

چرا شمشیربازها گریه می کنند و چگونه باید احساسات خود را کنترل کرد؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۹/۲۱)

من به عنوان شمشیرباز، مربی و داور، شاهد بسیاری از شمشیربازها بوده ام که روی پیست یا پس از یک باخت گریه کرده اند. و این باعث شد من به این فکر بیافتم که آیا گریه کردن برای شمشیربازها جهت دست یابی به اهدافش مفید است یا خیر. در اینجا به برخی از این مطالب مرتبط می پردازم.



گریه چیست؟

بیابید ابتدا در مورد ریشه ی گریه صحبت کنیم.

گریه محصول یک حالت احساسی است که به صورت تنش عضلانی نه تنها در صورت بلکه بر کل بدن نیز حکمفرما می شود. از این دیدگاه، باید گفت که آن برای عملکرد شمشیربازی مضر است، زیرا ضربه ای که با گرفتگی عضله اجرا شود کندتر بوده و در عین حال دقیق نخواهد بود.

از سوی دیگر، حریف می تواند این را به عنوان نشانه ای از ضعف و سستی و عدم کنترل در نظر بگیرد. که این می تواند به نفع او قرار گیرد، و پیاده کردن نقشه هایش برای او آسان تر بشود. پس از پایان گریه، شمشیرباز شروع به تمرکز بر احساسات خود و بازگشت دوباره ی اعتماد به نفسش می کند. او همچنین نگران قضاوت های اجتماعی احتمالی خواهد بود و اینکه دیگران ممکن است در مورد او چه فکری بکنند. فراموش نباید کرد که در ورزش های رزمی، ما باید همچنین بر تجزیه و تحلیل مسائل تکنیکی و تاکتیکی که حریف در اختیار ما می گذارد تمرکز کنیم.

ورزشکاران زیادی گریه می کنند

بسیاری از ورزشکاران بزرگ گریه می کنند، اما این ورزشکاران معمولاً تا بعد از اتمام مسابقه، گریه کردن خود را به تعویق می اندازند. یک مثال خوب بر این مدعا، **نواک جوکوویچ تنیسور معروف در بازی های المپیک ۲۰۱۶ ریو** است. می توانیم بگوییم که سرخوردگی و احساسات منفی قبل از شکست با نتیجه ی ۶-۲ بر او غلبه کرده بود اما او همچنان به مسابقه ی خود ادامه داد. احتمالاً او به همین دلیل آن بازی را باخت، اما احساسات خود را تنها پس از پایان بازی نشان داد و شروع به گریه کرد.

ورزشکاران احساسات حریف های خود را مانند رابطه ی "شکارچی و طعمه" حس می کنند. اگر حریف شما بداند که احساسات چگونه می تواند شما را تحت تاثیر قرار دهد، یا اگر به احتمال زیاد کنترل احساسات خود را به سادگی از دست می دهید، او می تواند شما را تحریک کند و یک بازی تاکتیکی ساده تری به مرحله ی اجرا بگذارد. یک ورزشکار با تجربه می تواند عواطف و احساساتی مانند ترس، عصبانیت، و همچنین اعتماد به نفس و مثبت گرایی را "بو بکشد".

چگونه باید احساسات خود را در حال بازی کنترل کرد

بنابراین در حال حاضر سوال بزرگ این است که چگونه باید از رسیدن به این حالت عاطفی جلوگیری کرد. حال به برخی از راهنمایی های من توجه کنید:

۱. روی وظیفه خود تمرکز کنید

تصمیم بگیرید که درباره ی تماشاچیان، خانواده، یا تیم فنی اصلا فکر نکنید. بخش عمده ی توجه ما باید بر حل مشکلاتی که حریف مان برای ما فراهم می کند، متمرکز باشد. ما این را "تمرکز بر وظیفه" می نامیم.



ما اغلب به عنوان کمک به حل این مشکلات، با **کوچینگ مربی بر روی پیست** حمایت دریافت می کنیم. کلید معما این است که ما طی استراحت های بین راندها باید به این نکات توجه کنیم، و سپس سعی کنیم مشاوره ی مربی را در بازی خود اعمال کنیم. ما باید کوچینگ پیست را، چه از مربی خود باشد و چه از یک هم تیمی، به عنوان کمک در نظر بگیریم. هرگز فراموش نکنید که **عامل اصلی حل و فصل مسائل روی پیست، خود شمشیرباز است.**

اگر مربی به شما بگوید که چه اقداماتی را انجام دهید، و به طور کلی توصیه های او که براساس تجربه اش بوده، موفقیت آمیز باشد، باید آن را از منظر کلی و جامع ببینید. سپس هنگامی که فهمیدید که **چه اقداماتی** باید انجام دهید، شما باید به صورت شخصی تصمیم بگیرید که در **چه زمانی و در کجای** پیست آن مشکل را حل کنید. البته همه اینها باید در زمان بندی صحیح اتفاق بیافتد.

همه این موارد جزو مسئولیت های شمشیرباز است و خودش باید این تصمیم گیری ها را بگیرد. اگر در طول آماده سازی و اجرای حرکت های خود، اتفاق دیگری بر روی پیست رخ دهد، او همچنین باید تصمیم بگیرد که در برابر آن چه کاری باید انجام دهد. تنها زمانی که او بتواند این فرآیند را کاملا متوجه بشود، گام به سوی دستیابی به نتایج عالی خواهد برداشت.

از منظر من، مربیگری یا کوچینگ روی پیست، یک امر جامع و کلی است. وقتی مربی به بازیکن روی پیست کمک می کند، همه ی آموزش های قبلی را در نظر می گیرد. همکاری مربی و بازیکن روی پیست و حمایت انگیزشی او، همراه با توانایی او برای اعمال و آموزش مطالب جدید برای کمک به بهبود آموزش های آینده ی شمشیرباز، همه و همه مهم هستند. نکته ی کلیدی این است که متوجه شویم که مسئولیت نهایی هر تصمیم در یک بازی به عهده ی خود بازیکن است. هر شمشیربازی باید خود توانایی برنده شدن را داشته باشد.

۲. برد و باخت

آگاه باشید که در ورزش **شما همیشه هم در معرض برنده شدن و هم باختن هستید**. بنابراین، برد و باخت **بخشی از بازی** به حساب می آید.



۳. در مورد فرآیند بازی فکر کنید

روی رده بندی یا طبقه بندی حریف تمرکز نکنید. هر گاه شما یک مسابقه را خوب بازی کنید، می توانید برنده شوید، لذا **در مورد هر مسابقه به عنوان فرصتی برای برنده شدن فکر کنید**، نه به عنوان یک تعهد یا اجبار برای برنده شدن، که این کاملاً دست پاچه کننده است.

۴. نحوه ی رلکس کردن ذهن خود را بیاموزید

به موسیقی **نشاط آور و شادی آور** گوش دهید. این به شما کمک می کند تا از حالت تنش، ناامیدی و اضطراب دور شوید. ما این را **"موسیقی نشاط انگیز"** می نامیم.

۵. حرکت های خود را تصویر سازی کنید

حرکات آینده خود را **تجسم** کنید. این حرکت ها را با **اجرای خوب برای خودتان تصویر سازی کنید**، که در نهایت اجرای آنها در بازی موفقیت آمیز خواهد شد.

من فکر می کنم که نومید شدن پس از یک شکست نرمال است. در واقع اگر من با ورزشکاری برخورد کنم که در چنین وضعیتی احساس ناامیدی نکند، به یک یا دو دلیل خواهد بود:

- ۱- او هرگز تصور نمی کرده است که شانس برای برنده شدن داشته است، یا
- ۲- ممکن است به شمشیربازی علاقه مند نباشد و به آن تنها به عنوان یک سرگرمی نگاه می کند، که این نیز بسیار قابل احترام است.

تجربه ی شخصی من از عواطف و احساسات

بیباید درمورد تجربه من به عنوان شمشیرباز صحبت کنیم. من به یاد دارم که چندین بار در دوران حرفه ای خودم گریه کردم. خوشبختانه نه در وسط یک مسابقه. در طی دوره ی شمشیربازی من احساسات مختلفی از قبیل اضطراب، عصبانیت، خشم، هیجان، شادی و غیره را احساس کردم. اما همه ی آن انرژی که از طریق فعالیت بدنی و آدرنالین تولید می شد، به محض شنیدن واژه ی "آله" در تمرینات و مسابقات شمشیربازی، کانالیزه می شد!



پس از شنیدن این کلمه، من روی وضعیت جاری خودم تمرکز می کردم. احساساتم به من هشدار می داد که بر حریف غلبه کنم و از روند بازی لذت ببرم. اما بعد از یک روز سخت، و به محض ورود به خوابگاه یا خانه، من به سبب عدم دست یابی به اهدافم احساس ناامیدی زیادی می کردم. وقتی شخصی که برای من مهم بود (مثل مربی یا همسر) مرا آرام می کرد و درمورد تمایل شدیدم برای برد با من صحبت می کرد و از من پشتیبانی می کرد، احساس آرامش می کردم. در شرایطی که انباشته از یاس و ناامیدی عمیق می باشد، سراپا ایستادن و دنبال کردن تمرینات بسیار مهم است.

روانشناسان و مربیانی وجود دارند که می توانند با **تمرینات تنفسی** و تصویر سازی در کنترل این احساسات به شما کمک کنند، اما اولین قدم این است که شما باید از این مشکل مطلع باشید و تصمیم بگیرید که آن را بهبود ببخشید.

حال زمانی مناسبی پیدا کنید و به سوالات زیر با توجه به تجربه ی خود پاسخ دهید، مخصوصا اگر تصمیم گرفته باشید که احساسات و عواطف خود را کنترل و بهبود ببخشید. سپس برخی از راهنمایی های من را به مرحله ی اجرا بگذارید.

- وقتی گریه می کنید، چه اتفاقی برای شما رخ می دهد؟
- فکر می کنید هنگام گریه کردن تان، حریف چه فکری می کند؟
- وقتی گریه می کنید چه اتفاقی برای مربی شما می افتد؟
- وقتی گریه می کنید چه اتفاقی برای والدین و دوستان تان می افتد؟
- وقتی حریف تان گریه می کند چه فکری یا حسی پیدا می کنید؟

Patricio Moreno,
Academy of Fencing Masters Blog