

## به جلو افتادن تان در بازی زیاد اعتماد نکنید!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۲/۱۹)

اخیراً نوشته ای داشتیم در رابطه با اینکه **شمشیرباز باید تا آخر بازی بجنگد** که یکی از اصول بسیار مهم شمشیربازی است. حال اگر به آن روی سکه بپردازیم، وقتی از نظر امتیازی از حریف جلو می افتید، شما نمی توانید به خودتان اجازه دهید از مبارزه دست بکشید و بازی خود را شل کنید. درست همان گونه که وقتی عقب هستیم جنگیدن تا لحظه آخر بسیار اهمیت دارد، وقتی جلو هستیم نیز این چنین است.

این اتفاق همیشه برای شمشیربازان جوان رخ می دهد. آنها با سه یا چهار امتیاز جلو می افتند و بعد ناگهان تصمیم می گیرند که استراحت کنند، و با این تصور که بازی به همین صورت پیش خواهد رفت، دست از مبارزه می کشند. اما چند دقیقه بعد، متوجه می شوند که حریف شان تسلیم نشده و موفق به جبران عقب افتادگی خود نیز شده، و نتیجه را برعکس کرده است. گاهی اوقات نیز بازی موفقیت آمیزی که در آن جلو هستید به یک چشم به هم زدن به یک بازی نه چندان آسان تبدیل می شود.



وقتی بازی به خوبی پیش می رود، تا اندازه ای شل کردن قابل درک است، کاری که همه انجام می دهند. ما همه همین کار را می کنیم! نتیجه به نفع شماست و این یک امتیاز است، زیرا تصور بر این دارید که این نتیجه دوام خواهد یافت، درست مثل اینکه وقتی در زندگی با یک ضرر و زبانی مواجه می شویم احساس می کنیم که این امر برای همیشه ادامه خواهد یافت. و این یک عادت انسانی است.

با کسب تجربه بیشتر، می آموزید که هیچ چیز دائمی نیست. و این یکی از ویژگی های زیبای زندگی است، که باید آن را با آغوش باز پذیرا باشیم. **سازگار بودن و در عین حال هوشیار بودن** گزینه ای است که ما می توانیم با استفاده از آن به خوبی به کار خود ادامه دهیم. با این شیوه تفکر است که شمشیربازان حرفه ای در ورزش ما موفق شده و هستند.

### مبارزه با غرور در مسابقات شمشیربازی

دست بالا گرفتن بیش از حد خودتان در مسابقه شمشیربازی خیلی بد است. وقتی کمی جلوتر می افتید، احساس می کنید از قبل برنده شده اید. این به نوبه خود نوعی غرور محسوب می شود، اگرچه این مورد مسلماً یک مثال خیلی کوچک برای این خصوصیت اخلاقی است.

برخورد با غرور در شمشیربازی مستلزم تغییر ذهنیت شماس است. **قرار نیست هر شمشیربازی برنده باشد**، هر چقدر ممکن است در اوایل مسابقه از نظر امتیازی پیش بیافتید. در اینجا به چند فرایند خودسازی می پردازیم که شما بتوانید با این **احساس** منفی مقابله کنید، پیش از آنکه در یک مسابقه عرصه به شما تنگ بشود.

## الگو باشید

شمشیربازها باید همیشه به خاطر داشته باشند که دیگران در حال نگاه کردن آنها هستند. این یک یادآوری قدرتمندی است که می تواند شما را به ادامه مبارزه ترغیب کند، زیرا تقریباً همیشه حد اقل یک شمشیرباز کم تجربه ای وجود دارد که نگاهش به دنبال شماس است، حتی اگر شما تنها یک **"شمشیرباز با تجربه"** ۹ ساله نیز باشید! اغلب اوقات وقتی می دانید کسی در حال تماشای شما هست، انجام این تعهد سخت آسان تر می شود.



## روی زمان بازی تمرکز کنید

یک بازی پول شمشیربازی فقط سه دقیقه طول می کشد، در حالی که بازهای دور حذفی از سه دور سه دقیقه ای تشکیل می شود. این بازی ها خیلی سریع می گذرند و رک و پوست کنده بگویم که وقت زیادی برای تلف کردن در یک مسابقه نداریم. بلکه قبول دارم که برای گذراندن این زمان اندک نیز استقامت جسمی و روانی فراوانی مورد نیاز است، اما وقتی بدانید که زمان این بازی ها کوتاه تر از میانگین یک آهنگ رادیویی هستند، متوجه خواهید شد که این زمان زیاد طولانی هم نیست!

## از فکر "طعمه" شدن، خود را رها کنید

خود ما مسئول رفتار خودمان هستیم. بعضی اوقات وقتی در یک مسابقه جلو می افتیم، فکر می کنیم که پیروزی حق ماست. و اگر ناگهان عقب بیفتیم، احساس می کنیم که گرفتار سرقت شده ایم. اگر قبل از پایان یک مسابقه، به دلیل اینکه حس می کنید برنده حتمی آن هستید، تمرکز خود را از دست دهید، مسئولیتش کاملاً با شماس است. البته این طرز فکر شما را به یک شخص بد تبدیل نمی کند، اما در عین حال مسئولیتش کاملاً با شماس است. در صورتی که این فکر را به خودتان راه دهید که طعمه شده اید و حریف پیروزی را از شما دزدیده است، خود را دچار تزلزل و تضعیف توان می کنید. **شما حتماً فرد توانمندی هستید!** پس این توان را با قدرت تا آخر در خود حفظ کنید.

## سرسختی خود را حفظ کنید

سرسختی خصوصیتی است که بسیاری از افراد به طور طبیعی دارند، اما اگر آن را نداشته باشید می توانید آن را پرورش دهید. یک راه عالی برای انجام این کار این است که خود را با یکی از **پیام های انگیزشی مربی، یک موسیقی انگیزشی، یا یک مطلب انگیزشی** از دفترچه یادداشت شمشیربازی خود، در هر مسابقه خود را خودسازی روانی کنید. این کار را قبل از هر بازی انجام دهید، در این صورت خواهید دید که سرسختی شما تثبیت و قوام پیدا خواهد کرد.

اما داشتن چنین حسی بصورت شدید خطرناک است. غرور همیشه مساوی با خودنمایی نیست، اگرچه هم می تواند این گونه باشد. بیشتر اوقات این ویژگی بسیار ظریف، و در عین حال بسیار خطرناک، در مورد کسانی که به پیروزی عادت می کنند وارد است. بالاخره گاهی حریف هایی پیدا خواهند شد که به شما نشان دهند که پیروزی همیشه به این راحتی ها هم نیست.



## از خود راضی بودن دشمن واقعی ماست

یکی از نکات جالب در مورد شمشیربازهای جوان و حتی بزرگسال، **ماهیت قابل رشد شمشیربازی** است. شمشیربازی ورزش رشد است و فرآیند رشد آن بصورت چرخه ای می پذیرد. اگر بتوانیم خصوصیت از خود راضی بودن را فروکش دهیم طبیعتا به کل جریان رشد ما راه پیدا خواهد کرد، و این همان چیزی است که بازیکنان باتجربه ما با آن بسیار آشنا هستند.

این بدان معنی است که شمشیربازها گاهی اوقات هنگامی که دیگر دچار اشتباه نمی شوند، چنین دوره ای را پشت سر می گذارند. شاید ناشی از تسلط بر یک تکنیک خاص یا جهشی در آمادگی بدنی باشد. به هر حال، هر چه باشد، بازیکن خود را برتر از حریف های خود می داند، به این دلیل که به طور مداوم چند امتیاز یا چند پیروزی راحت را از آنها می گیرد. چنین حسی به طور طبیعی می تواند بازیکن را از خود راضی کند، که همیشه مشکل ساز است.

شمشیربازهایی که مهارت شان بصورت جهشی رشد می کند، برای مدتی کوتاهی حریفان خود را دست کم می گیرند. سپس وقتی حریف ها نیز به مهارت خود می افزایند بصورت حقیقی با واقعیت روبرو می شوند. بیشتر ما شاهد این نوع ویژگی در برخی مسابقات بوده ایم، جایی که شمشیرباز ابتدا خیلی جلو می افتد اما با کم کردن درجه تلاش خود همه چیز برعکس می شود.

این قطعاً یک استراتژی است، اما یک نوع استراتژی که می تواند بازیکن را خیلی سریع از دور خارج کند. حریف ها بطور طبیعی غیرقابل پیش بینی هستند! و شیوه ای که اکنون برای شما مؤثر است، برای همیشه کارگر نخواهد بود. حتی لزوماً نمی تواند بیش از یک بار برابر یک حریف عمل کند، زیرا کسی که شما در برابرش در حال بازی هستید نیز در حال رشد و پیشرفت است.

## وقتی جلو افتادید سعی کنید چیز جدیدی یاد بگیرید

در یک بازی انفرادی، از خود راضی شدن و غرور منجر به از دست دادن بازی می شود. اگر سه امتیاز از حریف جلو افتاده باشید، و دو دقیقه از زمان بازی پول مقدماتی گذشته باشد، خوب خیلی عالی است. اما در عین حال وقت زیادی برای پیروزی مانده است! بنابراین همان گونه که به تلاش خود ادامه دهید، از فرصت نیز استفاده کنید. حالا این شانس را دارید که در طول این بازی در ضمن تکاپوی خود برای برد، حرکت های دیگری را نیز آزمایش کنید. شما کمی پیش افتاده اید، بنابراین می توانید **برخی از تکنیک هایی که قبلاً امتحان نکرده اید را آزمایش کنید.**



اگر در سه دقیقه آخر بازی جدول حذفی ۱۰ امتیاز پیش افتاده باشید، فرصت خوبی را به دست آورده اید بنابراین سعی کنید از آن به نفع خود استفاده کنید. سرعت و ریتم حرکتی که قبلاً در بازی شمشیربازهای دیگران مشاهده کرده اید را امتحان کنید، برای چند امتیاز ریسک کنید و **تکنیک یا تاکتیک های تمرین شده قبلی که هنوز نمی توانید به راحتی آنها را به کار ببرید، آزمایش کنید.** به این ترتیب شما خواهید توانست با امنیت کامل آن مسابقه را تا پایان ادامه دهید، و در عین حالی که به پیروزی می رسید بازی خود را نیز بهبود ببخشید.

به جای اینکه از فرصت پیش افتادن خود برای استراحت استفاده کنید، آن را بعنوان شانس برای ادامه رشد شمشیربازی خود بدانید. شما هم اکنون فرصت شگفت انگیزی در اختیار دارید تا شمشیربازی خود را به جلو هدایت کنید. **هدف تنها پیروزی در مسابقه نیست بلکه رشد و نمو به عنوان یک شمشیرباز است.** مهم نیست که سطح شمشیربازی شما چه باشد، خواه یک بازی محلی باشگاهی باشد، یا قهرمانی کشور، می توانید با ادامه تلاش خود در مسابقه چیزهای جدیدتری بیاموزید.

رشد مقوله اصلی شمشیربازی است. مهم نیست که خیلی جلو یا خیلی عقب باشید. در بازی شمشیربازی شما هرگز نباید از مبارزه دست بکشید. ما همیشه می توانیم به عنوان شمشیربازی رشد کنیم - خواه از نظر امتیازی عقب باشید، خواه جلو.