

# چگونه می توان ناامیدی در حین شمشیربازی را مدیریت کرد!

نوشته ی: دکتر جاستین تازگ

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۱۳)

یکی از واقعیت های ناخوشایند شمشیربازی این است که شما می توانید همه چیز را به درستی انجام دهید و در عین حال ضربه بخورید. بله درست است، شما می توانید یک حرکت خوب را انتخاب و آن را با فاصله و زمان مناسب اجرا کنید، اما اگر حریف آن را به درستی حدس بزند، هنوز امکان دارد آن ضربه را از دست بدهید!

طبیعی است که در چنین لحظاتی احساس ناامیدی کنیم، اما زمانی که اجازه می دهیم بطور کامل بر ما مسلط گردد، شمشیربازی ما دچار مشکل می شود. در این مقاله، در مورد برخی از اثرات منفی ناامیدی بر روی شمشیربازی صحبت خواهیم کرد، ضمن اینکه توضیح می دهیم که چگونه می توان مقاومت خود را در برابر این احساسات بهبود بخشیم.

## ابتدا، چند نفس عمیق بکشید

هنگامی که احساس ناامیدی می کنیم، گزینه ما در این لحظات اغلب به ما حکم می کند که به سرعت عمل کنیم و به خود می گوئیم، "دفعه ی بعد حتما آن را اصلاح می کنم!". اما وقتی که ضربه ی بعدی نیز خوب از آب در نمی آید، ما بیشتر ناامید می شویم و همان طور که افکار و احساسات ما از کنترل خارج می شود، این چرخه ادامه می یابد.



برای حرکت به جلو باید این چرخه را شکست، و یکی از بهترین راه حل ها جهت شروع، توجه به نفس خود می باشد. چند نفس عمیق طولانی بکشید، هوا را در داخل شکم خود حبس کنید و آن را به آرامی بیرون بفرستید.

## در شمشیربازی هیچ "باید"ی وجود ندارد

ناامیدی اغلب با انتظارات ما تشدید می شود. اگر به کسی که شما یا مربی تان، احساس می کنید که از شما پایین تر است، با نتیجه ی ۳-۰ ببازید، طبیعی است که ناامید شوید. اما وقتی که به این فکر بیافتید که، "این شخص خیلی ضعیف است! من نباید به او ببازم!" شما این سرخوردگی را تشدید می کنید.

سعی کنید کلمه ی "باید" را از واژگان شمشیربازی خود حذف کنید. ضربه ها، پیروزی ها، و نتیجه های مختلف کسب می شوند و بدون زحمت به کسی داده نمی شوند. ورزش یعنی هیجان و اضطراب است، در غیر این صورت، سازمان دهندگان مسابقات می توانستند جایزه را به بازیکن رده ی ۱ تقدیم می کردند و این همه مشکلات برای همه ایجاد نمی کردند.

هر کسی که شمشیر به دست دارد، باید خطرناک محسوب شود!

## روی وضعیت کنونی تمرکز کنید

ورزش تنها در حال حاضر انجام می شود. اگر کسی به شما حمله کند، این اتفاق درست هم اکنون در حال رخ دادن است! نه ۵ دقیقه قبل، و نه ۵ دقیقه بعد. هر قدر بتوانید روی حال حاضر بهتر تمرکز داشته باشید، بهتر می توانید آنچه را که در حال حاضر اتفاق می افتد، کنترل کنید.

هنگامی که نا امید می شویم، توجه ما از حال حاضر دور می شود، و در عوض، بر احساسات مان تمرکز می کنیم. یا فکر ما درگیر قضاوت غافلگیر کننده ی اخیر داور می شود و عصبانی می شویم. یا اینکه ناراحت می شویم که حریف آن ضربه را با خوش شانسی کسب کرد. این اتفاق ها بخشی از ورزش ما هستند، و شما نمی توانید از آنها اجتناب کنید. با این حال، به جای تمرکز بر آنچه قبلا اتفاق افتاده است، می توانید از آن بگذرید و روی موقعیت کنونی خود تمرکز کنید.



هنگامی که نا امیدی اتفاق می افتد، ما باید بیش از پیش به خودمان یادآوری کنیم که ما همیشه این حق انتخاب را داریم تا انرژی مان را دوباره روی یک چیز مولد تمرکز کنیم، نه بر احساساتی که ممکن است موجب باخت مان بشود.

## کنجکاو می تواند نا امیدی را سرکوب کند

وقتی ما ناراحت می شویم، اغلب از خودمان می پرسیم، "چرا من نا امید هستم؟" تا شاید بتوانیم بر احساسات مان تمرکز بیشتری پیدا کنیم، اما در گرماگرم لحظه ای مسابقه زیاد نمی تواند کارآمد باشد. سؤال بهتر این است که، "درست الان، چه کاری باید در مورد این مشکل انجام دهم؟"

بروز کنجکاو در مورد آنچه در مسابقه اتفاق می افتد یک راه عالی برای حرکت به سوی یک پاسخ مفید است. آیا شما برای اجرای حرکت خود بیش از حد نزدیک، یا خیلی دور بوده اید؟ آیا حرکت را خیلی زود، یا خیلی دیر شروع کرده ای؟ آیا نقشه ی بازی شما برای

این حریف و چنین وضعیتی مناسب بود؟ آیا در اجرای حرکت اشکال تکنیکی وجود داشت؟ آیا حریف استراتژی خود را تغییر داده است، که باعث ناکامی حرکت شده است؟

این تنها برخی از امکانات است که می تواند دلیل عدم موفقیت حرکت را توضیح دهد. همچنین، روش تحلیلی می تواند شما را از تغییر دادن یک استراتژی موثر، به این علت که در آن سناریو عمل نکرده است، جلوگیری کند.

بنابراین به جای ناامید شدن، به کارتان ابراز علاقمندی کنید!

## در درازمدت روی ناامیدی کار کنید

وقتی که همه چیز خوب پیش می رود، احساس خوبی نسبت به خودمان داشتن، به عنوان ورزشکار، آسان است. خوب در طول این مدت، ما می توانیم به راحتی انرژی پیدا کنیم تا زودتر به تمرین برویم، سخت تمرین کنیم، و درک مان از شمشیربازی را به عنوان یک ورزش عمق دهیم. وقتی همه چیز به خوبی پیش نمی رود و بطور مداوم دچار ناامیدی می شویم، انگیزه پیدا کردن برای ادامه دادن برنامه ی خودمان به عنوان شمشیرباز بسیار سخت است.

با این حال، ما نمی توانیم صرفاً بر احساسات مثبت تأکید تا پیشرفت و توسعه ی مهارت های خود را تأمین کنیم. تبدیل شدن به یک شمشیرباز بزرگ، نیاز به کار سخت مداوم دارد و از طریق عبور از این دوره های دشواری امکان پذیر است.



اما هنگامی که احساسات منفی به وجود می آید (و حتماً هم همین گونه هست!)، یادآوری به خود نسبت به تعهداتی که به این ورزش دارید بسیار مفید است، زیرا احترام به این تعهد است که می تواند به ادامه دادن به حرکت به جلوی خود کمک کند.

بنابراین، چند جمله درباره ی دلایل دوست داشتن این ورزش و علت متعهد بودن به آن را بنویسید. و آن را روی آینه ی دستشویی، یا روی کمد لباس خود و یا در هر نقطه ای که می تواند به شما کمک بچسبانید، تا با هر نگاه به شما یادآوری شود که در صورت ادامه دادن به کار، روزهای خوش و آفتابی در پیش است!

## آموزش تحمل ناامیدی در تمرینات شمشیربازی

آیا تا به حال درسی داشته اید که در آن همه ی کارها را کاملاً انجام داده اید؟ حالا یکی از این دو مورد را پیشنهاد می کنم:

یک مربی جدیدی پیدا کنید که بتواند بیشتر روی شما فشار بیاورد! یا کناره گیری کنید! زیرا شما بهترین شمشیرباز جهان هستید! خوب نظرتان چیست؟ همه اینا جوک هستند، این طور نیست؟ نا امیدی در تمرین هم اتفاق می افتد و به عنوان بخشی از آموزش شماسنت، شما باید روی آمادگی بهتر خود کار کنید تا با آن مقابله کنید.

بازی های قراردادی یک راه عالی برای مدیریت نا امیدی است. به عنوان مثال، اگر وقتی از حریف عقب می مانید دچار نا امیدی می شوید، چند بازی قراردادی **تنها با این نوع** سناریو (با چند امتیاز عقب تر از حریف) انجام دهید. این به شما کمک خواهد کرد که با این وضعیت به گونه ای جدید نگاه کنید، و شما به راحتی می توانید سرخوردگی و نا امیدی خود را تسکین دهید و دوباره روی شمشیربازی خود تمرکز کنید.

یا سعی کنید این نوع بازی ها را سخت تر کنید. آیا شما یک حرکت مورد علاقه ی خاصی دارید؟ خوب، خودتان را مجبور کنید در این بازی های قراردادی از حرکت دیگری برای ضربه زدن و امتیاز گرفتن استفاده کنید، مخصوصا زمانی که فشار زیاد می شود. از استفاده از حرکت و یا مجموعه های حرکتی خاص خود که به آنها عادت دارید خودداری کنید، و راه های دیگری برای موثر بودن پیدا کنید.



## خلاصه

مهم این است که به خاطر داشته باشید که نا امید شدن نشانه ی ضعف نیست، و بر عکس نشانه ی انسان بودن است. هر کسی احساس نا امیدی می کند، اما این نحوه ی برخورد با آن است که در زندگی و شمشیربازی ما تفاوت ایجاد می کند. هرچه بیشتر بتوانیم خودمان را آموزش دهیم تا توجه خود را به جنبه های عملی معطوف کنیم و دوباره تمرکز خود را به دست آوریم، ما خودمان را به بهترین وجه مجهز کرده ایم تا هر زمانی که اهمیت دارد بهترین عملکرد خود را ارائه دهیم.

**دکتر جاستین تازگ مدالیست یکی از جام های جهانی شمشیربازی است. او ۶ بار عضو تیم ملی شمشیربازی ایالات متحده بوده و دارای درجه ی دکترا در رشته ی روانشناسی ورزشی و عملکردی است. او ۱۱ سال در باشگاه ( Racing Club de France ) پاریس در رشته ی شمشیربازی کار کرده است، و شغل او در حال حاضر، توسعه ی مهارت های رقابتی ورزشکاران می باشد.**