

# سه نوع حریفی که روی پیست شمشیربازی با آنها روبرو خواهید شد

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۸/۱

از آنجایی که در طول دوره شمشیربازی خود با طیف گسترده ای از حریف ها و تجربه های متنوعی برخورد خواهید داشت، بنابراین با کمی تفکر و تجزیه و تحلیل بیشتر می توانید درک عمیق تری از حریف های خود کسب کنید. مهم نیست که بازی تان در چه سطحی باشد، زیرا شما همیشه می توانید از هر حریفی که با او روبرو می شوید چیزی یاد بگیرید.



## سه نوع حریف شمشیربازی

وقتی نگاهی عمیق تری به ماهیت حریفان ما در شمشیربازی می اندازیم، در می یابیم که معمولاً سه نوع شمشیرباز متمایز وجود دارد که با آنها برخورد خواهید کرد. و هر شمشیربازی که با آن برخورد می کنید بدون شک در یکی از این سه دسته قرار می گیرد. اینها عبارتند از:

- شمشیربازانی که **به اندازه شما خوب** هستند.
- شمشیربازانی که **از شما بهتر** هستند.
- شمشیربازانی که **از شما بدتر** هستند.

البته این بدان معنا نیست که شما در برابر هر شمشیربازی که از شما بدتر است پیروز می شوید، و در مقابل هر شمشیربازی که از شما بهتر است می بازید، یا با هر شمشیربازی که هم سطح شما هست امتیاز نزدیکی خواهید داشت. یک شمشیرباز بزرگ می تواند در برابر مبتدی که روز خوبی را پشت سر می گذارد، روز سختی را سپری کند و شکست بخورد.

### ۱. حریف های ضعیف تر

وقتی در برابر کسی که به اندازه شما ماهر نیست بازی می کنید، این فرصت را پیدا می کنید که ریسک هایی را انجام دهید که اگر در مقابل حریف بهتری قرار می گرفتید، معمولاً این کار را نمی کردید. به عنوان مثال، ممکن است نوع جدیدی از حرکات پا را که با مربی خود در درس های انفرادی کار کرده اید امتحان کنید. شاید شما یک شمشیرباز خاصی را در زاویه ای متفاوت در یک فیلم شمشیربازی در یوتیوب مشاهده کرده اید و می خواهید ببینید آیا حرکات او برای شما کارگر هست یا خیر. ضمن اینکه هر کاری که تا بحال انجام نداده اید، اینجا می تواند جای آزمایش آن باشد.

در حقیقت، حتی ممکن است حریف ضعیف تر را به عنوان مومی در نظر بگیرید که می توانید هر نوع تکنیکی را روی او پیاده کنید. تمثیل این وضعیت به گربه ای که در حال بازی با یک موش می باشد زیاد مناسب نیست، اما شاید آن مناسب ترین قیاس باشد. گربه در چنین موقعیتی یاد می گیرد که شکارچی بهتری باشد زیرا او در حال بررسی نحوه واکنش طعمه خود به شیوه های مختلف حمله می باشد.

بعد دیگر بازی با حریف ضعیف، تقویت عزت نفس است. بله، شما کاملاً متوجه خواهید شد که دستیابی به این ضربه ها برای شما راحت تر از اجرای آنها روی یک رقیب با تجربه تر است، و وقتی امتیاز به نفع شما روشن می شود همیشه هیجان زده خواهید شد. این یک احساس درونی است که، بدون توجه به زمینه موجود، در اعماق مغز شما ثبت می شود. بویژه اگر اخیراً دچار رکود شده باشید، این حس انرژی زای اندک برای شما بسیار مهم است. **اعتماد به نفس** عملکرد بازی را تغییر می دهد، و همه ما باید آن را در هر جایی که می توانیم به دست آوریم.

بدون تمرکز دقیق و تلاش مستمر برای پیروزی، یک شمشیرباز ممکن است بازی در مقابل حریف ضعیف خود را واگذار کند. ما در مورد جستجوی "شیفتگی یا غرقگی (flow)" یا "محدوده سبکبالی" در شمشیربازی و در همه ورزش ها صحبت می کنیم. این یک مکان جادویی است که در آن مغز و بدن شما روی هم سوار می شوند و شما در اوج عملکرد خود قرار می گیرید. گاهی اوقات پیدا کردن آن مکان در برابر حریف ضعیف تری که به شما سخت گیری نمی کند آسان تر است.



## ۲. حریف های قوی تر

در طرف مقابل طیف قبلی، رقیب های قوی تر قرار دارند. اگرچه به نظر می رسد آنها کاملاً متفاوت هستند، اما در واقع یک شباهت با طیف قبلی دارند، و آن هم این است که شما احساس می کنید که نتیجه بازی از پیش تعیین شده است.

برای استفاده بهینه از این وضعیت، باید این تصور را کنار بگذارید که بازی با این افراد ارزش تلاش شما را ندارد. ممکن است زودتر از موعد احساس کنید که در چنین مسابقه ای برنده نخواهید شد، و آیا می دانید این به چه معناست؟ این بدان معناست که شما **دلیلی برای ترس از باختن ندارید**. هنگامی که احساس ترس شما از بین می رود، در این نوع مسابقه به آزادی خواهید رسید، بنابراین می توانید بازی را با قدرت و تهاجم انجام دهید! تلاش کنید تا بازی را به طرز چشمگیری دنبال کنید، زیرا نتیجه فقط به توانایی شما در سبکبال بودن تعیین می شود. بدترین سناریو این است که شما بازنده خواهید بود، که ممکن است انتظار آن را هم داشته باشید. اما بهترین سناریو این است که برنده بزرگی خواهید شد! ما در شمشیربازی با اتفاقات ناهنجار زیادی برخورد کرده ایم، جایی که یک شمشیرباز با توجه به اینکه از امتیاز کامل برخوردار بوده، از قبل برنده فرض شده است، اما با رسیدن به پایان مسابقه شمشیرباز ضعیف تر امتیاز بالاتر را کسب کرده است.

ممکن است در بازی در برابر کسی که می دانید بهتر از شما است، هیجان قابل لمسی داشته باشید، و هر تک ضربه شما به یک پیروزی کامل تبدیل می شود. اگر بتوانید یکی از تلاش های او را شکست دهید، احساس فوق العاده ای به شما دست می دهد! ضربات ناک داون در شمشیربازی وجود ندارد، اما احتمال این وجود دارد که شما حداقل یک یا دو امتیاز کسب کنید، حتی اگر حریف با اختلاف زیاد از شما فاصله بگیرد.

مهم ترین نکته در اینجا این است که بازی با یک شمشیرباز قوی تر به ارائه بهترین بازی شما منجر می شود. شما باید خود را به چالش بکشید تا با مهارتی که او روی پیست ارائه می کند آشنا شوید. آنگاه پس از پایان آن مسابقه، انگیزه زیادی برای تمرین بیشتر پیدا خواهید کرد تا بتوانید دفعه بعد در برابر او بهتر عمل کنید.



### ۳. حریف های با مهارت هم اندازه

در مورد بازی در برابر حریف های با مهارت همسان، بازیکنی برنده می شود که از نظر ذهنی قوی تر و تمرکز بیشتری دارد.

اگر دوست دارید چیزی یاد بگیرید و رشد کنید، این بهترین راه برای شمشیربازی است زیرا هم از مزایای بازی با حریف ضعیف تر و همچنین حریف قوی برخوردار می شوید. لحظاتی را خواهید داشت که می توانید امتیازهای زیادی را بدست آورید، همچنین لحظاتی دیگری خواهید داشت که حریف سرسختانه به سمت شما هجوم می آورد و شما نتوانید از عهده او برآیید.

چیزی که با یک حریف هم سطح چالش برانگیز است، جنبه پات بودن بازی است. شما مدام در حال خنثی کردن امتیازها، اتک ها، دفاع ها و موقعیت های یکدیگر هستید، و عدم توانایی شما در هدایت بازی می تواند ناامید کننده باشد. هیچ کس در بن بست قرار گرفتن را دوست ندارد! این جنبه بده بستان، شما را به تفکر جامع در مورد بازی سوق می دهد. مهم نیست چه کسی هدایتگر میدان می شود، مهم این است که چه کسی پایان بازی را به نفع خود تمام کند. این شانس وجود دارد که بتوانید بازی خودتان را طوری تراز کنید تا بتوانید در پایان با بیشترین امتیاز برنده آن باشید.

در این حالت، فشار شمشیربازها به همدیگر باعث رشد آنها می شود. با این نوع بازی ها شما می توانید روز به روز به مهارت های خود بیافزایید، به ویژه اگر این نوع بازی بطور مکرر اتفاق بیافتد. این یک اتفاق فوق العاده برای همه افراد درگیر می باشد زیرا انگیزه بیشتری برای پیشرفت ایجاد می شود. شما برای مدال یا سهمیه گرفتن بازی نمی کنید، شما بازی می کنید تا حریفی را شکست دهید که می دانید اگر به اندازه کافی تلاش کنید می توانید برنده شوید.

ما شمشیربازانی را می بینیم که در رده زیر ۱۰ سال در یک تورنمنت محلی به عنوان حریف همسطح شروع می کنند و همه مسابقات موجود را با هم دنبال می کنند تا زمانی که به عنوان نوجوان یا جوان در مسابقات قهرمانی کشور شرکت می کنند. این حریف های همسطح می توانند با گذشت زمان از شما بگذرند، و این یکی از امتیازهای ناشناخته و هیجان انگیز ورزش است! ما معمولا تمایل داریم شمشیربازی را به عنوان ورزشی بدانیم که همه چیز آن به حریف ارتباط دارد، با این وجود، باید اشاره کنیم که هیچ خصومت، ضدیت و ستیزه جویی در این ورزش زیبا وجود ندارد. در حقیقت، رقیب های شمشیربازی اغلب می توانند متحدان ما در رشد این ورزش باشند، و هستند.

روبرو شدن با هر یک از این نوع حریف ها ارزشمند است زیرا آنها چالش ها و فرصت های منحصر به فردی برای توسعه مهارت های تان به شما ارائه می دهند. هر مسابقه، هر ضربه، هر سازه کارپا، راهی به پیش است که به شما کمک می کند تا بهترین نسخه خود در شمشیربازی شوید.

Igor Chirashnya