

استفاده از وقفه های تاکتیکی کوچک برای شکستن جریان بازی حریف

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۱/۲۲

پر واضح است که شمشیربازان از طریق تجربه و یادگیری مداوم، روز به روز به ابزارهای چشمگیرتر و جدیدتر مسلح می شوند. حافظه پنهان ما شمشیربازها از حرکات بالقوه فعال و واکنش های گوناگون انباشته شده است که در پرونده های ذهنی خود ذخیره کرده ایم و گاهی از آنها برای شکست دادن حریف استفاده می کنیم. حال وقتی همه آن فایل های ذخیره شده را مصرف می کنیم چه اتفاقی می افتد؟ وقتی غافلگیر می شویم و اصلاً نمی دانیم چگونه به طور مؤثر به حریف خود پاسخ دهیم چه اتفاقی خواهد افتاد؟ وقتی ایده های مان تمام می شود چه اتفاقی رخ می دهد؟



آیا می دانید که خواندن این مقاله به طور متوسط حدود شش دقیقه طول می کشد؟ و این به اندازه دو راند یک بازی حذفی شمشیربازی است. اما بازی های شمشیربازی آنچنان سریع به پایان می رسند که احساس می کنید همه چیز به سرعت باد گذشته است. و این اتفاق به دلیل غرق شدن در امواج ایجاد شده توسط حریف رخ می دهد. اما خوشبختانه، راههایی وجود دارد که می توانید خودتان را نجات دهید و نفس راحتی بکشید.

وقتی حریف مهارت ذهن خوانی خوبی دارد

همه ما با حریف هایی روبرو شده ایم که ذهن خوانی قوی داشته اند. هر بار که سعی می کردید قدمی بردارید، به نظر می رسید که او همیشه این را از قبل می داند و درست یک لحظه قبل از اینکه بتوانید قدم جلو را بردارید، یک قدم برای مقابله با حرکت شما برمی داشت.

گویا که ایشان داخل سر شما قرار دارد و ذهن شما را به درستی می خواند!

بدیهی است که او در واقع درون سر شما نیست، اما اینطور به نظر می رسد. تنها چیزی که واقعاً اتفاق می افتد این است که حرکت شما آنطور که می خواهید خوب نیست، فاصله شما کاملاً مناسب نیست، یا اینکه حرکات را به روشی کاملاً درست اجرا نمی کنید. ضمن اینکه ممکن است هزاران دلیل دیگر نیز وجود داشته باشد که باعث می شود که حرکت شما به این شکل انجام شود. و هیچ کدام از آنها به قابلیت های روانی شما ربطی ندارند.

با این حال، نتیجه همان است که گویی او دارای قدرت روانی است. حریف عملاً قبل از اینکه بتوانید ضربه بزنید شما را متوقف می کند، و هنگامی که وارد چنین ریتم بازی می شوید، خارج شدن از آن برایتان دشوار می شود.

درهم شکستن جریان بازی

وقتی روند سلیس شمشیربازی خود را می‌یابید، خود را از درگیری های ذهنی موجود بیرون می‌کشید و به بدن و تمرینتان اجازه می‌دهید که بر شما مسلط شود. مشکل اینجا است که شما هم می‌توانید وارد یک جریان بد و هم می‌توانید وارد یک جریان خوب شوید. شیوه دیگری برای بیان این پدیده این است که شما گرفتار جریان بازی حریف می‌شوید.



هر زمان که این روند به جریان می‌افتد، مثل این است که در جریان امواج اقیانوس جارو شده باشید. این جریان هم قدرتمند است و هم وسوسه کننده است. این امواج شما را به این سو و آن سو می‌کشند، بطوری که حریف تلاش می‌کند شما را به اعماق بکشاند. همه اینها خیلی سریع اتفاق می‌افتد. و از آنجایی که بازی های شمشیربازی لزوماً کوتاه هستند، بنابراین پایان کار می‌تواند به سرعت برسد.

بزرگ ترین مشکل شمشیربازی مربوط به ذهن می‌شود. وقتی در جریان جزر و مد حریف گرفتار می‌شوید و نمی‌توانید جریان بازی خود را پیدا کنید، ذهن شما به شدت درگیر می‌شود. مثل این می‌ماند که در دریا فرو رفته باشید و در آن لحظه فقط به این فکر هستید که چگونه می‌توانید خودتان را به سطح آب برسانید تا کمی هوا بگیرید تا خفه نشوید.

وقتی در امواج پرتلاطم مسابقه قرار دارید، زمان بسیار کمی برای فعالیت ذهنی دارید. شما زمان بسیار کمی دارید تا به خود بگویید که چگونه باید رفتار کنید. و ممکن است به مکان هایی کشیده شوید که دوست ندارید به آنجا بروید، و در نتیجه تمرکز شما به کلی از بین می‌رود. شما حتی وقت برای نفس کشیدن هم ندارید، چه رسد به اینکه به ذهن خود بگویید که چگونه باید رفتار کند تا کنترل بازی را در دست بگیرید.

امواج امتیازهای حریف بر سر شما می‌بارد، ضمن اینکه زمان زیادی تا فرا رسیدن استراحت یک دقیقه ای باقی مانده است تا بتوانید برای هواگیری به بیرون پیست بروید و مربی بتواند چتر نجات خود را برایتان پرتاب کند. تا زمانی که هنوز به آنجا نرسیده اید، حریف امتیازگیری خود را ادامه می‌دهد و شما را از ساحل دورتر کرده و در چنگال های تیز خود گرفتارتر می‌کند. و هر بار که به خط گارد برمی‌گردید و از نو شروع می‌کنید، با نتیجه یکسانی برخورد می‌کنید، و جریان امواج حریف دوباره بر سر و روی شما کوبیده می‌شود.

شکستن روند بازی حریف

خارج شدن از جریان فشار حریف با گرفتن یک تایم اوت ممکن نیست، عمدتاً به این دلیل که در شمشیربازی تایم اوت وجود ندارد.

کاری که می‌توانید انجام دهید این است که از استراحت های تاکتیکی کوچک استفاده کنید تا چند ثانیه اضافی بین دستورهای "هالت" و "آله" داور برای خود بخرید. این لحظات گرانبها به شما این امکان را می‌دهد که آنچه را که واقعاً اتفاق می‌افتد تجزیه و تحلیل کنید، افکار و ذهن

خود را جمع آوری کنید، و تلاش کنید تا به گونه ای جریان تفوق حریف خود را بشکنید. مانند این است که وقتی در حال غرق شدن هستید، به سرعت بالا بیایید و کمی هواگیری کنید. البته این راه نجات واقعی شما نیست، بلکه باید از آن چند لحظه برای فکر کردن در مورد نحوه تغییر روند بازی خود استفاده کنید تا بتوانید از باتلاق حریف خارج شوید.

این کار کاملاً قانونی است! توجه داشته باشید که تاکتیک های زیر به هیچ وجه قوانین شمشیربازی را نقض نمی کند. ما در واقع دوست داریم حداکثر بهره را به شما برسانیم تا بتوانید به سمتی که قصد دارید خود را سوق دهید.

به این چند مثال توجه کنید:

- **از داور اجازه بگیرید تا اسلحه خود را عوض کنید.** این یک کار رایج در شمشیربازی است زیرا گاهی اوقات دلیل روشن نشدن ضربه های شما واقعاً می تواند از اشکال موجود در اسلحه باشد. ممکن است اشکال موجود واضح نباشد، بعنوان مثال، شمشیر به طور متناوب عمل می کند. شاید اسلحه با دست شما هماهنگ نباشد و با آن احساس راحتی نمی کنید. شاید از نظر فیزیکی همه چیز خوب باشد، اما آن سلاح برای شما "بدشمنی" می آورد! دلیل هرچه باشد، تغییر اسلحه چند لحظه به شما فرصت می دهد تا خود را جمع و جور کنید و جریان بازی حریف را بشکنید. حتی یک صاف کردن ساده سلاح می تواند این کار را انجام دهد.
- **از داور اجازه بگیرید تا ماسک خود را تنظیم کنید.** اگر موهای بلندی دارید این مورد واقعاً کارگر می افتد زیرا گاهی اوقات نیاز به مرتب کردن موهای بلندتان دارید، و حتی به بهانه درآوردن موهای داخل ماسک نیز می توان این کار را انجام داد. با اجازه داور، تنها چند لحظه وقت بگیرید و نفس خود را دوباره تازه کنید. این می تواند یک دلیل موجه برای توقف مسابقه باشد، زیرا ماسک کج یا غیر راحت می تواند عملکرد شما را بدتر کند. در مورد موهای بلند، این مورد کاملاً قابل درک است زیرا موی پراکنده در داخل ماسک گاهی اوقات مانع دید از پشت ماسک می شود.
- **از داور اجازه بگیرید تا بند کفش خود را ببندید.** شاید جوراب تان جمع شده باشد و نیاز به باز و بست کردن بند کفش تان داشته باشید یا اینکه بند کفش تان شل شده باشد. این یک اتفاق بسیار عادی است که در طول مسابقه شمشیربازی اتفاق می افتد و داور معمولاً کمی زمان برای انجام آن به شما می دهد. زیرا هیچ کس دوست ندارد که کفش کسی در طول مسابقه شمشیربازی از پا درآید! اگرچه شمشیربازی ورزش خطرناکی نیست، اما در اینجا موضوع ایمنی نیز مطرح است زیرا کفش شل می تواند باعث افتادن بازیکن یا پیچ خوردگی مچ پا شود.



هیچ کدام از این موارد نمی تواند زمان کافی برای دوباره سازی استراتژی تان برای شما فراهم کند، و مطمئناً نمی توانید در این مدت با مربی خود نیز مشورت کنید. البته هدف ما هیچ کدام از این دو نکته نیست. بلکه تمام تلاش شما باید در این باشد که به خودتان زمان بدهید تا کمی فکر کنید و روند کار خود را دوباره تنظیم کنید.

بازی را از نظر تاکتیکی تغییر مسیر دهید

عمل ساده توقف مسابقه برای چند ثانیه اغلب برای شکستن روند پیشرفت یک نفر کافی است. و همان طور که شما از ریتم عقب افتادگی خود خارج می شوید، حریف هم ناخواسته از ریتم خود خارج خواهد شد. اغلب اوقات، تنها چیزی که به آن نیاز دارید کمی هوا است تا بتوانید خود را به سمتی که می خواهید بکشانید.



این امر به ویژه زمانی که با ناامیدی دست و پنجه نرم می کنید صادق است. وقتی در جریان بازی شمشیرباز دیگری گرفتار می شوید می تواند احساساتی را ایجاد کند که قضاوت شما در مورد بازی را مخدوش کند و این بسیار آزاردهنده است. وقتی در یک مسابقه شمشیربازی یک استراحت تاکتیکی کوچک انجام می دهید، سه نفس عمیق بکشید، ریه های خود را پر کنید و محیط اطراف خود را برانداز کنید. تا ده بشمارید. به آخرین توصیه ای که مربی به شما داده است فکر کنید، سپس اجازه دهید مونولوگ درونی تان آن را تکرار کند. خود را بر ذهن خود مسلط کنید و آن را مجبور کنید تا به حرکتی که انجام می دهید فکر کند، نه اینکه تحت تأثیر احساساتی قرار بگیرید که بر بازی شما تسلط دارند.

دوباره تکرار می کنم که این یک راه کاملاً قانونی و اخلاقی برای ایجاد فضا در مسابقه شمشیربازی است. این به هیچ وجه خلاف قوانین یا زیر پا گذاشتن سیستم مسابقات تلقی نمی شود. گاهی اوقات، ما متوجه نمی شویم که برای شمشیر، سیم بدن، کفش یا ماسک چه اتفاقی افتاده است مگر پس از تعمیر آن.

شما هر از گاهی صدای مربیانی را می شنوید که سر شاگردان خود فریاد می زنند: "از داور اجازه بگیر تا شمشیرتو عوض کنی!" در واقع آن ها از شمشیرباز خود می خواهند تا کمی توقف کند و به جای اینکه با جریان بد بازی پیش برود، درباره آنچه در حال رخ دادن است تجدید نظر کند. این را معمولاً در هر نوع مسابقه ممکن و در هر سطح می توانید ببینید، از کوچک ترین تورنمنت محلی گرفته تا مسابقات جهانی و حتی در بازی های المپیک. شمشیربازان در اواسط مسابقه اسلحه خود را عوض می کنند و اغلب اوقات دقیقاً به دلیل شکستن جریان مسابقه است!

استفاده از وقفه در بازی را به عادت تبدیل نکنید که بیش از حد از آن استفاده کنید

البته استفاده از این وقفه های تاکتیکی به معنای سوء استفاده از آنها نیست! اما پس از هر ضربه نباید کفش خود را باز کنید یا موهای خود را دوباره مرتب کنید. این قطعاً یک رفتار غیر ورزشی تلقی می شود و همه را از خود بیگانه خواهید کرد. تنها زمانی به این نوع تاکتیک متوسل شوید که کاملاً به آن نیاز دارید.

مانند هر چیز دیگری در زندگی، اگر بارها و بارها از چیزی استفاده کنید، تبدیل به یک عادت می شود. سپس به طور ناگهانی برای شما بسیار سخت می شود که بدون استفاده از مکانیزم این نوع مقابله منفی به طور مؤثر عمل کنید. تکیه بر این نوع وقفه های تاکتیکی، تا جایی که به عضا تبدیل شوند، قطعاً تأثیر مخربی بر روابط شما خواهد داشت و شمشیربازی شما را ضعیف می کند.



این کارها جزء لاینفک شمشیربازی شده است. شما برای تغییر اسلحه خود به هیچ دلیلی نیاز ندارید و لازم نیست به کسی توضیح دهید که چرا می خواهید آن را تغییر دهید. چه کسی می داند، شاید معلوم شود که سلاح شما واقعاً نفرین شده است یا اینکه اتصالات آن واقعاً کمی شل شده است. در ورزش شمشیربازی از تجهیزات پیچیده استفاده می شود، ضمن اینکه بدن بازیکن کاملاً پوشیده است. و وسایل ما به طور قانونی نیاز به تنظیم هر از گاهی دارند.

اگر از این ترفندهای کوچک به درستی و در لحظه صحیح استفاده شود، به شما اجازه می دهد تا زمان بیشتری برای متفاوت فکر کردن داشته باشید و در نتیجه موقعیت روی پیست را به طور مؤثرتر و عینی تر تجزیه و تحلیل کنید. هدف دقیقاً همین است، یعنی استفاده از این چند ثانیه اضافی برای فکر کردن و ایجاد طرحی متفاوت برای تغییر مسیر بازی.

وقتی آماده شدید شروع کنید

مهم ترین چیز در اینجا این است که بدون آماده شدن به خط گارد برنگردید. بسیاری از شمشیربازان پس از خوردن ضربه، به سمت خط گارد می شتابند تا به سرعت وضعیت را اصلاح کنند، اما ضربه دیگری دریافت می کنند. و این اتفاق دوباره و دوباره تکرار می شود. وقتی هنوز جای پای خود را به درستی محکم نکرده اید نباید عجله کنید و به سوی حریف بشتابید. همه این توصیه ها برای این است که وقتی در جریان یک مسابقه قرار می گیرید، با طرز فکری درست پیش بروید.

این چند ثانیه فوق العاده (در اینجا در مورد ثانیه ها صحبت می کنیم، نه دقیقه ها) را برای تفکر تاکتیکی درست و کسب آرامش اختصاص دهید. سپس دوباره وارد بازی شوید، و برای رویارویی برای امتیاز بعدی آماده شوید تا آنچه شایسته شما و حریفان می باشد به خوبی ارائه دهید.

Igor Chirashnya