

## تمرکز شما در مسابقات شمشیربازی

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۱۲)

همیشه به خاطر داشته باشید که **مسابقه ی شمشیربازی** رویدادی است رقابتی که برای شما برگزار شده است. هنگامی که آماده می شوید، و پا روی پیست می گذارید، هیچ کس در آن لحظه به اندازه ی شما مهم نیست. این بدین معنی است که شما باید قبل از مسابقه، و به ویژه در روز مسابقه بر روی خودتان تمرکز کنید.

- شما مدیون خود هستید که به بهترین وجه ممکن آماده باشید.
- شما مدیون مربی خود هستید که به بهترین وجه ممکن تمرکز داشته باشید.
- شما مدیون خانواده ی خود هستید که بهترین پاسخ به اعتماد آنها بدهید.
- شما مدیون هم تیمی های خود هستید که به بهترین عملکرد ممکن را برای تیم تان داشته باشید.



شما شایستگی ارائه ی بهترین عملکرد خود در مسابقه ی شمشیربازی را دارید. عرضه ی بهترین عملکرد ممکن و در حد توان برای شما به عنوان یک شمشیرباز خودخواهانه نیست، لذا بایستی همه ی توجه خود را معطوف خود کنید. جامعه ی شمشیربازی ما مملو از افراد دوست داشتنی و دست و دلبازی است که برای ساماندهی آن از طریق همکاری و پشتیبانی متقابل شور و شوق دارند. آنچه شمشیربازها باید بدانند این است که پا گرفتن این جامعه با مراقبت از خود و اجرای بهترین عملکرد خود در مسابقات آغاز می شود.

### فرسوده شدن در مسابقات شمشیربازی

در آذر ماه سال جاری یک مسابقه بزرگ شمشیربازی به نام المپیاستعداد یابی داشتیم، که به مدت ۶ روز طول کشید و تیم های ۲۵ استان مختلف به رقابت با هم پرداختند. روزهای مسابقات خیلی طولانی بود که تا به حال کمتر شاهد آن بودیم. برخی ورزشکاران که صبح بازی داشتند، از ساعت ۸ صبح خودشان را آماده می کردند، در حالی گروه دومی از بازیکنان که بعد از ظهر بازی داشتند، صبح به تشویق هم تیمی های خود می پرداختند. این یک حرکت فوق العاده است و واقعا باید از آن قدردانی کرد. ما قطعاً دوست داریم شمشیربازهای مان را به صورت گروهی در کنار یکدیگر ببینیم.

اما بیا بعد لحظه ای درنگ کنیم و کمی در مورد این فرآیند فکر کنیم. آیا حضور گروه دوم در مسابقه ی صبح بهترین گزینه ی ممکن بود؟ آیا این بدان معنا نیست که آنها از خواب و استراحت خود گذشته بودند، متحمل استرس و فشار روانی بیشتری شده، و قبل از شروع مسابقه ی خود دچار فرسایش شده بودند!

مهم نیست که شما با چه کسی شمشیربازی می کنید، ما قطعاً دوست داریم که همه بخشی از تیم باشند. اما آنچه ما نیاز داریم که شما انجام دهید، این است که برای مسابقه ی خودتان سرحال باشید. شما باید قبل از مسابقه ی خود **خوب غذا بخورید**، خوب بخوابید و استراحت کنید. شما باید قبل از رفتن روی پیست از **لحاظ ذهنی شاداب** و از نظر عاطفی پایدار باشید. به عنوان یک شمشیرباز، شما باید رویداد بعدی خود را همیشه در ذهن خود داشته باشید. اگر قرار باشد چند ساعت بعد از دوستان تان بازی کنید، بر خلاف میل خود، زیاد دنبال تشویق دوستان تان نباشید! شاید این طرز فکر برای برخی از دوستان زیاد خوشایند نباشد، اما چیزی نیست که باید در موردش احساس گناه داشته باشید!

پیش از شروع بازی، شما باید در خوابگاه خود بمانید، به اندازه کافی استراحت بکنید، کتاب بخوانید، به موسیقی گوش کنید، آرام باشید و بدن خود را رلکس کنید. مقداری تمرین های مدیتیشن انجام دهید، یا به پیاده روی بروید. شما باید هر کدام از این موارد که بتواند شما را سرحال و آماده کند، انجام دهید. بهترین عملکرد مسابقه ای شما چیزی است که همه آن را از شما می خواهند!



در حین سفر برای شرکت در مسابقات خارج از کشور، یکی از مشکلات عمده، رسیدن به آمادگی ذهنی مناسب جهت مسابقه است. تغییرات زمانی منطقه ای، ویژگی های محیطی جدید، نگرانی های مربوط به تجهیزات، مواد غذایی جدید و غیره، همه و همه مزید بر علت می شوند. معمولاً اغلب شمشیربازها بالاخره خود را به هر نحوی برای مسابقه آماده می کنند. فرسودگی یکی از نتایج چالش های مسابقه است. وقتی که شما پا روی پیست می گذارید، اگر در شرایط روحی و جسمی خوبی نباشید، تمام آماده سازی های جهان نمی تواند به شما کمک کند!

## نونهالان، نوجوانان و تمرکز شمشیربازی

برای یک بازیکن دوازده ساله یا پانزده ساله، کنار گذاشتن فشارهای اجتماعی کار کوچکی نیست. در این سن، که در آن بسیاری از شمشیربازهای ما در مورد شرکت در مسابقات جدی تر می شوند، جنبه ی اجتماعی زندگی آنها بسیار مهم است. برای نونهالان و نوجوانان، زندگی اجتماعی و روابط با دوستان شان برای آنها فوق العاده اهمیت دارد. بله، آنها به طور طبیعی انتظار دارند که دوستان شان برای دیدن بازی های شان بیایند. و این انتظار کاملاً صحیحی است. این چیزی نیست که ما نمی خواهیم شمشیربازهای مان داشته باشند. بلکه آنچه ما بیشتر دنبال آن هستیم راهنمایی کردن آنهاست تا ارتباطات اجتماعی قوی و مهم خود، که مانع تمرکز آنها در مسابقات نشود، را حفظ کنند.

این یکی از آن لحظاتی است که شمشیربازی رقابتی واقعا می تواند مهارت های مهمی را برای جوانان به ارمغان بیاورد که در طی فرآیند بزرگ شدن، به سایر قسمت های زندگی آنها منتقل می شود. یادگیری **تمرکز بر اهداف** و در عین حال هماهنگ کردن مسئولیت های اجتماعی تنها

در مسابقات شمشیربازی مهم نیست، بلکه در دانشگاه، در محیط کار وقتی که بزرگ تر می شوند، و حتی در حال حاضر هنگامی که آنها برای **متعادل کردن مسئولیت های تحصیلی** خود در حال تلاش هستند.

ما متوجه شدیم این مورد برای نونهالان و نوجوانان بسیار مفید است. آنها از آن قدردانی می کنند. آنها از این مورد استقبال می کنند. در حین صحبت کردن برای آنها روشن کنید که هدف عدم ارتباط با دوستان نیست، بلکه هدف ایجاد تعادل است. با این نوع راهنمایی مستقیم یاد می گیرند که چگونه با دوستان خود در مورد آن صحبت کنند. اگر آنها کل روز را صرف تماشا کردن سایرین کنند (در سناریوی ما از صبح تا ظهر بود)، با شروع بازی خودشان دقت و تمرکز آنها از دست می رود، آنها خسته خواهند شد، و در واقع از لحاظ جسمی و احساسی کاملاً فرسوده می شوند. این وضعیت ناخوشایندی خواهد بود. اما با ایجاد این تعادل آنها انتظار نخواهند داشت که دوستان خود زود از خواب بلند شوند تا آنها را تشویق کنند. در عوض، آنها یاد می گیرند که دوستان خود را به فراگیری عادت های مسابقه ای خوب تشویق کنند.



چگونه این موضوع را کمی روشن تر کنیم.

- شما می خواهید بدون احساس گناه، بهترین عملکرد خود را داشته باشید.
- شما می خواهید دوستان خود، بدون احساس گناه، بهترین عملکرد خود را داشته باشند.

یادگیری نحوه ی زندگی کردن بدون احساس گناه برای مراقبت از خود بسیار مهم است! همیشه انجام این کار درست در حال حاضر احساس خوبی به ما نمی دهد، اما پاداش آن در دراز مدت شگفت انگیز است. هدف رسیدن به ارتباطات مستحکم است، که برای همه نوع روابط نیز مفید است. دوستان خوبی که با دلایل درست با شما هستند همیشه از شما برای داشتن بهترین عملکرد، حمایت می کنند.

## مرزهای خوب چگونه ایجاد می شوند

همین الان و یا در ابتدای فصل برای شروع بسیار ایده آل است. با تنظیم قوانینی برای خود در آغاز فصل، و تصمیم گیری آگاهانه و امیدوارانه جمعی به عنوان یک تیم و یا یک گروه از دوستان برای حمایت از یکدیگر از راه درست، شروع کنید. ایجاد عادت های مسابقه ای خوب و مرزهای سالم، به ویژه اگر آن را از همان ابتدای کار شروع کنید، خیلی سخت نیست! در نتیجه شما در آینده مجبور نیستید عادت های خود را اصلاح کنید.

در این مورد حتما با آنها صحبت کنید. انتخاب روش های خودآموزی رفع آشفتگی های روحی و ذهنی برای شمشیربازهای جوان بسیار مهم است. با مربی خود در مورد آنچه باید برای آماده سازی، به ویژه از نظر روحی روانی، نیاز دارید، صحبت کنید. یک پیام متنی می تواند خیلی

قدرتمند باشد. همین طور یک یادداشت دست نویس. حمایت از دوستان خود در مسابقات می تواند به شکل های بسیاری انجام شود. شیوه هایی که باعث فرسودگی شما نشود.

در اینجا به برخی از دستورات عمل های مناسب برای فصل مسابقات شمشیربازی می پردازیم:

- **خواب خیلی مهم است.** تا جایی که می توانید بخواهید.
- تا نزدیکی های زمان شروع مسابقه ی خود در خوابگاه بمانید.
- در مورد راه های کمک به بهبود تمرکز دوست خود فکر کنید.
- به دنبال روش های دیگری برای نشان دادن پشتیبانی باشید. یادداشت، صورتک های زیبا و یا پیام های رسانه های اجتماعی مناسب هستند.
- پس از پایان مسابقه ی خود، دوستان تان را تشویق کنید.
- یک برنامه برای حمایت از دوستان شمشیرباز خود به شیوه های سالم، آماده سازید!



قبل از مسابقه، ماندن در سالن مسابقات در تمام طول روز، به هیچ کس کمک نمی کند. از سوی دیگر، اگر تا بعد از ظهر مسابقه نداشته باشید، می توانید قبل از خواب، با دوستان تان گفتگویی داشته باشید. با این حال اگر دوست شما در ساعت هشت صبح بازی دارد، او نباید دیر بخوابد. او باید در آن زمان خواب باشد! این نوع حمایت و پشتیبانی متقابل، از همه چیز لازم تر است. مهم نیست که زمان بازی شما چه وقت باشد. کلید معما در این است که ما باید به نیازهای هم احترام بگذاریم.

**دوستی بخش مهمی از شمشیربازی را تشکیل می دهد.** و این چیزی است که همه ی ما برای آن ارزش قائل هستیم. طرف مقابل چه خواهر، چه برادر، و چه یک دوست شمشیربازی بسیار نزدیکی باشد، ما همگی دوست داریم که به هم کمک کنیم تا شما در مسابقه بهترین باشید. قرار گرفتن بین تماشاچیان برای حمایت و تشویق خیلی آسان است، اما ما باید همیشه به خاطر داشته باشیم که راه های دیگری برای ایجاد و تقویت دوستی نیز وجود دارد!

تصمیم گیری آگاهانه و جمعی برای انجام این کار، برای همه ی مجموعه ی شما انجام دهید! این منحصر به یک بازیکن نمی شود، بلکه در مورد بهترین برخورد با همه ی دوستان شمشیربازتان می باشد. عادت های خوب را فراگیرید، آنگاه نتیجه ی آن را در رشد و تعالی همه در مسابقات شمشیربازی مشاهده کنید.

Igor Chirashnya  
Academy of Fencing Masters Blog