

چگونه پس از پایان فصل شمشیربازی با انگیزه تمرین کنیم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۲)

دوره پس از پایان فصل مسابقات شمشیربازی، هم می تواند نعمت باشد و هم بلا. آن یک نعمت است، زیرا فشار تمرین از بسیاری از جهات متوقف می شود، به طوری که شمشیربازها می توانند نفسی بکشند و با هم سرگرم باشند. از جهت دیگر می تواند یک بلا باشد، زیرا وقتی که هیچ مسابقه ای وجود ندارد، پیدا کردن انگیزه برای تمرین برای بسیاری از شمشیربازان چالش برانگیز است.

بسیاری از شمشیربازان برای سال بعد از پیش برنامه ریزی می کنند یا فاصله آخرین مسابقه آنها تا فصل بعدی آنقدر نزدیک است که با انگیزه، آمادگی خود را حفظ می کنند، اما تعداد زیادی از شمشیربازها دیگر هستند که برای یافتن راهی برای حفظ آمادگی خود تلاش فراوانی می کنند.



به دست آوردن این انگیزه مهم است، و آنچه شما بیشتر از همه به آن نیاز دارید این است که از ابزارهایی استفاده کنید که حتی نمی دانید که آنها را دارید! آموزش و تمرین به مفهوم واقعی کلمه یعنی اینکه یک بازیکن به خود آموزش دهد که به گونه ای متفاوت فکر کند.

اما چگونه باید این کار را انجام داد؟ در اینجا به پنج تکنیک می پردازیم که برای انگیزه پیدا کردن برای بالا بردن آمادگی خود پس از پایان فصل مناسب است.

تکنیک انگیزشی شماره ۱: آن را واقعی کنید

این ایده باعث می شود که شمشیرباز از یک راه ملموس اهمیت آموزش روزانه را درک کند علامت های روی تقویم تأثیر آنچنانی روی درک ما ندارند زیرا آنها فقط چند خط روی یک برگ کاغذ هستند.

- شیئی را برای نشان دادن هر روز آموزش قبل از شروع فصل جدید انتخاب کنید. آن می تواند سکه، شکلات، آب نبات و هر آنچه که در دسترس داشته باشید که بتواند به شما انگیزه بدهد.
- مشخص کنید که چند روز تمرین در طول مدت تعطیلی فصل دارید (در این جا است که تقویم وارد عمل می شود). هفته ای سه روز یا چهار روز، یا هر آنچه شما و مربی شما تصمیم می گیرید. تعداد روزهایی را که از الان تا شروع فصل دارید بشمارید. به عنوان مثال اگر می خواهید چهار جلسه در هفته به مدت ده هفته تمرین کنید، می شود چهار روز تمرین.
- همین تعداد از شیئی انتخابی را بشمارید و جلوی خودتان روی میز بگذارید.

- دو عدد کوزه را تهیه کنید و با دو برجسب "روزهای حاضر" و "روزهای غایب" روی آنها علامت گذاری کنید.
- شمشیرباز برای هر روز تمرین در خارج از فصل، یک عدد از سکه ها و یا آب نبات ها را در کوزه مناسب قرار می دهد.
- در انتهای تعطیلات فصل، او می تواند همه آنچه در کوزه "روزهایی حاضر" وجود دارد برای خود نگهدارند، و هرچه در کوزه "روزهایی غایب" وجود دارد را باید تحویل دهد!

مغز ما عددهای بالا را از ما نمی پذیرد. هر عدد بیش از ده اغلب در دسته اشباع شده نا مطلوب "زیاد" قرار می گیرد. این برنامه نمی تواند برای شمشیربازی زیاد مفید باشد! اما ما نیاز داریم بفهمیم که چه مقدار تمرین را از دست خواهیم داد، و باید تعداد جلسه های غیبت خود را با دستان مان لمس کنیم تا آن را به صورت واقعی درک کنیم. یک روز غیبت زیاد مهم به نظر نمی رسد، اما زمانی که شما پنجاه شکلات را در دست خود احساس می کنید قابل توجه می شود! و این به خاطر آن است که واقعا قابل توجه است.



شاید عدم حضور در تمرینات شمشیربازی در فصل تابستان و یا تعطیلی بعد از فصل، زیاد مهم به نظر نرسد، اما در حقیقت بازیکن مقدار قابل توجهی از پیشرفت های خود را که می توانست به آن نیز بیافزاید، از دست می دهد. فکر کردن در مورد تنها یک کلاس زیاد مهم به نظر نمی رسد. اما مجموع آنچه شمشیرباز در همه این کلاس های از دست می دهد، واقعا یک خسارت قابل توجهی است!

اینجا نظر شما را به این نکته جلب می کنم که این تکنیک انگیزشی به خوبی برای شمشیربازهای هر رده سنی کارگر است. این به همه ما کمک می کند تا تصویری بزرگ تر از آنچه تمرینات به مهارت های مان اضافه می کند، را ببینیم، حتی اگر به دلیل عدم وجود مسابقه خاصی، به نظر می رسد که هیچ استدلالی برای تمرین وجود ندارد.

تکنیک انگیزشی شماره ۲: آن را بصری کنید

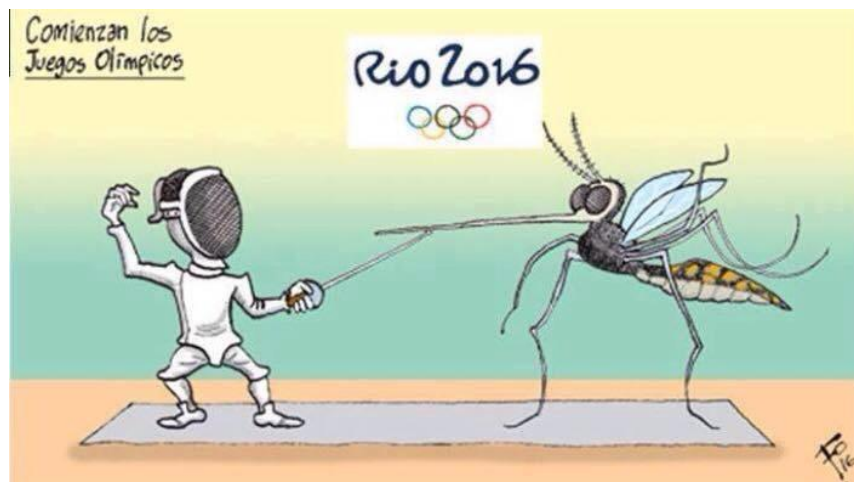
انسان ها موجودات بصری هستند. به همین دلیل ما نمی توانیم از دیدن تصاویر رسانه های اجتماعی بگذریم، ضمن اینکه هنر همچنان عمیقا به ما الهام می بخشد. از همه جالب تر این است که شمشیربازها می توانند از نشانه های بصری جهت ایجاد انگیزه استفاده کنند تا به تمرینات خود هنگام تعطیلی فصل ادامه دهند!

عکس می تواند به بازیکن کمک کند تا اشتیاق آنها شعله ور بشود. در اینجا به چند ایده در مورد چگونگی انجام این کار می پردازیم.

- پوستری از بازیکن مورد علاقه خود تهیه کنید و آن را در اطاق خود نصب کنید.
- یک تصویر پس زمینه شمشیربازی را در رایانه / تبلت / تلفن خود نصب کنید.

- چند عکس از شمشیربازی خودتان در چند گوشه خانه نصب کنید.
- محل قرار دادن ساک شمشیر خود را تغییر دهید تا در طول تعطیلی فصل قابل مشاهده باشد. بجای گذاشتن در کمد آن را از جالباسی آویزان کنید.
- از تجهیزات قدیمی خود را برای تزئین دیوارهای اتاق خود استفاده کنید. اساساً وقتی که وست، شمشیرهای قدیمی و ماسک آویزان می شوند، جنبه هنری پیدا می کنند! و شما را نسبت به شمشیربازی هیجان زده می کنند.
- یک عکس از مربی خود را جایی بگذارید که هر روز بتوانید آن را ببینید. این به شما یادآوری می کند که او منتظر شماست و از تمرینات شما حمایت می کند!
- یک پرچم المپیک را در جایی از منزل خود بگذارید. حلقه های رنگارنگ آن به شما انگیزه قوی می دهد.
- مدال ها / یادبود ها / گواهینامه های شمشیربازی خود را در معرض دید قرار دهید. وجود فعلی هر یک از آن ها به دلیل تمرینات سخت قبلی شما بوده است!

ترفند این کار در این است که شمشیربازی در مقدمه ذهن شما قرار گیرد تا در طول فصل و در مدت تعطیلی فصل به شما هیجان تزریق کند. هرچه بهتر از **تفکر مثبت** خود در مورد شمشیربازی حمایت کنید، بهتر می توانید به آموزش خود برسید بدون اینکه مجبور باشید خودتان را قانع کنید که این کار را انجام دهید.



اما اگر قبلاً چیزهایی از وسایل شمشیربازی را روی دیوارهای اتاق گذاشته باشید، چه؟ (خیلی از ما این کار را قبلاً انجام داده ایم!) آنگاه سعی کنید آنها را جابجا کنید. علم و دانش به ما می گوید که جابجایی فیزیکی در محیط باعث می شود که مغز ما به شیوه شادی بخشی هیجان زده شود. به همین دلیل است که ما بطور مداوم میلمان خانه را مرتب کرده و یا چمن را می زنیم. اگر دکوراسیون وسایل تزئینی و تصاویر را باهم جابجا کنیم، این احساس خوب به شمشیربازی نیز سرایت خواهد کرد!

تکنیک انگیزشی شماره ۳: آن را شخصی کنید

این تکنیک بسیار قدرتمند و جالبی است که به طرز شگفت انگیزی عمل می کند! تمرینات خارج از فصل خود را به یک فرد خاصی در زندگی خود اختصاص دهید. اغلب اوقات ما می بینیم که انجام کاری برای خودمان بسیار سخت است، اما می توانیم همان کار را برای شخص دیگری انجام دهیم.

اکنون به این دو گزینه توجه کنید.

- تمرینات شمشیربازی خود را به یک مربی، یکی از والدین، خواهر یا برادر، قهرمان شمشیربازی مورد علاقه، و غیره اهدا کنید.
- تمرینات شمشیربازی خود را برای یک حریف وقف کنید.

هر یک از این گزینه ها به طرز شگفت انگیزی عمل می کند، البته بطور مستقیمی به اتفاقات زندگی شما بستگی دارد.

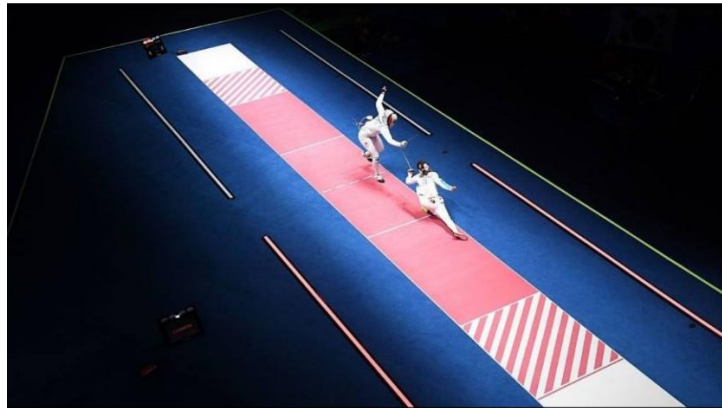
شمشیربازی ورزش آدم کشی نیست، با وجود این ما قطعاً نمی خواهیم آن را رقابتی تر از آنچه هست بکنیم، یا آن را به چیزی منفی تبدیل کنیم. به هر حال اگر شما حریف خاص داشته اید که در طول فصل مسابقات بارها و بارها شما را به چالش کشیده است، این می تواند یک انگیزه فوق العاده برای اختصاص تمرینات خارج از فصل خود برای غلبه بر آن چالش ها، باشد. با فرا رسیدن یکی از آن بعد از ظهرهای تابستانی که تنبلی بر ما مستولی می شود و شما به خودتان می گوئید "من تنها همین امروز رو تمرین نمیروم"، سعی کنید در مورد این رقیب خاص که شما را بارها به چالش کشیده، فکر کنید، در نتیجه شما متقاعد خواهید شد که برای بهتر شدن و تقویت مهارت های خود حتماً به تمرین بروید!

از سوی دیگر، وقف کردن تمرینات تعطیلی بعد از فصل به کسی که مورد توجه شما است یا می خواهید او را تحت تاثیر قرار دهید، بسیار قدرتمند و موثر است. بچه ها می توانند تمرینات خود را به یک پدر بزرگ یا مادر بزرگ عزیز اختصاص دهند و آنها را در طول این تمرینات از بازی و پیشرفت خود و چگونگی گذراندن تابستان، آگاه سازند.

تکنیک انگیزشی شماره ۴: فیلم چند مسابقه مهم را ببینید

گاهی اوقات خیال بافی و رویا پردازی بهترین انگیزه را ایجاد می کند! یا شاید بهتر است به آن الهام بخشی بگوئیم.

بهترین شمشیربازان جهان در تابستان هر سال، برای کسب قهرمانی در **مسابقات قهرمانی جهان** رقابت می کنند، البته به جز سال هایی که در آن بازی های المپیک برگزار می شود (در این صورت شما مطمئناً در حین بازی های المپیک برای انگیزه گرفتن، مسابقات شمشیربازی المپیک را دنبال می کنید!). راه های زیادی برای تماشای آنلاین مسابقات قهرمانی جهان وجود دارد، تنها با یک وب گردی سریع می توانید فیلم های فراوانی را برای تماشای پیدا کنید.



دنبال کردن شمشیربازهای نخبه می تواند کمی فانتزی باشد، و شما می توانید با تماشای بازی ورزشکاران مورد علاقه خود، از آنها خیلی چیزها را یاد بگیرید. از طرفی، انتخاب قهرمانان اسطوره ای خودمان می تواند فوق العاده الهام بخش باشد، و بدون توجه به شخص منتخب، این یک روش انگیزشی خیلی عالی برای بچه ها است، ضمن اینکه اهمیت آن برای نوجوانان و بزرگسالان را نباید از قلم بیاندازیم!

مسابقات قهرمانی جهان همیشه با آغاز فصل جدید مسابقات ایران همخوانی دارد، که می تواند به عنوان گزینه ای مناسب برای ایجاد هیجان و انگیزه جهت بالا بردن فشار تمرین باشد.

تکنیک انگیزشی شماره ۵: با یکی از دوستان قرارداد ببندید

هیچ چیز انگیزش دهنده تر از یک هم بازی شریک وجود ندارد! نام این بازی تکنیکی "مشارکت" است.

پیدا کردن یک همبازی که مانند شما در رابطه با انگیزه رفتن به باشگاه برای تمرین در تعطیلات پس از پایان فصل دچار چالش شده است، بسیار آسان است. با چند نفر در مورد چالش های خود صحبت کنید و این سبب خواهد شد کسی را پیدا کنید که با هم بتوانید بر این چالش ها غلبه کرده و خیلی آسان تر به تمرینات خود ادامه دهید.

اگر در باشگاه یا در کلاس خود دوستی داشته باشید، قرار بگذارید که باهم به باشگاه بروید یا اینکه چند بازی تفریحی در مدت تمرین داشته باشید تا باعث بشود با علاقه وادار به رفتن به باشگاه بشوید.



اما این کار زمانی عملی می شود که شما کسی را بشناسید که در باشگاه شما تمرین می کند یا اینکه با یکی از دوستانی باشد که کمی از محل شما دور باشد. یا اینکه دوست مکاتبه ای یا مجازی باشد که سال گذشته با او آشنا شده اید و هنوز با او در ارتباط هستید. از آنها درخواست کنید که باهم شریک تمرینی برای تمرینات تعطیلات فصل باشید!

با شریک برنامه مشارکت شما، چه بازیکن باشگاه شما باشد یا فردی باشد که محل سکونت او از شما دور باشد، یک برنامه زمانی بچینید که همیشه با یکدیگر در ارتباط باشید و برای ایجاد انگیزه در این روزهای سخت به هم متعهد باشید. برای هم مطالب، تصاویر یا آهنگ های انگیزشی ارسال کنید. هر چه می تواند روی شما کارگر باشد و به شما کمک کند تا به حرکت بیافتید، خوب است! **دوستی و رفاقت** برای موفقیت در ورزش و زندگی ضروری است، بنابراین از آن برای کمک به خود در جهت حمایت از انگیزه هایتان برای تمرینات تعطیلی پایان فصل استفاده کنید.

ما امیدواریم که این ایده ها به شما کمک کند تا بیشترین بهره از دوره تعطیلات پایان فصل شمشیربازی استفاده کنید! این مناسب ترین زمان برای شمشیربازها است تا مهارت های خود را افزایش دهند و بدون فشار مسابقه به رشد سطح بالایی برسند. شمشیربازهای بزرگ به تعطیلات می روند، اما هرگز تمرینات تعطیلات آخر فصل خود را ترک نمی کنند. از همه مهم تر، همه هواداران می دانند که تمرینات تعطیلات آخر فصل واقعا احساس خوبی به آدم می دهد!

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog