

# رها شدن از فشار ناشی از رده بندی جدید شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۱/۱۴

لحظه ای که یک شمشیرباز امتیاز جدیدی می گیرد، لحظه هیجان انگیزی است. او پس از آن همه سخت کوشی و تلاش و در ادامه رشد و پیشرفت خود، در نهایت نتیجه قبلی خود را بهبود و رده بندی استانی، کشوری یا جهانی خود را ارتقاء می دهد.

## رده بندی فدراسیون شمشیربازی - اسلحه ابه - جوانان - آقایان

رتبه	نام	نام خانوادگی	استان	تاریخ تولد			قهرمانی کشور	جایزه بزرگ	جهانی تهران	جایزه بزرگ	مجموع
				روز	ماه	سال					
۱	سامان	آزادیان	همدان	۱۲	۱	۱۳۷۱	۳۲	۷	۱۰۰۵	۷	۵۶.۵
۲	محمد علی	کیهانی	تهران	۲۵	۹	۱۳۷۰	۲۰	۶	۱۰۰۵	۱۰	۴۳
۳	بهداد	مرادی	اصفهان	۲۳	۵	۱۳۷۲	۴	۱۵	۱۰۰۵	۱۶	۴۲
۴	محمد	اسماعیلی	زنجان	۱۴	۷	۱۳۷۰	۸	۶	۱۰۰۵	۷	۳۷
۵	مهدی	رضایی طادی	اصفهان	۳	۱۲	۱۳۷۰	۲۰	۳	۱۰۰۵	۴	۳۷
۶	امیررضا	کنعانی	اردبیل	۱۱	۱۲	۱۳۷۳	۸	۹	۱۰۰۵	۹	۳۶.۵
۷	امید	فعال قیومی	اردبیل	۲۸	۹	۱۳۷۳	۲۶	۲	۱۰۰۵	۴	۳۳.۵
۸	رامین	سقاشرشوری	خراسان رضوی	۲۵	۱۱	۱۳۷۰	۱۴	۶	۱۰۰۵	۲	۲۶
۹	حسین	جعفری	یزد	۱۷	۱۲	۱۳۷۲	۸	۳	۱۰۰۵	۱۳	۲۶
۱۰	داوود	کاظم زاده	اصفهان	۲۵	۴	۱۳۷۰	۴	۶	۱۰۰۵	۷	۲۴
۱۱	داریوش	حجازی فر	همدان	۱۶	۱۱	۱۳۷۰	۱۴	۳	۱۰۰۵	۲	۲۱
۱۲	میرسالار	کامجو	آذربایجان غربی	۱۸	۴	۱۳۷۳	۸	۶	۱۰۰۵	۴	۲۰
۱۳	محمد	شجاعی	مازندران	۲۱	۸	۱۳۷۳	-	۳	۱۰۰۵	۴	۲۰
۱۴	ابراهیم	معصومی	اصفهان	۹	۴	۱۳۷۰	۱۴	-	۱۰۰۵	۴	۲۰
۱۵	رضا	گلچین	کرمانشاه	۱۲	۱۱	۱۳۷۱	۸	۳	۱۰۰۵	۲	۱۷
۱۶	امیر	خلفی	زنجان	۷	۲	۱۳۷۱	۴	۳	۱۰۰۵	۴	۱۵

مانند سایر جنبه های ورزش یا هر مقوله دیگری از زندگی، رده بندی جدید لحظه شگفت انگیزی در سابقه ورزشی یک ورزشکار ثبت می کند، زیرا آن می تواند نشانگر جایگاه واقعی فرد در روز مسابقه باشد. و از آنجا که شمشیربازان همیشه گریبانگیر رده بندی هستند، و در مسابقات همیشه در کنار نام آنها قرار می گیرد، و برای برگزاری هر مسابقه ای از آن استفاده می شود، بنابراین می تواند گفت که **رنکینگ بخشی از هویت شمشیربازان را تشکیل می دهد.**

باشگاه ها، استان ها و کشورها در خبرنامه ها و پست های رسانه های اجتماعی به شمشیربازان خود به خاطر کسب امتیازهای جدید تبریک می گویند و این موفقیت را جشن می گیرند. به نظر می رسد که این رده بندی به معنی فارغ التحصیل شدن از یک سطح و صعود به سطح دیگر است، مانند انتقال از کلاس مبتدی ها به کلاس پیشرفته آموزش زبان.

با این حال، هر سکه دو رو دارد. و همزمان با آن شادی و هیجان ناشی از کسب چنین موفقیتی، فشار قابل توجه زیادی نیز به شمشیرباز وارد می شود.

## وقتی عملکرد واقعی از نظر ذهنی با رده جدید برابری نمی کند

چندی پیش، من شاهد وضعیتی بودم که در آن شمشیربازی که به تازگی رده بالایی کسب کرده بود، در یک مسابقه عملکرد کمتر از حد انتظارش را نشان داد. او احساس می کرد که نمی تواند استانداردهایی را که برای خودش تعیین کرده بود، برآورده کند، و همچنین نمی توانست انتظاری را که به نظر می رسید رده بندی جدید بر او تحمیل می کرد، برآورده کند.

این دختر جوان فکر می‌کرد که حالا که این رده را کسب کرده است، همیشه باید شمشیربازهایی را که امتیاز کمتری دارند، شکست دهد. البته او در واقع منطقی فکر می‌کرد، او می‌گفت: "اگر من در حال حاضر جزو ۱۶ نفر اول رده بندی هستم، باید در برابر شمشیربازهای رده پایین و بدون رده پیروز بشوم، اینطور نیست؟"

**جواب این سوال هم بله و هم خیر است.**









این دختر جوان چیزی برای اثبات حرف خود نداشت، اگرچه برای اثبات حرف خود تلاش زیادی می‌کرد. اما اگر او مقابل یک شمشیرباز رده پایین تر شکست می‌خورد، آیا رده بندی او از بین می‌رفت؟ در واقع تا مسابقه رسمی بعدی هیچ تغییری در رده بندی او رخ نمی‌داد. در حقیقت از دست دادن رنکینگ برای او مطرح نبود. او احساس می‌کرد که سطح بازی اش به اندازه رده ای که کسب کرده بود خوب نبود. انگار که رده جدید او با پتانسیل واقعی خود برابر نبود.

#### TEHRAN JUNIOR WORLD CUP

SABRE-IND

19 DEC 2010

Overall ranking (ordered by ranking - 39 fencers)

rank	name and first name	nat.	flag	status
1	BOMKO Ivan	UKR		
2	ANT Ibrahim Ahmet	TUR		
3	KRASOVSKIY Oleksandr	UKR		
4	MARDALEISHVILI Mikheil	GEO		
5	POURSALMAN Sajjad	IRI		
6	KALANTARI Sasan	IRI		
7	SYDORENKO Roman	UKR		
8	BAHER ARESBARAN Farzad	IRI		

## چیزی برای اثبات وجود ندارد

کسب رده به خودی خود گواه این است که یک شمشیرباز در آن مسابقه در همان سطح قرار دارد. و زمانی که یک شمشیرباز به یک رده معین می‌رسد، نیاز به اثبات بیشتری ندارد.

در واقع، آن دختر جوان مثال بالای ما زیر بار سنگینی انتظارات خودش رفته بود. هیچ کس این را به او نگفته بود، نه مربی و نه والدینش. فشار خودساخته او باعث آشفتگی درونی زیادی برای او شده بود، و بدترین قسمت جریان این است که این آشفتگی بیهوده بود. چنین تفکری نه تنها عبث و بیهوده است، بلکه برای هر ورزشکاری خیلی مضر نیز هست.

احساس سنگینی تمام آن چیزهایی که به خودش فشار می‌آورد، مجال فکر کردن در مورد عملکرد واقعی شمشیربازی را به او نمی‌داد. زیرا وقتی تحت فشار هستید نمی‌توانید به طور موثر تمرکز کنید.

اسیر نبودن در قید و بند حس اثبات خود، آزادی زیادی به انسان می‌دهد. **اعتماد به نفس سازنده اصلی قهرمانان است** و احساس رضایت داشتن از امتیاز/عملکرد خود عاملی است که بازیکن را قادر می‌سازد تا بهترین عملکرد شمشیربازی خود را ارائه کند.

## درک رده بندی شمشیربازی

پیشرفت در رده بندی شمشیربازی چیزی نیست که به راحتی قابل پیش بینی باشد. در اغلب موارد، کسب یک رده بندی جدید عالی در یک مسابقه انتظار نمی‌رود. البته، هر شمشیربازی این تصور را دارد که در حال پیشرفت است و اهدافی برای عملکرد خود در یک مسابقه مشخص دارد، اما سیستم رده بندی ناپایدار است و بنابراین یک شمشیرباز می‌تواند به طور غیرمنتظره خود را با یک رده جدید بیابد.

شمشیربازان معمولاً دوران ورزشی خود را بدون رده شروع می‌کنند و سپس از انتهای جدول رده بندی به پیش می‌روند. هرچه امتیاز یک مسابقه بالاتر باشد، شمشیرباز سریع‌تر پیشرفت می‌کند. برای مثال، امتیاز مسابقات قهرمانی کشور بالاتر از مسابقات جایزه بزرگ است. بنابراین سعی کنید حد اکثر تلاش خود را بکنید تا ابتدا عضو تیم استان خود بشوید، و پس از شرکت در مسابقات قهرمانی کشور بتوانید امتیاز قابل توجهی برای ارتقاء رده بندی خود کسب کنید.

رده بندی در سیدبندی بسیاری از مسابقات استفاده می‌شود. در چیدن پول های دور مقدماتی معمولاً از رده بندی استفاده می‌شود. شما می‌توانید مشخصات سیستم پول بندی مسابقات را در پست قبلی ما بخوانید. خلاصه کوتاه آن مقاله این است که **رده بندی بخش مهمی از نحوه چیدمان جدول های دور مقدماتی مسابقات شمشیربازی را تشکیل می‌دهد.**

فراموش نباید کرد که شمشیربازهایی که در پایان دور مقدماتی از مسابقات حذف می‌شوند، هیچ امتیازی به آنها تعلق نمی‌گیرد (یعنی صفر امتیاز).

#### رده بندی فدراسیون شمشیربازی - اسلحه فلوره - جوانان - آقایان

رتبه	نام	نام خانوادگی	استان	تاریخ تولد			قهرمانی کشور	جایزه بزرگ	جایزه بزرگ	مجموع
				روز	ماه	سال				
۱	امید	زمانی	اصفهان	۴	۵	۱۳۷۰	۳۲	۱۳	۱۶	۶۱
۲	علیرضا	سلیمانی ورکانه	همدان	۱۴	۲	۱۳۷۲	۲۶	۷	۱۳	۴۶
۳	علی رضا	ادهمی	تهران	۲۳	۲	۱۳۷۲	۲۰	۱۶	۱۰	۴۶
۴	شایان	طلوعی	اصفهان	۲	۱۰	۱۳۷۳	۲۰	۹	۹	۳۸
۵	محمد	وکالتی	تهران	۱۸	۸	۱۳۷۱	۱۴	۱۰	۷	۳۱
۶	امیر	محمد رحیمی	اردبیل	۳	۱۱	۱۳۷۳	۱۴	۴	۴	۲۲
۷	محسن	ستاری	اصفهان	۲۸	۱۱	۱۳۶۹	۸	۷	۷	۲۲
۸	محمدعلی	ادهمی	تهران	۲۴	۱۲	۱۳۷۰	۸	۴	۷	۱۹

### رده بندی یک اسنپ شات (عکس فوری) است

رده بندی شمشیربازی هیچ ارتباطی با ثبات عملکرد یک بازیکن ندارد. آن نه تنها یک اسنپ شات مربوط به آن محدوده زمانی به حساب می‌آید، بلکه به طور خاص یک اسنپ شات از یک مسابقه است.

رنکینگ‌ها حتی بازتابی از بهترین عملکردی که یک شمشیرباز می‌تواند داشته باشد نیست. کسب رده بالای یک شمشیرباز در یک مسابقه به سایر افراد حاضر در مسابقه نیز بستگی دارد. اگر تعداد زیادی از شمشیربازان قوی و باتجربه در مسابقه حضور داشته باشند، یک شمشیرباز با کسب رده خوب می‌تواند ادعا کند که با عملکرد واقعاً عالی خود ظاهر شده است. هرچند که، اگر رقبای حاضر در آن روز در سطح بالایی نباشند، همان شمشیرباز می‌تواند امتیاز بالاتری کسب کند.

علاوه بر این، کسب رده بالا در مسابقات قهرمانی استانی با کسب همان رده در مسابقات کشوری کاملاً متفاوت است. زیرا مسابقات کشوری بسیار چالش برانگیزتر است.

سیستم رده بندی به طور کلی در برگزاری مسابقات تاثیر فراوانی دارد، و برای تعیین قدرت شمشیرباز در آن موقعیت زمانی بسیار مهم است، ضمن اینکه برای **تعیین پتانسیل بازیکن برای رشد او در آینده** و در طول فصل بسیار ارزشمند است. بنابراین شمشیربازان باید بفهمند که امتیاز رده بندی آنها نشان دهنده چیست.

خیلی اوقات، برخی از شمشیربازان را می‌بینیم که فکر می‌کنند رده بندی، در زمینه توانایی کلی آنها در شمشیربازی، معنادارتر از آن چیزی است که واقعاً هست. از سوی دیگر، برخی دیگر آن را چیزی بیش از یک سیستم منسوخ که هیچ معنای واقعی ندارد می‌بینند. اما واقعیت جایی در وسط این دو می‌باشد.

یکی از مواردی که باید به خاطر بسپارید این است که رده بندی کشوری هر رده سنی می تواند تا اندازه ای نقاط قوت و ضعف شمشیربازان را منعکس کند.

اگرچه رده بندی قطعاً تصویری از یک لحظه ویژه با پارامترهای خاص است و به هیچ وجه ارزیابی جامعی از قابلیت های یک شمشیرباز نیست، اما به این معنی هم نمی تواند باشد که ابزار مفیدی نیست.

## رده بندی در برابر ارزش واقعی خود

ماهیت شمشیربازی به گونه ای است که شمشیربازان می توانند روزهای خوب و روزهای بد داشته باشند. ما این را در بازی های المپیک می بینیم، جایی که دیدیم چند **شمشیرباز نسبتاً ناشناخته** در بالای سکوی بزرگ ترین صحنه شمشیربازی جهان قرار گرفتند، حتی اگر قبلاً در زندگی خود چنین نتیجه ای کسب نکرده بودند. در مورد رده بندی نیز همین اتفاق می افتد. ما شمشیربازانی را دیده ایم که چندین رده جهش کرده اند. این امر رایج است، و نمونه ای از ناهمواری این فرآیند است.



داشتن سطح بالایی از انتظارات از خود به دلیل رده بندی، هر شمشیربازی را عقب نگه می دارد. بنابراین، به جای اینکه به خودمان بگوییم: "حالا که من یک شمشیرباز درجه یک هستم، پس همیشه باید شمشیربازان رده پایین تر را شکست دهم، در غیر این صورت، پس من بازیکن خوبی نیستم!"، باید اینگونه بیاندیشیم: "من یک شمشیرباز درجه یک هستم که هم روزهای خوب دارم و هم روزهای بد. بنابراین تلاش می کنم که روزهای خوبم را بیشتر کنم!"

نکته اصلی این مقاله این است که رده بندی شمشیربازی با ارزش واقعی هیچ بازیکنی برابر نیست، زیرا آن تنها بعنوان یک ابزار بکار می رود. آن یک برجسب است. آن وسیله ای برای جشن گرفتن است. ما نمی توانیم آن را بعنوان یک معیار جادویی در نظر بگیریم که همیشه بتواند عملکرد یک شمشیرباز را نشان دهد.

Igor Chirashnya