

بهره‌گیری مثبت از اضطراب پیش از بازی!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۲۸)

ما همه تجربه اضطراب و عصبی شدن قبل از رویدادی که باید در آن عملکرد خوبی داشته باشیم، چه در مدرسه و چه در ورزش را، داریم. این حس دلشوره، دل‌نگرانی و شک و تردید به خود، به ویژه برای شمشیربازهای جوان می‌تواند استرس و اضطراب ایجاد کند.

بسیاری از والدین شمشیربازی با این نوع نگرانی‌ها، که کاملاً هم طبیعی هستند، نزد ما می‌آیند. آنها مطالبی را عنوان می‌کنند، مانند:

- "به نظر می‌رسد که پسر من قبل از رفتن روی پیست تعادل روانی خود را از دست می‌دهد! چگونه می‌توانم به او کمک کنم؟"
- "دخترم در روز مسابقه آنچنان عصبی می‌شود که یباید او را به زور وادار به خوردن چیزی برای صبحانه کنم. چگونه می‌توانم او را آرام کنم تا بتواند سالم و سرحال بماند؟"
- "به نظر می‌رسد که فرزند من این فصل بیشتر از فصل گذشته عصبی است، آیا قرار نیست این خصوصیت با افزایش تجربه اش بهتر شود؟"



این تنها سوال پدر و مادرها نیست، بلکه بسیاری از شمشیربازان قدیمی‌تر نیز نردمان می‌آیند و همین مطالب را در مورد خودشان مطرح می‌کنند. **عصبی شدن** یکی از اشکال‌های ورزشکاران در هر سنی و هر سطحی از تجربه است. خبر خوب این است که چندین راه برای مقابله با اضطراب وجود دارد. اگرچه این مشکل ممکن است به روش‌های مختلفی بروز کند، از کم شدن اشتها تا افزایش ناگهانی اضطراب پس از چند سال بازی با اعتماد به نفس. **هر بازیکنی متفاوت است**، اما عصبی بودن قبل از مسابقه یک مشکل کاملاً جهانی است.

ترس شمشیربازی

ترس یک نشانه کاذبی است که به واقعیت می‌پیوندد

آنچه ورزشکار در یک مسابقه با آن مواجه می‌شود، هرگز به این بدی که نشان داده می‌شود نیست. وقتی سطح اضطراب کنترل نشود، آن افزایش می‌یابد، و در نهایت تا جایی می‌رود که بازیکن تصمیم به ترک آن ورزش می‌کند (ما این مورد را به کرات دیده ایم!). قبل از آنکه تا این حد برسد، می‌توانیم آن را در نطفه خفه کنیم و آن را به نفع شمشیربازی خودمان تمام کنیم.

شمشیربازها می‌توانند از **روش‌های روانشناسی ورزشی** استفاده کنند تا نه تنها میزان ترس که در طول مسابقات تجربه می‌کنند را کاهش دهند، بلکه در حقیقت آن را به یک **ابزار سخت‌افزاری ذهنی** تبدیل کنند که نه تنها در شمشیربازی، بلکه در تمام حوزه‌های زندگی، بتوان

از آن استفاده کرد. هنگامی که شمشیربازها یاد می‌گیرند که ترس و اضطراب خود را بر روی پیست کنترل کنند، **توانایی های ذهنی خود را بهبود می‌بخشند** و رشد شخصی خوبی را تجربه می‌کنند.

ترس می‌تواند مانند یک بادکنک بزرگ شود. ممکن است با عصبی شدن به دلیل **دادن یک امتیاز به یک حریف** در یک مسابقه شروع، سپس با ترس از رفتن روی پیست تشدید، آنگاه به اضطراب در پوشیدن لباس های شمشیربازی، و نهایتاً به عدم تمایل به رفتن به محل مسابقه، و غیره ختم شود. از یک لحظه تردید شروع و به مشکلات بزرگتری منتهی می‌شود.

در حالی که ما دوست نداریم که به بازیکنان ما بیش از حد سخت بگیریم، اما برخورد به موقع با ترس در ابتدای کار جلوی بزرگ شدن گلوله برف را خواهیم گرفت. به یاد داشته باشید، که کل این مشکل در ذهن ماست. هیچ کس قرار نیست روی پیست در معرض آسیب قرار گیرد و هیچ اتفاق غیر قابل جبرانی نیفتاده است. واگذاری یک امتیاز یا یک بازی، پایان جهان نیست.

یک ضرب المثل ژاپنی می‌گوید، "میزان ترس به اندازه ای هست که ذهن اجازه دهد."



هر چقدر ترس در مورد شمشیربازی داشته باشیم، حتی اگر هم کم باشد می‌تواند به طور کامل ذهن بازیکن را فراگیرد و توانایی او را از بین ببرد.

اولین گام برای غلبه بر ترس این است که آن را تصدیق کنیم. ترس و وحشتی که تجربه کرده اید را توجیه نکنید یا آن را بی ارزش ندانید. به خصوص اگر برای شما جدید باشد، زیرا که می‌توان آن را به آسانی از بین برد. "مثل اینکه عصبی هستم!" یا "من در روز مسابقه مضطرب می‌شوم و نمی‌توانم صبحانه بخورم!" جملاتی است که زیاد شنیده می‌شوند، اما شایع بودن آنها بدان معنا نیست که این کار درست است. اغلب ما می‌توانیم این مشکل را تنها با تایید وجود آن، حل کنیم! تاکید می‌کنم که این یک درس بسیار عالی نه تنها برای شمشیربازی می‌باشد بلکه برای کل زندگی است.

از آنجایی که نگرانی آموخته می‌شود، بنابراین می‌توانیم آن را فراموش کنیم

این ممکن است کمی احمقانه به نظر برسد، اما نگرانی یک رفتار آموختنی است. اگر یک شمشیربازی این رویه را انتخاب کند، او می‌تواند عادت نگران شدن در مورد یک بازی را ترک کند.

این رفتار کجا آموخته می‌شود؟ خوب آن از هر نوع مکانی و اتفاقی یاد گرفته می‌شود، و در بیشتر این جاها تمرکز بیش از حد بر چیزهای اشتباه است. در اینجا چند نمونه از مواردی که می‌تواند نگرانی را در وجود بازیکن ایجاد کند.

- انتظارات دیگران

- تمرکز بیش از حد بر نتیجه مسابقه
- فراموش نکردن شکست های قبلی
- رها نکردن اشتباه ها
- عدم اعتماد به برنامه تمرینی
- تصور اینکه عصبی شدن قبل از بازی مضر است (اما این طور نیست!)

شروع آن با عصبانیت قبل از یک مسابقه می باشد. هجوم ترس و اضطراب می تواند از چند منبع باشد، یک کلمه اشتباه از یک مربی، فشار اضافی از طرف والدین، برخورد یک همبازی، نگرانی ناخواسته ایجاد شده از منبع دیگری مانند مدرسه، و غیره. آنچه باعث می شود که یک نفر این واکنش را بیاموزد، یادآوری آن در آغاز بازی بعدی است. و این باعث ایجاد اضطراب بیشتر می شود.



برای پاک کردن نگرانی از حافظه، شمشیربازها می توانند برخی از مراحل زیر را امتحان کنند:

- در دفترچه خاطرات شمشیربازی خود بنویسید که چرا نگران هستید، سپس توضیح دهید که چقدر این نگرانی مهم نیست و فایده ای ندارد.
- درباره ترس خود با مربی صحبت کنید.
- با بازیکن دیگری که با اضطراب مشکل دارد تماس بگیرید.
- سعی کنید انرژی منفی اضطراب را با تمرین های فیزیکی از بین ببرید (پرش پروانه ای بسیار ایده آل است).
- قبل از بازی، به یک نوار مدیتیشن آرام سازی گوش دهید.
- برای تمرین در مسابقات اوپن شرکت کنید.
- قبل از رفتن به مسابقات بزرگ، از شرکت در مسابقات کوچک تر و غیر رسمی خودداری کنید.

هر ورزشکار بزرگی یک بازی ذهنی قوی دارد. هرکدام را که بلدید، انجام دهید. توسعه یک بازی ذهنی قوی، به شمشیربازها کمک می کند تا به طور موثر رقابت کنند و به اهداف شان برسند.

هیجان مقابل اضطراب

بزرگترین نکته مثبتی که از آنچه ما به عنوان اضطراب درک می کنیم، می تواند در واقع هیجان باشد. این را تصور کنید!

در اینجا به برخی از نشانه های رایج آن می پردازیم:

- عرق کردن کف دست

- ضربان قلب بالا
- دلشوره داشتن

اینها علائم جسمی هستند که واقعا می تواند منجر به هر دو راه شود. همه چیز به ذهنیت فرد بستگی دارد! هنگامی که ما برای انجام کاری که قبلا برای آن آماده شده ایم قدم اول را بر می داریم تا در آن شرکت کنیم، یک موج آدرنالین طبیعی به وجود می آید که کل مغز و بدن را شستشو می دهد. این آدرنالین آن علائم فیزیکی را ایجاد می کند. آنچه مهم است اینکه چطور این علائم جسمانی را تلقی و شکل دهیم. آیا آنها اضطراب هستند یا هیجان؟



برای همه، به ویژه کودکان، و همچنین بزرگسالان، اشتباهی گرفتن هیجان با اضطراب بسیار راحت است. صحبت کردن در مورد آن و شکل دهی مجدد آن به عنوان یک فرآیند عادی، بخشی از این تجربه است که باعث تفاوت بزرگی خواهد شد.

این نوع اضطراب می تواند یک عملکرد قوی و با اعتماد به نفس را تضعیف کند. شمشیربازان مضطرب تمرکز ندارند، آنها به صورت آزمایشی بازی می کنند، در طول بازی کمرو و نامطمئن هستند و از بازی لذت نمی برند. شکل دهی احساسات مضطرب قبل از مسابقه به صورت عادی، و تلقی آنها به عنوان واکنش معمولی قبل از بازی، مثبت ترین گام است که می توانید از آنها خلاص شوید.

در اینجا به چند روش عالی صحبت کردن با خود برای تغییر شیوه فکر شما می پردازیم:

- "من قصد دارم از این احساسات استفاده کنم تا انرژی لازم برای بازی در کل مسابقه به من بدهد."
- "من این انرژی را برای گرفتن امتیاز بعدی متمرکز می کنم."
- "زمان آن است که از این دلشوره برای شکل گیری آرایش حرکت بعدی استفاده کنم!"
- "وای، من احساس می کنم فوق العاده برای این مبارزه شارژ شده ام!"

البته که حرف زدن با خود باید روی شما کارگر بشود، و احتمالا شما با تمرین مکرر آن نتیجه خواهید گرفت.

وقتی شمشیربازها استفاده از ذهن خود برای بهره گیری از "اضطراب" به عنوان "شارژر" آغاز می کنند، اینجاست که آن جادو اتفاق می افتد. اگر احساس اضطراب عمیق و یا ترس در شمشیربازی شما وجود دارد، ممکن است کمی طول بکشد تا بر آنها غلبه کنید. با این حال، هنگامی که شمشیربازان بر این احساسات تسلط پیدا می کنند، می توانند در نهایت از توان بالقوه خود استفاده کنند و از این ورزش لذت ببرند.

دوباره تاکید می کنم که بهترین بخش این همه مطلب این است که یادگیری غلبه بر اضطراب در شمشیربازی، مهارتی است که به تمام جنبه های زندگی انتقال می یابد. و آنگهی، همه ما می دانیم که **هنر شمشیربازی** هنر زندگی است.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog