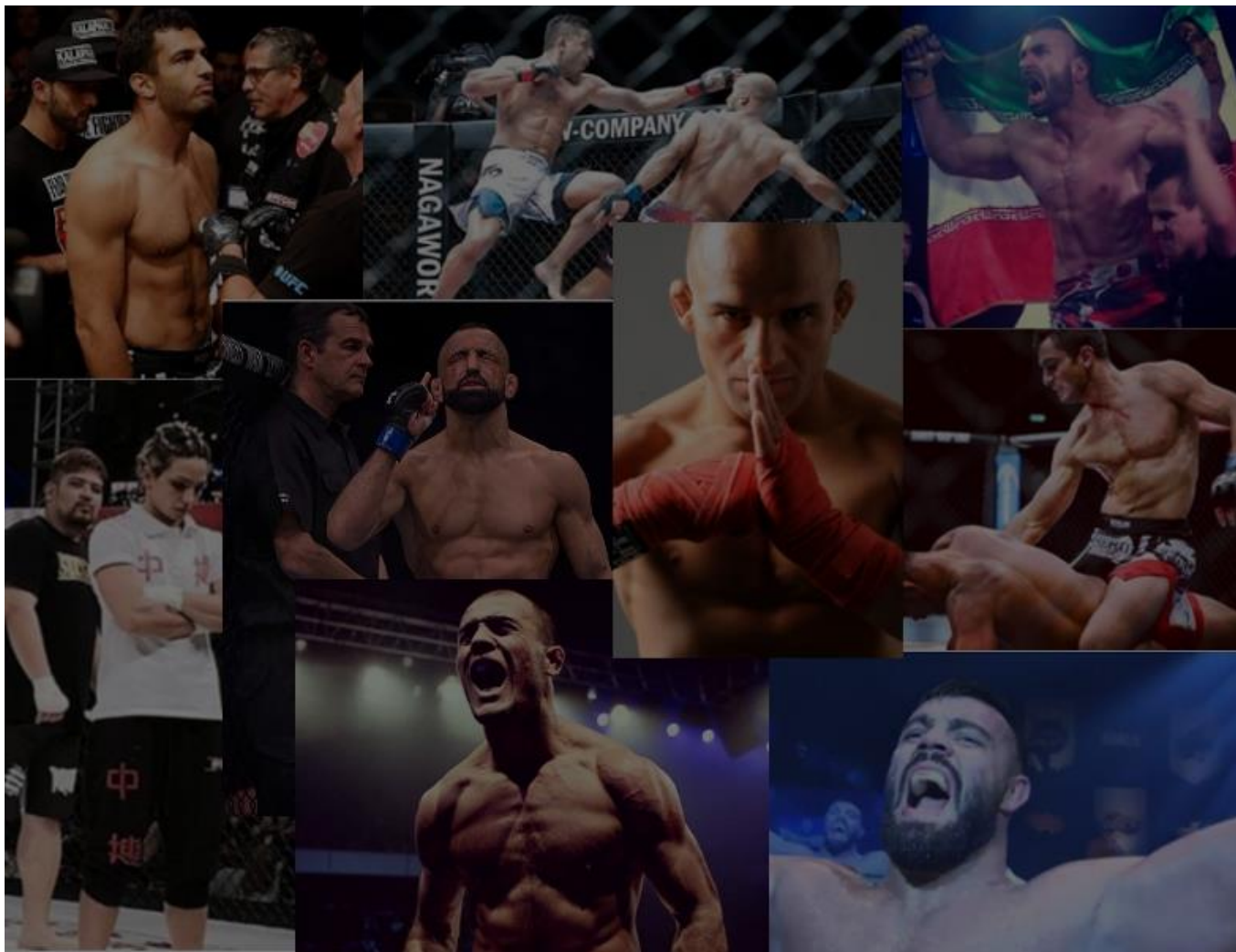


This is MMA



این است MMA

مازیار عبداللہی نیا

شناسنامه اثر :

عنوان : این است MMA

پدیدآورنده : مازیار عبداللهی نیا

ارائه از : Maziabd.com

توضیحات : این نسخه به روز خواهد شد. شما با مراجعه به وب سایت ارائه کننده اثر می توانید نسخه جدیدتر آن را تهیه فرمایید.

نسخه اول: زمستان ۸۹ « نسخه به روز شده: تابستان ۹۶

* در تصویر روی جلد از عکسهای صفحه اینستاگرام آقایان گگارد موساسی (گفارت موسسیان) @mousasi، رضا مددی @rezamaddog، کمال شعله روز _kamal_shalorus، محمد (آریو) نعیمی @ariyo_naeemi، محمد (باربد) ستون زاده @barbodtheunleashed، امیر علی اکبری ۶۰ @amiraliakbari، سیار بهادرزاده (مبارز افغان) @siyarized و خانم ملیحه مردی @mali_mardi استفاده شده است.



این اثر تحت مجوز ۳,۰ Unported License Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs می باشد.

* شما می توانید جهت اهداف غیر تجاری - تنها به شرط عدم تغییر شکلی و محتوایی این فایل - از آن کپی گرفته یا با دیگران به اشتراک بگذارید.

* استفاده از محتویات این اثر در نشریات چاپی منوط به کسب اجازه کتبی است.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/> or send a letter to Creative Commons: 171 ,Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA

* اطلاعات درباره قوانین، رده های وزنی و... این مسابقات مربوط به زمان نگارش آن بوده و ممکن است زمانی که شما آن را مطالعه می فرمایید برخی از این قوانین تغییر یافته باشند.

بنام خدا

اگرچه حداقل یک دهه است که رزمی‌کاران ما با مسابقات MMA کمابیش آشنا شده‌اند، اما در یکی- دو سال اخیر با ورود برخی از ورزشکاران نامی کشورمان به این مسابقات، پخش این رقابتها از شبکه‌های ماهواره‌ای و دست به دست شدن کلیپ‌های متعدد آنها در سایت‌های اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی، حالا بسیاری از مردم عادی هم جسته و گریخته این مسابقات را دیده‌اند. اگرچه هنوز هم خیلی‌ها تعریف درستی از این مسابقات ندارند و حتی برخی این رقابتها را با مسابقات «کشتی کج» اشتباه می‌گیرند! امیدوارم این کتاب کوچک که خلاصه‌ای از سلسه مطالبی است که طی سالهای ۷۹ تا ۹۶ در نشریاتی چون ماهنامه هنرهای رزمی، ماهنامه رزم آور، هفته‌نامه منهای فوتبال و بطور پراکنده در وبلاگ شخصی نوشته بودم، بتواند در حد یک راهنمای ساده برای کسانی که مایلند در مورد این مسابقات بیشتر بدانند مفید باشد.

این نکته را هم اضافه کنم که صحبت یا نوشتن در مورد یک موضوع به معنی موافق بودن یا تایید کردن صد در صد آن نیست. حداقل شخصا با وجود آنکه مطالب متعددی را در زمینه مسابقات MMA نوشته‌ام، اما با شکل فعلی مسابقات آن چندان موافق نیستم و به گمانم برخی از حرکات و حواشی موجود در این مسابقات به شدت به وجهه مثبت هنرهای رزمی ضربه می‌زند. اما MMA یک مفهوم کلی است و صرفا به مسابقات آن خلاصه نمی‌شود. ضمنا نباید روی دیگر سکه این مسابقات را که باعث از بین رفتن تعصبات سبکی شده است، نادیده گرفت.

فراموش نکنیم که متأسفانه یکی از مشکلات فرهنگی ما این است که بیشترمان هیچ وقت یاد نگرفته ایم حتی اگر مخالف چیزی هستیم هم باید اول از آن موضوع درست و حسابی سر در بیاوریم تا مخالفت هایمان منطقی و هدفمند شوند. اگر موافق موضوعی هم هستیم همینطور. به خاطر همین است که در کشور ما عموماً بیشترین ضربه به یک موضوع را طرفدارانش می‌زنند و گاه مخالفان یک موضوع خودشان ناآگاهانه باعث ترویج آن می‌شوند! مسابقات MMA هم به اندازه طرفدارانش و حتی شاید بیشتر از آنها مخالف دارد. اما نکته مهم این است که این مسابقات با خودش پول و سرمایه را وارد بازار ورزش های رزمی کرده و این یعنی اینکه می‌توان از آن به عنوان یک فرصت برای رشد هنرهای رزمی استفاده کرد. چه خوشمان بیاید چه نیاید، دنیای جدید ورزشهای رزمی با نام MMA گره خورده است، پس بهتر است این پدیده را خوب بشناسیم تا چه موافق و چه مخالف، بتوانیم در عصر جدید ورزش های رزمی حضوری موثر داشته باشیم. حالا فرقی نمی‌کند که شما با دیدن این مسابقات حالتان از هرچه هنر رزمی است به هم می‌خورد یا در رویای این هستید که خودتان یک روز در میادین MMA مبارزه کنید؛ در هر دو صورت، شناخت این پدیده اولین قدم هوشمندانه شما خواهد بود.

* تصمیم داشتیم در این نسخه جدید جهت معرفی از تصاویر مبارزان ایرانی، ایرانی تبار، افغان و... استفاده کنیم، اما خب بطور کامل این امکان میسر نشد. امیدوارم آن دوستانی که از تصاویرشان استفاده شد راضی و باقی دوستان هم به بزرگی خودشان ببخشند. اگر عمری باقی بود در نسخه بعدی قوانین کامل داوری با جزئیات، معرفی کامل سازمانهای شاخص MMA، اسامی تکنیکهای رایج و اصطلاحات پرکاربرد هم به متن کتاب اضافه خواهد شد.

* مخاطب این کتاب کوچک بیشتر دوستانی هستند که به تازگی با این مسابقات آشنا شده‌اند، اما طبیعتاً برای مخاطبان رزمی کار موضوعاتی مثل کسب اطلاعات در مورد چگونگی ورود به این مسابقات، بحث اسپانسرینگ، اجرای سایت‌هایی مثل sherdog؛ مبنای ثبت رکورد مبارزان در آن و اینکه اصولاً این رکوردها چه کارکردی در افزایش شانس مبارزان در ورود به سازمانهای معتبر دارد یا ندارد، کمپ‌های آموزشی و شرایط ورود به آنها، مبنای انتخاب مبارزان در سازمانهای بزرگ و... اهمیت بیشتری دارد. خب این موضوعات بحث‌های مفصلی می‌طلبند، به همین خاطر به زودی در قالب یک سری فایل‌های صوتی درباره این مسائل با هم صحبت می‌کنیم. اگر نظر یا پیشنهادی هم دارید خوشحال می‌شوم بشنوم؛ اینکه مثلاً در چه مواردی بیشتر دوست دارید اطلاعات کسب کنید و فکر می‌کنید بهتر است در این مباحث بیشتر به چه موضوعاتی بپردازیم.



Author: Lee Brimelow Source: wikipedia

این MMA دقیقا چیه؟ مسابقات آزاد؟ بوکس در قفس؟! همون مسابقات کشتی کج؟ به قول بعضی ها مبارزه در قفس مرگ؟!

MMA مخفف عبارت "Mixed Martial Arts" است که در کشور ما به «هنرهای رزمی ترکیبی» ترجمه و به همین عنوان رایج شده است. البته با توجه به فلسفه MMA که در ادامه با آن آشنا خواهیم شد، به نظر می‌رسد می‌توان آن را «مخلوط هنرهای رزمی» یا «ترکیب شده ی هنرهای رزمی» هم ترجمه کرد. خب حالا این «مخلوط هنرهای رزمی» یا «هنرهای رزمی ترکیبی» یعنی چی؟ اگر شما از جمله آن اشخاصی نباشید که فقط موقع گرسنگی دور و ور آشپزخانه رویت می شوند و از لحاظ فنی فرق بین قاشق با چنگال را نمی‌دانند، حتما با دستگاه «مخلوط کن» که معمولا در آشپزخانه ها موجود است، آشنا هستید. کار این وسیله که در انگلیسی به آن «میکسر» Mixer می‌گویند، مخلوط کردن مواد غذایی است. حالا اگر دستگاهی هم وجود داشت که می‌شد انواع و اقسام «هنرهای رزمی» را داخل آن ریخت و کلیدش را زد تا آنها را با هم ترکیب کند، حاصل کار می‌شد Mixed Martial Arts و یا همان MMA! البته که چنین دستگاهی وجود ندارد اما عملا در دنیای «هنرهای رزمی» چنین اتفاقی افتاده است.

درواقع تفکر ترکیب هنرهای رزمی و تکنیک‌های مختلف آنها با هم، سابقه ی دیرینه ای دارد. اکثر اساتید کهن هنرهای رزمی به خوبی به مزایای مطالعه هنرهای رزمی گوناگون و کامل‌تر کردن تکنیک‌های سبک خودشان از این طریق آگاه بودند. در عصر حاضر هم می‌توان گفت این تفکر (ترکیب رشته های مختلف رزمی) به نوعی بین سالهای ۱۹۶۰ تا ۱۹۷۰ توسط «بروس لی» گسترش پیدا کرد. البته آن چیزی که

امروزه به آن می‌گوییم MMA عموماً اشاره به مجموعه مسابقاتی است که در آنها از تکنیک‌های مختلف هنرهای رزمی استفاده می‌کنند. این مسابقات درواقع به نوعی ترکیب کردن قوانین مسابقات متفاوت رزمی (که البته خود به خود مخلوط کردن تکنیک‌ها را هم شامل می‌شود) با هم است. برای مثال در مسابقات «کاراته» گلاویز شدن با حریف ممنوع است، برعکس در «جودو» مشت و لگد زدن مجاز نمی‌باشد، حالا اگر محدودیت‌های قوانین این دو رشته را بگذاریم کنار و تکنیک‌هایشان را با هم ترکیب کنیم، حاصل کار می‌شود مسابقاتی که در آن هم مشت و لگد و هم تکنیک‌های گلاویزی و خاک مجاز است؛ چیزی تقریباً شبیه به همان مسابقاتی که به آن می‌گویند MMA! اگرچه اینگونه مسابقات هم چندان جدید نیستند و می‌توان به نوعی آنها را با مبارزات سنتی یونان قدیم و همچنین مسابقات Vale Tudo که بیش از ۸۰ سال در برزیل قدمت دارد در یک راستا دانست، اما شکل امروزی مسابقات MMA از سال ۱۹۹۳ در ایالات متحده کلید خورد و به سرعت در برزیل و ژاپن و بعد در سرتاسر جهان گسترش یافت.

امروزه وقتی گفته می‌شود MMA، مقصود عموماً همین مسابقات است؛ مسابقاتی که در مقایسه با رقابت‌های رزمی رایج، با حداقل محدودیت‌ها برگزار و استفاده از بیشتر تکنیک‌های رزمی در آن آزاد است. این مسابقات عموماً بر روی یک سکو که دور آن با توری‌های فلزی پوشیده شده است برگزار می‌شوند. البته قوانین این مسابقات با هدف ایمنی بیشتر برای مبارزان و کسب مجوزهای قانونی در کشورهای مختلف از آن زمان تا به امروز تغییرات زیادی را شاهد بوده است و MMA امروزی بسیار ایمن‌تر از مسابقاتی است که دو - سه دهه پیش برگزار می‌شدند.

پس UFC این وسط چی می‌گه؟! رابطه‌اش با MMA چیه؟ اینها دو رشته متفاوتند؟

گفتیم که مسابقات MMA به شکل امروزی اش سال ۱۹۹۳ در آمریکا استارت خورد، خب این استارت توسط همین مسابقات UFC زده شد!

UFC مخفف عبارت Ultimate Fighting Championship است که می‌توان آن را قهرمانی مبارزه نهایی یا چیزی تو همین مایه‌ها ترجمه کرد. مسابقاتی که قرار بود بهترین مبارزان از رشته‌های مختلف رزمی در آن رو در روی هم قرار بگیرند و در نهایت مبارز پیروز به عنوان قهرمان قهرمانان و مبارز نهایی انتخاب شود. در آن زمان هنوز استفاده از عنوان MMA چندان مرسوم نبود و مبارزین شرکت‌کننده هم چندان همه فن حریف نبودند. مسابقات اولیه UFC به نظر می‌رسید بیشتر عملی کردن آن چیزی است که قبلاً در فیلم‌های رزمی می‌دیدیم؛ مبارزه یک استاد «کونگ فو» با یک «کاراته‌کا» یا مبارزه یک «جودو» کا با یک قهرمان «بوکس» و گری خواندن‌های آنها برای همدیگر! اما مبارزین در UFC خیلی زود به این نتیجه

رسیدند که آن تفکر «سبک من از همه بهتره» اینجا اصلا کاربردی ندارد و برای دوام آوردن در این مسابقات باید یادگیری تکنیک‌های کاربردی سایر سبک‌ها را هم مدنظر قرار دهند. درخشش «رویس گریسی» Royce Gracie با تکیه بر تکنیک‌های «جوجیتسو ی برزیلی» در این رقابتها همه را متوجه اهمیت و کاربردی بودن تکنیک‌های این رشته و رشته‌هایی نظیر جودو، کشتی و نظایر آنها کرد و کشتی‌گیران و جودوکارها نیز به اهمیت مهارت در ضربات دست و پا در درگیری‌های سرپا بیشتر واقف شدند و آهسته آهسته آن تفکر ترکیب تکنیک‌های هنرهای رزمی جنبه‌ی عملی به خودش گرفت. هم‌زمان تعداد برگزار کنندگان اینگونه مسابقات هم افزایش یافت و MMA نام رایجی شد که به طور کلی به این دست مسابقات اطلاق کردند.

خلاصه کلام، رابطه‌ی UFC با MMA مثل رابطه‌ی «تویوتا» با «اتومبیل» است. «اتومبیل» عنوانی کلی است که برای نامیدن وسیله‌ای که از آن برای رفت و آمد استفاده می‌کنیم بکار برده می‌شود و «تویوتا» نام یکی از کارخانه‌های تولید «اتومبیل» است. یا مثلاً رابطه «فوتبال» و «بوندس‌لیگا»؛ فوتبال عنوان یک رشته ورزشی و بوندس‌لیگا، لالیگا و... عنوان لیگ‌های مختلفی هستند که در عرصه فوتبال برگزار می‌شوند. MMA هم به طور عام به مسابقاتی که توضیح‌اش را قبلاً دادیم اطلاق می‌شود و UFC یکی از برگزارکنندگان این مسابقات است. منتهی از آنجا که UFC به نوعی یکی از قدیمی‌ترین برگزارکنندگان مسابقات MMA محسوب و هم‌اکنون نیز بزرگ‌ترین و پیشروترین آنها در این عرصه است، نامش زیاد به گوش می‌خورد و همین امر باعث شده برخی به اشتباه تصور کنند UFC همان نام دیگر MMA است یا فکر کنند MMA و UFC دو رقیب یا دو رشته متفاوت هستند که این تصور اشتباهی است.

البته تعداد برگزارکنندگان مسابقات MMA بسیار زیاد و شاید به صد مورد هم برسد، اما شهرت و سطح آنها با هم متفاوت است.

در حال حاضر به جز UFC می‌توان از Bellator (آمریکا)، One Championship (سنگاپور)، WSOF (آمریکا) و... به عنوان سازماندهندگان بزرگ رقابت‌های MMA نام برد.

از دیگر برگزارکنندگان رقابت‌های MMA که هنوز به اندازه نمونه‌های ذکر شده در بالا بزرگ و شناخته شده نیستند، بتازگی تاسیس شده‌اند و یا سازمان‌های کوچکی هستند که به واسطه حضور فایترهای ایرانی ممکن است اسمشان را زیاد بشنوید می‌توان به RIZIN ژاپن، ADFC امارات، SFL هندوستان، WBK چین، FMD تایلند، Superior Challenge سوئد، DFC امارات، We love MMA آلمان، The Zone FC سوئد و... اشاره کرد.

سازمانهایی هم هستند که از شهرت و اعتبار بالایی برخوردار بودند اما در سالهای گذشته بعضا توسط صاحبان UFC خریداری و در آن ادغام شدند. از آنجایی که مبارزه و کسب عنوان قهرمانی در این تشکیلات معمولاً در سوابق مبارزان شاخص به چشم می‌خورد، ممکن است با این اسامی نیز برخورد داشته باشید:

WEC که زمانی از معروف ترین تشکیلات برای مبارزان سبک وزن و میان وزن بود. Prid fc که در ژاپن متولد شد و بسیار معروف بود. StrikeForce در آمریکا که زمانی رقیب اصلی UFC محسوب می‌شد. اولی در سال ۲۰۰۶، بعدی در سال ۲۰۰۷ و آخری در سال ۲۰۱۳ توسط شرکت Zuffa که مالک UFC محسوب می‌شد خریداری شدند.

✱ منظور از کشور ذکر شده در کنار عنوان این پروموشن‌ها اشاره به مقر اصلی آنها است. اما در مسابقات آنها مبارزانی از کشورهای مختلف حضور دارند و برخی از آنها مسابقاتشان را خارج از کشور ذکر شده در گوشه و کنار دنیا هم برگزار می‌کنند.

مبارزه تا سرحد مرگ؟!

پس مسابقات MMA همون مسابقات بی در و پیکره که دوتا مثلاً مبارز مثل گلا دیاتورها به جان هم می‌افتند تا دخل یکیشون بیاد؟ خب مسلماً نه! پیشتر اشاره شد که قوانین این مسابقات در سالهای گذشته تغییرات زیادی را شاهد بوده است. این مسابقات نیز مثل هر رقابت دیگری تابع قوانین و محدودیت‌هایی است. برای اینکه بهتر با محدودیت‌های این رقابت‌ها آشنا شویم، بهتر است نخست به تکنیک‌هایی که در این رقابتها به کار برده می‌شوند نگاهی بی‌اندازیم.

تکنیک های MMA

محمد(باربد) ستونزاده، مبارز ایرانی مقیم مالزی که در تشکیلات One Championship مبارزه می‌کرد، ضربه آرنج چرخشی - پرشی او در یکی از مبارزاتش به شدت مورد توجه رسانه های بین المللی MMA و علاقمندان این مسابقات قرار گرفت.



@barbodtheunleashed

گفتیم که در رقابت‌های MMA از ترکیبی از تکنیک‌های مختلف هنرهای رزمی استفاده می‌شود که به طور خلاصه می‌توان آنها را در دو دسته تکنیک های «سرپا» شامل انواع ضربات مشت و لگد و ضربات زانو و آرنج، و تکنیک‌های «گلاویزی» و «خاک» شامل انواع تکنیک‌های پرتابی، اهرم کردن ها، قفل مفاصل و ... تقسیم بندی کرد. در واقع اگر بخواهیم به این سؤال که چه تکنیک‌هایی در MMA بکار گرفته می‌

شوند جواب زیرکانه ای بدهیم، باید بگوییم تمامی تکنیک‌های رزمی به غیر از آنهایی که قوانین مسابقات آنها را ممنوع کرده است!

محدودیت ها در MMA

دایره باید‌ها و نباید‌ها و رده های وزنی در این مسابقات ممکن است از یک برگزارکننده به برگزارکننده دیگر متفاوت باشد. در حقیقت MMA برعکس رشته‌هایی مثل «تکواندو»، «جودو» و... فاقد یک فدراسیون مشخص یا تشکیلات یکپارچه جهانی است که قوانین یکسانی را برای این مسابقات ارائه و برگزارکنندگان ملزم به رعایت آنها باشند (البته چند سالی است که در بخش آماتور تلاشهایی جهت ایجاد یک تشکیلات منسجم جهانی صورت پذیرفته است). عمده نام هایی که شما در این عرصه به عنوان برگزارکنندگان این مسابقات می‌شنوید در حقیقت مثل شرکت های خصوصی و برندهای تجاری هستند و هر کدام می‌توانند قوانین خاص خودشان را داشته باشند. البته این قوانین نباید مغایر با قوانین بالادستی در ایالت ها (در ایالات متحده) یا مراجع رسمی ورزشی کشورهای مختلف باشد. این موضوع در آمریکا باعث شده بود برگزارکنندگان مسابقات بعضا از یک ایالت به ایالت دیگر مجبور به تغییر قوانینشان شوند و یا حتی اجازه برگزاری مسابقات در برخی از ایالت ها یا کشورها را پیدا نکنند. در سال ۲۰۰۱ هیئت نظارت ورزشی ایالت نیوجرسی آمریکا NJSACB که وظیفه کنترل و نظارت بر مسابقات رزمی بدون سلاح مثل مسابقات بوکس، کیک بوکسینگ، موی تای، هنرهای رزمی ترکیبی و همچنین صدور مجوز برای مبارزان، داوران، پروموتورها و... در این رشته‌ها را برعهده داشت، نشستی را برگزار کرد با هدف یکپارچه کردن قوانین MMA که در سازمانهای مختلف استفاده می‌شد. حاصل کار مجموعه قوانین یکپارچه شده ی هنرهای رزمی ترکیبی یا Unified Rules of MMA نام گرفت. این قوانین توسط بیشتر ایالت‌های دیگر که درگیر این مسابقات بودند هم پذیرفته شد و به همین علت استفاده از آن در سرتاسر ایالات متحده توسط برگزارکنندگان رقابت‌های MMA ازجمله توسط UFC رایج شد. خیلی از برگزارکنندگان این رقابتها خارج از ایالات متحده نیز برای اینکه مبارزان در پیوستن به سازمانهای دیگر بخاطر قوانین متفاوت دچار سردرگمی نشوند، همین قوانین را ملاک قرار می‌دهند. با این وجود اجباری به پذیرش و استفاده از این قوانین درکار نیست و برگزارکنندگان مسابقات تا جایی که با منع قانونی مواجه نشوند می‌توانند قوانین خاص خودشان را داشته باشند. مواردی که در ادامه به آنها اشاره شده است، نمونه ای از مقررات، و همچنین ضربات و حرکاتی است که در بیشتر مسابقات MMA خطا محسوب می‌شوند.

بخشی از مقررات:

- مسابقات MMA ممکن است درون رینگ و یا بر روی سکویی که دور تا دور آن با فنس پوشیده شده و اصطلاحاً «کیج» یا همان قفس نامیده می شود برگزار شود.
- مبارزین مرد حتما باید از محافظ کشاله ران (آلت تناسلی) یا همان اصطلاحاً «کاپ» استفاده کنند. استفاده از کاپ برای زنان ممنوع است اما آنها از محافظ سینه در زمان مبارزه استفاده می کنند.
- در مسابقات از دستکشهایی که برخلاف دستکش های رایج در بوکس، انگشتان دست آزاد است و بین ۴ تا ۶ اونس وزن دارد استفاده می شود.
- مبارزان از شورت های MMA که معمولا تا بالای زانو است و کمی از شورت های معمول رشته هایی مثل بوکس بلندتر است استفاده می کنند. استفاده از شورت های کیک بوکسینگ هم بلامانع است.
- به تن کردن تی شرت در زمان مبارزه به جز برای بانوان مجاز نیست.
- استفاده از هر نوع کفش (مثل کفش کشتی) ممنوع است.
- زمان مبارزه در رقابتهایی که بر سر عنوان قهرمانی نیست، ۳ راند است که زمان هر راند نباید از ۵ دقیقه بیشتر باشد. زمان استراحت بین هر راند ۱ دقیقه است.
- در رقابتهایی که مبارزه بر سر عنوان قهرمانی است، مبارزه در ۵ راند برگزار می شود که هر راند نباید از ۵ دقیقه بیشتر باشد. زمان استراحت بین هر راند نیز ۱ دقیقه است.

بخشی از ممنوعیت ها، ضربات و حرکاتی که خطا محسوب می شوند:

- استفاده از عبارات توهین آمیز درون محوطه مسابقه نسبت به حریف یا هر یک از اعضای برگزاری مسابقات.
- پرتاب آب دهان به حریف یا داور.
- ضربه زدن با سر، حمله به چشم ها به هر شکل، کشیدن مو.
- ضربه زدن به کشاله ران، گلو، پشت سر، ستون فقرات و کلیه ها.
- چنگ زدن و نیشگون گرفتن.

- کار روی مفاصل کوچک مانند انگشتان.
- حمله به حریف هنگام توقف مسابقه.
- ضربه با پا یا زانو(همچنین در برخی از سازمانها ضربه با آرنج) به حریفی که روی زمین افتاده است.
- خروج عمدی یا هل دادن حریف به بیرون از منطقه مسابقه.
- گرفتن طناب‌های رینگ یا حصار محل مسابقه.
- دخالت در کار داوران یا هر یک از اعضای برگزاری مسابقات.

- یا مرگ یا پیروزی!

خب، حالا اگر این قوانین را رعایت کردیم دیگر کار تمام است؟ باید با باقی تکنیک‌ها که خطا محسوب نمی‌شوند به هر شکل که می‌شود حریف را به زانو درآورد؟ به زبان ساده تر تا حریف نفس می‌کشد، مبارزه ادامه خواهد یافت و تسلیم شدن و از این حرفها هم نداریم؟ چشمش چهارتا می‌خواست مبارز MMA نشود؟!

خب باز هم مسلما جواب منفی است. برای پیروزی در یک مبارزه MMA هم قوانینی وجود دارد. روشهای رایج تعریف شده جهت پیروزی در بیشتر مسابقات MMA شامل این موارد است:

- **پیروزی با ناک اوت KO**، زمانی که فایتر بر اثر دریافت یک ضربه هوشیاری خود را از دست می‌دهد.
- **پیروزی با اعلام تسلیم حریف Submission**، ممکن است در هنگام مبارزه، یکی از مبارزین به خاطر درد شدید یا احساس خفگی حاصل از اجرای یک تکنیک قفل و... توسط طرف مقابل قادر به ادامه مبارزه نباشد و شکست را بپذیرد. وی باید تسلیم شدنش را با چند بار زدن کف دست به کف زمین مسابقه یا بدن حریف(اصطلاحا Tap کردن) و یا به صورت زبانی اعلام کند. اگر مبارز بیهوش شده باشد یا بنابر تشخیص داور قادر به تپ کردن و اعلام تسلیم نباشد، داور حق دارد بخاطر حفظ سلامت فایتر، خود مبارزه را متوقف کند.
- **ناک اوت فنی TKO**، زمانی که مبارزه توسط داور یا درخواست کوچ یا پزشک مسابقات به پایان برسد. اگر داور احساس کند مبارز بر اثر دریافت یک ضربه قانونی توسط حریفش کنترل خود را از دست داده و قادر به دفاع از خودش نیست، ناک اوت فنی اعلام می‌کند. پزشک مسابقات نیز اگر اطمینان حاصل کند که

مبارز بر اثر ضربه ی دریافتی سلامتیش در خطر است می تواند درخواست پایان مبارزه را بدهد. کوچ فایتر هم می تواند با پرتاب کردن حوله درون محوطه مسابقه خواستار پایان مبارزه شود.

● **تصمیم داوران:** اگر مبارزه بدون برنده به پایان برسد، داوران کنار بر اساس سیستم امتیازدهی و مجموع آرا به مبارزان، برنده را مشخص خواهند کرد. در این صورت ممکن است یکی از شرایط زیر اتفاق بی افتد:

رای متحد داوران Unanimous Decision که در این صورت هر ۳ داور امتیاز مشخصی را به یک فایتر داده اند.

رای غیر متحد داوران Split Decision که در این صورت ۲ داور به یک مبارز و ۱ داور رای به مبارز دیگری داده است.

رای اکثریت Majority Decision که ۲ داور با امتیاز مختلف رای به یک مبارز و داور دیگر رای به مبارز دیگر داده است.

تساوی Draws که باز به همان ۳ شکل بالا ممکن است اتفاق بی افتد.

● **پیروزی به علت عدم صلاحیت حریف:** اگر یکی از مبارزین در طول مسابقه ضربه غیر قانونی را اجرا کرده و یا به دستورات داور بی توجهی کند اخطار خواهد گرفت، اگر تعداد این اخطار ها به سه اخطار برسد، مبارز فوق فاقد صلاحیت شناخته خواهد شد. همچنین اگر یکی از مبارزین به خاطر آسیب دیدگی که به خاطر اجرای به عمد یک ضربه غیر قانونی بدان دچار شده، قادر به ادامه مبارزه نباشد، طرف مقابل فاقد صلاحیت شناخته خواهد شد.

درضمن اگر در مبارزه ای هردو فایتر مرتکب خشونت و خطا شده و یا یکی از مبارزین به خاطر آسیب دیدگی که به خاطر یک ضربه غیر قانونی که به صورت اتفاقی اجرا شده قادر به ادامه رقابت نباشد، مبارزه بدون برنده پایان خواهد یافت.

● رده بندی وزنی (این رده بندی وزنی ممکن است در سازمانهای مختلف متفاوت باشد):

معمولا فقط در بخش زنان	Atomweight	تا ۴۷,۶ کیلوگرم
معمولا فقط در بخش زنان	Strawweight	بین ۴۷,۶ تا ۵۲,۲ کیلوگرم
در بخش مردان و زنان	Flyweight	بین ۵۲,۲ تا ۵۶,۷ کیلوگرم
در بخش مردان و زنان	Bantamweight	بین ۵۶,۷ تا ۶۱,۲ کیلوگرم
در بخش مردان و زنان	Featherweight	بین ۶۱,۲ تا ۶۵,۸ کیلوگرم
فقط در بخش مردان	Lightweight	بین ۶۵,۸ تا ۷۰,۳ کیلوگرم
فقط در بخش مردان	Welterweight	بین ۷۰,۳ تا ۷۷,۱ کیلوگرم
فقط در بخش مردان	Middleweight	بین ۷۷,۱ تا ۸۳,۹ کیلوگرم
فقط در بخش مردان	Light Heavyweight	بین ۸۳,۹ تا ۹۳ کیلوگرم
فقط در بخش مردان	Heavyweight	بین ۹۳ تا ۱۲۰,۲ کیلوگرم
فقط در بخش مردان	Super Heavyweight	از ۱۲۰,۲ کیلوگرم به بالا

* در رقابتهایی که مبارزه بر سر کمر بند قهرمانی نباشد تا ۱ پوند (کمی بیشتر از ۴۵۰ گرم) اضافه وزن قابل چشم پوشی است. اما در مبارزات بر سر کمر بند قهرمانی ارفاقی صورت نمی پذیرد.

برخی از کلمات و اصطلاحات رایج که ممکن است به گوشتان بخورد:

پروموشن (Promotion): معمولاً برای اشاره به تشکلهای برگزارکننده مسابقات بکار می رود. مثلاً UFC یک پروموشن محسوب می شود.

فایتر (Fighter): مبارز

فایت (Fight): مبارزه

کیج (Cage): به معنی قفس. بطور عام به محوطه برگزاری مسابقات MMA که با فنس (توری) پوشیده شده است اطلاق می شود. البته مسابقات MMA بعضاً ممکن است درون رینگ هم برگزار شود.

اوکتاگون (Octagon): به معنی هشت ضلعی است و به شکل سکویی که برای مسابقات UFC طراحی شده بود و هنوز هم مورد استفاده قرار می گیرد اشاره دارد. در ابتدا UFC سعی داشت با ثبت آن به عنوان یک نشان تجاری مانع استفاده دیگر پروموشن های MMA از آن شود اما بعدها با هدف هرچه یک شکل تر شدن مسابقات MMA در این زمینه ممانعتی ایجاد نکرد، اما عبارت «The Octagon» به عنوان یک نشان تجاری در اختیار شرکت Zuffa صاحب آن زمان UFC باقی ماند. این روزها عموماً استفاده از عنوان اوکتاگون اشاره به محل برگزاری رقابتهای UFC است، هرچند برخی دیگر از برگزارکنندگان مسابقات MMA هم از سکوی هشت ضلعی استفاده می کنند.

PPV (Pay-per-view): یکی از سرویس های تلویزیون های پولی است که شما فقط هزینه همان برنامه ای که قصد دیدنش را دارید می پردازید. برای مثال شما از مجموع مبارزه های یک رویداد UFC، می خواهید فقط یک مبارزه که مربوط به مبارز مورد علاقه تان است را ببینید، با این سرویس شما فقط هزینه همان یک مبارزه را پرداخت و تماشا می کنید. استفاده از این شیوه پخش و این سرویس در رقابتهایی مثل کشتی حرفه ای، بوکس و رقابتهای حرفه ای رزمی بطور خاص MMA مرسوم است. بخشی از درآمد مبارزان از هر رویداد هم از همین میزان بیننده مبارزه اش از طریق PPV حاصل می شود.

برخی از ادعاها، باورها و اطلاعات نادرست در زمینه MMA:

MMA رشته بسیار خشنی است، مبارزان این رقابتها در معرض آسیب های شدید بدنی هستند

خب البته نمی شود گفت MMA جزو رشته های کم آسیب ورزشی است، اما آن تصویری هم که ممکن است یک بیننده عادی از میزان خشونت یا آسیب دیدگی ها در این مسابقات داشته باشد درست نیست.



مبارزان MMA برای رقابت در این سطح سالها آموزش دیده و تمرین کرده اند، یک مبارز حرفه ای MMA روزانه تمرینات منظم دارد اما در طول سال میانگین شاید فقط دو تا سه مبارزه داشته باشد. این میزان از آمادگی ریسک آسیب دیدگی را به شدت کاهش می دهد. به علاوه در بیشتر رقابتهای MMA مبارزان بصورت رندوم و اتفاقی از سطوح مختلف مقابل هم قرار نمی گیرند، بلکه سعی می شود حریف هر مبارز از نظر سابقه و سطح هم لول خود او باشد که خود این موضوع هم احتمال آسیب دیدگی طرفین را کم می کند.

در مورد قوانین هم که قبلا صحبت کردیم؛ به جز خود مبارز، داور هر زمان که احساس کند جان مبارز در خطر است مبارزه را متوقف خواهد کرد. فراموش نکنید این رقابتها دعوی خیابانی نیست، بلکه رقابتهایی قانونمند است.

MMA یک رشته مردانه است

از همان سالهای نخست شکل گیری رقابتهای MMA، مسابقات بانوان هم کمابیش وجود داشت. اما از سال ۲۰۱۲ وقتی UFC با «رonda Rousey» به عنوان نخستین زنی که وارد این تشکیلات خواهد شد قرارداد بست، روند حضور بانوان در این رقابتها هم متحول شد. رonda که در المپیک ۲۰۰۴ آتن با ۱۷ سال سن جوان ترین جودوکار حاضر در رقابتها معرفی و در دوره بعد در المپیک ۲۰۰۸ بیجینگ چین با کسب مدال برنز، نخستین آمریکایی لقب گرفت که موفق به کسب مدال المپیک در رشته جودو شده است،

خانم «پانی کیانزاد» مبارز ایرانی تبار مقیم سوئد، وی در تشکیلات Invicta مبارزه کرده و یک بار تا پای امضای قرارداد با UFC هم پیش رفته بود.



@panniekianzad

با ورود به UFC و درخشش خود به جایی رسید که نه تنها نامش در بین پردرآمدترین بانوان ورزشکار، که در لیست «۵۰ ورزشکار برجسته در قید حیات» منتشر شده توسط نشریه «بیزینس اینسایدر» هم بالاتر از ورزشکارانی چون لیونل مسی، رونالدو و زلاتان ابراهیموویچ فوتبال قرار گرفت. امروزه به جرات می‌توان گفت برخی از زنان مبارز شناخته شده تر از مبارزان مرد و برخی از مبارزاتشان اگر پرتعدادتر از مبارزات مردان نباشد کمتر نیست.

MMA برای لات و لوت هاست

حرکات نه چندان جالبی که برخی از مبارزان در حاشیه این رقابتها انجام می‌دهند را زیاد جدی نگیرید، طبق آماری که UFC در سال ۲۰۰۸ منتشر کرده بود، درصد بالایی از مبارزان این تشکیلات دارای تحصیلات دانشگاهی بودند. اگرچه صرف داشتن تحصیلات دانشگاهی دلیلی بر سطح فرهنگ یک فرد نیست اما مشخص می‌کند این تصور که در این رقابتها با یک عده لات خیابانی طرف هستیم هم درست نیست. MMA ورزشکاران با شخصیت و محترم زیادی را در خود جای داده است و رفتار یک عده نباید ملاک قضاوت یک مجموعه قرار بگیرد.

در مسابقات MMA دوپینگ آزاد است

همانطور که قبل‌تر اشاره شد برگزارکنندگان مسابقات MMA شکل‌هایی خصوصی هستند نه فدراسیون‌های ورزشی، اما با این حال نظارت بر استفاده احتمالی از داروهای ممنوعه توسط ورزشکاران معمولاً توسط مراجع رسمی ورزشی در کشورهایی که این رقابتها در آنها برگزار می‌شود اعمال می‌شود. خود این پروموشن‌ها هم سیاستهای خود را در این زمینه دنبال می‌کنند. برای مثال چندی قبل مسئولان UFC اعلام

کردند برای سختگیری و نظارت بیشتر بر بحث دوپینگ، قصد دارند قوانین آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ WADA را اجرایی کنند و همچنین در شب مسابقات از تمامی فایترها بدون استثنا تست دوپینگ گرفته خواهد شد. در حال حاضر UFC در این زمینه با آژانس مبارزه با دوپینگ ایالات متحده USADA همکاری می‌کند. تلاش‌های UFC در زمینه مبارزه با دوپینگ دو سال پیش (سال ۲۰۱۵) مورد ستایش آژانس جهانی WADA قرار گرفت.

توهین، ناسزا و درگیری با حریف در مراسم وزن کشتی جزو قوانین این مسابقات است

«امیر علی اکبری» ملی پوش سابق تیم ملی کشتی کشورمان که ورودش به مسابقات MMA باعث جلب نظر عموم مردم به این رشته شد. اگرچه برخلاف آنچه از او توقع می‌رفت، رفتار او در حاشیه مسابقاتش از نظر اخلاقی چندان معرف خوبی برای این رشته نبود.



@amiraliakbari60

متأسفانه ما ایرانی‌ها یک خصلت ناپسند داریم و آن اینکه فکر می‌کنیم به اسم حمایت از هموطن و ورزشکار ایرانی باید هر حرکت ولو ناشایستی را که انجام داد توجیه کنیم. بر همین اساس عده ای برای توجیه رفتار نه چندان جالب برخی از مبارزان؛ این رفتار را بسیار عادی و جزئی از قوانین این مسابقات معرفی می‌کنند.

در رقابتهای حرفه‌ای ورزشی اصطلاحی وجود دارد به نام Trash-talking که می‌توان آن را همان «رجزخوانی» و گری

خواندن‌های خودمان ترجمه کرد. در مسابقات فوتبال از این رجزخوانی و گری خواندن‌ها که معمولاً بین مربیان یا هواداران قبل از بازیها اتفاق می‌افتد زیاد دیده ایم.

در رقابتهای MMA بی‌احترامی و توهین به حریف درون محوطه مسابقه ممنوع است. اما بیرون از کیج یا رینگ مسابقات منع قانونی برای آن وجود ندارد و بعضاً برخی از مبارزان برای ایجاد هیجان بیشتر دست به لفاظی و گاه حرکات تحریک آمیزی که احتمالاً در حاشیه این رقابتهای دیده اید می‌زنند. اما نباید فراموش کرد که اگرچه این نوع رفتارها - البته در حد و مرز تعریف شده ای - بیرون از کیج منع قانونی نداشته و خطا محسوب نمی‌شود، و اگرچه این درگیری‌ها بیشتر یک شو و نمایش است، اما این بدان معنی نیست که چون خطا نیست پس حتماً کار درست و قابل دفاعی است و بدتر از آن جزوی از قوانین و بایدهای این مسابقات است! بسیاری از مبارزان هم هستند که در مراسم وزن کشتی و معارفه با شوخی و خنده، دست

دادن و احترام با هم برخورد می‌کنند. این رفتار متفاوت را به هر حال نمی‌توان بی ارتباط با شخصیت و اولویت‌های اخلاقی یک ورزشکار در زندگی دانست. توجیه کردن رفتار نه چندان جالب برخی از مبارزان در حقیقت کم لطفی به مبارزان اخلاق مدار است.

در MMA قهرمان جهان، نایب قهرمان جهان و از اینجور عناوین داریم؟

فلانی قهرمان جهان شده آن یکی نایب قهرمان! این هم یکی دیگر از اشتباهاتی است که در پوشش اخبار مسابقات MMA در رسانه های ورزشی ما به وفور رخ داده است. همانطور که در بخش‌های قبل اشاره شد صدها سازمان مختلف، در سطوح مختلف رقابتی را در این عرصه برگزار می‌کنند. هر کدام از آنها هم قهرمانان خودشان را دارند. این قهرمانان را نمی‌توان قهرمان جهان به آن معنی رایجی که در ذهن داریم محسوب کرد. هر مبارز می‌تواند قهرمان وزن خودش در تشکیلاتی که مبارزه کرده باشد و اصولاً ذکر عنوان قهرمانی بدون ذکر نام سازمان، فدراسیون یا تشکیلاتی که در آن موفق به کسب کمربند قهرمانی شده یک جمله ناقص است. مثلاً اینکه بگوییم آقای X قهرمان جهان یا خانم Y نایب قهرمان جهان شده جمله‌های ناقصی هستند. جمله صحیح باید به صورت آقای X مثلاً قهرمان سنگین وزن UFC و یا خانم Y قهرمان سبک وزن One Championship شده است باشد و الی آخر. طبیعی است که هر چه تشکیلات مربوطه بزرگتر و معتبرتر باشد کسب کمربند قهرمانی آن هم معتبرتر و با اهمیت تر است. اما اینکه تصور کنیم یک رویداد واحدی مثل جام جهانی فوتبال وجود دارد که بهترین مبارزان دنیا در آن شرکت می‌کنند و هر کس از پس بقیه برآمد می‌شود قهرمان جهان، تصور غلطی است.

نایب قهرمانی هم که اصولاً در بیشتر مسابقات MMA وجود خارجی ندارد. عنوان نایب قهرمانی منطقاً در مسابقاتی که بصورت تورنمنتی و حذفی برگزار شوند معنی پیدا می‌کند. اما در حال حاضر بالای نود درصد رقابت‌های MMA بصورت مجموعه ای از تک مبارزه هاست. در تک مبارزه ای هم که برگزار می‌شود یک نفر برنده و یک نفر بازنده محسوب می‌شود. بنابراین نباید با آن شیوه ای که به پوشش اخبار رقابت‌هایی مثل فوتبال، تکواندو یا جودو المپیک پرداخته می‌شود به پوشش رقابت‌های حرفه ای MMA پرداخت، قهرمانی در این عرصه تعریف و مشخصات خاص خودش را دارد.

* تشکیلات RIZIN در سال ۲۰۱۶ رقابت‌های تورنمنت گونه ای را در وزن آزاد برگزار کرد که طی آن امیر علی اکبری تا فینال مسابقات پیش رفت و با قبول شکست مقابل مبارز کهنه کار «کروکاپ» به مقام نایب قهرمانی این مسابقات (نه نایب قهرمانی جهان) رسید. اما همانطور که اشاره شد عموماً مسابقات MMA بصورت تورنمنت حذفی برگزار نمی‌شوند.

جایگاه پرچم و ملیت در مسابقات MMA

در سالهای گذشته زیاد شنیده ایم از ورزشکاران ملی پوشی که به خاطر پول و امکانات بیشتر حاضر شده‌اند برای تیم ملی کشور دیگری به میدان بروند و در مقابل ورزشکاران دیگری که در مقابل پیشنهادهای هنگفت نیز حاضر به این کار نشده‌اند. بطور طبیعی دسته دوم حداقل از نظر احساسی مورد توجه مردم بوده‌اند. همین امر باعث شده تا معدودی از ورزشکاران حرفه ای هم از این موضوع استفاده کرده و با مطرح کردن ادعاهایی مثل اینکه «من به خاطر پرچم ایران مجبور شدم از همه امکانات چشم پوشی کنم»، «من حاضر نشدم با پرچم فلان کشور به میدان بروم»، «من کلی پیشنهاد دارم اما چون عاشق ایرانم قبول نمی‌کنم» و

«بن‌ایل داریوش» از مبارزان با اخلاق UFC و از هموطنان آشوری بزرگ شده و شهروند آمریکا است. وی گاهی با پرچم ایران معرفی می‌شود، خودش گاهی از پرچم آمریکا و یا از پرچم آشوری‌ها(که پرچم رسمی کشوری نیست) استفاده می‌کند.



@beneildariush

از این داستانها که متأسفانه اغلب با همراهی رسانه‌ها هم توأم شده به قیمت انتشار اطلاعات نادرست و غیرواقعی برای خود شهرتی به هم بزنند. اما اجازه بدهید ببینیم اصولاً جایگاه ملیت و پرچم در رقابتهای حرفه ای رزمی کجاست؟ آیا یک مبارز حرفه ای که برای شرکت در مسابقات به کشور دیگری سفر کرده است باید پرچم آن کشور را حمل کند؟ اگر پرچم کشور خودش را به دوش بکشد باید بابت آن تاوان بدهد؟ اصلاً آیا لزومی دارد که پرچم کشوری را به دوش بکشد؟ اینکه ما گاهی مبارزی را بخاطر انجام چنین کاری تحسین و به مبارز دیگری توهین می‌کنیم تا چه حد بر عقل و منطق استوار و تا چه حد احساسی است؟

حقیقت این است که اصولاً داستان پرچم و ملیت در رقابتهای حرفه ای به آن پررنگی رقابتهای رسمی مثل المپیک مطرح نیست. در رقابتهایی مثل بازیهای المپیک در واقع کشورها هستند که به رقابت با هم می‌پردازند و ورزشکار ذیل پرچم کشورش تعریف می‌شود. این ورزشکاران هر کدام طی فرایندی از بین سایر هم رشته ای‌های خود به عنوان عضو تیم ملی کشورشان انتخاب شده‌اند و در اینگونه رقابتها قانوناً کشورشان را در آن رشته ورزشی نمایندگی می‌کنند. اما در رقابتهای حرفه ای که اصولاً تیم ملی در کار نیست، ورزشکار نماینده خودش و باشگاهش محسوب می‌شود نه لزوماً نماینده کشورش. به همین خاطر در این رقابتها می‌بینیم که گاهی حتی دو هموطن مقابل هم به میدان می‌روند، اتفاقی که هیچگاه در رویدادهایی مثل

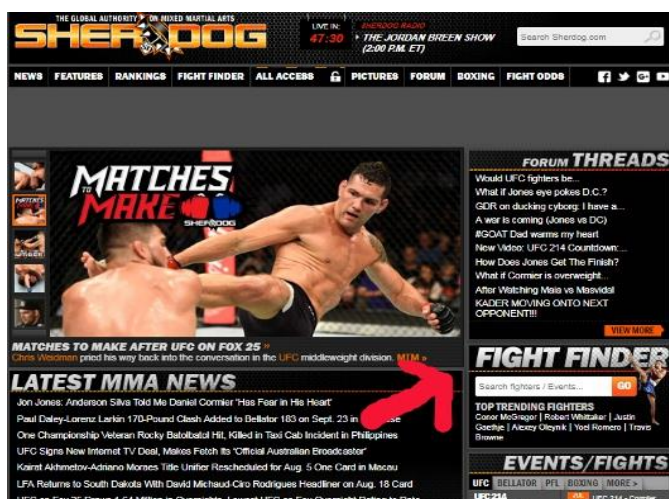
المپیک یا مسابقات جهانی نمی‌افتد. هر فایتر یک مشخصاتی دارد؛ مثلاً وزنش فلان مقدار است، قدش فلان مقدار است و یک ملیتی هم دارد که در کنار سایر مشخصات او جهت معرفی ذکر می‌شود. در واقع ملیت مبارز چیزی مثل مشخصات شناسنامه ای او همیشه همراهش است. برخی از سازمانها مثل UFC در این مورد معمولاً محل تولد ورزشکار را ملاک قرار می‌دهند - دقت داشته باشید که فرد حتی اگر تغییر تابعیت هم بدهد محل تولدش تغییر نمی‌کند و در مدارک رسمی اش همچنان نام ایران (و یا هر کشوری که در آن متولد شده) ذکر خواهد شد - به همین خاطر است که شما می‌بینید حتی در پروفایل معرفی مبارزین ایرانی تباری که تابعیت کشور دیگری را دارند بعضاً پرچم ایران درج شده است. برخی دیگر از سازمانها کشور محل اقامت فایتر را ملاک قرار می‌دهند. برخی دیگر هم خیلی روی این مورد حساس نیستند و اطلاعات اعلامی خود فایتر که ممکن است کشور محل تولد یا کشور محل اقامتش باشد را درج می‌کنند. بطور معمول پرداختن به ملیت و پرچم توسط برگزارکنندگان مسابقات حرفه ای در همین حد است. اما برخی از مبارزین ممکن است پس از پیروزی در یک مبارزه پرچمی را هم به دوش بگیرند که این کار یک کار کاملاً نمادین است. عموماً هیچ قانون و یا باید این پرچم یا آن پرچم را بلند کنی وگرنه چنین و چنان می‌شود و از این داستانها هم وجود ندارد. خیلی از مبارزین هم اصولاً کاری با پرچم ندارند و پس از پیروزی خوشحالی خود را به اشکال دیگری نشان می‌دهند. برخی هم تصمیم می‌گیرند روی ملیت و کشورشان مانور بدهند. عموماً این یک تصمیم شخصی است نه قانونی و به خودی خود نه آن مبارزی که پرچمی حمل نمی‌کند کار ناشایستی انجام داده و نه آنکه پرچمی را به دوش می‌کشد کار خارق العاده ای کرده است. حتی برخی از مبارزین پرچمهایی که پرچم رسمی هیچ کشوری نیست را با خود حمل می‌کنند!

سازمانهای بزرگ MMA هم عموماً نه تنها کاری به ملیت شما ندارند که از اینکه فایترهایشان از کشورها و قومیت های مختلف باشند به شدت استقبال می‌کنند . چراکه این موضوع به معنی جذب مخاطبان جدیدتر خواهد بود.

در واقع در مسابقات حرفه ای، مبارز نماینده رسمی کشورش نیست. او برای تیم خود(که می‌تواند در هر کشوری باشد) مبارزه می‌کند و ملیت او نیز چیزی مثل مشخصات شناسنامه ای وی همیشه همراهش است.

از کجا درست یا غلط بودن ادعای مدعیان قهرمانی را تشخیص بدهیم؟

متأسفانه به علت ناآگاهی اکثر مردم و رسانه‌های ورزشی ما از شیوه برگزاری و مقررات بخش حرفه ای ورزشهای رزمی، بازار انواع و اقسام ادعاهای قهرمانی در این رشته ها اعم از کیک بوکسینگ، موی تای و MMA داغ است. خوشبختانه در MMA یک راه دم دستی برای سنجش صحت ادعاهای مطرح شده توسط یک فرد وجود دارد. سایت Sherdog.com یکی از سایتهای مطرح خبری در زمینه MMA است که



بیشتر شهرت آن به خاطر بانک اطلاعاتی است که از فایتورها و رکوردهای برد و باخت آنها دارد. هرگاه با فرد مدعی مواجه شدید که از قهرمانی یا مبارزه اش در فلان و بهمان سازمان بزرگ می‌گوید، کافی است وارد این سایت شده و در ستون سمت راست سایت در قسمتی که می‌بینید (طبق شکل و شمایل فعلی سایت) نام و نام خانوادگی فرد مورد نظر را به لاتین وارد کرده و کارنامه اعمالش را ببینید!

برای تبدیل شدن به یک مبارز MMA از کجا شروع کنیم؟

شاید بتوان تبدیل شدن به یک فایتر MMA را به سه بخش یا مرحله تقسیم کرد. بخش اول ماجرا فراگیری تکنیکهای مورد نیاز است. بخش دوم تمرین و آماده شدن برای مبارزه و بخش سوم ورود به عرصه مسابقات. در حال حاضر تنها قسمت سوم ماجرا در ایران عملی نیست. اما دو بخش دیگر حالا با کمی بالا و پایین در دسترس است. اجازه بدهید کمی جزئی تر به بررسی موضوع بپردازیم:

آیا رشته MMA هم درجه بندی دارد؟

آیا در MMA هم مثل بیشتر ورزشهای رزمی برای مشخص شدن سطح یک رزمی‌کار «کمربند»، «شالبد» و از اینجور درجه بندی ها وجود دارد؟ خیر، ندارد. همانطور که قبلا هم اشاره کردیم، اصولا سازمان های بزرگ MMA برگزارکنندگان مسابقات بوده و سازمان هایی آموزشی نیستند. سیستم آموزش

MMA در کمپها و باشگاه‌های آموزشی هم عموماً متمرکز بر تربیت فایتر است و از درجه‌بندیهای مرسوم در هنرهای رزمی سنتی خبری نیست.

فایترهای MMA کجا آموزش می‌بینند؟

باشگاه‌ها و کمپ‌های تمرینی متعددی در زمینه آموزش MMA – مشخصاً تربیت فایتر – در گوشه و کنار دنیا فعال هستند. علاقمندان در این کمپ‌ها که معمولاً در آنها از مربیان رشته‌های مختلف رزمی مثل موی تای، کیک بوکسینگ، بوکس، جوجیتسو بزیلی، کشتی و... استفاده می‌شود، تعلیم دیده و برای مسابقات آماده می‌شوند. رزمی‌کاران با سابقه ای هم که جذب تیم‌ها و باشگاه‌های MMA می‌شوند در همین کمپ‌ها آموزشهای مکمل رشته‌شان را فرا می‌گیرند. متأسفانه در حال حاضر در ایران چنین کمپ‌هایی فعال نیستند. البته برای شروع لزوماً دسترسی به کمپ‌های آموزشی نیاز نیست. در خیلی از کشورها که کمپ‌های تمرینی زیادی فعال هستند هم خیلی اوقات بسیاری از علاقمندان به علت دوری از محل کمپ و مشکلات دیگر امکان استفاده از آنها را ندارند، اما این موضوع مانعی برای رسیدن به هدفشان نیست.

خب پس چه گلی به سرمون بگیریم؟!

خب اولاً به این نکته توجه داشته باشید که اگر شما در رشته رزمی اصلی خودتان قهرمان قابل قبولی باشید (یا بشوید)، خود به خود در مسیری قرار گرفته اید که احتمال دریافت پیشنهاد از پروموتورهای MMA را دارید. و اگر مورد توجه آنها قرار بگیرید ترتیب باقی کارها مثل آموزش‌های مکمل داده خواهد شد، این یک راهش. اما اگر خودتان از ابتدا می‌خواهید مثل یک فایتر MMA تمرین و برای چنین مسابقاتی آماده شوید، باز هم راه بسته نیست حتی اگر هم اکنون در کشور مکان‌های آموزشی قابل قبولی برای این کار نداشته باشیم. فرض کنید شما هوس «دوغ» کرده اید، راحت ترش این است که تشریف ببرید سوپر سر کوچه و یک بطری «دوغ» تهیه کنید. حالا اگر مغازه مورد نظر بسته بود یا «دوغ» نداشت تکلیف چیست؟ هیچی، کافی است برگردید منزل و خودتان «ماست» و «آب» و قدری «نمک» را با هم مخلوط کنید، باز هم نتیجه اش می‌شود همان «دوغ»! حالا بفرض اگر امکان فراگیری MMA هم در یک مکان مشخص در ایران نیست، می‌توانید خودتان دست بکار شوید. قبلاً گفتیم که تکنیک‌های MMA به طور خلاصه تشکیل شده از دو دسته تکنیک؛ تکنیک‌های سرپا مثل انواع مشت و لگد که در رشته‌هایی مثل کیک بوکسینگ و موی تای رایج است و تکنیک‌های گلاویزی و خاک که در رشته‌هایی مثل جوجیتسو، جودو، کشتی و... یافت می‌شوند. خب، رشته شما جزو کدام دسته است؟ کافی است رشته مکمل اش را هم به برنامه‌های آموزشیتان اضافه کنید؛ شما در این صورت در حقیقت به نوعی دارید MMA تمرین می‌کنید! یعنی بفرض

اگر رشته اصلی شما کیک بوکسینگ است، فراگیری و تمرین یک رشته مکمل مثل جوجیتسو، جودو یا کشتی را هم شروع کنید و بلعکس. البته این راه برای کسانی مناسب است که در حال حاضر در یکی از این رشته ها تا حد قابل قبولی پیشرفت کرده اند. اگر شما تازه از امروز می‌خواهید رزمی را شروع کنید و به MMA هم علاقه دارید، ثبت نام در دو کلاس مختلف که به طور کلی نوع تمریناتشان با هم متفاوت است شاید چندان عاقلانه نباشد. اگر جزو این دسته هستید، بهتر است اول فراگیری یکی از این رشته‌ها را آغاز کنید و پس از آنکه در آن به حد قابل قبولی از مهارت رسیدید، فراگیری رشته یا رشته‌های مکمل را شروع کنید.

یک ترکیب پیشنهادی برای یادگیری فنون اصلی مورد نیاز در MMA می‌تواند به این صورت باشد: فراگیری «موی تای» جهت مهارت‌های Striking، فراگیری «جوجیتسو برزیلی» BJJ جهت مبارزه در خاک و فراگیری «کشتی» که یک جورهایی می‌تواند مثل رابط بین مبارزه سرپا و مبارزه در خاک محسوب شود.

حالا جای موی تای می‌توان رشته‌های مشابه مثل کیک بوکسینگ، ساندا یا مثلاً ساواته را جایگزین کرد. و اگر برای مهارت‌های Grappling نمی‌توانید به دو رشته ذکر شده دسترسی داشته باشید می‌توانید جودو را جایگزین آنها کنید. بعد به فراخور برای کسب یا تقویت مهارت‌های خاص از رشته‌های دیگر رزمی هم کمک بگیرید. البته این فقط یک ترکیب پیشنهادی بود.

دقت داشته باشید که در تعریف MMA گاهی اسامی یک سری از رشته‌های رزمی ذکر می‌شود و مثلاً گفته می‌شود MMA ترکیب رشته‌های X و Y و Z و فلان و بیسار است با هم. این تعاریف تعاریف درستی نیست یا حداقل تعاریف کامل و فنی نیست. MMA ترکیب چند رشته با هم نیست، بلکه ترکیب مجموعه‌ای از تکنیک‌های متفاوت است با هم. قبلاً گفتیم که تکنیک‌های رزمی را اگر بخواهیم خیلی خلاصه و دم دستی طبقه‌بندی کنیم، می‌توانیم به دو بخش تکنیک‌های دست و پا اصطلاحاً مهارت‌های Striking و تکنیک‌های گلاویزی، پرتابی و مبارزه در خاک یا مهارت‌های Grappling دسته‌بندی کنیم. حالا این دو دسته از تکنیک‌ها قاعدتاً باید از رشته‌هایی استخراج شوند، از آنجایی که آن دست از تکنیک‌های Striking که در MMA پرکاربرد و البته مجاز هستند، بیشتر تکنیک‌های رایج در موی تای یا کیک بوکسینگ می‌باشند، طبیعتاً بیشتر مبارزان برای فراگیری یا تقویت این بخش از مهارت‌هایشان به این رشته‌ها روی می‌آورند. اما این به آن معنی نیست که اگر شما مثلاً تکواندو یا کاراته‌کا هستید باید کاملاً از صفر شروع کنید و آموخته‌هایتان هیچ کاربردی در این عرصه نخواهند داشت. یا اگرچه بیشتر تکنیک‌هایی که برای بخش Grappling نیاز است در رشته‌هایی مثل جودو، جوجیتسو برزیلی و کشتی یافت می‌شوند، اما این به آن معنی نیست که اگر شما مثلاً «آی کی دو» کار هستید هیچ تکنیک یا تاکتیک کاربردی در آن برای رقابت‌های MMA کسب نخواهید کرد. خلاصه اینکه خودتان را به اسامی یک سری از رشته‌ها محدود نکنید.

مهم کسب مهارت در Striking و Grappling است، هر رشته ای که در این زمینه به شما کمک کند رشته خوبی است.

پس از فراگیری تکنیکهای لازم نوبت به ترکیب آنها و بطور ویژه تمرین و آماده سازی جهت مبارزه می‌رسد. در این مرحله تمرین در کمپهای تمرینی خارج از کشور یا کمک گرفتن از فایترهای داخل کشور توصیه می‌شود.

برگزارکنندگان MMA دنبال چه کسانی هستند؟

خب حالا بفرض که من این مراحل را طی کردم، آیا باید مدرک یا درجه بخصوصی داشته باشم تا انتخاب شوم و بتوانم در مسابقات MMA شرکت کنم؟ خیر! تنها چیزی که برای برگزارکنندگان مسابقات مهم است توانایی‌های شما در مبارزه است. آنها ممکن است مبارزات شما را یا از نزدیک دیده باشند یا فیلم مسابقاتتان را تماشا کنند. بعد اگر تشخیص دهند که به درد مبارزه در MMA و به طور خاص به درد مبارزه در تشکیلات آنها می‌خورید دیگر بیشتر کار حل شده است. اینکه فکر کنید حتما باید فلان درجه یا کمربند را در فلان رشته داشته باشید یا حتما «دان» بیسار به بالا باشید و... اصلا دخالتی در این انتخاب ها ندارند. اینکه تا پس از گذراندن دوره‌های ویژه از فلان استاد بزرگ یا فلان سبک معظم به درجه شامخ «شورت قرمز» و «پاچه بند زرشکی» نائل نشوید به شما اجازه شرکت در مسابقات را نمی‌دهند را هم بگذارید کنار، با عرض معذرت تمامش حرف مفت است! برای برگزارکنندگان مسابقات مهارتها و سطح فنی شما در مبارزه اهمیت دارد. قبلا درخواست یک ویدئو از مبارزات فایتر متقاضی برای سنجش سطح او از طرف پروموشن‌ها خیلی مرسوم بود، اما امروزه بیشتر سازمانهای کوچکتر ممکن است از این روش به عنوان یکی از راههای ارزیابی یک فایتر استفاده کنند. سازمانهای بزرگ معمولا قبل از هرچیز به رزومه فایتر ورکوردهای او نگاه می‌کنند.

تأثیرات MMA در دنیای رزمی

مسابقات MMA را می‌توان یک پدیده در دنیای هنرهای رزمی تلقی کرد که در عرض مدت کوتاهی ورزش های رزمی را متحول کرده است. طبیعتاً MMA نیز مانند هر پدیده جدیدی نکات مثبت و منفی خودش را داراست. در ادامه برخی از این نکات مثبت و منفی را با هم مرور می‌کنیم:

● شاید به جرات بتوان گفت مهمترین تحول مثبتی که مسابقات MMA در دنیای رزمی باعث شده اند، رسانه ای شدن رقابت های رزمی آن هم در سطح جهانی است. چند سال پیش اگر سری به سایت های



ورزشی معتبر دنیا می‌زدید، همواره چند گزینه اصلی روبروی شما بود: بسکتبال NBA، مسابقات گلف، بوکس، مسابقات اتومبیلرانی، فوتبال آمریکایی، فوتبال و تنیس. در کنار اینها یک گزینه دیگر با عنوان «ورزش های دیگر» هم به چشم می‌خورد که سایر رشته های ورزشی در آن لیست شده بودند. طبیعتاً برای پیدا کردن خبری از رقابت های رزمی باید سری به گزینه «ورزش های دیگر» می‌زدید که البته در آن هم به ندرت می‌شد خبری از ورزش های رزمی پیدا کرد. اما حالا در عرض چند سال گزینه MMA در بسیاری از این سایت های خبری جزو گزینه های اصلی قرار گرفته است و این فرم از مسابقات رزمی در کنار رقابتهای ورزشی پرطرفدار دنیا چون مسابقات بسکتبال NBA یا مسابقات فرمول یک خودنمایی می‌کند! حتی خبر مسابقات MMA گاهی تیتیر نخست سایتهای خبری ورزشی را به خودش اختصاص می‌دهد. این موفقیت کمی برای رزمی کاران نیست. درواقع شاید این آرزوی خیلی از قهرمانان رزمی بود که روزی رقابت هایشان نه به عنوان یک رقابت حاشیه ای بلکه به عنوان یک رویداد مهم ورزشی در راس اخبار قرار بگیرد.

● دومین تاثیر مثبت مسابقات MMA تقویت بخش حرفه ای رقابتهای رزمی بود. قبل از این نیز رقابتهای حرفه ای در رشته های رزمی برگزار می‌شد اما مبالغ رد و بدل شده در آنها عموماً قابل قیاس با سایر ورزش ها (در سطح حرفه ای) نبود. با رسانه ای شدن این رقابت ها (در سطحی که به آن اشاره شد)، پول بیشتری هم وارد این عرصه شد تا جایی که امروز عملاً رشته‌های رزمی به عنوان یکی از رشته های پول ساز شناخته

می‌شوند. در سالهای اخیر برای نخستین بار مبارزانی از MMA در لیست پردرآمدترین ورزشکاران جهان جای گرفته اند که شاید یک دهه قبل حتی تصورش هم ممکن نبود.

قبلا رقابتهایی چون K-1 در کیک بوکسینگ نیز تحولاتی را در بخش حرفه ای رزمی باعث شده بودند، اما تعداد زیادی از رزمی‌کاران که در رشته‌هایی چون جودو، جوجیتسو و... فعالیت می‌کردند شانس حضور در این رقابت‌ها را نمی‌یافتند. مسابقات MMA راه را برای ورود همه مبارزین در هر رشته‌ای که باشند به رقابت‌های حرفه‌ای باز کرد.

● مورد مهم دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد، از بین بردن تعصب سبکی حداقل در بین مبارزان حرفه‌ای بود. مبارزان MMA به خوبی می‌دانند که تکیه بر یک سبک خاص مساوی است با شکست! به عبارت دیگر، مسابقات MMA سطح مبارزان حرفه‌ای رزمی را از آنچه که بودند یک پله (و یا شاید چندین پله!) از نظر دایره تکنیکها و اطلاعاتشان بالاتر برد.

● در مقابل این جنبه‌های مثبت یک نکته منفی خودنمایی می‌کند البته! این رقابت‌ها همانقدر که از نظر ورزشی به نفع ورزشهای رزمی بوده اند در مقابل می‌توانند به ضرر هنرهای رزمی تمام شوند. خوشبختی که بعضا در این مسابقات شاهد هستیم به همراه ژست‌های خشنی که بعضی از مبارزین MMA می‌گیرند می‌تواند به شدت به وجهه مثبت هنرهای رزمی آسیب بزند. خصوصا که حالا با رسانه‌ای شدن این رقابتها، مردم مرتبا این صحنه‌ها را از شبکه‌های تلویزیونی و سایت‌های خبری مشاهده می‌کنند. این شاید تنها نقطه منفی باشد که می‌توان برای مسابقات MMA در نظر گرفت که البته نکته کمی نیست و به هیچ عنوان نباید آن را نادیده گرفت. متاسفانه نمی‌توان از مخاطبین عادی رسانه‌ها انتظار داشت که بتوانند بین «ورزشهای رزمی» در رده آماتور و حرفه‌ای و هر دوی آنها در مقابل «هنرهای رزمی» تفکیک قائل شوند.

به هر حال چه موافق چه مخالف، نمی‌توان منکر این شد که مسابقات MMA دنیای رزمی را در عرض چند سال متحول کرده است. شاید هنوز هم برای خیلی‌ها باورکردنی نباشد که در مدت نسبتا کوتاهی مسابقات رزمی در کنار مسابقات مطرح ورزشی جهان جای گرفته باشند. همه اینها یعنی اینکه باید خودمان را برای عصر جدیدی در عرصه رقابت‌های حرفه‌ای رزمی آماده کنیم که بدون شک در آن از MMA بسیار خواهیم شنید.

