

کمال گرایی در شمشیربازی

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۸/۲۰)

همه شمشیربازها دوست دارند بهترین باشند. این یک حقیقت است و این نیروی محرکه سبب می شود که برای بهتر شدن تلاش کنند و در نهایت بازی های خود را ببرند. البته مطمئنا برنده شدن تنها هدف ما نیست، بلکه تمرکز بر بهبود مهارت ها و پیشرفت است.

- پیشرفت خیلی خوب است.
- فشار بی مورد خوب نیست.
- فشارهای بیرونی بی نهایت بد است.

حال می خواهیم درباره ی این موضوع ها صحبت کنیم.

جنبه ی خوب کمال گرایی در شمشیربازی

جنبه ی خوب کمال گرایی در شمشیربازی این است که تمایل به کامل بودن و تمرکز بر این موضوع می تواند بازیکن را تا حد امکان به کمال برساند. کمال یک ایده آل غیر واقعی است که با توجه به تعریف آن، نائل شدن به آن برای هیچ کسی غیرممکن است، زیرا که روی پیست متغیرهای زیادی وجود دارد که از کنترل من و شما خارج است. با این حال در فرآیند تلاش برای کامل بودن، برخی از شمشیربازها می توانند حرکت رو به رشد خود را به زیبایی ببینند.



جنبه های خوب کمال گرایی در شمشیربازی چیست؟ به برخی از این موارد که شما را به فکر وادار خواهد کرد، توجه کنید:

- **کار کردن روی ویژگی های اخلاقی**
- التزام به اهداف
- تمایل به فراگیری و آموزش
- **بازیافت خود پس از باخت**
- انتظارات سطح بالا

هنگام تلاش برای دستیابی به ستاره گان، بدترین اتفاق ممکن این می تواند باشد که روی ماه فرود بیایید. فرود بر روی ماه نیز برای خود یک دستاورد بسیار بزرگ به حساب می آید! برای مثال، اگر بازیکنی برای **تحکیم کار پای** خود به سختی کار کند، او آن حرکت ها را آنقدر تکرار

می کند تا بتوانند فرم صحیح آن را به درستی انجام دهد. او آنقدر این کار را تکرار می کند تا زمانی که حرکت متکامل شود و در حافظه عضلانی او ثبت شود.

شمشیربازی ورزش سرعت است. به منظور موفقیت در این ورزش، یک شمشیرباز باید یک حرکت را بارها و بارها تکرار کند تا زمانی که بتواند بدون فکر کردن آن را انجام دهد. حرکت اساسا باید به صورت رفلکسی توسط بدن اجرا شود. شمشیربازانی که از اصل کمال گرایی به صورت سازنده و مثبت استفاده می کنند، آن حرکت ها را دوباره و دوباره انجام می دهند تا زمانی که درست ترین حالت آنها را بیابند.

کلید رسیدن به کمال گرایی مثبت در شمشیربازی این است که شمشیرباز آنچه بر آن تسلط دارد را تشخیص دهد و برای صحیح انجام دادن آن تلاش کند.

بعضی از راه هایی که در راستای کمال گرایی می تواند برای بازیکنان مفید باشد عبارتند از:

- برنامه ی تمرینی صحیح
- برنامه ی خواب صحیح
- برنامه ی تغذیه ی صحیح
- گوش دادن به نصایح مربی
- آموزش شمشیربازهای ضعیف تر
- تعادل مناسب!

توجه داشته باشید که فاکتور برنده شدن در بین موارد بالا موجود نیست! یکی دیگر از بخش های مهم این فرآیند آن است که همیشه باید به یاد داشته باشیم که هنگام تلاش برای رسیدن به کمال، نباید معیار ارزشیابی خود را به عنوان یک شمشیرباز و یا یک فرد صرفا به کامل بودن محدود کنیم.

جنبه ی بد کمال گرایی در شمشیربازی

متأسفانه، بسیاری از شمشیربازان جوان تکیه ی زیادی بر تلاش جهت کامل شدن دارند. آنها آنچنان فراوان بر تلاش برای کامل شدن پافشاری می کنند که **لذت واقعی این ورزش را از دست می دهند** و عزت نفس خود را از دست می دهند.



کمال گرایی ناسالم، اغلب به جای فرآیند گرا بودن، نتیجه گرا است. این بدان معنی است که یک بازیکن بر روی خروجی مسابقه یا مسابقات، که در نهایت کاملا از کنترل او خارج است، تمرکز می کند. آنچه ورزشکار باید به آن توجه داشته باشد، چیزهایی است که در کنترل اوست، یعنی

تکنیک های تمرین و تمرکز او در طول مسابقه. یکی از چیزهای مهمی که شمشیربازی به ما یاد می دهد و در بقیه جنبه های زندگی برای ما مفید فایده واقع می شود این است که در زندگی ما نمی توانیم همه چیز را کنترل کنیم! شمشیرباز شما ممکن است در اوایل مسابقات مقابل یک حریف قدرتر قرار گیرد و حذف شود. او ممکن است در یک لحظه ی حیاتی در مسابقه ی فینال و به خاطر از دست دادن یک امتیاز بازی را ببازد. هزارها امکان دیگر نیز وجود دارد که می تواند ما را به اشتباه بیاندازد، هزارها موردی که کاملاً از کنترل هر کسی خارج است.

برخی از ویژگی های متداول بازیکنان کمال گرا در شمشیربازی عبارتند از:

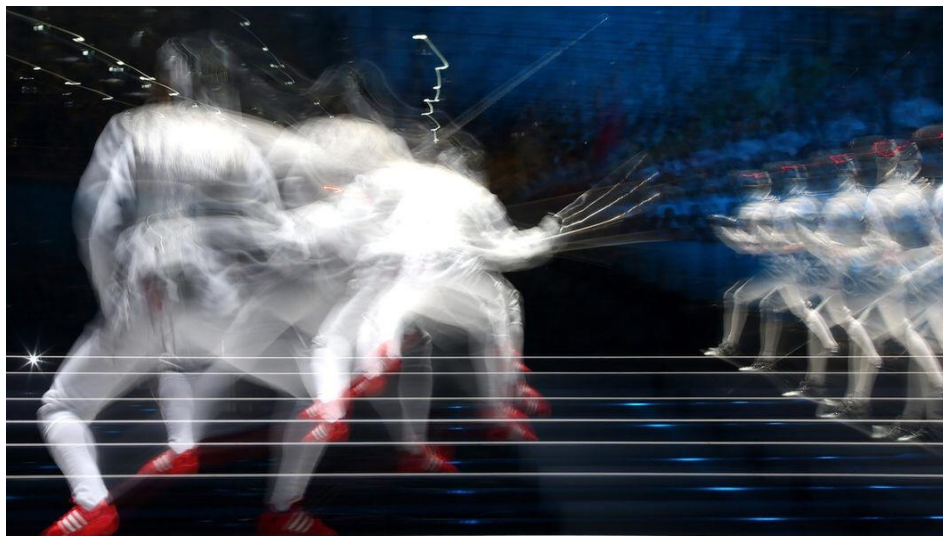
- خود ارزیابی بیش از حد
- هدف گذاری های بلند بالا
- احساس خود باختگی هنگام شکست در نائل شدن به هدف
- کاهش اعتماد به نفس
- عصبانیت بیش از اندازه
- افزایش **احتمال ترک ورزش**

والدین باید بدانند که میزان بالای کمال گرایی در شمشیربازی، و یا در هر حوزه ی دیگری از زندگی، به طور کلی برای سلامت روان، به خصوص برای کودکان، بسیار مضر است. زیرا که ورزشکاران جوان می توانند سطوح بالاتری از اضطراب، افسردگی و نارضایتی از خود را تجربه کنند.

هیچ کس نمی تواند همه چیز را تماماً کنترل کند. زیرا که طبیعت زندگی این طور نیست. مطمئناً شمشیربازی نیز چنین نیست. کمال گرایی تنها در شمشیربازی، باعث شکست و نارضایتی نمی شود.

جنبه ی زشت کمال گرایی در شمشیربازی

زشت ترین جنبه ی کمال گرایی در ورزش جوان ترها از طرف خود بچه ها به وجود نمی آید، بلکه از بزرگ ترها حاصل می شود. اینجاست که همه چیز واقعاً زنده می شود، زیرا وجود بزرگ ترها باید برای حمایت از بچه ها، رشد مثبت آنها در ورزش، سلامتی کلی، و توسعه عمومی آنها باشد. **فشار های بیرونی والدین** یکی از مقصرهای اصلی کمال گرایی ناسالم در شمشیربازی است، و این واقعاً جالب نیست.



در این ورزش شگفت انگیز، فشار برای رسیدن به حد کمال که در میان والدین شمشیربازهای خردسال بیش از حد است، می تواند شمشیربازی را برای آنها تلخ کند. برخی از دلایلی که والدین را به کمال گرایی می کشاند عبارتند از:

- به زندگی خود ادامه دادن از طریق فرزند
- برای فرزند خود بهترین ها را خواستن
- هدف مدال یا سکو داشتن

هرگز هیچ دلیل موجهی برای عصبانیت والدین در مورد اتفاقات روی پیست فرزندشان وجود ندارد. والدین همیشه باید انتقاد سازنده به فرزند جوان خود ارائه دهند، هرگز نیاز به دخالت در برخی از جنبه های عملکردی او نیست. **موفق ترین بازیکنان** کسانی هستند که والدین شان از آنها پشتیبانی می کنند، و هرگز نمی گذارند موقع باخت، احساس بدی پیدا کنند.

بدترین چیز این است که بسیاری از والدین بدون اینکه خود درک دقیقی از معنی کمال گرایی داشته باشند، آن را به فرزندان خود تحمیل می کنند. آنها قصد دارند فرزندان خود را به حد اکثر تلاش ترغیب کنند، اما وقتی بچه ها گفته های آنها را می شنوند، احساس می کنند که والدین شان دنبال کمال گرایی خودشان هستند.

راه حل های کمال گرایی در شمشیربازی

چه کاری می توان در مورد مشکل بازیکنان جوان درباره ی تأکید بیش از حد درباره ی عملکرد ایده آل و در حد کمال بودن بر روی پیست، انجام داد؟ روش هایی وجود دارد که والدین می توانند برای کمک به گرایش های کمال گرایی اقدام کنند و از یک دیدگاه متعادل در آن ورزش و انتظارات شمشیرباز خود حمایت کنند.



دنبال کشف زبان کمال گرایی باشید

اگر متوجه شدید بازیکن جوان تان عبارت هایی مانند "من دوست ندارم در این مسابقه هیچ ضربه ای را دریافت کنم!"، یا "اگر حریف از من امتیاز بگیرد، احساس بدی به من دست خواهد داد!" یا "من در این فصل باید در کلیه ی مسابقات مقام اول را کسب کنم!" تکرار می کند، نشان می دهد که او یک دیدگاه ناسالمی از کمال گرایی دارد.

آنچه باید انجام داد، این است که به فرزندتان کمک کنید تا اهداف قابل دسترس بیشتری را که بر آنها کنترل دارد، انتخاب کند. مانند نت برداری از توصیه های مربی و یا بهبود جریان بازی خود در طول مسابقه.

با مربی خود هدف گذاری کنید

مربیان شما منابع دریافت آموزش های درست و از جمله کمال گرایی هستند. با مربی شمشیربازی فرزندتان در مورد **تعیین اهداف واقعی و بنیادی** صحبت کنید. شمشیرباز جوان خود را تشویق کنید تا یک **رزومه از عملکرد** خود داشته باشد تا بتواند پیشرفت خود را در طول زمان ببیند. دیدن این رشد به فرزندتان کمک خواهد کرد تا در مورد چگونگی انجام کارهایش احساس بهتری داشته باشد!

روی سرگرمی تمرکز کنید

شمشیربازی یعنی لذت! این دقیقا حقیقت این ورزش است. پا گذاشتن روی پیست و شروع یک مبارزه با شمشیر، یعنی شور و شغف، شادی و هیجان است. و همیشه همین گونه است. هرچقدر فرزند شما از این ورزش بیشتر لذت ببرد عملکردش بهتر خواهد شد، زیرا او بیشتر به تمرینات و سرمایه گذاری خود در این ورزش خواهد پرداخت، بدون اینکه برای رسیدن به هدف، از فرآیند کمال گرایی استفاده کند. فرزندتان را تشویق کنید که دلایل علاقه مندی خود به شمشیربازی را بشمارد، آنگاه شما خودتان نیز موارد لذتبخش آن را لیست کنید.



از جمله های مثبت استفاده کنید

هرگاه فرزندتان با چالشی مواجه می شود، شما به عنوان یک والد باید سخنان و تن صدای خود را تنظیم کنید. اگر شمشیر ۱۰ ساله ی شما یک مسابقه را ببازد، مراقب باشید که ناراحتی خود را نشان ندهید. هر قدر گفتار شما مثبت تر باشد، اعتماد به نفس او نیز مثبت تر می شود. مواظب نفوذ و تاثیر خود بر کودکان خودتان باشید.

شمشیربازان نخبه به سمت کمال گرایی تمایل دارند، اما آنها این گرایش را در طول تمرین یاد می گیرند، آنگاه در مسابقات به آنچه در تمرینات آموخته اند اعتماد می کنند.

شمشیربازها تمایل دارند که در تمام عرصه های زندگی خود موفق باشند، از جمله در تحصیلات دانشگاهی، فعالیت های خارج از برنامه آموزشی و غیره. به موفقیت دست پیدا کردن هیچ مشکلی ندارد و در حقیقت دست یابی به بالاترین حد موفقیت بسیار عالی است! اما فاصله ی بین دستیابی به بالاترین حد موفقیت و گرفتار شدن با یکی از اشکال منفی کمال گرایی می تواند خیلی کوتاه باشد. آنچه ما دوست داریم ببینیم این است که شمشیربازها در سختکوشی به تعادل برسند، در ایجاد اهداف موفق باشند، همیشه در حال رشد، و بر روی پیست سرگرم باشند!

Igor Chirashnya

[Academy of Fencing Masters Blog](#)