

هر اتفاق ناخوشایندی ممکن است در شمشیربازی رخ دهد!

الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۵)

من بارها و بارها در مسابقات شمشیربازی بازیکنانی را دیده ام که سخت تلاش می کنند، اما هیچ کاری از دستشان بر نمی آید. سپس ناگهان اشتباهی رخ می دهد که باعث خشم یا درهم شکستگی ذهنی آنها می شود. در نتیجه، به دلیل عدم تسلط بر اعصاب خود نه تنها آن بازی، بلکه اعتبار خود نزد سایر بازیکنان را نیز از دست می دهند. به سادگی می توان گفت که آنها برای اتفاقات غیر منتظره آماده نشده بودند، و در نتیجه واکنش آنها به ضررشان تمام می شود.

آماده بودن برای هر چیزی که ممکن است در جریان یک مسابقه اتفاق بیفتد، شما را در کوران مسابقه جلو می اندازد. مقابله با ناسازگاری یک مهارت دقیق حرفه ای است که شامل کنترل ذهنی و روحی روانی می شود. میزان تاثیرپذیری شما در رویارویی با حواس پرتی های شدید ایجاد شده در مسابقه و توانایی شما در کنترل آمادگی ذهنی خود می تواند برد و باخت شما را رقم زند.



موارد دیوانه کننده ای می تواند در طول یک مسابقه رخ دهد و شما همیشه نمی توانید هیچ کنترلی رو آنها داشته باشید. داور ممکن است قضاوت بدی داشته باشد (حداقل شما این طور فکر می کنید)، سلاح مورد علاقه خود می شکنند، تلفن همراه شما در حین بازی زنگ می زند، فلاش یک دوربین در یک لحظه خاص شما را کور می کند، شیئی بطور ناگهانی وارد پیست می شود، بند کفش تان باز می شود، و غیره. تنها چیزی که می تواند جلوی تاثیر این نوع اتفاق ها را بگیرد **متوقف کردن بازی** است. آن هم درست بلافاصله.

البته شاید هم چنین اتفاقاتی هرگز نیافتند. و گاهی اوقات با وجود تمام این مشکلات احتمالی، ما به بازی خودمان ادامه می دهیم. بنابراین همه ما باید یاد بگیریم که چگونه با این رخدادهای عجیب و غریب و ناخوشایند برخورد کنیم که بازی سخت ما را سخت تر نکند. در حالی که ما

نمی توانیم این حواس پرتی های پیش بینی نشده را کنترل کنیم، باید یاد بگیریم که چگونه به آنها واکنش نشان دهیم. به هر حال، چیزی شبیه درآمدن کفش در وسط یک حمله می تواند بصورت تنها یک حواس پرتی ساده تلقی شود، نه چیزی که کل بازی شما را تحت تاثیر قرار دهد.

یاد بگیرید که چنین حواس پرتی ها را **تشخیص**، ذهن خود را **متشکل**، و تمرکز خود را **بازسازی** کنید تا حواس شما دوباره به بازی برگردد و تمرکز خود را دوباره پیدا کنید.

- **تشخیص** دهید که شما دارید به حواس پرتی واکنش نشان می دهید. درآمدن کفش، ذهن شما را بکلی از بازی منحرف کرده و به پای از کفش درآمده منقطع کرده است. شاید بجای دادن دستور "**سریع عقب نشینی کن!**" به خود، با خودتان فکر می کنید که، "**چرا داور حالت نمی دهد!**"
- تفکرات خود را با فکر کردن درباره اینکه برای تمرکز مجدد به چه چیزی نیاز دارید، **متشکل** کنید. از دستورالعمل های منفی اجتناب کنید، مانند، "**در مورد کفش خود فکر نکن!**" زیرا شما در واقع دارید به خودتان القا می کنید که در مورد کفش تان فکر کنید. دستورالعمل های کوتاه و کلیدی مانند "**فاصله ات را حفظ کن!**" یا "**برای دفاع آماده باش!**" به خود بدهید.
- تمرکز خود را با پرسیدن این سوال از خود که، "**درست همین الان من باید روی چه چیزی تمرکز کنم تا بهترین عملکردم را پیاده کنم؟**"، **بازسازی** کنید. پاسخ این سوال معمولا در توانایی های شما نهفته است، نه در پرتاب با عصبانیت کفش.



از دست دادن تمرکز برای مدت کوتاهی خوب است. آنچه خوب نیست این است که به وسیله چیزهایی که نمی توانید کنترل کنید حواس خود را پرت کنید. قضاوت داور انجام شده است، سلاح شما بعدا تعمیر خواهد شد، زنگ تلفن همراه در نهایت متوقف خواهد شد، و غیره. از داور بخواهید تا **بازی را برای لحظه ای متوقف** کند تا بتوانید برای چند ثانیه تمرکز خود را دوباره به دست آورید. **تیغه شمشیر خود را صاف** کنید، **جوراب های خود را بالا بکشید**، **چند نفس عمیق بکشید**، سپس دوباره روی درجا (گارد) بنشینید و بازی خود را دوباره شروع کنید. سه دستور بالا را تمرین کنید و علی رغم حدوث هرگونه اتفاق محتمل، روی بازی خود تمرکز کنید.