

آمادگی های مهم مورد نیاز قبل از هر مسابقه شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۹/۹)

درست قبل از اینکه برای انجام یک بازی پا روی پیست می گذارید، ذهن شما درگیر چه چیزهایی است؟ در همان چند دقیقه قبل از شروع بازی، در حالی که جهت رویارویی با حریف، آماده رفتن به روی پیست می شوید، موارد زیادی را باید در نظر بگیرید. حال ببینیم چگونه می توانیم آمادگی خود را به حداکثر برسانیم؟ این دقیقاً همان سؤالی است که قصد داریم به آن پاسخ دهیم.

آنچه در اینجا در مورد آن صحبت می کنیم مطالب مهم و گسترده ای نیستند. ما در مورد آنچه برای آمادگی در مسابقات شمشیربازی، مانند نحوه آماده سازی ساک یا کارهایی که باید چند روز قبل انجام دهید، صحبت نمی کنیم. بلکه موضوع بحث ما درباره همان چند لحظه قبل از شروع مسابقه است، که درگیر حرارت و هیجان تجربه رقابت می شوید. شما ممکن است این را در بازی های روزانه باشگاه و یا در بازی های بزرگ و مهم مسابقات منطقه ای یا ملی نیز تجربه کنید. اینها کاری هایی هستند که شما همیشه قبل از رفتن روی پیست، صرف نظر از محل مسابقه، باید انجام دهید.



این موارد باید به یک عادت تبدیل شوند. دقیقاً همان طور که شما دوست دارید کار پا یا استیل حرکتی خود آنچنان در ذهن خود تثبیت شود که نیاز به فکر کردن درباره آن نداشته باشید، شما باید این موارد را نیز به صورت خودکار انجام دهید. با انجام این کار، شما می توانید ذهن خود را آزاد کنید تا روی چیزهای دیگری مانند استراتژی متمرکز شود.

ما در اینجا آمادگی شمشیربازی را به دو بخش تقسیم می کنیم، آمادگی جسمانی و آمادگی ذهنی. هر یک از این موارد به نوبه خود اهمیت خاص خود را داراست و باید توجه ویژه ای به آن کرد، و هرگاه بتوانید آنها را با هم تلفیق کنید، اتفاق کاملاً شگفت انگیزی رخ خواهد داد.

چیزهای کوچکی که برای آماده شدن برای بازی مهم هستند

شما واقعاً در مورد این بخش از آماده سازی شمشیربازی نباید فکر کنید. هدف شما در اینجا این است که قبل از مسابقه همه چیز را طوری تنظیم کنید تا نیازی به فکر کردن در مورد آن نداشته باشید! و شما باید مطمئن شوید که آنچه را باید داشته باشید، دارید و به آماده سازی خود بصورت کامل اعتماد دارید.

این "اصول عادت" مهم آماده سازی شمشیربازی شش مورد هستند. شش مورد ریز و درشت که عادت های بسیار مهمی را تشکیل می دهند. شمشیربازها، به ویژه جوانان، اغلب اوقات از آنها غفلت می کنند و در نتیجه در طول بازی دچار حواس پرتی می شوند.

- **بند کفش** – این مورد زیاد دچار فراموشی می شود. چک کردن آنها و بستن آنها در صورت لزوم تنها یک لحظه زمان نیاز دارد. اگر این مورد مسابقه شما را قطع کند، یا به دلیل اینکه واقعا شل بشوند و یا اینکه از نظر ذهنی دچار این توهم بشوید که ممکن است شل بشوند، سبب از بین رفتن تمرکزتان خواهد شد. لازم به ذکر نیست که شل شدن بند کفش احتمال **آسیب دیدگی مچ پای** تان بیشتر خواهد کرد.
- **مو** – مو یکی از دغدغه های دیگر شمشیربازان است. صرف نظر از بلندی آن، آن یکی از مواردی است که همه با آن سروکار دارند. تنها یک ثانیه وقت صرف کنید و **از مرتب بودن موی تان در زیر ماسک اطمینان حاصل کنید**، تا از تبدیل شدن آن به یک مشکل جلوگیری کنید.
- **آب** – در طول استراحت های بین بازی ها، آب خیلی مهم است. بچه ها نمی توانند برای پر بودن بطری آب خود و آماده بودن آن در کنار پیست، همیشه به والدین شان اعتماد کنند. این بسیار مهم است که آنها باید خیلی زود عادت کنند که خودشان از این مورد مراقبت کنند.
- **حوله** – هنگامی که روی پیست هستید، اگر به حوله نیاز پیدا کردید که در مدت استراحت بین راندها پیشانی خود را پاک کنید یا عرق داخل دستکش خود را خشک کنید، درست نیست که وقت استراحت خود برای این کار هدر دهید.
- **نوارچسب شمشیر خود را کنترل کنید** – چک کردن مرتب نوارچسب قبلی شمشیر گام مهم دیگری است، زیرا با شل یا باز شدن آن، حواس پرتی دیگری در طول بازی ایجاد خواهد کرد. شمشیربازها باید لحظه به لحظه نوارچسب اسلحه خود را چک کنند.
- **بررسی سلاح** – یکی از موارد دیگر اسلحه است. در چند دقیقه آخر قبل از شروع بازی سلاح خود را بررسی کنید، و اطمینان حاصل کنید که سلاح یدکی خود نیز نزدیک تان باشد. پیچ ها، وزنه و فیلر آن را بررسی کنید تا از جریمه شدن جلوگیری کنید.



این موردها باید به عادت تبدیل شوند. اگر برای حل آنها مجبور به قطع بازی بشوید، تمرکز خود را از دست داده و برای برگشت به روال عادی بازی خود با مشکل روبرو خواهید شد. وقتی همه چیز در نزدیکی پیست خود آماده داشته باشید، برای رویارویی با هر اتفاقی آماده خواهید شد. این امر در **مسابقات بزرگ تر** از اهمیت بسزایی برخوردار است، به ویژه وقتی که از دور مقدماتی به دور حذفی صعود می کنید و محل پیست تان دورتر می شود. در چنین شرایطی فراموش کردن وسایل هنگام رفتن به پیست جدید به راحتی اتفاق می افتد، و همراه نداشتن وسایل مورد نیاز باعث حواس پرتی بزرگی برای تان می شود!

لیستی را تهیه کنید (یا به فرزندتان کمک کنید که این لیست را ایجاد کند) و سپس آن را به خاطر بسپارید. گفته می شود وقتی کاری را ده ها بار انجام دهید، آن به عادت تبدیل می شود. با استفاده از این اصل منطقی، سعی کنید یک لیست ساده از چیزهایی که کنار پیست به آن نیاز دارید، تنظیم کنید و سپس آن را چندین و چند بار تمرین کنید. آنگاه خواهید فهمید که من بعد دیگر لازم نیست در مورد آن فکر کنید و در نتیجه می توانید تنها روی بازی خود تمرکز کنید!

آمادگی ذهنی بازی شمشیربازی

فکر کردن در مورد **جنبه های ذهنی** روند بازی هنگام رفتن به پیست نیز مهم است. ابتدا شما باید به برنامه های آمادگی جسمانی خود عادت کنید، و هنگامی که این مورد ذاتی شد و دیگر نیازی نباشد که در مورد آن فکر کنید، آنگاه باید آمادگی ذهنی را به عادت های خود نیز بیفزایید. حتی می توانید در حین جابجایی وسایل تان، خود را به تمرین آماده سازی روحی و ذهنی عادت دهید. این یک روش عالی برای بهره برداری بهینه از زمان است - اما تنها در زمانی که آمادگی جسمانی تان مستحکم و ریشه دار شده باشد.



در اینجا به چند شکل از آمادگی های ذهنی می پردازیم:

- **نتیجه خود را تجسم کنید** - همه ما می دانیم که شمشیربازی به مفهوم پیروزی صرف نیست، اما داشتن هدف پیروزی چیز خوبی است. قبل از بازی با حریف، به او نگاه کنید و تصور کنید که در حال ضربه زدن به او هستید. به این فکر کنید که چراغ تان روشن شده و امتیاز شما بالاتر از اوست. برنده شدن خود را تصور کنید. نه به صورت کلی، بلکه روی همین پیست و طی چند دقیقه. این کار باید ده تا بیست ثانیه طول بکشد، اما درست قبل از بازی به شما حس ذهنی خوبی می دهد.
- **با خودتان حرف بزنید** - شما بیش از هر کس دیگر می توانید با خودتان خودگویی کنید، و آنچه به خودتان می گوئید بسیار مهم است. درست قبل از قدم گذاشتن بر روی پیست، خیلی خوب با خودتان صحبت کنید. در مورد آنچه مربی به شما خواهد گفت یا از قبل به شما گفته است فکر کنید، و همان گونه که لباس خود را می پوشید با این خودگویی ها اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- **بدن خود را آرام کنید** - این مورد ترکیبی از آمادگی های جسمانی و روحی است. تنها برای یک لحظه شانه های تان را پایین بیاورید، تنش زانوهای خود را بزدایید، و چند نفس عمیق بکشید. تنش و استرس نمی تواند در مسابقه دوست شما باشد.

- **تکنیک در خط مقدم است** - آموزش و تکنیک تنها چیزهایی است که برنامه رقابتی تان را پیش می برد. از آنجایی که وقتی قدم بر روی پیست می گذارید شما می دانید که چه چیزهایی بلد هستید، بنابراین می توانید در هنگام قدم زدن، برای یادآوری، این تکنیک ها را با بدن خود احساس کنید.
- **از آدرنالین خود بهره برداری کنید** - **جریان آدرنالین** قبل از قدم گذاشتن روی پیست هم می توان جهت تمرکز از آن استفاده کرد و هم می تواند باعث اضطراب شما شود. اگر از آن بازی بترسید به احتمال زیاد شما را عصبی می کند، بنابراین وقتی وارد پیست می شوید، سعی کنید از لبه تیز جریان آدرنالین برای ایجاد الگوی مثبت موفقیت از راه آرام سازی اضطراب خود استفاده کنید.

حال به این ایده ها توجه کنید - البته انجام دادن با هم این کارها، آنها را به یک عادت کامل تبدیل خواهد کرد.

- هنگامی که بند کفش های خود را بررسی می کنید، نتیجه بازی خود را تجسم کنید.
- هنگامی که موهای خود را مرتب می کنید، ذهن خود را با خودگویی های مثبت پر کنید.
- بطری آب خود را بردارید و شانه های خود را با نفس های عمیق شل کنید.
- حوله خود را در نزدیکی پیست بگذارید و خودگویی های مثبت بیشتری را انجام دهید.
- در حین تعویض نوارچسب شمشیر خود تکنیک های خود را با بدن خود احساس کنید.
- اسلحه خود را بررسی کرده و با مات کردن آدرنالین خود از آن برای آرام سازی اضطراب استفاده کنید.



اینها تنها چند نمونه از کارهایی است که می توانید انجام دهید، اما مهم این است که خودتان تکنیک های مناسب خود را ایجاد کنید و به عادت هایی برسید که بتواند برای شما کارگر باشد. اطمینان حاصل کنید که این کارها را آگاهانه انجام می دهید تا اینکه باری به هر جهت انجام نشوند. البته نباید فراموش کرد که کسب و تقویت آمادگی های شطرنج ذهنی و جسمانی شمشیربازی تنها بر روی پیست اجرا نمی شود.

زندگی شمشیربازی خود را بیشتر از آنچه باید باشد سخت تر نکنید! یادگیری نحوه آماده سازی همه چیز برای بازی به شما کمک می کند تا مقداری از فشار آن را برطرف کنید. در واقع، این به شما کمک می کند که فشار بیشتری از آنچه فکر می کنید را از دوش خود بردارید.

هنگامی که برای بازی فراخوانده می شوید، شما باید بتوانید تنها روی یک چیز مهم تمرکز کنید - و آن **بازی خود** می باشد.

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog