

نقش حس ششم در شمشیربازی

جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۳/۲۹)

چرا ما نمی‌توانیم بهترین تصمیماتی که روی پیست می‌گیریم را توضیح دهیم؟ زیرا اغلب اوقات، عامل سازنده یک ضربه بسیار عالی تنها یک تحریک حسی در برابر آنچه فکر می‌کنید حریف قصد اجرای آن را دارد، می‌باشد. بعضی‌ها به این احساس "حس ششم" می‌گویند، اما در زبان روان شناسی اغلب به عنوان **درک مستقیم یا دریافت درونی** (توانایی درک بلافاصله و آبی مسائل، بدون نیاز به استدلال آگاهانه) اطلاق می‌شود. به هر حال با هر واژه‌ای که نامیده شود، آن نقش مهمی در تصمیم‌گیری ما در شمشیربازی ایفا می‌کند.

برای ریز شدن در این موضوع، ما با سادا جیکوبسون صحبتی داشتیم. ایشان علاوه بر داشتن یکی از برجسته‌ترین ذهن‌هایی شناخته شده، برنده ۳ مدال المپیک سابر بانوان (برنز انفرادی ۲۰۰۴، نقره انفرادی ۲۰۰۸، و برنز تیمی ۲۰۰۸) است. امروزه، سادا بیشتر وقت خود را به عنوان وکیل با موکلین خود صرف می‌کند، تا بر روی پیست شمشیربازی، اما نظر خود در مورد این موضوع بسیار مهم را با ما به اشتراک گذاشته است.

منتخبی از مصاحبه سادا در مورد حس ششم در شمشیربازی

"با توجه به تجربیات من در شمشیربازی فکر می‌کنم که حس ششم یعنی تصور اینکه چیزی اتفاق خواهد افتاد حتی اگر لزوماً



شواهدی برای اثبات آن وجود ندارد. من اغلب اوقات با یک استراتژی معین وارد بازی با یک حریف خاص می‌شدم، اما در عین حال می‌دانستم که برای پاسخ دادن به آنچه حریف در آن روز ارائه می‌کرد، نیاز به انعطاف‌پذیری دارم. بنابراین در عین حالی که یک چهارچوب استراتژیک کلی برای هر مبارزه داشتم، تغییرات مورد نیاز چیزی بود که به حس ششم و دریافت درونی من ارتباط داشت. همچنین من تمرکز زیادی روی مدیریت اضطراب داشتم زیرا متوجه شده بودم که استرس منفی منجر به از کار افتادن حس

ششم و درک مستقیم من می‌شد، و در نتیجه توانایی یافتن راه حل‌های خلاقانه برای کسب موفقیت را نیز از دست می‌دادم."

سادا لب مطلب را هدف قرار داد! حال چگونه باید بدانیم که چه زمانی در کنار انتخاب‌های محاسبه‌گرایانه و راهبردی خود، به حس ششم درونی خود اعتماد کنیم؟ قبل از اینکه این مسئله کلیدی را باز کنیم، ابتدا بیایید به نحوه انجام فرآیند تصمیم‌گیری در مغز نگاه کنیم.

مغز ما چگونه تصمیم می‌گیرد؟

برای اینکه پاسخ این سوال را ساده کنیم، مغز به دو روش متفاوت برای تصمیم‌گیری متکی است. روش اول بیشتر یک فرایند منطقی است که در آن مغز به صورت آگاهانه اطلاعات ورودی را ثبت و پردازش می‌کند، و قبل از رسیدن به نتیجه‌گیری، ریز و بم داده‌ها را بررسی می‌کند. به عنوان مثال، ممکن است یک الگوی حرکتی خاصی را از حریف مشاهده کنیم (در یک مسیر دو بار تهاجم کرده است) و به طور آگاهانه متوجه شدید که حرکت بعدی او نیز چه خواهد بود، بنابراین آنچه شما در مقابل انجام می‌دهید این است که (او ممکن است فاصله را بیشتر کند، بنابراین اتمک خود را بلندتر خواهیم کرد). برای توصیف این نوع تفکر، ما اغلب از واژه "**استراتژی**" استفاده می‌کنیم.

فرایند دوم، تصمیم گیری ناخودآگاهانه، لحظه ای و مبتنی بر احساسات واکنشی به یک سناریو می باشد. به عنوان مثال، به محظ اینکه داور می گوید: "بفرمایید!"، شما احساس می کنید حریف می خواهد فاصله را بیشتر کند، بنابراین حمله خود را کشیده تر و یا مرکب می کنید. مغز به شدت به این تصمیمات برق آسای سریع وابسته است که فشار خوی شناختی پردازش دنیای پیچیده پیرامونی را تخلیه می کند. این مورد در محیط کار نیز مشهود است.



قدرت حس ششم

به هر حال، تنها به دلیل اینکه این تصمیمات بصورت ناگهانی اتفاق می افتند نمی توان گفت که آنها نمی توانند فوق العاده دقیق باشند. دقیقا مانند توسعه و بهبود مداوم مهارت یک متخصص صنایع دستی، این نوع تصمیم گیری نیز روز به روز بیشتر و بیشتر قابل اعتماد می شود. مالکوم گلاذول کتابی در زمینه این موضوع به نام "قدرت تفکر بدون فکر" نوشته است که در آن داستان ویک بریدن، یک از تنیسورهای حرفه ای نقل می شود، که می توانست از روی مشاهده حرکات قبل از زدن سرو حریف تعیین کند که آیا آن بازیکن قبل از زدن توپ سرو خود را خراب می کند یا خیر. حتی خود بریدن از این توانایی خود در عجب بود، زیرا او نمی توانست دقیقا توضیح دهد که چگونه این را می داند!

با این وجود، این بدان معنا نیست که همه تصمیمات غریزی ما درست هستند. مغز ما به طور متناوب به این روش متکی است، چه در آن تخصص داشته باشیم و چه نه. در مواردی که تجربه فراوانی در مورد آن نداشته باشیم، چنین تصمیم هایی بیشتر شبیه به یک کلید میانبر هستند (گاهی اوقات درست از آب در می آیند، و گاهی اوقات اشتباه) تا لحظات عجیب و غریب حکیمانه.

تجربه خودم در زمینه حس ششم و استراتژی

در مراحل اولیه کار حرفه ای شمشیربازی ام، درست مانند بسیاری از ورزشکاران جوان، با توجه به تکیه بر مهارت های فنی، عشق به ورزش و احساس خاص خود به شمشیربازی، موفق بودم. از آنجایی که تجربیاتم (یا درک آگاهانه از تاکتیک های شمشیربازی) بسیار کم بود، من در هر مسابقه بیشتر به غریزه خودم اعتماد می کردم تا تصمیماتم. وقتی مسابقات بزرگسالان را شروع کردم، رویکرد من در تکیه بر تصمیمات لحظه ای و غریزی، در برابر بازیکنان قدیمی تر و با تجربه تر موثر نبود. و من دیگر هیچ گونه برتری نداشتم، زیرا به نظر می رسید که بازیکنان با تجربه تر آنچه را که من می خواستم انجام دهم، از قبل می دانستند. توانایی درک آگاهانه آنها در تشخیص الگوهای حرکتی من و تغییر برنامه خود بر حسب آن (یعنی استفاده از استراتژی)، فرصتی برای آنها فراهم می کرد تا بازی را به کنترل خود درآورند و با کم ترین تلاشی مرا ببرند.



با چنین مشاهده ذهنی، من با ولادیمیر نازلیموف برنده ۶ مدال المپیک، در دانشگاه ایالتی اوهایو شروع به کار کردم، با این امید که بتواند رویکرد ساختاری متمایزتری از استراتژی را به من آموزش دهد. با این حال، علی رغم یادگیری سیستم او، هرگز احساس راحتی نمی کردم، زیرا تصمیمات منطقی که من روی پیست انجام می دادم غالبا اشتباه بود. با نگاهی به گذشته، می دیدم که مفهوم "استراتژی" به این معنا که

من باید برای هر حرکتی از قبل برنامه ریزی کنم را اشتباه گرفته بودم. این سوء تفاهم واقعا تاثیر منفی بر شمشیربازی من گذاشته بود، زیرا آن سبب شده بود که به حس ششم خود بی اعتماد بشوم، به این دلیل که آن هیچ گونه اندیشه محاسباتی در بر نداشت. همان طوری که در آن سال ها به طور قابل توجهی پیشرفت می کردم و برای اولین بار برای بازی های المپیک گزینش شدم، و برای گرفتن نتایج عالی همچنان به تلاش خود ادامه می دادم، نمی توانستم ناسازگاری ایجاد شده بین آنچه مغز و حس ششم به من می گفتند را حل کنم. (به هر حال، سیستم ولادیمیر عالی بود، اما اشتباه تفسیری من از این سیستم باعث شده بود که در اجرای آن با دشواری برخورد کنم).

بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاه و برگشت به لس آنجلس و آغاز کار مجدد با اولین مربی ام، دانیل کاستین، همه چیز تغییر کرد. دانیل از من خواست که فشار روی خودم را متوقف کنم و خیلی فکر نکنم. او به من یادآوری می کرد که تفکر و حرکت های محاسبه شده واقعا می تواند از طریق تجربیات عمیق زندگی حرفه ای من ایجاد و تقویت شود. در طی کار، ما با هم سعی بر آن داشتیم تا توازن بین استفاده از استراتژی (چیزی که در آن مهارت داشتیم) و اعتماد به حس ششم روی پیست، بیابیم.

موفقیت بزرگ من در سال ۲۰۰۷ در مسابقات جایزه بزرگ پلودیو، بلغارستان اتفاق افتاد. وقتی من به لحاظ ذهنی برای مسابقه انتقاد آمیز با جینیپرو پاستور دارنده ۲ مدال المپیک از ایتالیا آماده می شدم، حریفی که در آن سال ها بارها و بارها با هم بازی و مبارزه کرده بودیم، در حال تماشای یک ویدیوی الهام بخش از ورزشکاران افسانه ای که به شدت تحسین می کردم مانند تیسور معروف راجر فدرر، بودم. که بطور ناگهانی متوجه شدم که در حالی که فدرر همیشه رویکرد ساختار یافته ای در بازی خود دارد، اما بعضی از امتیازهای برجسته و شاهکارهای ورزشی او، کاملا بصورت فی البداهه انجام می شود.

قبل از این مسابقه، من برای ایجاد اعتماد به نفسم روی این عادت کار کرده بودم که مرتب به خودم می گفتم **"به خودت اعتماد کن"**. و



"سرا انجام" متوجه شدم که این اعتماد به نفس تنها از طریق اعتقاد به توانایی خود برای طراحی یک برنامه خوب و همچنین اعتماد به حس ششم خودم در طول مسابقه می تواند ایجاد شود. داشتن یک استراتژی خوب برنامه ریزی شده برای این بازی، شانس برنده شدن مرا با انتخاب گزینه های مناسب در لحظات بحرانی را بهبود می بخشد. اما، با بهره گرفتن از حس ششم خود در گرماگرم لحظه های مختلف بازی، می توانستم بلافاصله به آنچه اتفاق می افتاد، پاسخ بدهم، و تصمیمات سریع تر و بهتری را بگیرم که شاید حتی می توانست حریفم را نیز شگفت زده کند. یک دست آورد اضافی

دیگر نیز داشتم. من متوجه شدم که اعتماد به دریافت ذهنی خود باعث می شود که بدنم آرام تر و ذهنم از شک و تردید دور نگه داشته می شود، که اغلب یک محصول جانبی منبث از وابستگی به تفکر پیش بینی شده قبلی می باشد.

وضوح ذهنی که من در آن لحظات داشتم یک معما را برای من حل کرد و من توانستم علاوه بر پاستور بر چندین حریف دیگر نیز غلبه کنم، و به دور نیمه نهایی مسابقات برسم. در این بین، توانستم قهرمان افسانه ای شمشیربازی روسیه، استانیسلاو پوزنیاکوف را نیز شکست بدهم، چیزی که در تمام دوره حرفه ای خود به دنبال آن بودم. من این مسابقات را با یک مدال برنز و با یک اعتماد به نفس جدید به پایان رساندم که شمشیربازی مرا برای همیشه تغییر داد. من توانستم در المپیک ۲۰۰۸ پکن دوباره با همین اعتماد به نفس با پوزنیاکوف در مسابقات تیمی روبرو شوم و او را در این مسابقه شکست دهم (و تیم ما در آن مسابقه موفق به کسب مدال نقره شد).

یافتن توازن بین استراتژی و حس ششم

من اکنون می توانم به وضوح ببینم که حس ششم و استراتژی چگونه از یکدیگر پشتیبانی می کنند، و داشتن یک برنامه محاسبه شده ذهنی برای تنظیم چهارچوب یک مسابقه آتی ضروری است. این شامل پاسخ های از پیش تعیین شده به سناریوهایی که انتظار دارید اتفاق بیافتد،

نیز می شود. این استراتژی محاسبه شده همچنین می تواند به شما در شناسایی بهترین حرکت ها و پاسخ های هم خوان با نقاط قوت خود و بهره برداری از ضعف های حریف، کمک کند. در ضمن، در طی بازی، حس ششم به عنوان نیروی هدایت کننده برای پاسخ گویی و/ یا ایجاد فرصت های پیش بینی نشده در طول تصمیم گیری های لحظه ای به عنوان کمک در خدمت شما خواهد بود.

تقویت حس ششم – حرف کمتر و عمل بیشتر

نگرش غالب در ورزش این است که **هر چه بیشتر بهتر** است. تمرین بیشتر. کارپای بیشتر. مسابقات بیشتر، و غیره.

در حالی که تمرین بیشتر به شما کمک می کند که یک مبنای مهارت فنی را به دست آورید، اما وقتی که به توسعه مهارت دریافت ذهنی می رسید، به راحتی آن را به اشتباه تفسیر می کنیم و بطور غلط به کار می بریم. حس ششم تنها زمانی می تواند دقیق تر و مفید تر واقع شود که در معرض لحظات مناسب آموزشی با کیفیت بالا و بازتاب بعدی آنها بطور مداوم قرار گیرد. بنابراین با این مفهوم، توسعه حس ششم با تمرینات عادی کمتر اتفاق می افتد.

شمشیربازها زمان زیادی صرف بازی با هم می کنند. با این حال، تنها بخش اندکی از این بازی ها به اندازه کافی شدید و با کیفیت مناسبی برای ساختن حس ششم شما هستند. بازی های مداوم با شدت پایین می تواند مانع ساختن حس ششم شما شود زیرا آنها مجموعه ای متفاوتی از عکس العمل های پاسخگو را تقویت می کند که با آنچه در بازی های رقابتی (با درجه شدت بالا) مورد نیاز است، متفاوت می باشد. بازی های با شدت پایین همچنین نوعی اتلاف وقت است، زیرا یک شمشیرباز می تواند به جای آن از این زمان برای جمع آوری بازخورد مربیان و هم بازی های خود استفاده کند، یا اینکه آن را صرف بررسی یک بازی و تجسم لحظات کلیدی آن کند که پاسخ های غریزی مثبت تحت فشار را تقویت و استحکام می بخشد. این یکی از همان دلایلی است که نشان می دهد که **تمرین متمرکز و حساب شده** برای یک برنامه آموزشی جامع ضروری است.



وضوح و دقت حس ششم شما از درونی کردن و درک شما از آنچه در مسابقات خود به درستی می گذرد (و آنچه که اشتباه است) حاصل می شود، نه از نمایش حداکثر تعداد سناریوهای گوناگون.

اغلب اوقات، ولادیمیر نازلیموف چیزهایی در تعریف از پائول کولوبکوف، اپه ایست طلایی المپیک روسیه، برای من می گفت که رژیم تمرینی او به تعداد ضربه هایی که هر روز می زد بستگی داشت (ضمناً به اطلاع می رسانم که کولوبکوف در حال حاضر به عنوان وزیر ورزش روسیه خدمت می کند). در این مثال فوق العاده، انرژی ورزشکار دقیقاً به حداکثر رسانده می شود تا اطمینان حاصل شود که او در معرض بیشترین تعداد لحظات آموزشی و تمرینی عالی قرار باشد.

چه زمانی حس ششم از کار می افتد

با این حال، در یک مسابقه لحظاتی وجود دارد، که شما باید تصمیم گیری محاسبه شده را به بازی بازگردانید. حس ششم یک مکانیزم حساس است که می تواند در هنگام استرس تحت تأثیر قرار گیرد. به گفته گلاذول، هنگامی که ضربان قلب ما بیش از ۱۴۵ ضربه در دقیقه می گذرد، توانایی ما برای تصمیم گیری های پیچیده، به طور قابل توجهی کاهش می یابد. به همین دلیل است که تمرینات با شدت بالا و با کیفیت فوق العاده بسیار مهم هستند. او داستان گاوین دبکر، مدیر یکی از سازمان های امنیتی برتر را نقل می کند، که ایشان می گوید که تمرینات آموزشی نوآموزان او با سگ های پیتبول و گلوله های واقعی انجام می شود. فعلاً منظور من این نیست که بروید و تجهیزات خود را بردارید و تا حد مرگ تمرین کنید، اما در واقع می خواهیم این واقعیت را به شما برسانم که شبیه سازی استرس رقابتی در محیط های آموزشی برای ایجاد و تقویت حس ششم که بتوانید آن را در لحظات بحرانی آینده روی آن متکی باشید، بسیار حیاتی است.

اینجا بد نیست اشاره کنم که در بعضی از شرایط واقعا باید از حس ششم خود آگاهانه بگذریم و از حرکت های از پیش تعیین و تمرین شده استفاده کنیم. من هرگاه حدس می زدم که ممکن است حس ششم خودم به وسیله استرس شدید تحت تاثیر قرار گیرد، بعنوان مثال، در نتیجه ۱۴-۱۴، که لحظه "مرگ ناگهانی" مسابقه نامیده می شود، من عمدا حرکت خودم را بر اساس اطلاعات من از حریف در طول همان بازی انتخاب می کردم. من هرگز آن امتیاز پیروزی آور یک از مسابقاتم را فراموش نمی کنم که در حین حرکت تهاجمی خود چشم هایم را بستم. تا اینکه موقع اجرای حرکت برنامه ریزی شده، نظر خود را تغییر ندهم.



داریل هومر یک نمونه عالی از این نوع محاسبات استراتژیک در نیمه نهایی مردان سابِر در المپیک ۲۰۱۶ در اختیار ما می گذارد. وقتی که ایشان در بازی با مجتبی عابدینی، حریف خود از ایران به امتیاز ۱۴-۱۴ رسید، او تصمیم گرفت از دفاع ۵ استفاده کند زیرا او در آن مسابقه چندین بار این دفاع را با موفقیت به مرحله اجرا گذاشته بود. آن یک ریسک بسیار جسورانه و پر شهامتی بود، اما یک انتخاب بسیار خوبی بود برای موقعیتی که هیچ برنامه ای ندارید، و احتمال عمل نکردن حس ششم شما نیز وجود دارد.

بهبود آنچه حس ششم شما به آن توجه دارد

قبلا اشاره کردیم، حس ششم در مقایسه با برنامه ریزی محاسبه شده، تنها به چند بخش اطلاعات کلیدی برای تصمیم گیری سریع متکی است. شما به ندرت در مورد این داده های خاص آگاهی دارید، اما می توانید تلاش کنید تا این روند را آگاهانه تر کنید تا برای بازی های بعدی تان بهبود ببخشید. به عنوان مثال، هنگام ردیابی حرکات حریف از روی خط آنگارد، ما اغلب یک نقطه از بدن را انتخاب می کنیم که بیشتر به آن توجه داریم تا نقاط دیگر. تغییر نقطه مورد توجه به ما کمک می کند تا آنچه بعدا ممکن است اتفاق می افتد را پیش بینی کنیم. به عنوان مثال، خم شدن غیر محسوس به جلو به طور ناخودآگاه نشان می دهد که حریف شما قصد دارد سریع از روی خط حمله کند.

شما می توانید امتحان کنید و آنچه را که برای شما مناسب است، پیدا کنید. به عنوان مثال، من شخصا در دوره فعالیتیم متوجه شده بودم وقتی که حواسم به خط میانی بدن حریف باشد (خطی که پایین تنه و بالاتنه را جدا می کند)، می توانستم تغییرات فاصله بین خودم و حریف را خوب بفهمم. این را با بالاتنه یا دست/سلاح حریف مقایسه کنید که با تغییر فاصله بین شما و حریف بیشتر جا به جا می شود. تیم مورهاوس و من اغلب در این مورد صحبت می کردیم و حتی گاهی اوقات تماشای حرکت پاهای حریفان مان را بررسی می کردیم! اگرچه این مورد هرگز در مورد من کارگر نبود، اما می توانید ببینید که آگاهی و اطلاعات بیشتر در مورد بدن حریف چگونه می تواند به حس ششم شمشیربازی شما کمک کند.

خلاصه

هنر عالی شدن در هر کاری به توانایی شما در ایجاد تعادل بستگی دارد. در این مورد، متوازن کردن ظرفیت باور نکردنی ذهن در زمینه تصور یا حدس سناریوهای احتمالی قبل از وقوع (فکر یا اندیشه محاسبه شده) همراه با یک مخزن پر بار از تجربه های گوناگون که از تصمیم گیری واکنشی (حس ششم) پشتیبانی می کند، از اهمیت بسزائی برخوردار است.

حال نظر شما در مورد کاربرد حس ششم در بازی خود چیست؟

<https://www.betterfencer.com>