

مقایسه ی ذهنیت تمرینی و ذهنیت مسابقه ای در شمشیربازی؟

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۹/۲۳)

همه ی ما به سادگی می دانیم که تمرین همانند مسابقه نیست. ذهنیتی که یک ورزشکار در طول مسابقه در آن غوطه ور است هرگز هیچ گونه شباهتی به نحوه ی تفکر وی در تمرین های روزمره ندارد. هنگامی که شما در حال رقابت هستید، به تمرکز خاصی نیاز دارید که در تمرین لازم نیست. هر چند که گفته می شود در طول تمرین نیز نیاز به تمرکز دیگری وجود دارد که انعطاف پذیرتر و کم دقت تر است.

تفاوت در نحوه ی تمرکز ورزشکاران در هنگام تمرین در روز مسابقه، موضوعی است که توسط روانشناسان از جمله کسانی که برای کمیته بین المللی المپیک تحقیق می کنند، مورد مطالعه قرار گرفته است. یاد گرفتن مدیریت اضطراب که در روز مسابقه اتفاق می افتد، یکی از مانع های عمده ای است که باید بر آن غلبه کرد.



پروفسور کیرستن دیفنباخ، یک روانشناس ورزشی است که برای کمیته ی المپیک ایالات متحده کار می کند. او **در مصاحبه ای با عنوان "مغز خود را مانند یک المپین آموزش دهید"** در مورد اینکه چگونه ورزشکاران می توانند مغز خود را به طور موثر برای رقابت آموزش دهند، گفت: "در هر روزی که مد نظر است، آب رطوبت خود را حفظ می کند، مسیر مسابقه هم سر جای خود قرار دارد، و گرانش زمین هم به کار خود ادامه خواهد داد. قرار نیست که شما آدم آهنی بشوید و عناصر جدیدی به وجود آیند، یا شق القمر بشود." قرار نیست که حریف شما به طور ناگهانی یک شمشیر سابر از غلاف بیرون بکشد و بدن شما را از زانو قطع کند! در عوض، او از مجموعه حرکت های متنوعی استفاده خواهد کرد که شما با حریف های تمرینی خود به دفعات در طول تمرین روی پیست در باشگاه، آنها را امتحان کرده اید. **با تسلط بر اعصاب خود** و اعتماد به اینکه که ذهن تمرینی شما که به اندازه کافی در خدمت شما بوده است، خواهد توانست به ذهن رقابتی شما در کوران هیجان های سردرگم کننده ی بازی، کمک کند.

ویژگی که شما به عنوان یک شمشیرباز به طور طبیعی به آن مجهز هستید این است که شما باید وظایف محوله را با توانایی بالا به مرحله ی اجرا بگذارید. هرچه ذهن شما بیشتر بتواند یاد بگیرد که چگونه از عهده ی این وظایف برآید، این فرآیند ساده تر خواهد شد. در حقیقت، لزوماً توانایی فیزیکی نیست که ورزشکار را قهرمان می کند، بلکه این **توانایی ذهنی** است که بیشترین تاثیر بر توانایی بازیکن در بهتر بازی کردن را،

دارد. یادگیری به چالش کشیدن ذهنیت رقابتی به شیوه ای مناسب، بخش مهمی از رسیدن به سطح بالاتری از رقابت در هر ورزش به طور کلی، و به ویژه در شمشیربازی را، تشکیل می دهد.

ذهنیت تمرینی

در طول تمرین، ذهن اجازه می دهد که بازیکن اشتباهاتی داشته باشد تا آموزش ها را به درستی یاد بگیرد. اجرای ضعیف مهارت، خستگی، اضطراب احساسی، عدم وجود قاطعیت و موارد از این قبیل، در طول آموزش قابل قبول است. یک **درس انفرادی خصوصی** اجازه می دهد که وقفه هایی در عملکرد آموزشی داشته باشیم. در کلاس های شمشیربازی مکث هایی به وجود می آید. در یک شب مسابقه ای شمشیربازی امتیازهایی داده می شود و باخت هایی به وجود می آید. همه این موارد به شمشیرباز اجازه می دهد تا با عواقب متعدد معنی داری آشنا شود و مغز، آنها را به عنوان تجربیات یادگیری به حساب می آورد.



برای شمشیربازها، مخصوصاً بازیکنان جوان تر، آزمودن این احساسات در طول تمرین ساده تر است. آنها می توانند آنچه انجام می دهند را بررسی کنند. شما می توانید این را از نگاه تیز و براق روی چهره شان بفهمید. مربیان آن را خوب درک می کنند، و والدین نیز قطعاً آن را می فهمند. کنار گذاشتن شمشیر، درآوردن ماسک، و فکر کردن در مورد چیزهای سرگرم کننده که می توانید پس از تمرین انجام دهید، این آن تمرکز ذهنی آموزشی نیست که ما در مورد آن صحبت می کنیم. هنگامی که یک شمشیرباز در محل تمرین حضور فیزیکی دارد، او باید **به طور فعال در کارهایش مشغول** باشد. او در حال ایجاد روابط ذهنی است، او در حال ارزیابی وضعیت هایی را که به او ارائه می شود، بوده، و از زمان خود برای مطرح کردن سوالات گوناگون، بیشترین استفاده را می کند. اغلب اوقات سرعت روند تمرین کمتر از مسابقه است و بنابراین ذهن زمان بیشتری برای جستجوی راه حل ها دارد.

شمشیرباز در برنامه های تمرینی خود نه تنها بدن خود را آماده می سازد، بلکه باید به عنوان بخشی از این معادله ذهن خود را نیز پرورش دهد. اگر گذراندن ساعت ها متمادی در باشگاه به طرز هوشمندانه و از صمیم قلب انجام نشود، نتایجی را که شما دنبال آن هستید دنبال نخواهد داشت. هر لحظه ی تمرین اهمیت خود را داراست، بنابراین رسیدن به آن ذهنیتی که آمادگی تجزیه و تحلیل فرصت های جدید، تمرکز، قدرت تصمیم گیری و در عین حال انعطاف پذیری، داشته باشد، برای شمشیرباز بسیار حائز اهمیت است! این می تواند با انتقال از یک فعالیت به یک

فعالیت دیگر شروع شود. همچنین می تواند به معنای کنار گذاشتن برخی فعالیت های دیگر برای ایجاد فضای روانی مناسب برای آموزش شمشیربازی باشد.

کار روزمره بخش مهمی از بهره گیری از ذهنیت تمرینی شما را در بر می گیرد، که مسیر مثبتی را برای به حداکثر رساندن توانایی ذهنیت رقابتی خود را به وجود می آورد. تمرینات خود را تا حد امکان به صورت خودکار انجام دهید تا با بازسازی تجربیات رقابتی خود بتوانید بیشترین پتانسیل را برای بازگشت به عقب و جلو داشته باشید، و سوچ ذهنیت رقابتی را فعال یا غیرفعال کنید. و این همان چیزی است که ما دوست داریم شمشیربازهای مان انجام دهند! شمشیربازهای نخبه یاد می گیرند که آمادگی ذهنی خود را در برنامه های آموزشی خود بطور اتفاقی فعال کنند، و هرگاه نیاز باشد ذهنیت رقابتی خود را در صورت لزوم نیز فعال کنند.

ذهنیت مسابقه ای

مسابقه یک تجربه ی کاملا متفاوت است. ناگهان خواسته ها بسیار بزرگتر می شود. از دست دادن یک امتیاز می تواند معادل یک باخت شمرده شود، و یک باخت می تواند به معنای حذف از مسابقات منجر شود. این فشار بیشتر و شدیدتر می شود، و هرقدر شمشیرباز در ساختار برنامه مسابقات بیشتر پیشرفت می کند، و از رقابت های استانی به منطقه ای، سپس ملی و در نهایت بین المللی حرکت می کند، این فشارها بیشتر و بیشتر می شود. وارد شدن به "محدوده" ی توجه عمومی و در معرض دید قرار گرفتن عملکرد بازیکن، می تواند یک تعهد بسیار سنگینی را برای شمشیرباز تازه کار ایجاد کند.



عواقب جانبی شگفت انگیز مسابقه، خسته کننده بودن آن است. استرس ذهنی انرژی ما را بسیار سریع تر از آن که ما تمایل داریم، مستهلک می کند. آن به این دلیل است که مغز و بدن ما به صورت بسیار یکپارچه عمل می کنند! هنگامی که شما تحت فشار استرس قرار می گیرید (فراموش نباید کرد که هم استرس خوب داریم و هم استرس بد)، مغز شما به علت ترشح هورمون های استرس زا مانند کورتیزول عضلات شما را قفل می کند و باعث تنش می شود. خود استرس از لحاظ فیزیکی خسته کننده است. به همین دلیل عمده است که مسابقه خیلی خسته کننده می شود. هر شمشیرباز حرفه ای باتجربه می تواند به شما بگوید که برای آماده شدن برای یک مسابقه ی کوتاه مدت، شما باید ساعت های طولانی تمرین کنید. استقامت نیز یکی از عوامل مهمی است که دقیقا به مغز مرتبط می شود!

عملکرد خوب در مسابقات یک مهارت است، مهارتی است آموخته شده. این اساسا با یادگیری حرکات مکانیکی آن ورزش تفاوت شایانی دارد. شمشیربازهای خوب نه تنها باید عملکرد بهینه در محیط راحت و آشنای باشگاه داشته باشند، بلکه در محیط خارج از باشگاه که برای آنها نا

آشنا و اغلب اوقات دلهره آور است، نیز باید دارا باشند. این مهارت، درست مانند هر مهارت دیگر، می توان در طول زمان بر آن تسلط یافت. هیچ راه سریعی و هیچ میانبری برای این کار وجود ندارد. شرکت هرچه بیشتر در مسابقات می تواند برخورد با مشکلاتی که برای بازیکن ایجاد شود، را ساده تر کند.



در اینجا پنج چالش را ذکر می کنیم که تنها می توان از طریق شرکت تکراری در مسابقات بر آن غلبه کرد.

- فشار مداوم
- استرس
- خستگی
- توقعات هم تیمی/ مربی/ هیئت/ فدراسیون
- تغییر و تحول انگیزه ها

استرس مسابقه، ترس از باخت و هیجان موفقیت هرگز از بین نمی رود، اما آنچه که نرم تر می شود، حالت های عصبی است که تجربه می کنید. درست مانند هر چیزی دیگر، کار نیکو کردن از پر کردن است! هرچه روی فرم حرکتی خود در هر فعالیت شمشیربازی بیشتر کار کنید، و هر حرکتی را بیشتر و بیشتر با مربی شمشیربازی خود مرور کنید، تکنیک شما بهتر و بهتر می شود. و هر زمانی که شمشیرباز به این نتیجه برسد، هیچ راه دیگری برای انجام این کار پیدا نخواهد کرد، شما همیشه محکوم به انجام همین شیوه هستید. صد بار تکرار، دویست بار، و یا هزارها بار. این اصل در مورد مسابقات نیز عمومیت پیدا می کند. شما فقط باید آن را بارها و بارها انجام دهید، تا زمانی که مهارت های مسابقه ای خوب برای شما به صورت عادت هایی درآید که بتوانید آنها را به صورت غیر ارادی انجام دهید.

برای والدین، این به معنای تشویق جوانان خود به رقابت تا حد امکان و بنا به توصیه ی مربی آنها می باشد. اما اگر شما خودتان بازیکن هستید، آن بدان معنی خواهد بود که باید خودتان را هرچه بیشتر مجبور به شرکت در مسابقات متعدد بکنید. مسابقات محلی، مسابقات منطقه ای، مسابقات ملی. زیرا که تنها در معرض قرار دادن خود در برابر مسابقات نتیجه خواهد داد.

هرگز زمان آن پیش نخواهد آمد که ذهنیت مسابقه ای و ذهنیت تمرینی یکسان و یکی شوند. آنچه اتفاق می افتد این است که ذهنیت رقابتی شما آشنا تر می شود و در نتیجه ساده تر بتوان به آن نائل شد. مسابقه دهنده ها بهتر می توانند هر زمانی که اراده کنند به صورت ارادی به "محدوده" ی مسابقه ای وارد شوند و در نتیجه عملکرد بهتری داشته باشند و در مسابقات پیشرفت بیشتری داشته باشند.

Igor Chirashnya,
Academy of Fencing Masters Blog