

هفت نکته در مورد شکست در یک مسابقه ی شمشیربازی

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۷۹/۳/۲۷)

قدم گذاشتن در سالن مسابقات در آغاز یک مسابقه ی قهرمانی شمشیربازی بسیار هیجان انگیز است، زیرا که آنجا سرشار از احتمال های فراوانی است، و حقیقتاً در روز مسابقه امکان وقوع هر اتفاقی برای بازیکن وجود دارد.

شکست بخش طبیعی یک رقابت است، و خود جزئی از اجزای زندگی است. شمشیربازان نه تنها در مسابقات با شکست مواجه می شوند، بلکه در تمرینات روزمره ی خود نیز طعم آن را می چشند. غلبه بر شکست ها مهارتی است که ما به عنوان انسان باید آن را فرا گرفته و توسعه دهیم. ما نباید آن را به عنوان یک هیولای بزرگ برای ترسیدن برای خودمان ترسیم کنیم، بلکه باید تاثیر آن را به حداقل برسانیم!



با توجه به صحبت هایی که با بازیکنان و والدین داشته ام، برای من ثابت شده است که در طول جریان طبیعی یک مسابقه، ۷ جا وجود دارد که شمشیربازان در آن با شکست مواجه می شوند. یک مسابقه ی معمولی شامل چندین بازی در مرحله ی مقدماتی و چندین بازی در مرحله حذفی می باشد، و زمانی که در کل آن روز یا کل زمان مسابقه همه چیز بر وفق مراد نباشد، شکست خود را نشان می دهد. موارد مشابه دیگری در طول مسابقه وجود دارد که بازیکنان به طور بالقوه خود را در حال مبارزه با **باخت** می بینند.

این هفت مورد مرتبط با شکست در مسابقات شمشیربازی، چالش هایی است که بازیکنان به طور مکرر با آن روبرو می شوند. آشنایی با آنها برای تبدیل این شکست های بالقوه به فرصت بسیار مهم است.

۱. اولین امتیاز

انفجار انرژی در ابتدای مسابقه می تواند عامل تعیین کننده ای در پیشبرد اهداف بعدی بازی باشد. گرفتن اولین امتیاز هیچ چیز خاصی ندارد – و نمی تواند تعیین کننده ی بازنده یا برنده باشد. آنچه در اینجا مهم است، **جنبه ی روحی روانی بازی است**. در این زمینه، شاید به سادگی برای بازیکن اتفاق بیافتد که در ذهن خود افکاری ایجاد شود، مانند: "این حریف بهتر از من است! من نمی توانم پیروز شوم!". از طرف دیگر، نخستین امتیاز می تواند به طور کاذب حس اعتماد به نفس بازیکن را بیش از اندازه افزایش دهد. و به خود بگوید: "اولین امتیاز را من گرفتم، بله! بنابراین من از حریفم خیلی بهترم!".

بازیکنان باید به خود بیاموزند که چگونه اولین امتیاز، از هر طرف که باشد، را نادیده بگیرند. و آن را تنها به عنوان اولین گام یک مسیر طولانی بشناسند! هنگامی که بتوانید از عهده ی این کار برآیید، این اولین امتیاز به نظر شما بی اهمیت خواهد شد، که حقیقت واقعی ماجرا همین است. رهایی از ذهنیتی، که حریف با فرار از نتیجه ی (۰-۰) با این یک امتیاز جلو افتاده است، بسیار حیاتی است. و این پیشی گرفتن تنها در یک امتیاز است، نه بیشتر!

۲. از دست دادن تقدم امتیازی در بازی

کنترل مسابقه با تغییر نتیجه، به دلایل گوناگونی، بین دو حریف جابجا می شود. شاید مربی یکی از آنها مداخله کند یا این که عملکرد حریف در یک لحظه از شما بهتر بشود.

نکته مهم این است که چه کسی زنگ پایان را به صدا در آورد! با این حال، اگر بازیکنی از ابتدای بازی خیلی جلو بیفتد، معمولاً بازی را به همین شیوه به پایان می رساند. جلو بودن در امتیاز به بازیکن احساس آرامش می دهد. اما گاهی این احساس خوب ممکن است در پایان بازی شما را به هدف نهایی نرساند.



عقب افتادن در یک بازی حس خیس شدن با یک سطل آب سرد را به شما می دهد. این حس می تواند به سادگی جریان یک مسابقه را تغییر دهد، زیرا با نفوذ ترس شما هیچ فرصتی برای فرار از این موقعیت نخواهید داشت. در چنین موقعیتی بهره گیری از تمرینات تنفسی و تمرکز، که می بایست یکی از بخش های عمده ی برنامه ی تمرین شما باشد، واقعا می تواند کمک کند. به عنوان یک بازیکن مطرح، شما باید یاد بگیرید که چگونه با استادی و مهارت جریان آدرنالین زایی را در یک مسابقه به وجود آورید. خیلی ساده باید گفت که شما در آن موقعیت بحرانی هیچ وقتی برای فکر کردن ندارید.

۳. باخت در یک بازی جدول مقدماتی

برای بسیاری از شمشیربازان دادن یک باخت در دور مقدماتی بسیاری فجیع و ویران کننده است، حتی اگر هنوز راهی برای جهش به جلو در دور بعدی مسابقات وجود داشته باشد. این چنین باختی در مرحله ی پول می تواند خیلی غافل گیرکننده باشد، زیرا ذهن ورزشکار تا آغاز دور حذفی وقت کافی دارد که بتواند به راحتی دچار آشوب شود.

شما باید روی آمادگی جهت بازی بعد تمرکز و نفس خود را تازه کنید. بیرون راندن باخت از ذهن آسان نیست، اما جزو ضروریات است. یک تاکتیک خوب این است که با کارهای فیزیکی مغز خود را از افکار بیهوده پاک سازی کنید. چندتا حرکت جهشی پرشی یا نشست و برخاست انجام دهید. و ذهن خود را به بدن تان معطوف کنید.

از نظر روحی روانی، یکی از تاکتیک های مناسب این است که در ضمن تمرینات آمادگی خود، بدوید. با این کار ذهنیت خود را از باخت به دست آمده پاک می کنید، آنگاه تلاش کنید تا مغزتان را درگیر نصیحت های حکیمانه ی مربی و یا تمرینات ویژه ی خود کنید. مطلب کلیدی این است که شما بایستی از شر اندیشه ی باخت خلاص شوید و روی آینده تمرکز داشته باشید.

۴. عقب افتادن در یکی از راندهای بازی حذفی

گاهی وقت ها اتفاق می افتد که یک شمشیربازی وارد یک دقیقه استراحت می شود در حالی که از حریف خود عقب هست. در چنین موقعیتی بازیکن این حس را پیدا می کند که حریفش قوی و خود ضعیف است. چنین وضعیتی به خصوص هنگامی که نتیجه بازی دور قبلی ۱۴ به X باشد، می تواند خیلی ترس آور باشد.

شما فقط یک دقیقه وقت دارید که ذهن خود را معطوف بازی کنید و خود را دوباره باز یابید. همیشه این امکان وجود دارد که نتیجه را به نفع خود برگردانید. این یک مهارت ارزشمندی است که هر شمشیربازی باید داشته باشد. بازی تا زمانی که داور مسابقه پایان آن را اعلام نکند ادامه دارد!

برای مقابله با عقب افتادگی در یک راند، سعی کنید حرکات تمرین شده ی خود را مرور کنید. تلاش کنید آنچه برای بهبود عملکرد خود مناسب است، بیابید، بر نقاط قوت خود تمرکز کنید و به دنبال یافتن نقطه ی ضعف حریف باشید. به چنین برنامه ای، بازی تاکتیکی اطلاق می شود، زیرا که هر استراتژی که تا به حال مورد استفاده قرار داده اید، چیزی نبوده است که مورد نیازتان باشد.

۵. عدم موفقیت در دور مقدماتی

سید بندی بد پس از پایان پول می تواند حس شما درباره ی دور حذفی را نیز بد کند. هنگامی که بازیکن در دور مقدماتی عملکرد خوبی نداشته باشد به خودش سخت می گیرد و ناامید می شود. اما نباید اینچنین باشد!

این نکته فوق العاده مهم است، که اگر شما در دور اول با یک حریف قوی مواجه شده باشید، و وضعیت روحی و روانی شما کماکان آشفته و دلخواه نباشد، احتمال موفقیتتان کم خواهد شد و روحیه ی باخت را به دور حذفی نیز منتقل خواهید کرد!



در چنین وضعیتی شما نیاز به راهبرد متفاوتی دارید. این بار باید برای گرفتن تک تک امتیازها برنامه ریزی کنید. گاهی اوقات از جهت انگیزشی ما باید یک نگاه کلی و جامع به بازی داشته باشیم، و گاهی اوقات باید این کار را به صورت مرحله بندی شده انجام دهیم. اما یک چیز را هرگز نباید فراموش کنیم که اگر فکر کردیم که هیچ شانس نداریم، بنابراین ما از پیش بازنده ی بازی خواهیم بود!

۶. باخت در دور حذفی

باخت در دور حذفی، می تواند یک شکست روحی و روانی برای بازیکن باشد. ولی واقعیت این است که شما تنها یک باخت آورده اید، نه کمتر، نه بیشتر!

در مسابقات چند رویدادی مانند **قهرمانی کشوری** که مسابقات تیمی در پی دارد و یا مسابقات جوانان و نوجوانان که برخی بازیکنان در هر دو رده بازی می کنند، باخت در دور حذفی بدان معنی نیست که مسابقات شما تمام شده است. وظیفه ی شما این است که اجازه ندهید آن شکست روی شما اثر بگذارد و آنچنان باید خودتان را برای بازی روز بعد آماده کنید که گویا هیچ اتفاقی رخ نداده است. اگر شما احساسات منبعث از باخت را در خود نگه دارید، زمین گیر خواهید شد و نخواهید توانست مسابقه ی بعدی به خوبی بازی کنید.



شب همان روز اهمیت بسزائی دارد. این احساس باخت ممکن است علاوه بر عملکرد فیزیکی شما، روی خواب و اشتها ی غذا خوردن تان نیز تاثیر بگذارد. از نظر روحی هم می تواند افکار شما را تحت تاثیر قرار دهد و تمرکز تان را دشوار کند. اولین کاری که باید انجام دهید این است خود را با تمرینات فیزیکی درگیر کنید. کمی بدوید، مقداری تمرین یوگا انجام دهید، و یا هرگونه فعالیت بدنی که دوستش دارید. اختیار خود را از دست ندهید و بدن تان را درگیر کنید. غذاهای مغذی بخورید و از غذا خوردن در اتاق خود جدا اجتناب کنید. بدن خود را هیدراته کنید! یعنی: بیش از اندازه آب بنوشید، در نتیجه خواهید دید که عملکرد ذهن شما به مراتب بهتر و دقیق تر می شود و راحت تر به خواب خواهید رفت. صحبت از **خواب** شد، به موقع به تختخواب بروید و برای روز بعد به خوبی استراحت کنید.

صبح قبل از رفتن به سالن مسابقات، کمی پیاده روی کنید و ذهن خود را آماده کنید. نور آفتاب و هوای تازه برای بازگشت به خود می تواند تاثیر جادویی داشته باشد. سپس می توانید مسابقه ی روز بعد را آغاز و با آمادگی کامل بازی ها را شروع کنید!

۷. باخت در یک مسابقه

گاهی اوقات ممکن است که بدون دست یابی به اهداف خود، با یک شکست بزرگ به خانه برگردید. شاید به این دلیل باشد که به یک حریف خاص باخته باشید، یا این که نتوانسته اید از مهارت هایی که سخت روی آنها کار کرده اید، استفاده کنید، یا مسابقاتی که به سختی برای آن آماده شده بودید، خوب آغاز نکرده اید، یا این که امتیازات مورد نیاز برای شرکت در یک مسابقه را کسب نکرده باشید، یا هر مورد دیگری در این زمینه. البته از دست دادن امتیاز یک مسابقه حقیقتاً می تواند خیلی مایوس کننده باشد.

لیکن، همیشه در هر باخت درس جدیدی وجود دارد که باید جهت رشد و تعالی، آن را فرا بگیرید. مهم این است که این درس ها را جزو وجود خود کنید، و مهم تر این است که از آن باخت بگذرید و به رقابت بعدی فکر کنید. اگر شما در آخرین بازی حذفی به حریف خاصی باختی باشید، باید در مورد چگونگی دیدار با او در مسابقه بعدی، فکر و برنامه ریزی کنید.

جالب اینجا است که در عین حالی که حقیقتاً ضرر بزرگی را کرده اید، اما از جهت دیگر موقعیت مناسبی برای پیشرفت و یادگیری به دست آورده اید. بدانید که اگر بازی های خود را **ویدیو** نکرده باشید، واقعا ضرر کرده اید! مشاهده و تجزیه و تحلیل ویدیوی مسابقات به شما فرصتی می دهد تا باخت خود را فراموش کرده و برای ترمیم نقاط ضعف خود تکنیک های خاصی را بیاموزید. باخت در ابتدا شاید یک نوع تهدید باشد، اما بعد از آن که راه های مقابله را متوجه شدید، برایتان خیلی جالب خواهد شد.



دست کم، بهترین نتیجه ای که شکست برایتان می تواند به ارمغان آورد این است طی چند نشست با مربی، پس از به چالش کشیدن آن باخت، اهداف آینده ی خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. آنگاه خواهید دید که آن چگونه می تواند اهداف بلند مدت خود را تغییر دهد. اگر با یک لنز درشت نما به باخت نگاه کنید، متوجه خواهید شد آن به معنی رسیدن به آخر جهان نیست.

باخت همیشه اتفاق می افتد. اما گاهی اوقات شکست بزرگی به حساب می آید و بعضی اوقات کوچک. در هر بازی، در هر راند، و در هر مسابقه، شکست وجود دارد. شمشیرباز های توانمند می توانند با نگاه مستقیم به این نواقص بالقوه و به چالش کشیدن خود، در راه توفیق و پیروزی در میادین بعدی بهره بگیرند. فراموش نکنید که دانش و آمادگی همیشه کلید موفقیت است!

Igor Chirashnya

Academy of Fencing Masters Blog.