

# چرا گاهی اوقات عملکرد تمرین شمشیربازها بهتر از مسابقه است!

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۰/۱۰)

به عنوان شمشیرباز، ما کارمان تمرین و تمرین و تمرین است. بیشتر وقت ما روی پیست، در کلاس، در اردو، درس گرفتن یا رفتن به مسابقات، صرف می شود. این چیزی است که شمشیربازها دنبال آن هستند. هدف ما این است که شمشیرهای ما به طبیعت دوم ما تبدیل شود، زیرا شمشیربازی به گونه ای برای ما در آمده است که حتی در موردش هم فکر نمی کنیم، و فقط آن را انجام می دهیم.

چیزی که غالباً شنیدن آن جالب و معمول نیست، این است که عملکرد تمرینی شمشیربازها بهتر از آنچه در مسابقه است. آنها ممکن است در باشگاه خود را روی پیست بکشند، اما هنگامی که به مسابقه می روند، سطح عملکردشان پایین می آید. دلیل چیست؟ و شمشیربازها برای جلوگیری از این فرآیند، چه کاری می توانند انجام دهند؟

## چرا شمشیربازها در مسابقه ضعیف عمل می کنند

گذاشتن بیشترین زمان تمرین و داشتن بهترین استعدادهای جهان کافی نیست، وقتی یک شمشیرباز نتواند از آن در مسابقه استفاده کند، جایی که به آن نیاز مبرم دارد. شمشیربازی به تعداد کسب مدال و یا تعداد دفعاتی که بازیکن روی سکو می رود نیست، بلکه به مفهوم رشد و رسیدن به تعالی است. بخش عمده ای از این پیشرفت در مسابقات نشان داده می شود. این به شدت ناامید کننده است که شما به آنچه برای آن تلاش زیادی کرده اید نرسید.



برای عدم تطابق عملکرد مسابقه با عملکرد تمرینی باشگاه چند دلیل وجود دارد.

- **تعدد فرصت ها:** در تمرین، شمشیربازها این احساس را دارند که فرصت زیادی وجود دارد که بتوان نتیجه ی دلخواه را گرفت. اگر یک بازی را از دست بدهید، مجدداً می شود دوباره بازی کرد. اما در مسابقه این طور نیست (هرچند که در مسابقه هم این طور است، و از دیدگاه بازتر، یک باخت به ندرت می تواند ضربه ی سهمگینی به بازیکن بزند). با این حال، این احساس وجود دارد که در باشگاه فرصت های نامحدود وجود دارد، در حالی که در مسابقه بازیکن بیشتر این احساس را دارد که یا باید ببرد یا بمیرد.
- **تمرکز روی نتیجه:** در حین مسابقات شمشیربازی، بازیکن ها می توانند به راحتی به دام نتیجه گرایی بیفتند، که در حقیقت دور افتادن از آنچه باید روی آن **تمرکز واقعی** داشت، یعنی، تکنیک، فرم حرکتی، چابکی ذهنی و غیره. در طول تمرین، شمشیربازها بر روی چیزهایی مانند، تکنیک، فرم حرکتی، چابکی ذهنی، و غیره، تمرکز می کنند که باعث می شود آنها به خوبی عمل کنند. در

طی مسابقه، فکر نکردن در مورد **جدول و رده بندی**، سخت است. و اگر روی پیست نگران نتیجه و ضربه هایی که باید به ثمر برسانید باشید، در حقیقت زدن آنها برای تان سخت تر خواهد شد!

- **حواس پرتی:** مسابقات شمشیربازی می تواند حواس پرتی ایجاد کند. شما در یک فضای جدید قرار دارید، با افراد جدید، صداهای مختلف، نورپردازی های گوناگون، پیست های مختلف، و غیره، و غیره، روبرو هستید. این نوع **حواس پرتی ها می توانند جلوی ارائه ی بهترین عملکرد بازیکن را بگیرد**. در باشگاه، یک شمشیرباز با همه چیز آشنا است.
- **تلقین منفی:** یکی از بزرگترین مواردی که ما در مسابقات قهرمانی شاهد آن هستیم این است که بازیکن در یک چرخه ی تلقین منفی قرار می گیرد. یک تجربه ی بد، یک ضربه ی بد، **یک قضاوت بد** می تواند منجر به تجربه های بدتری شود. درست است، ذهن ما این گونه عمل می کند! اگر بازیکن دقت نکند، یک عملکرد بد می تواند منجر به عملکردهای بدتری شود.



- **ترس از رقبا:** در یک مسابقه ی بزرگ شمشیربازی، بازیکنان با افرادی مواجه هستند که قبلا هرگز آنها را ملاقات نکرده اند. در باشگاه، بازیکنان می دانند که با چه کسی می خواهند مبارزه کنند. ترس و وحشت یکی از عوامل تاثیر گذار بر عملکرد ضعیف شمشیرباز است. به همین دلیل سازگاری اهمیت بسیاری دارد! شمشیربازها باید یاد بگیرند که چگونه خود را روی پیست سازگار کنند تا بتوانند به خوبی عمل کنند و از طرف رقبای نا آشنا احساس ترس نداشته باشند.
- **استرس زایی:** خود مسابقات شمشیربازی استرس زا هستند! این بسیار مهم است که شمشیربازها یاد بگیرند که چگونه باید با اثرات فیزیکی و روانی استرس در حین مسابقه مبارزه کنند. جریان آدرنالین ایجاد شده در حین مسابقه چیزی است که سبب هیجان انگیز شدن آن می شود و حتی می تواند ذهن ما را به خوبی حساس کند تا عملکرد خوبی داشته باشیم. مشکل زمانی رخ می دهد که استرس از کنترل خارج می شود و شمشیرباز را از جنگیدن باز می دارد و با انجماد ذهن او مانع ارائه ی توانایی کامل او می شود.
- **درگیری ذهن:** در طول تمرین در باشگاه، روشن نگری و تمرکز آسان تر از آنچه در مسابقه است. اما هنگامی که برای مقابله با یک حریف در یک مسابقه شمشیربازی بر روی پیست قدم گذاشته می شود، درگیر نشدن ذهن بازیکن در مسائل گوناگون سخت است. ذهن درگیر و کنش گر جلوی عملکرد خوب بازیکن را می گیرد و مانع به کار گیری توانایی شمشیرباز می شود!

هر شمشیربازی منحصر به فرد است، و هر بازیکنی که با عملکردش چالش داشته باشد، معمولاً با چیزی های کم و بیش مختلفی درگیر می شود. به هر حال اینها مهم ترین چیزهایی هستند که بازیکن در حین مسابقه با آنها مواجه می شود.

## با عملکرد مسابقه ای سطح پایین چه کار باید کرد؟

اکنون که ما برخی از عوامل مسبب عملکرد پایین بازیکن در مسابقات را بررسی کردیم، وقت آن رسیده است تا برخی از کارهایی که شمشیربازها می توانند برای مبارزه با ناکامی در مسابقات، به کار گیرند، بپردازیم.

تمرین و آموزش موثر تنها راه بهبود عملکرد شمشیربازی است. همه ی تمرینات یکسان نیستند، و مربی شمشیربازی قادر است شما را به آنچه باید به طور موثر انجام دهید، هدایت کند! با این حال در اینجا به برخی ایده هایی که به کمک شما خواهد آمد، می پردازیم.

۱. **اهداف تکنیکی داشته باشید.** تمرین به همین سادگی ها نیست. تمرین باید خاص باشد! یک بازیکن می تواند روی یک حرکت پای خاص، اجرای یک حرکت با یک سرعت هدفمند، یا اصلاح یک حرکت دست، تمرکز کند. هر قدر تمرین دقیق تر باشد، بهتر است. به خاطر داشته باشید که هر قدر یک شمشیرباز بتواند حرکت های خود را به صورت اتوماتیک اجرا کند، می تواند آنها را بهتر و راحت تر در مسابقات به کار برد.
۲. **تفکر خود را پرورش دهید.** رسیدن به **اهداف آموزش روحی روانی** کاملا مانند هدف های تمرینات فیزیکی اهمیت دارند. یک شمشیرباز می تواند بر روی تجسم یک ضربه کار کند و تمام حواس پرتی ها را کنار بزند. این کار هم برای کسانی که دچار مشکل عملکردی در روزهای مسابقات هستند و هم برای افرادی که ندارند، مفید است. تکنیک های زیادی برای کمک به تمرکز فکر وجود دارد، و این چیزی نیست که به طور طبیعی برای شمشیربازها اتفاق بیفتد. درست همان طور که بدن خود را آموزش می دهید ذهن خود را نیز پرورش دهید!



۳. **روی تنفس تمرکز کنید. تنفس یک فاکتور فوق العاده قدرتمند برای شمشیرباز است.** تکنیک تنفس صحیح می تواند به طور چشمگیری تمرکز را افزایش و استرس را کاهش دهد. هنگامی شمشیرباز به طور مناسب نفس می کشد، اتفاق های فیزیولوژیکی خاصی در بدن او رخ می دهد، از جمله کاهش هورمون استرس که می تواند مغز را کمتر تحت فشار قرار دهد. تنفس عمیق و تمرکز به صورت دست در دست هم عمل می کنند، و نفس کشیدن صحیح یک راه واقعی و ملموس برای غلبه بر مشکلات عصبی است.
۴. **مهارت صحبت کردن با خود را بهبود بخشید.** در روز مسابقه با خودتان چه چیزهایی می گویند؟ یک راه خوب برای انجام این کار این است که به عقب برگردید و یاد مسابقاتی بیافتید که در آن موفق عمل کرده اید، و سپس مطالب مرتبط به آن پیروزی را تکرار کنید. روش دیگر این است کاملا برعکس عمل کنید، یعنی آنچه را که در یک روز بد به خودتان می گفتید، در نظر بگیرید، آنگاه کاملا مخالف آن را با خودتان تکرار کنید. آنچه که به خودتان می گویند ستون اصلی عملکرد شمشیربازی خوب شماست.
۵. **درست قبل از شروع بازی خود را چک کنید.** مواردی که برای خوب بازی کردن شما خیلی مهم است، مشخص کنید، سپس قبل از اینکه برای بازی روی پیست بروید، یک سخنرانی کوچک ذهنی برای خود مرور کنید. آن ممکن است چیزی شبیه به

این باشد، "حرکات پاها را فراموش نکن!"، "مواظب شمشیر او باش!"، "فاصله را کنترل کن!"، "جواب ها را با ردکن اجرا کن!"، "همین هارو باید انجام بدی!". لیست بلند بالا هیچ کمکی به شما نمی کند، تمرکز بر روی چیزهایی که شما شدیداً به آنها نیاز دارید (با مربی خود صحبت کنید تا در این زمینه به شما کمک کند!) می تواند عملکرد شمشیربازی شما را کاملاً متحول کند. همان گونه که به سوی پیست می روید، این عبارت های انگیزشی شخصی را بارها و بارها در ذهن خود تکرار کنید.



۶. **مسابقات شمشیربازی را در چشم انداز درازمدت خود قرار دهید.** حتی اگر هدف های بزرگی مانند شرکت در مسابقات قهرمانی کشور یا عضویت در تیم ملی نوجوانان، جوانان یا بزرگسالان را داشته باشید، در واقع یک باخت احتمالی هرگز نمی تواند این شانس ها را از بین ببرد! هدف از این مسابقه رشد شماست، و هر کدام از بازی های این مسابقات به صورت جداگانه ای باعث رشد شما خواهد شد. در حوزه ی وسیع تر زندگی، **شما با مشکلات سخت تر از این مسابقه ی شمشیربازی مواجه خواهید شد.** این واقعا می تواند به کاهش اضطراب روز مسابقه کمک کند! در اینجا یک تذکر برای والدین دارم: **هرچه شمشیرباز شما جوانتر باشد، این مرحله سخت تر است.** او برای ایجاد تعادل میان قرار دادن مسابقات شمشیربازی در چشم انداز دراز مدت خود و به رسمیت شناختن اینکه این فرآیند چه قدر برای او مهم است، به تشویق شما نیاز دارد.
۷. **روز مسابقه رفتار خوبی داشته باشید.** هر آنچه در خانه انجام می دهید، باید در روز مسابقه انجام دهید. رفتارهای منظم و روتین اهمیت دارد! اگر در خانه به طور معمول سوپ جو می خورید، در روز مسابقه در هتل یک عالمه کلوچه به صورت یکجا نخورید. اگر شما هر روز وقت خود را صرف تکلیف های مدرسه یا کار می کنید، تمام آن روز را صرف تماشای بازی هم تیمی های خود نکنید. چگونگی مدیریت خود و تصمیم هایی که در روز مسابقه می گیرید، عوامل تعیین کننده در مورد نحوه ی عملکرد یک شمشیرباز را تشکیل می دهد.

مسابقه قطعاً با تمرین در باشگاه متفاوت است. در صورتی که در روز مسابقه عملکرد خوبی نداشتید، دلسرد نشوید! این مسئله ای نیست که شما را از رقابت و کسب موفقیت باز دارد. کاملاً برعکس! اگر شما شمشیربازی هستید که در تمرین خوب عمل می کنید، اما در حضور داوران دچار چالش می شوید، این مربوط به ذهنیت شما می شود. حدس بزنید چه چیزی می خواهیم بگویم؟ این چیزی است که شما قدرت تغییر آن را دارید.

Igor Chirashnya,  
Academy of Fencing Masters Blog