چگونه می توانیم عوامل اضطراب زای شمشیربازی را کنترل کنیم

نوشتهٔ: جاستین تاوزیگ

ترجمهٔ: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۸/۱۱)

از هیچ کس پنهان نیست که تمرکز یکی از ماده های اصلی سازندهٔ عملکرد خوب یک شمشیرباز است. با این حال، مسابقات شمشیربازی بطور ناخواسته پریشانی های فراوانی را سبب می شود که می تواند توجه شما را از آنچه مهم است دور کند. در این مقاله قصد دارم نظر شما را به یکی از مؤثرترین ابزارهای ذهنی که در دورهٔ خودم به عنوان عضو تیم ملی استفاده می کردم، تا بتوانم متمرکز بمانم و **بهترین عملکرد** ممکن را داشته باشم، جلب کنم.

اضطراب و پریشانی مربوط به چیزهایی است که در کنترل شما نیست

تعریف من از حواس پرتی این است که فرد تمرکز خود را به چیزهایی معطوف می کند که خارج از کنترل مستقیم اوست. سالن های شمشیربازی معمولا بزرگ، پر نور و پر از سر و صدای آپاره، فریاد بازیکنان، مربیان و تماشاگران است. خلاصه بگوییم، یعنی هرج و مرج.

چند نمونهٔ از چیزهایی که کنترل کمی روی آنها دارید یا هیچ کنترلی روی آنها ندارید:

- **محل برگزاری** – شاید پیست لغزنده باشد؟ شاید روشنایی کم باشد؟ و شاید روی کف بتن بازی می کنید؟
- **حریف** – انسان ها در هر زمان توانایی انجام هر کاری را دارند.
- **تماشاگران** – در این مورد دوباره باید تکرار کنم که انسان ها در هر زمان توانایی انجام هر کاری را دارند حتی عوامل پشتیبانی تیم!
- **رده بندی و رتبه بندی دور اول** – بعداً به این مورد خواهم پرداخت.

- **داور** – برخی معتقدند که آنها می توانند روی داور تأثیر بگذارند، اما در پایان روز اکثر تصمیم های داور از اختیار شما خارج است.
- **خوابگاه یا هتل مسابقات** – آیا تختخواب شما راحت است؟ آیا نیمه شب سر و صدای چیزی شما را از خواب بیداره نکرده است؟
- **سفر به محل مسابقات** – تأخیر در پرواز یا هر وسیلهٔ دیگر؟ گم شدن یا به موقع نیامدن چمدان یا ساک شمشیربازی؟
- **آب و هوا** – آیا شما ترجیح می دهید در هوای سرد، گرم، یا معتدل شمشیربازی کنید؟

برای یک لحظه دقت کنید و ببینید چه مقدار زمان برای تمرکز روی چیزهایی که از کنترل شما خارج است، صرف می کنید. آیا این کار به شما کمک می کند؟ یا اینکه در واقع این موارد بیشتر انرژی عاطفی کسب شده از عناصر شمشیربازی تحت کنترل خود را از بین می برد؟

روی مواردی که تحت کنترل شماست تمرکز کنید

مواردی وجود دارد که تحت کنترل شما می باشد، و در صورتی که توجه تان به آنها معطوف شود بسیار سازنده تر است، مانند:

تجهیزات – "آیا تمام تجهیزات من قبل از مسابقه بطور مطمئن آماده به کار هستند؟"

تدارکات – "آیا تنقلات و آب مورد نیازم را فراهم کرده ام؟

برنامهٔ آمادگی – "آیا من از بهترین برنامهٔ برای آماده شدن برای آن مسابقه بهره گرفته ام؟".

با این حال، مهم ترین چیزی که در کنترل شما قرار دارد، **مهارت های** است که **شمشیربازی** تان را تشکیل می دهد. این چیزی است که من به عنوان "**فرآیند عملکرد**" از آن یاد خواهم کرد.

فرآیند عملکرد اصلی شما چیست؟

به عبارت ساده، وظیفهٔ شما "**شمشیربازی است و لاغیر**"، یعنی هر چیزی که مستقیماً به بازی روی پیست و کسب امتیاز مربوط می شود. در اینجا به چند نمونه مثال می پردازیم:

- **کارپا** – "آیا جابجایی من روی پیست به خوبی انجام می شود؟"، "آیا من به درستی فاصله را کنترل می کنم؟"
- **کار با تیغه** – "آیا برای مانور دادن با شمشیر از کنترل و دقت کافی برخوردارم؟"
- **زمان بندی** – "آیا حرکت های خود را با زمان بندی بهینه اجرا می کنم؟"

- **تاکتیک** – "آیا من تصمیم های هوشمندانه ای روی پیست می گیرم؟"

تمرکز روی نتیجه یکی از بدترین عوامل اضطراب است

بسیاری از شمشیربازها وقتی بیش از حد روی کسب نتیجهٔ ای که دوست دارند تمرکز می کنند، به چنین مشکلاتی مواجه می شوند. به هرحال، همان طور که قبلاً به آن اشاره کردم، عوامل تاثیرگذار زیادی روی نتیجه عملکردتان وجود دارد که خارج از کنترل شماست. شما می توانید بهترین بازی زندگی خود را ارائه کنید، و اشتباهات بسیار کمی هم داشته باشید، اما اگر با چند داوری بد از طرف داور برخورد کنید، یا اینکه حریف کمی بهتر بازی کند، شما بازی را خواهید باخت. و این امر در شمشیربازی یک واقعیت طبیعی است.

نکتهٔ اصلی این است که درک کنید وقتی روی فرآیند عملکرد خود تمرکز می کنید (یعنی مواردی که می توانید کنترل کنید)، شما بهترین شانس را برای رسیدن به نتیجهٔ مورد نظر به خودتان می دهید.

بنابراین به جای تمرکز روی افکاری مانند: "من می خواهم برنده این بازی بشوم!" ، یا اینکه "می خواهم روی سکو باشم!"، شما باید بر افکار فرآیند محور تمرکز کنید مانند: **"من در این بازی می خواهم فاصله را خوب کنترل کنم!"**، یا اینکه **"من می خواهم موقع اجرای حمله، پشتم را صاف نگه دارم."**

اینها مواردی هستند که می توانید کنترل کنید، شما می توانید این جمله ها را تکرار کنید و در نهایت خواهید دید که این شیوه چگونه به پیروزی شما کمک خواهد کرد.

تمرکز روی رنکینگ و رده بندی مقدماتی

بسیاری از شمشیربازها اغلب لیست رده بندی کشوری را بطور مرتب بررسی می کنند، به خصوص کسانی که در پروسهٔ انتخاب برای تیم ملی هستند. به هر حال، من دوست دارم شما را برای لحظه ای به چالش بکشم تا با هم ببینیم آیا این کار به ما کمک می کند یا خیر. اولین فصلی که من در آن عضو تیم ملی آقایان آمریکا شدم، برای من سخت ترین فصل بود، به دو دلیل. اول، من نمی دانستم که واقعاً به اندازه کافی خوب هستم که در جمع ۴ نفر برتر رده بندی قرار بگیرم. دوم، من کل فصل را صرف چک کردن لیست رده بندی و امتیازها می کردم، تا اینکه قبل از شروع بازی های هر مسابقه ای ببینم نسبت به سایر بازیکنان دیگر کجا قرار دارم.

من می دیدم که تمرکزم به طور ناخودآگاه به بازی های آن طرف سالن معطوف می شد، زیرا آن بازی ها مربوط به شمشیربازهایی بود که در لیست رده بندی کشوری به من نزدیک بودند. این امر باعث می شد که بازی من بسیار سخت تر شود! بعد از اینکه انتخاب شدم، در مورد این مسئله با مربی خودم، مایتره استفان ریبود صحبت کردم. او به من گفت که **من باید از نگاه کردن به آن لیست ها دست بردارم**! از آن زمان به بعد من هرگز در طول فصل نه به لیست رنکینگ، نه به رده بندی و امتیازهای دور اول، و یا حتی جدول حذفی نگاه نکردم. در سال های بعدی، **من به مسابقات می رفتم تا ببینم عملکردم چقدر خوب است**. فرآیند عملکردی من تنها چیزی بود که در ذهنم می چرخید. دیگر نه امتیاز، نه رتبه و نه هیچ تیمی در ذهنم جایی نداشت. و این باعث شد تا بازی من بسیار آسان تر شود.

میزان اعتماد به نفس خود را افزایش دهید تا اینکه بتوانید روی فرآیند عملکرد خود متمرکز شوید

حتی قهرمانان المپیک نیز از برخی عوامل غیر مهم دچار پریشانی حواس می شوند، اما مهم ترین مهارتی که می توانید برای تمرکز در خودتان ایجاد کنید **توانایی تشخیص زمانی که تمرکز شما در حال به هم ریختن است**. ممکن است متوجه شوید که در حال فکر کردن در مورد اینکه حریف در آخرین ضربهٔ خود چقدر خوش شانس بود، یا اینکه آخرین قضاوت داور چقدر بد بود، هستید. اینها نشانه های بسیار مهمی هستند که می توانند به تشخیص شما در مورد اینکه به تغییر تنظیمات نیازمندید، به شما کمک کنند. وقتی چنین اتفاقی بیفتد، شما باید به دنبال چیز سازنده تری باشید تا تمرکزتان روی فرآیند عملکرد خود باز گرداند. سپس توجه خود را به آن عنصر معطوف کنید. بنابراین ما باید این روند را طی کنیم:

- **تشخیص** عامل اضطراب!
- **تعیین** یک نقطه کانونی بهتری در فرآیند عملکرد خود!
- **تغییر** تمرکز خود!

این روند را در تمرین یا مسابقهٔ بعدی خود امتحان کنید و به ما خبر دهید که چگونه این فرآیند توانست به شما کمک کند!

پاورقی

دکتر جاستین تاوزگ دارندهٔ مدال جام جهانی، و ۶ بار عضو تیم ملی شمشیربازی ایالات متحده بوده و دارای دکترای روانشناسی ورزشی و عملکردی است. وی به مدت ۱۱ سال در باشگاه ریسینگ کلاب فرانسه در پاریس تمرین کرده است، و در حال حاضر مسئول پروژهٔ توسعهٔ عملکرد و پیشرفت ورزشکاران رقابتی است.