

## شکست در آمادگی یعنی آمادگی برای شکست

### الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۸)

ایجاد ثبات و استحکام در نتایج مسابقه ای خود با نحوه آماده شدن شما برای مسابقات آغاز می شود. ایجاد یک روتین فردی برای برنامه تمرینی هر شمشیرباز ضروری است. این پایه ای ایجاد می کند که آهنگ عملکرد بقیه روز را تنظیم می کند. کیفیت احساس شما هنگام مشارکت در یک مسابقه، هم از نظر ذهنی و هم از نظر بدنی، باید به گونه ای برنامه ریزی و تمرین شده باشد گویا که شما آن را قبلاً یک میلیون بار انجام داده اید. به این ترتیب، وقتی به روز مسابقه می رسید، آن را به عنوان تجربه جدید و پر تنش احساس نخواهید کرد.

توسعه یک برنامه ویژه بازی بخش مهمی از تمرین یک شمشیرباز رقابتی است. این می تواند تفاوت زیادی در نتایج مسابقات شما ایجاد کند. آمادگی نامتناسب می تواند منجر به عملکرد نامناسب شود. بعضی از شمشیربازها فکر می کنند که برنامه آنها باید ثابت باشد! از جهت دیگر، بیشتر اوقات دیده می شود که برنامه تعدادی از آنها تشریفاتی است. و برخی از این برنامه ها بر پایه رفتارهای خرافاتی استوار است که هیچ ارتباطی به عملکرد ندارد. و این ممکن است برای ورزشکار اضطرابی ایجاد کند که منجر به این می شود که او فکر کند که کنترل کمی بر عملکرد خود دارد. این گونه بازیکنان، به جای اینکه نگران کارهایی باشند که باید انجام دهند که بر عملکرد آنها تأثیر بگذارد، بیشتر نگران چیزهایی هستند که برای آنها اتفاق می افتد.



برعکس یک برنامه تشریفاتی، یک برنامه عادی روزمره، باید برنامه ای مناسب برای تمرین روزانه و همچنین برنامه مسابقات ورزشکار باشد. چنین برنامه ای رفتار وظیفه شناسی، حس کنترل، ثبات و آمادگی به ورزشکار می دهد. یک برنامه عادی به گونه ای توسعه می یابد که ناسازگاری و تأثیرات منفی عملکردی در آن به طور قابل توجهی کاهش پیدا می کند.

انواع مختلفی از برنامه های روزانه وجود دارد. از آنجایی که شمشیربازی یک ورزش انفرادی است، بنابراین نوع برنامه عادی شما باید مناسب خصوصیات فردی شما باشد. ضمن اینکه یک برنامه برای هر بخش از فرآیند آماده سازی مسابقات نیز باید داشته باشید.

## چند مثال برای برنامه‌های عادی قبل از مسابقات

### شب قبل از مسابقه

- شمشیر و تجهیزات خود را کنترل کنید.
- لباس اضافی، آب، حوله، غذا، داروهای مسکن، آدرس و نقشه محل مسابقات را آماده کنید.
- ۸ ساعت قبل از ساعت بیداری صبح تان، بخوابید.

### صبح روز مسابقه

- ۲ ساعت قبل از زمان حضور و غیاب مسابقه بیدار شوید.
- دوش بگیرید و صبحانه بخورید.
- ۴۵ دقیقه قبل از زمان پایان حضور و غیاب خوابگاه را ترک کنید.
- ثبت نام و حضور خود را اعلام کنید.
- شمشیرهای خود را دوباره چک کنید.
- خود را گرم کنید. حرکات کششی را فراموش نکنید.
- کمی بازی سبک بکنید.
- به اندازه کافی آب بنوشید.
- لباس گرم روی وست خود بپوشید.



## چند مثال برای برنامه‌های قبل از بازی

- شناسایی حریف و محل بازی.
- درآوردن لباس گرم موقعی که بازی قبل از بازی شما به امتیاز ۴ رسید.

- رفتن روی پیست برای بستن سیم خود به قرقه موقعی بازیکن بازی قبل در حال باز کردن سیم خود هست.
- نگهداشتن ماسک بین ۲ پا و گذاشتن شمشیر روی زمین.
- بستن سیم بدن. تست کردن سیم بدن خود با گارد شمشیر. بستن و آزمایش شمشیر.
- کنترل کردن پیچ های نوک شمشیر، خم شمشیر، شلی دسته و پوینت.
- به دست گرفتن ماسک و برای تست شمشیر نزد داور رفتن. در حین تست ماسک را بین ۲ پا نگه داشته می دارم.
- در ایه گارد حریف را تست می کنم و حریف گارد مرا را تست می کند.
- رفتن به خط گارد، سلام دادن و ماسک را بر سر گذاشتن. در حال انجام این کار با خود تکرار می کنم، "تو می تونی!".
- نگاهی به نوک پای جلو می اندازم تا اطمینان حاصل کنم که پشت خط قرار گرفتم.
- روی بجا (گارد) می نشینم و با فرمان "آماده" داور سرم را به نشانه آمادگی تکان می دهم.



## چند مثال برای برنامه های بین ضربه های بازی

- به هر ضربه واکنش نشان می دهم.
- به خط گارد برمی گردم.
- روی بجا می نشینم. وزن بدنم را از روی پای جلو به پای عقب منتقل می کنم.
- شل بودن احتمالی دسته را با دست غیر مسلح کنترل می کنم.
- این موارد کلیدی را به خودم تذکر می دهد، "فاصله!", "حرکت پا سریع باشه!", "به کار خودت ادامه بده!", "مواظب پویننت باش!"
- نگاهی به نوک پای جلو می اندازم تا اطمینان حاصل کنم که پشت خط قرار گرفتم.
- روی بجا (گارد) می نشینم و با فرمان "آماده" داور سرم را به نشانه آمادگی تکان می دهم.

## چند مثال برای برنامه های بعد از مسابقه

- وسایل خود را بجز شلوار وست در آورید. سیم بدن خود را جمع کنید.
- داخل ماسک را خشک کنید.
- یک دوش آب سرد بگیرید. لباس خشک بپوشید.
- تجهیزات خود را مرتب در ساک بچینید.
- ناهار خود را بخورید.



توسعه و پیروی مکرر از تنها یک روتین نمی تواند نتایج موفقیت آمیزی را تضمین کند. کاری که باید انجام شود، کنار گذاشتن برخی از متغیرها است. اگر شمشیربازی در یک مسابقه چندین بار خوب بازی نکند و از یک برنامه خاصی پیروی می کرده است، او باید بداند که اشکالات مسابقه خود تا اندازه ای به برنامه عادی خود بر می گردد، او می تواند بخش هایی که سبب به وجود آمدن آن مشکلات است، محدود کند. از جهت دیگر، به جای توجه و تعویض چندین متغیری که سبب عملکرد ضعیف او شده است، برنامه های عادی و ثابت او می تواند به بهبود نقاط ضعف آنها کمک کند.