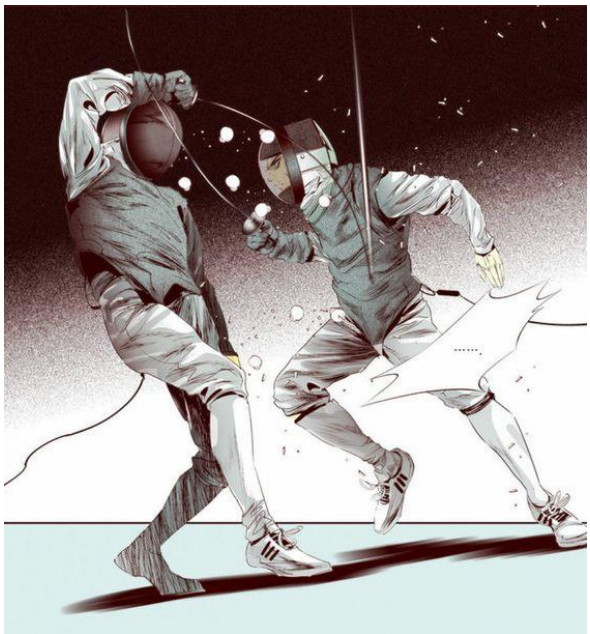
فلسفه مبارزه تمرینی در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۲/۲

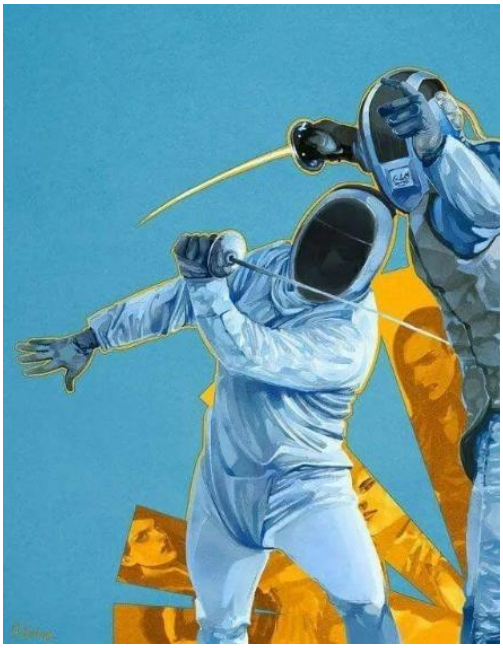
مبارزهٔ تمرینی کلید تقویت توانایی ها و مهارت های شمشیربازی است و از هر فرایند تمرینی دیگری مفیدتر است. شما می‌توانید از درس انفرادی، درس‌های گروهی، تمرینات دونفره، تمرین‌های خطی یا صفی، توصیه‌های خوب، مطالعهٔ کتاب، و تجربهٔ رقابتی ممرکز استفاده کنید، اما اگر ندانید چگونه باید با حریف بازی کنید، هیچ کدام از این موارد به درد شما نخواهد خورد.



من قبل از اینکه چیزی در مورد شمشیربازی بشنوم، چندین سال بوکس کار می کردم. تنها چیزی که بوکسورها را از افرادی که بوکس نمی کنند جدا می کند، تکنیک **اسپارینگ** (مبارزهٔ تمرینی) است. اگر شما فکر می کنید در بوکس تنها یک گزینه دارید و آن زدن حریف با یک ضربه است بنابراین تنها روی توسعهٔ قدرت خود کار خواهید کرد. ضمن اینکه اگر فکر کنیم که تمرین و مسابقه یکسان هستند، بنابراین بازیکنان روی رینگ خواهند رفت و بدون هیچ یادگیری سعی می‌کنند همدیگر را از بین ببرند. اما بوکسورها خیلی زودی یاد می‌گیرند که راهی برای تمرین پیدا کنند، بدون اینکه همه چیز خود را در مبارزه های تن به تن از دست بدهند. در اسپارینگ ما محکم ضربه نمی زنیم، بلکه برای کسب امتیاز ضربه می زنیم. وقتی بوکسورها می آموزند که برای امتیازگیری ضربه بزنند، واقعاً در حال یادگیری نحوهٔ توسعهٔ مهارت های قدرتی خود هستند، زیرا آنها می آموزند که کیفیت مشت خود را کنترل کنند، و با این کار حساسیت فوق العاده ای در ضربات خود ایجاد می شود. با اجرای ضربه های ملایم کنترل شده، شما به طور خودکار یاد می گیرید که انرژی خود را پس انداز کنید تا بتوانید به همان اندازه که دوست دارید پیش بروید و با توجه به زمان بندی و فاصلهٔ مناسب ضربه های کاری خود را اجرا کنید. بازیکنانی که دائماً درگیر می شوند و نمی توانند سرعت خود را کاهش دهند و کیفیت حرکات خود را کنترل کنند، هرگز نمی توانند بیاموزند که ضربهٔ محکم نهایی را بزنند. در شمشیربازی نیز همین امر صادق است، اما نه مانند بوکس، زیرا در شمشیربازی شما نمی‌توانید به کسی ضربه شدیدی بزنید که به او آسیب برسانید. شما می توانید به سراغ هر نوع ضربه ای بروید، و از هر نوع ترفند ممکن برای زدن آن بهره بگیرید. اگر در بوکس تمرین خود را بدون کنترل شروع کنید، ممکن است تنها با یک ضربه یک یا هر دو بازیکن خیلی سریع آسیب بینند و تمرین خود را ترک کنند، بنابراین یار تمرینی وجود نخواهد داشت که تمرین را ادامه

دهد. اما در شمشیربازی شما یک امتیاز بزرگ دارید. شما باید برای چندین ضربه بازی کنید، هم در مسابقه و هم در بازی های تمرینی، که به معنای فرآیند یادگیری تمرین رقابتی سبک می باشد. فرآیند **یادگیری نقطهٔ کانونی** تمرینات ماست و روند **امتیازگیری اصل ثانویه** می باشد.

اسپارینگ (مبارزهٔ تمرینی) همان چیزی را به شمشیرباز ارائه می کند که به بوکسور می دهد - جایی که می توانید در آنجا مهارت های خود را امتحان کنید. اگر حرکتی خوب عمل نکرد، خوب هیچ هزینه ای برای تان نخواهد داشت. با شکست خوردن در اجرای در یک حرکت، متوجه می شوید که چه کاری را نباید انجام دهید، که این فرایند مهم تر از آن کارهایی است که باید انجام دهید. شمشیربازی یک **فرایند کاهشی است تا یک فرآیند افزایشی**. در روند مسابقات واقعی و در بازی های تمرینی، شما مدام در حال یادگیری مواردی هستید که نباید در بازی خود اجرا کنید. شما واکنش افراطی را کنار می گذارید، شما حرکت های اتک محور بیش از حد را رها می کنید، از خیر چندین حرکت می گذرید تا خیلی زود به چیزهایی برسید که عملی هستند.



اگر در یک روز که شروع به بازی می‌کنید وارد یک بازی مغرورانه شوید، جایی که نگران هیچ چیز نیستید جز اینکه ضربه نخورید و تمام انگیزهٔ شما ضربه زدن به حریف باشد، شما هرگز چیزی نخواهید آموخت. ده سال بعد هم به سالن بیایید، همان طور که الان هستید بازی خواهید کرد. این ضرب المثل قدیمی را هرگز فراموش نکنید: "آهسته تمرین کن و سریع یاد بگیر!" و بازی تمرینی این امکان را به شما می دهد.

وقتی به هدف بازی تمرینی به سالن می آیم، به این مفهوم است که من تصمیم دارم با حدود ۷۰٪ سرعت و قدرت بازی بکنم، در واقع یک هدف برای خودم تعیین می کنم. یعنی اینکه من تصمیم دارم در مورد **فاصله و کارپا** بسیار هوشیار باشم. در روند انجام این کار، ضربه های زیادی دریافت خواهم کرد. ممکن است حریف هایم ندانند که من در حال بازی تمرینی هستم. آنها ممکن است هیجان زده شوند که من ضربه می زنند، اما در حقیقت این من هستم که در حال یادگیری ام، و این احتمال نیز وجود دارد که آموخته های من بیشتر از آنها باشد. علاوه بر این، آنها در این توهم هستند که با قدرت کامل دارند با من بازی می کنند، اما در واقع تصور آنها بسیار نادرست است. افرادی که در مبارزه های تمرینی، تمرینی بازی نکنند، معمولاً در تحلیل نهایی، در انتهای کلاس قرار می گیرند.

گاهی اوقات می توانید بازی های ۵ یا ۱۰ ضربه ای شروع کنید یا اینکه تمام جلسه را به رقابت بپردازید. به این ترتیب که هر دو طرف می دانند که برنامه چیست. متأسفانه، ممکن است در یکی از این جلسه ها با یک بازیکن روبرو شوید که فکر می‌کند این یک مسابقه است و مدام با هیجان به شما ضربه می‌زند. در چنین وضعیتی ممکن است ترشح آدرنالین منجر به عصبی شدنتان شود. ناگهان آن مرد دوباره به شما ضربه می زند و شما تصمیم می گیرید که همان کار را با او بکنید. و ناگهان در پایان این مبارزه متوجه می شوید که یک رقابت آبکی را به پایان رسانده اید. رقابتی که هیچ تاثیری در روند بازی شما نداشته است. نه مدالی وجود نداشته و نه امتیازی کسب شده است - و فقط اتلاف وقت بوده است.

تعیین هدف یک روش خوب برای مبارزه های تمرینی است. یک تکلیف معینی برای خود تعیین کنید و تمام جلسه را به بازی بپردازید، به این ترتیب که سعی کنید حریف خود را وادار به اجرای یک حرکت خاص بکنید تا ببینید آیا می توانید به اندازهٔ کافی او را کنترل کنید تا حرکت مورد نظر خود را انجام دهید. اگر بتوانید اینگونه عمل کنید، شما به بهترین وجه مفهوم مبارزهٔ تمرینی را به اجرا گذاشته اید.

ممکن است این را به خودتان بگویید: "من این کار یا آن کار را نمی کنم. من تمام جلسه را بازی می کنم و تا زمانی که نتوانم این حرکت را اجرا کنم، به حریف ضربه نمی زنم." با دادن یک محدودیت به خود، تمام جنبه های بازی روشن می شود. نقاط ضعف کارهایی که به خود اجازه

انجام آنها را نمی دهید به خودی خود آشکار می شوند. شاید شما از خود بپرسید: "چرا این محدودیت ها را برای خودم ایجاد کردم؟" این کار شما را وادار می‌کند تا به قدرت چیزهایی که استفاده نمی‌کنید پی ببرید، به علاوه خود را در موقعیتی قرار می‌دهید که تکنیک‌های جدیدی را امتحان کنید تا بتوانید آنها را در موقعیت های جدی بکار ببرید. در واقع می‌توانید تکنیک‌هایی را امتحان کنید که در آن‌ها بسیار ضعیف هستید، در این راه ممکن است ضربه‌های زیادی هم بخورید، اما اگر به کار کردن روی آن‌ها ادامه دهید و بخشی از بازی‌تان را اصلاح بکنید، به مرور زمان همهٔ این نقاط ضعف ترمیم می‌شوند.

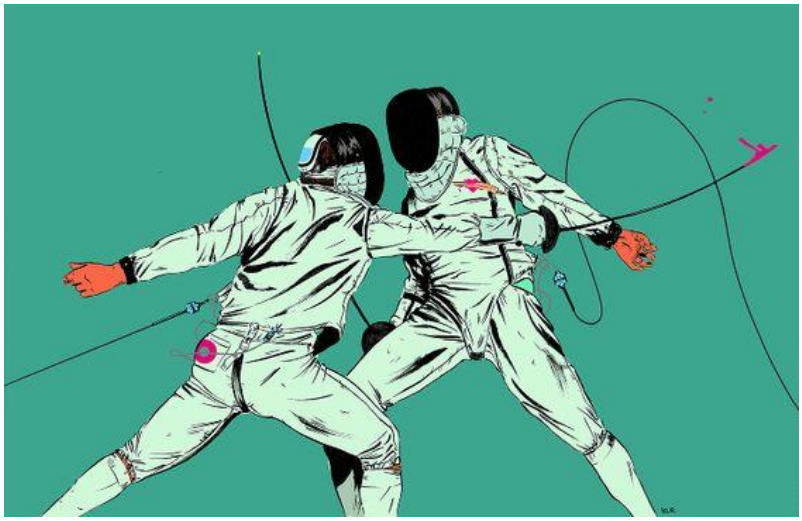
هر بازیکن به شما فرصتی می دهد تا جنبه های مختلف بازی خود را تمرین کنید. از آنجایی که هیچ دو بازیکنی به طور یکسان بازی نمی کنند، به زودی نسبت به آنچه می توانید در برابر هر فرد خاصی تمرین کنید، حساس خواهید شد. اگر با کسی بازی می کنید که به طور مطلق از حمله امتناع می کند و شما هم قصد دارید روی دفاع خود کار کنید، به جای اینکه تمام مدت به یکدیگر نگاه کنید، روش کار خود را تغییر دهید و ببینید چگونه می توانید او را مجبور به اتک کنید. شما می توانید این کار را با کم کردن فاصله یا با باز کردن هدفتان انجام دهید. اگر این کار نکرد، وقت آن رسیده است که آن نقشه را ترک کنید و به جای آن روی تمرین اتک های خود کار کنید. بنابراین، کل زمان آن جلسه را تنها روی تمرین اتک مستقیم تنظیم کنید. شاید از هر ۱۰ اتک تنها یک اتک موفق داشته باشید. به هر حال، اگر جلسهٔ اول بتوانید همان یک اتک را با موفقیت اجرا کنید، به شما اطمینان می‌دهم که فردای آن روز از عهدهٔ دو اتک موفق برآیید. روز بعد هم ممکن است بتوانید چهار اتک را با موفقیت اجرا کنید. و خیلی زود در اجرای اتک ساده و مستقیم حرفه ای خواهید شد.

اتک مستقیم شخص دیگری ممکن است با ناکامی همراه باشد. زیرا تمام تلاش های او به در بسته برخورد می کند. در آن مرحله او باید آماده باشد تا تکلیف بازی تمرینی خود را تغییر دهد. "خوب، حالا که نمی توانم روی یک اتک مستقیم ضربه بزنم، باید سعی کنم **اتک یک و دو** یا **بتمان ردکن** را تمرین کنم." بنابراین، او باید بلافاصله نقشهٔ خود را دوباره تنظیم کند و مبارزه تمرینی خود را با چیزی ادامه دهد که ممکن است در آن موفقیت بهتری داشته باشد. انتخاب حرکت در بازی های تمرینی هیچ پایانی ندارد.

کاری که من دوست دارم به عنوان یک فرایند تمرین با هر فردی که بازی می کنم انجام دهم، شروع مبارزهٔ تمرینی است. من سال‌ها شمشیربازی کرده ام و تنها ده ثانیه برای من کافی است تا بفهمم روی چه حرکتی می‌توانم کار کنم. من همیشه دوست دارم روی کارهایی را که خوب انجام نمی دهم تمرین کنم. حالا، کاری که من پس از این همه سال نیز دوست دارم انجام دهم، این است که در پایان یک بازی تمرینی، اجرای یک **بازی ۵ ضربه ای** است. به این ترتیب شما می توانید مسابقه را نیز وارد سیستم خود کنید و نتیجه گیری کنید. شما متوجه خواهید شد که اگر بتوانید یک ساعت بدون اینکه به طور جدی به رقابت کشیده شوید، بازی تمرینی بکنید، وقتی در انتهای تمرین یک بازی واقعی داشته باشید، بسیار هیجان زده خواهید شد. در این سیستم شما نیروی خود را ذخیره خواهید کرد. بنابراین سعی کنید در بازی تمرینی از تنها ۸۰٪ یا ۷۰٪ ظرفیت خود استفاده کنید. ببینید آیا می توانید به آرامی بازی بکنید، زیرا همیشه لازم نیست با تمام سرعت تمرین کنید. ببینید آیا می توانید با سرعت کم به کسی ضربه بزنید. اگر بتوانید به تمرین با کمتر از ظرفیت خود عادت کنید، چیزهای زیادی یاد خواهید گرفت، و تجربیات آموزشی شگفت انگیزی برای شما اتفاق خواهد افتاد. شما مطالب تکنیکی و تاکتیکی را واضح تر خواهید دید. و از آنجایی که آدرنالین زیادی در سیستم خود ترشح نخواهد شد، بنابراین می توانید به طور عینی تر ببینید که چه کاری هایی را می توانید بهتر انجام دهید. آنگاه در انتهای جلسه یک بازی واقعی چند ضربه ای داشته باشید تا **فرق بین رویکرد تمرینی و رویکرد مسابقه** ای را به خوبی مشاهده کنید.

مبارزهٔ تمرینی به این معنا نیست که روی پیست بروید و بگذارید بقیه شما را بزنند. بلکه بدان معنی است که شما خود را متعهد به یک عملکرد خاص می کنید که در آن خوب نیستید یا در آن نیاز به بهبود دارید و ببینید که آیا می توانید روی آن کار کنید، ضمن اینکه همچنان به کار خود ادامه دهید. شما باید بدانید که تا زمانی که قوی ترین بازی خود را در طول بازی های غیررسمی انجام دهید، پیشرفت نخواهید کرد.

شما باید روی قسمت‌های ضعیف بازی‌تان کار کنید و تنها راه موجود این است که واقعاً از آن چیزهایی که در یک موقعیت مسابقه ضعیف هستید در این مبارزه های تمرینی استفاده کنید. شما در این بازی ها یاد خواهید گرفت که از ظرفیت کمتر خود بهره بگیرید. وقتی که با کمتر از حداکثر توانایی خود بازی کنید، چیزهای زیادی را در وجودتان کشف خواهید کرد که نمی‌دانستید دارید. بازیکنی که همیشه در بازی های تمرینی با ۱۰۰٪ توان خود بازی می کند، شانس بسیار کمی برای برنده شدن دارد.



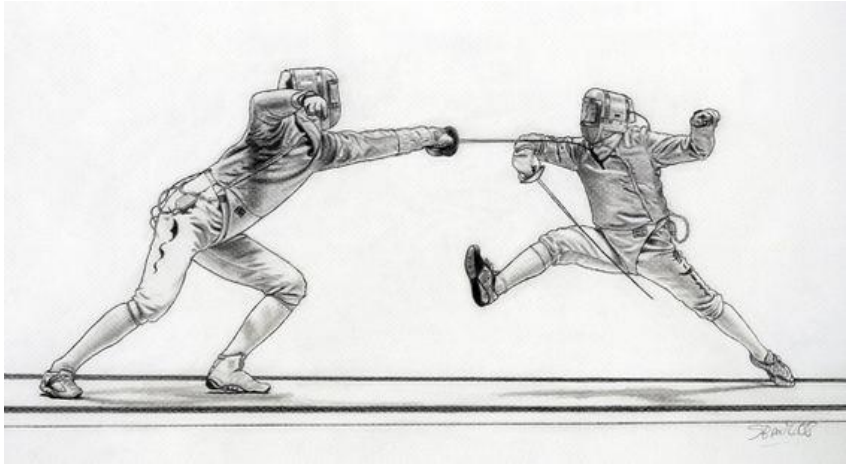
مبارزهٔ تمرینی شما را با توانایی های ناشناختهٔ خود آشنا می کند، ضمن اینکه متوجه می شوید که در دنیای ناشناختهٔ مسابقه چه کارهایی باید انجام دهید تا آن را فتح کنید. بازی تمرینی شما را وادار می کند که در موقعیت هایی قرار گیرید که همیشه در درس انفرادی با آن روبرو نمی شوید.

مبارزهٔ تمرینی دنیای خاصی است که قهرمانان در آن زندگی می کنند و غیر قهرمانان نمی توانند آن را درک کنند. آن واقعا یک دنیا دیگری است. بازی با کمتر از پتانسیل خود به مهارت بسیار بیشتری نیاز دارد. اگر با حدود ۸۰ درصد قدرت خود بازی کنید، متوجه خواهید شد که بازی شما بهتر می شود، به علاوه زمانی که خود را در تنگنا قرار می دهید، خواهید دید که نقاط قوت شما نیز بهتر خواهند شد.

توانایی های خود را به قدری به حریف نشان دهید که بتوانید او را شکست دهید. اگر بتوانید با یک حرکت بسیار آسان کسی را شکست دهید، خوب، باید این کار را بکنید. نیازی نیست همه چیز خود را بیرون بریزید تا به او بفهمانید که چه کسی هستید. یادگرفتن نحوهٔ بازی با سرعت کمتر از آنچه واقعاً می توانید، برای آموزش محدود کردن خود و ماندن در آن محدودیت بسیار عالی است. در مسابقات شمشیربازی، اگر در برابر یک رقیب سخت گرفتید، توانایی شما برای تغییر سیستم بازی خود و انجام کار دیگر راز بقای شما خواهد بود. شما هرگز نباید با حداکثر قدرت یا تخصص خود روی پیست بروید، زیرا حریف های شما سیستم کاری شما را شناسایی و متوقف خواهند کرد. هنگامی که حرکات تخصصی شما با شکست مواجه شد، باید چیزی برای بازگشت داشته باشید، بنابراین می توانید بازی خود را تغییر دهید و دوباره در صدر قرار بگیرید. اگر متوجه شدید بازی ۴-۰ به نفع حریف شده است و نمی توانید بازی خود را تغییر دهید، می توانید آخرین ضربه را نیز به او بدهید.

مبارزات تمرینی برای شمشیرباز رقابتی بسیار مهم است. این فرایند در هنگام حضور روی پیست واقعا می تواند برای تان کارگشا باشد. شما می توانید در تمرین هزار بار به کسی ضربه بزنید و او را شکست دهید، اما نبرد اصلی ما در مسابقه است. متاسفانه برخی این اصل را فراموش

می کنند. در تمرین فرآیند یادگیری حاکم است، اما در مسابقه شما باید آموخته های خود را به منصه ظهور بگذارید. از طرفی دلیل ندارد که در تمام مبارزه های تمرینی خود پیروز شوید.



من همیشه به شمشیربازانم می گویم اگر در تمام بازی های تمرینی خود پیروز می شوند، کار اشتباهی انجام می دهند، زیرا آنها روی نقاط ضعف خود کار نمی کنند. یک نوع بازی تمرینی ممکن است شامل کار بر روی حرکت خاص باشد و نوع دیگر ممکن است کار بر روی اصول اولیه باشد. بهترین شمشیربازان جهان هنوز روی حرکات **کارپا** کار می کنند – آنها مدام روی حمله و تحرک خود کار می کنند. تنها تفاوت آنها در این است که آنها این کار را در حالی انجام می دهند که روبروی یک حریف هستند.

البته هرگز نباید فراموش کنیم که بهره گرفتن از آموزش های معلم تفاوت قابل توجهی را ایجاد می کند. در صورتی که وقتی با حریف کار می کنید، او به هیچ وجه به شما کمک نخواهد کرد. اما مبارزهٔ تمرینی شما را قادر می سازد تا آن انتقال را انجام دهید. اگر در بازی تمرینی مطمئن نیستید که روی چه حرکتی باید کار کنید، برای مدتی به بازی آزاد بپردازید آنگاه به خودی خود حرکت مورد نیاز را متوجه خواهید شد. اگر روی یک تکنیک کار کردید و دیدید که می توانید آن حرکت خوب را با موفقیت در مسابقه اجرا می کنید، خوب چرا نباید این کار را کرد! بنابراین ادامه دادن تمرین آن حرکت هیچ معنایی ندارد. شما باید روی مواردی کار کنید که نمی توانید به خوبی انجام دهید یا در اجرای آنها احساس ضعف یا ناامنی می کنید. این روند با تمرین دونفره که در آن به یار تمرینی خود می گویید که چه کارهایی باید بکنید بسیار متفاوت است. حریف شما در مبارزه های تمرینی مانند خودتان هیچ چیز را نمی داند – زیرا مخفی کردن قصد خود عنصر اصلی این مبارزه است. چرا؟ چون در نهایت **در شمشیربازی شما باید مقاصد و نیات خود را کاملا پنهان نگه دارید**. شما باید حریف خود را همیشه در حال حدس زدن نگه دارید. همبازی شما نباید بداند که شما در حال مبارزهٔ تمرینی هستید. بهترین کار این است اگر در یک تکنیک موفق هستید بهتر است که دوباره از آن استفاده نکنید. در عوض، روی کارهایی کار کنید که در انجام آنها احساس راحتی نمی کنید.

بازی آزاد واقعا هیچ نتیجه ای برای پیشرفت شما ندارد. شما هم مستعد بزرگ شدن هستید و هم مستعد بی توجهی هستید. یک عامل بسیار مهم در شمشیربازی این است که در صورت ضربه خوردن، بدانید که چرا آن را خورده اید. آیا حرکت شما خیلی کند بوده است؟ آیا دستتان خیلی گشاد بوده است؟ اگر دلیل آن را متوجه نشوید، بارها و بارها با همین حرکت دوباره ضربه خواهید خورد. اگر نمی دانید چگونه یا چرا ضربه ای را خوردید، از حریف خود بپرسید. تا زمانی که در مسابقه نیستید، بیشتر شمشیربازان از اینکه دلیل خوردن ضربه را به شما بگویند، خوشحال می شوند. همیشه از آنها تشکر کنید و آنچه به شما می گویند می تواند یکی از مواردی باشد که می توانید بعدها در موقعیت مبارزهٔ تمرینی خود تمرین کنید.

شمشیربازی یک ورزش بسیار منظم است. و تنها جایی که اسلحهٔ شما می تواند آزادانه جولان دهد پیست مسابقه است.

Igor Chirashnya