

آمادگی ذهنی شمشیرباز جهت مسابقه

نوشته دکتر جان هیل

ترجمه: عباسعلی فاریابی

مقدمه

امروزه تمرینات روحی و روانی نقش مهمی در آمادگی هر تیم و هر ورزشکار، بازی می کند. گنجاندن این نوع تمرینات در برنامه تمرین روزانه جزو ضروریات بوده و اهمیت آن کمتر از تمرینات آمادگی جسمانی نیست. برای بهتر نتیجه گرفتن از این نوع تمرینات باید بین ورزشکار، مربی و روان کاو تیم هماهنگی و مساعدت وجود داشته باشد. تمرینات مورد نظر باید بر اساس تمرینات تخصصی شمشیربازی و بر اساس واقعیت ها و شرایط خاص مبارزات شمشیربازی طراحی و اجرا گردد.

تسلط در اجرا و به کارگیری این نوع تمرینات از نیازهای مبرم هر شمشیرباز می باشد و کسانی که در سطح قهرمانی فعالیت می کنند بیش از همه به آن نیاز دارند، زیرا با توجه به شرایط بحرانی مختلفی که یک بازیکن در موقعیت های گوناگون بازی با آن روبرو می شود، بهره گیری از این نوع تکنیک ها را ضروری تر می سازد.

این برنامه تمرینی شامل هشت سناریوی ورزشی می شود - سه سناریو در رابطه با آمادگی جهت مسابقه. و پنج سناریوی دیگر در رابطه با موقعیت های مختلف مسابقه. هر سناریو با یک "موقعیت بحرانی" آغاز و با "پاسخ روحی روانی" متناسب با آن نوع شرایط، دنبال می شود. تعداد این موقعیت ها با توجه به نیازهای هر بازیکنی قابل تغییر است. به همین ترتیب پاسخ ذهنی نیز با توجه شرایط هر شمشیربازی می تواند متغیر باشد.

می توانید طول این برنامه را، با کاهش یا افزایش دادن تعداد سناریوها، تغییر دهید. همه عبارت های تخصصی قابل تغییر هستند. برای مثال: اگر عبارت "چشم ذهن تان باز می شود" مناسب نیست یا معنی دار نمی باشد، می توانید آن را به "در تخیل خود ... " یا "تصور کنید ... " تغییر دهید تا متناسب با خواسته های بازیکن بشود.

امید است با فراگیری و آموزش این نوع تمرینات گام موثری در ارتقاء هنر شمشیربازی برداشته شود تا بتوان بیش از پیش در صحنه های آسیایی و جهانی درخشید.

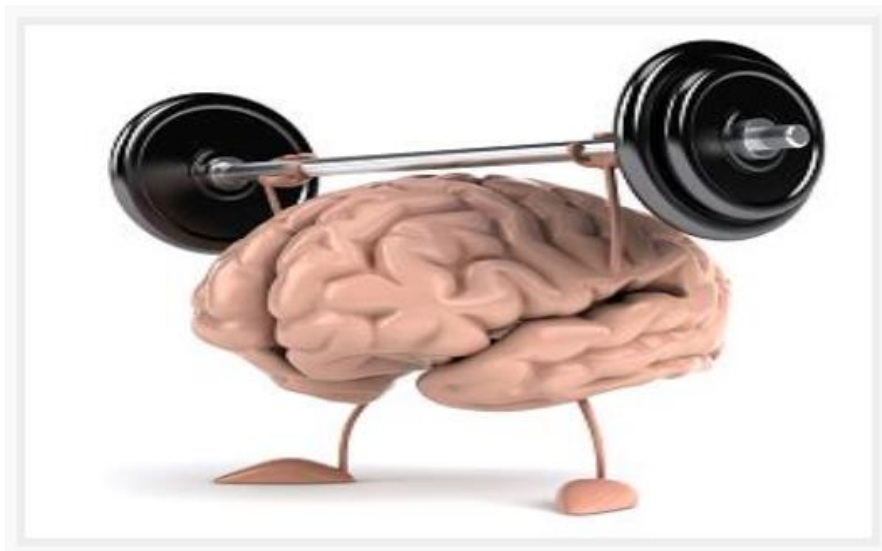
عباسعلی فاریابی

۱۳۸۲/۱۲/۱

دستور العمل:

هدف از این برنامه آماده شدن برای بازی و مسابقه با روحیه مثبت، تمرکز فکری دلخواه و ذهن کاملاً رلکس می باشد.

به شیوه نفس کشیدن خود توجه کنید. تنها نحوه نفس کشیدن خود را مد نظر قرار دهید. تند است یا کند، سطحی است یا عمیق، ناهموار و نامنظم یا روان و منظم می باشد. آهسته و به تدریج خود را وادار به اجرای تنفسی کند، عمیق و منظم بکنید. آهسته، عمیق و منظم. همچنان که با این روش تنفس می کنید، متوجه خواهید شد که بدن تان آرام و رلکس، ذهن تان مثبت نگر و متمرکز خواهد شد. آرام و رلکس، مثبت و متمرکز.



می توانید با رلکس کردن عضلات بدن تان (هر بار یک مجموعه از عضلات) حس آرامش و تمرکز خود را افزایش دهید. می توانید این کار را با شمارش ۱ تا ۱۰ انجام دهید، و در شمارش هر عدد مجموعه خاصی از عضلات خود را رلکس کنید. در آغاز تمرین یک نفس بکشید، عدد "۱" را شمارش کرده و روی عضلات شکم تمرکز کنید، سپس نفس خود را بیرون بفرستید و عضلات شکم خود را رلکس کنید. در مرحله بعدی پس از اجرای دم عدد "۲" را شمارش کرده، روی عضلات سینه تمرکز کنید، سپس پس از بازدم عضلات سینه را رلکس کنید. آنگاه پس از بازدم بعدی و شمارش عدد "۳" روی عضلات پشت تان تمرکز کنید، و پس از بازدم آنها را رلکس کنید. پس از دم بعدی و شمارش عدد "۴" روی عضلات ران ها تمرکز کرده و پس از بازدم آنها را رلکس کنید. بعد از دم بعدی عدد "۵" را شمارش کرده و روی عضلات پا تمرکز کنید، سپس پس از بازدم آنها را رلکس کنید. آنگاه نفس بعدی را بکشید و عدد "۶" را شمارش کنید و روی عضلات بازوها تمرکز کنید و پس از بازدم آنها را رلکس کنید. نفس بعدی را بکشید و عدد "۷" را شمارش کرده، روی عضلات ساعدها تمرکز کنید، سپس پس از بازدم آنها را رلکس کنید. پس از دم بعدی عدد "۸" را بشمارید و روی عضلات گردن و شانه تمرکز کنید و پس از بازدم این عضلات را رلکس کنید. پس از اجرای دم بعدی و شمارش عدد "۹" روی عضلات صورت، پیشانی و سر تمرکز کنید. آنگاه پس از بازدم آنها را رلکس کنید. و در نهایت پس انجام آخرین دم عدد "۱۰" را شمارش کرده و روی عضلات کل بدن تمرکز کنید، آنگاه پس از بازدم به خودتان اجازه دهید که کاملاً رلکس باشید.

بطور کند، عمیق و منظم نفس بکشید. **کند، عمیق و منظم.** بدن تان آرام و رلکس، ذهن تان روشن و متمرکز. **آرام و رلکس، روشن و متمرکز.**

می توانید با نجوای عبارت **"آرام تر، آرام تر، آرام تر"** احساس آرامش و تمرکز خود را افزایش دهید. هنگامی که نفس خود را بیرون می فرستید آهسته بگوئید "آرامتر، آرامتر، آرامتر". (در حالی که بازدم را از طریق دهان انجام می دهید؟ آن عبارت را آهسته نجوا کنید).

می توانید با تکرار سریع عبارت **"بالا، بالا، بالا!"** انرژی زایی نموده و تمرکز خود را افزایش دهید. این عبارت را آهسته در حین دم با خود نجوا کنید. (عبارت را در حین نفس کشیدن از طریق بینی بطور سریع تکرار کنید).

مکث کوتاه:

اکنون چشم ذهن تان باز می شود. تصور کنید که صبح روز مسابقه بیدار شده اید. همچنان که حالت خواب آلودگی تان از بین می رود، افکار و احساسات مربوط به مسابقه در ذهن تان مجسم می شود. در حالی که در اشتیاق رسیدن مسابقه هستید، اهداف تان را مرور کنید.

تنفس تان کند، عمیق و منظم می باشد. روحیه مثبت، ذهن متمرکز پیدا کرده اید و کاملاً رلکس شده اید.

مکث کوتاه:

اکنون چشم ذهن تان باز می شود. تصور کنید در میدان مسابقه در حال گرم کردن خود هستید. همچنان که تمرینات گرم کردن خود را انجام می دهید، با حوصله اصلاحات، تعدیلات و هرگونه مقدماتی که در آغاز مسابقه جهت آمادگی بیشتر به آن نیاز دارید، اجرا کنید.

تنفس تان ملایم، عمیق و منظم می باشد... ملایم، عمیق و منظم. حالا روحیه مثبت و ذهن متمرکز پیدا کرده اید و کاملاً رلکس شده اید.

مکث کوتاه:

اکنون چشم ذهن تان باز می شود. تصور کنید روی پیست مسابقه و آماده اولین بازی خود هستید. شما تنها درباره مسابقه فکر می کنید. احساس می کنید مصمم و قوی هستید، نه برانگیخته و نه آشفته. و حاضر بودن خود را اعلام می کنید. و واقعا آماده هستید.

تنفس تان ملایم، عمیق و منظم می باشد... ملایم، عمیق و منظم. احساس مثبت و تمرکز دارید، و کاملاً رلکس هستید.

مکث کوتاه:

اطمینان کامل دارید که در آغاز هر بازی آماده خواهید بود. به خودتان اطمینان دارید که بر هرگونه آشفتگی، پریشانی، گیجی، تشنگی، خيال و هر نوع اختلال فکری غلبه خواهید کرد. اطمینان دارید که هرگونه تعدیل و هماهنگی که برای بهتر بازی کردن به آن نیاز دارید، انجام خواهید داد.

مکث کوتاه:

اکنون چشم ذهن تان باز می شود. همچنان که بازی در حال انجام می باشد، احساس برانگیختگی بیشتر و بیشتری به شما دست می دهد. لحظه ای مکث کنید و یک تکنیک رلکسیشن کوتاهی را اجرا کنید. همان طوری که این کار را انجام می دهید احساس آرامش بیشتر و بیشتری پیدا می کنید و بیشتر و بیشتر رلکس می شوید.

وقتی که آمادگی خود را به داور اعلام می کنید، احساس مثبت، تمرکز و آرامش بیشتری پیدا کرده اید.

مکث کوتاه:

اکنون چشم ذهن تان را باز می کنید. داور با صدای بدی شما را احضار می کند. لحظه ای مکث می کنید و درباره این وضعیت فکر می کنید. تلاش می کنید تا تصمیم بگیرید که در برابر عمل داور واکنش نشان دهید یا اینکه راحت از آن بگذرید و به آن هیچ توجهی نکنید. نهایتاً بر این وضعیت غلبه می کنید.

هنگامی که آمادگی خود را به داور اعلام می کنید کاملاً مثبت، متمرکز و آرام هستید.

مکث کوتاه:

چشم ذهن تان باز شده. متوجه می شوید که کسل، بیحال و خسته هستید. لحظه ای مکث می کنید و یک تکنیک انرژی زایی را اجرا می کنید. احساس می کنید انرژی تان بیشتر و بیشتر می شود. و بیشتر و بیشتر پر انرژی شده اید.

هنگامی که به داور اعلام آمادگی می کنید، احساس مثبت، تمرکز و آرامش دارید.

مکث کوتاه:

اکنون چشم ذهن تان باز می شود. چیزی اتفاق افتاده است که شما را گیج و پریشان کرده است. لحظه ای مکث می کنید تا راه حل را بررسی کنید. در حالی که روی راه حل مناسب کار می کنید، احساس می کنید که اعتماد به نفس تان در حال افزایش است. اعتماد به نفس تان بیشتر و بیشتر می شود.

هنگامی که آمادگی خود را به داور اعلام می کنید، احساس مثبت، تمرکز و آرامش کامل پیدا کرده اید.

مکث کوتاه:

چشم ذهن تان را باز می کنید. اکنون درگیر یک موقعیت بحرانی و حساس هستید. لحظه ای مکث می کنید و حرکت بعدی خود را بررسی می کنید. زمانی که نقشه مناسب را برای اجرا انتخاب کرده اید مصمم می شوید که خود را "آماده کرده و بازی را ادامه دهید". اکنون آماده هستید تا قاطعانه عمل کنید.

هنگامی که آمادگی خود را به داور اعلام آمادگی می کنید، کاملا متمرکز و رلکس هستید.

مکث کوتاه:

اکنون لحظه ای را صرف بررسی مسابقه آینده خودتان بکنید.

از قدرت تخیل خود برای شنیدن صدای چکاک شمشیرها، صدای زنگ آپاره، استفاده کنید. افکار و احساساتی که در زمان و محل مسابقه به شما دست می دهد، برای خود ایجاد کنید.

مکث کوتاه:

کاملا به خود اطمینان دارید که هرگاه یکی از بازی ها شروع بشود، آماده و مهیا هستید. کاملا به خود اعتماد دارید که با هرگونه گیجی و پریشانی مقابله خواهید کرد. مطمئن هستید که هماهنگی های مورد نیاز جهت هر چه بهتر بازی کردن را اجرا خواهید کرد. سپس بگذارید تصویر مسابقه به تدریج از ذهن تان محو شود.

اکنون بدن تان آرام و رلکس، ذهن تان روشن و متمرکز می باشد.

مکث کوتاه:

حالا لحظه ای استراحت کنید. توجه خود را به تدریج معطوف تنفس خود بکنید. این کار را با بررسی نحوه تنفس خودتان به سادگی انجام دهید. آیا آهسته نفس می کشید یا تند، سطحی یا عمیق، نا منظم یا منظم و روان؟ همان گونه که با این شیوه تنفس می کنید، کاملا آرام، رلکس و راحت خواهی شد. آرام، راحت و رلکس.

مکث کوتاه:

اکنون توجه خود را معطوف محیط خود بکنید. آماده باشید تا در یک لحظه چشم های تان را باز کنید. با شمارش معکوس ۱۰ تا ۱، احساس خواهید کرد که هوشیارتر و رلکس تر هستید. علاوه بر این آرام، متمرکز و به خود مطمئن شده اید. ۱۰، ۹، ۸، ۷، ۶، ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱. حالا چشم های تان را باز کنید.