

تمرکز در شمشیربازی

الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۲/۲۴)

داشتن آمادگی ذهنی برای رقابت می تواند به ایجاد نتایج پایدار کمک کند. شما می توانید در عین بهبود مهارت های جا افتاده فیزیکی خود، حد اکثر پتانسیل خود را نیز در معرض نمایش بگذارید. یکی از جنبه های آماده سازی ذهنی، تمرکز بر بازی خود در حین مسابقه (به صورت مخالف جریان قریب الوقوع آن بازی) قبل از شروع حقیقی آن می باشد.

شمشیربازها می دانند که ورزش آنها نیاز به دقت و تمرکز دارد. شاید شما در یک مسابقه از کنار پیست با فریاد به یکی از هم تیمی خود که با حریف خود دچار چالش شده است، این توصیه کرده باشید که: "تمرکز کن، تمرکز کن!". "تمرکز کن!" این یک کلمه کلی و مبهم است. به ویژه اینکه باید مشخص شود که، چه چیزی باید بر آن متمرکز شود؟ در طول یک بازی، چیزهای زیادی وجود دارد که بازیکن باید یادش باشد، مانند حفظ فرم و گارد مناسب، باز کردن هدف حریف، حفظ فاصله و انتخاب تاکتیکی حرکت های اجرایی مورد نیاز. چگونه می توانید تمام اینها را در یک زمان انجام دهید و همچنان متمرکز باشید؟



این به دید و نقطه نظر شما بستگی دارد. گاهی اوقات وقتی افراد شمشیربازی می کنند، تمرکز آنها تنها بر روی برد و باخت است. آنها ممکن است در حال محاسبه تعداد ضربه های مورد نیاز برای داشتن جایگاه خوب در جدول حذفی باشند. یا پس از خوردن چند ضربه از ترس باخت شروع به دلواپسی می کنند. فکر برنده شدن و یا باختن بازی می تواند بسیار پریشان کننده باشد، و اغلب اوقات ممکن است ذهن شمشیرباز درگیر و معطوف مسابقه نباشد.

چشم انداز سالم یعنی تمرکز بر روی خود شمشیربازی است. به این مفهوم که به جای تمرکز بر یک امتیاز مورد نیاز، بر **چگونگی گرفتن آن** امتیاز تمرکز کنیم. این نیاز به استفاده از واژه های کلیدی دارد، بدون داشتن توقع های خاص، و هدایت توجه خود را بر آنچه باید انجام دهید تا بتوانید آن ضربه را بزنید.

واژه های کلیدی

اینها جزو بایدهای هر شمشیرباز است. شاید شما قبلا از آنها استفاده کرده باشید. به جای فکر کردن درباره هر چیز کوچکی که باید در بازی انجام دهید، از عبارات خاص و کوتاه استفاده کنید که به شما گوشزد کند تا تمرکز داشته باشید. به این چند مثال توجه کنید: "نوکت دقیق باشه!"، "دستت بالا باشه!"، "حرکت پاها سریع باشه!"، "حرکت نوکت ریز باشه!"، تا به خودم یادآوری کنم که نوکم باید به هدف حریف نزدیک تر باشد.

توقع های بی جا ممنوع

داشتن انتظارات خاصی در مورد نتیجه یک بازی، چه در مورد برد باشد یا باخت، می تواند یک عادت خطرناک و خرابکارانه باشد. شمشیربازها بیشتر تمایل دارند که "سوار بر موج بازی شوند" و انتظار دارند که ضربه ها به سوی آنها بیایند. داشتن انتظارات می تواند منجر به ناامیدی از باخت، یا عدم رضایت از یک پیروزی "شانسی" شود. سخت تلاش کردن در هر زمان و در برابر هر حریفی، شما را از هرگونه دلبستگی عاطفی به نتیجه یک بازی جدا می کند. بردها به دست آورده می شوند، و باخت ها به تجربه بازی شما می افزاید.

لطفا دقت کنید!

چیزهای زیادی وجود دارد که می تواند حواس شما را در بازی منحرف کند، اما هیچ چیز به اندازه باخت حواس پرتی ایجاد نمی کند. این خصوصا در زمانی که در حال بازی با فردی هستید که احساس می کنید باید او را شکست دهید. در چنین موقعیت هایی شما باید بر روی آنچه که برای ضربه زدن نیاز دارید، تمرکز کنید، این می تواند حفظ فاصله باشد، یا گرفتن تیغه حریف در یک خط مشخصی، یا اجرای یک دفاع و جواب. اداره کردن بازی بدون داشتن نگرانی در مورد نتیجه می تواند ابزار بسیار موثری باشد.



حفظ تمرکز خود بر روی بازی می تواند دشوار باشد، به خصوص اگر شما در حال باخت باشید، مردم در حال تماشای شما باشند، مربی شما در حال فریاد زدن باشد، یا زمانی که شدیداً درد دارید. شما می توانید از طریق استفاده از واژه های کلیدی خودگویی، فکر نکردن در مورد انتظارات تان از نتیجه، و تمرکز بر اینکه چگونه هر امتیازی را کسب کنید، و هرگونه چالش و موارد مولد حواس پرتی دیگر را از بین ببرید. این می تواند شما را از لحاظ احساسی از برد و باخت جدا کند و به شما این توانایی را می دهد تا بیشترین بهره را از هر مسابقه ببرید.