراه کردن حریف یا حداقل، از سوء استفاده از اشتباهات یا کمبود دانش حریف نشأت می گیرد." (مورد آخر به معنای کمبود اطلاعات یا درک ناکافی از شرایط است).



اکنون بیایید این عنصر را در یک مبارزه شمشیربازی تجزیه و تحلیل کنیم. از آنجا که یک قصد تاکتیکی (اجرا، تحلیل، راه حل) تنها زمانی می تواند تغییراتی در موفقیت داشته باشد که در **زمان مناسب** اجرا شود ("kairos" در زبان یونانی، "l'a propos" در زبان فرانسوی و "moment" در زبان روسی)، و برای رسیدن به یک نتیجه مناسب بدیهی است که باید ویژگی های بسیار مهم زیر را داشته باشد:

أ. **توانایی استفاده از فرصت** برای اجرای یک اتک، یا

ب. **نمایش مقاومت روانی** به دلیل اتک ناگهانی حریف.

هر نمود "زمانبندی" ("غافلگیری شمشیربازی") که به عنوان یک فرصت برای زدن یک ضربه درک می شود، دارای دو جنبه است:

۱. یک موقعیت نامطلوب - مجموعه ای از شرایط - که امکان خوردن ضربه در آن وجود دارد (غافلگیری به دلیل بی توجهی، مورد تهاجم قرار گرفتن وقتی که انتظارش را ندارید). این را "**زمانبندی منفی**" یا "**غافلگیری منفی**" می توان نامید.
۲. وضعیت مطلوب برای به ثمر رساندن ضربه (غافلگیر کردن حریف، گیر انداختن حریف به دلیل ناخودآگاهی)، که می تواند بعنوان "**زمانبندی مثبت**" یا "**غافلگیری مثبت**" نامیده شود.

نه زمانبندی مثبت و نه زمانبندی منفی به صورت جداگانه اتفاق نمی افتد. در یک درگیری، آنها به عنوان دو جنبه از یک وضعیت اتفاق می افتند، که شامل هر دو عامل بیرونی و روانی است. آنچه برای یک شمشیرباز "مثبت" است، برای حریف او "منفی" است و بالعکس.

استفاده کامل و موفق از زمانبندی مناسب - "غافلگیری مثبت" - یعنی به ثمر رساندن یک ضربه، ممکن است فقط با وجود مجموعه کافی از عوامل مختلف مانند **فاصله، سرعت، حرکت، توجه و غیره** اتفاق بیفتد.

حس "غافلگیری شمشیربازی" **درون زاست**، اما تحت تأثیر آموزش و تمرین بهبود پیدا می کند:

- ا. توانایی تشخیص و استفاده از موقعیت های مناسب با **تمرین و تجربه** افزایش می یابد.
- ب. مقاومت در برابر حرکت غافلگیرانه حریف نیز افزایش می یابد.

"غافلگیری منفی" اغلب منجر به فرار موقتی تکنیک می شود، هم در اجرای استاندارد و هم در ضربات ویژه تخصصی. **درجه بالای مهارت شمشیربازی، اتوماسیون مناسب، تنوع الگوهای موتور حرکتی و سهولت کاربرد تکنیک** از عوامل اساسی در افزایش مقاومت روانی و فنی شمشیرباز در برابر "غافلگیری منفی" است. با پیشرفت در چابکی فنی تمرینی، آمادگی جسمانی، دقت درک، سرعت عکس العمل و حرکات، شمشیرباز در عین حال "حس غافلگیری شمشیربازی" و انتخاب زمانبندی خود را شکل می دهد.

در تلاش برای نفوذ عمیق تر به پدیده "زمان بندی"، اجازه دهید آن را طبقه بندی کنیم.

بنابراین بازیکنی که ابتکار عمل را "بدست می گیرد" و حرکتی را آغاز می کند، ممکن است شرایطی را رقم بزند که خود را در یک فرصت "زمانبندی منفی" بیاندازد و ضربه را دریافت کند، یا برعکس، یک شمشیربازی که شروع به اعمال یک وضعیت تاکتیکی خاصی را می کند، مزیت "زمانبندی مثبت" را برای خود ایجاد می کند و بنابراین موفق به کسب امتیاز ضربه می شود.



از جمله نموده های "غافلگیری شمشیربازی" شامل چنین شرایطی می باشد:

- ا. یک بازیکن، معمولاً هنگام دفاع از خود، از موقعیتی که بیشتر به ابتکار عمل حریف بوجود آمده استفاده می کند.
- ب. وضعیتی که باعث "غافلگیری شمشیربازی" می شود توسط شمشیرباز عمدتاً مهاجم، که حرکات و ابتکار عمل خود را تحمیل می کند، ایجاد می شود.

ما می توانیم روش های مختلفی که یک بازیکن وضعیت تاکتیکی را ارزیابی و درک می کند به شرح زیر بیشتر تفکیک کنیم (تنها پس از ارزیابی یک موقعیت خاص، مهارت موتور حرکتی مناسب آن در قالب یک حرکت شمشیربازی ممکن است دنبال شود):

- ا. لمسی
- ب. بینایی
- ج. شنوایی

در ارزیابی یک وضعیت، نه تنها یک گیرنده، بلکه چندین گیرنده، به درجات مختلف درگیر می شود، به عنوان مثال: در مورد لامسه نه تنها حس لامسه بلکه حس بینایی و حس فیزیکی عضلانی؛ در مورد بینایی نه تنها حس بینایی بلکه بینایی و شنوایی، نیز باهم درگیر می شوند. به عنوان مثال، در اجرای یک دفاع و جواب حس لامسه نقش بسیار مهمی دارد اما تحت کنترل حس بینایی. در زمانبندی شروع اتک با توجه به حرکت پاهای حریف، نه تنها دید، بلکه شنیدن ریتم قدم ها نیز نقش زیادی دارد. اما معمولاً، یک حس در درک یک موقعیت خاص نقش اصلی را به عهده دارد.



آوردن نمونه های مشروح از نمونه های مختلف "غافلگیری شمشیربازی" جاگیر بوده و ضرورت آنچنانی ندارد زیرا هر شمشیربازی این کار را برای خود انجام می دهد، و از این تجربه غنی خود استفاده می کند. اما مهم ترین عوامل مربوط به "غافلگیری شمشیربازی" مورد بحث شده را می توان در موارد زیر خلاصه کرد:

۱. در بحث خودمان درباره "غافلگیری شمشیربازی" به جای زمان و لحظه، ما بر اهمیت یک وضعیت پیچیده تاکتیکی متشکل از عوامل مختلف (که مانند همه پدیده های مادی، به موقع اتفاق می افتد) تأکید کرده ایم.
۲. "غافلگیری شمشیربازی" بخشی جدایی ناپذیر از هر بازی و یک عامل اساسی در نتیجه همان بازی است.
۳. "حس زمانبندی" درون زا می شود اما باید با تحکیم تکنیک، واکنش و تاکتیک با هم در وجود شمشیربازها پرورش یابد.
۴. تقویت ارادی مقاومت شمشیربازی در برابر شرایط غیر منتظره نیاز به یک حرکت اتوماسیون بسیار بالا - درجه بسیار بالایی از اکتساب الگوهای موتور حرکتی - دارد. این امر با جلب توجه بازیکن از اجرای حرکات به سمت: انتخاب زمان، وضعیت تاکتیکی و تنوع حرکات، تسهیل می شود.
۵. تمپو و شخصیت ثابت حرکات (ریتم، جهت، دامنه و سرعت) ارزیابی صحیح وضعیت و انتخاب حرکت متقابل را نسبتاً آسان می کند. هر تغییری در ریتم، سرعت، قدرت و دامنه حرکات در ارزیابی صحیح وضعیت تاکتیکی تداخل ایجاد می کند. این امر باعث می شود تا تصمیم گیری یا به تأخیر بیفتد یا نادرست باشد.
۶. موارد فوق احتمالاً با فرآیندهای مختلف مهار و تحریک در قشر مغز مرتبط است و نیاز به مطالعه بیشتر و دقیق توسط فیزیولوژیست ها و روانشناسان دارد.

ZBIGNIEW CZAJKOWSKI