

توسعه مهارت های ذهنی شمشیرباز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۱۱)

پیروزی و موفقیت!

شمشیربازهای با استعداد و ماهر بسیاری وجود دارند، اما در کمال تعجب، همه آنها به اوج موفقیت نمی رسند. زیرا بیش از ۵۰٪ از موفقیت روی پیست یک شمشیرباز به آمادگی ذهنی او بستگی دارد. اما، متأسفانه ما تمام وقت و منابع خود را صرف پرورش مهارت های بدنی شمشیرباز می کنیم، و تقریباً هیچ چیز روی توسعه **سرسختی ذهنی** او سرمایه گذاری نمی کنیم.



همه ما به کرات صدای مریبانی را شنیده ایم که در بازی سر بازیکنان خود فریاد می زنند تا احساسات شان را بر روی نوار کنترل کنند، اما تقریباً هیچ پیگیری از همین مربی نمی بینیم که آن شمشیرباز چگونه می تواند بر کنترل عاطفی خود تسلط یابد. والدین نیز به دلیل عدم کنترل عاطفی، به همان اندازه مقصر هستند. آیا همین والدین می توانند روش کنترل عاطفی را به شمشیربازی خود آموزش دهند؟

ما به این باور رسیده ایم که شمشیربازی به خودی خود به شمشیرباز ما کمک خواهد کرد تا سرسختی ذهنی خود را توسعه دهد. اما این درست نیست. وقتی عملکرد یک شمشیرباز دارای آمادگی ذهنی همیشه بهتر از یک شمشیرباز بدون آن می باشد، سوال واقعی این است که آن شمشیرباز دارای آمادگی بهتر چگونه به آنجا رسیده است؟ و آیا شمشیربازی که آمادگی ذهنی خوبی ندارد خودش به تنهایی می تواند این مشکل را حل کند؟

تحقیقات در مورد انعطاف پذیری فردی نشان می دهد که افرادی که تاب آوری ذاتی را نشان می دهند در ۲ گروه اصلی قرار می گیرند:

۱. آنهایی که کودکی خشن و متلاطمی داشته اند که آنها را برای مبارزه و غلبه بر سختی ها آماده کرده است، یا
۲. کسانی که اشتیاق (هدف) قدرتمندی دارند که، علی رغم مشکلات و محدودیت ها، آنها را وا می دارد تا با تصمیمات، اقدامات و توانایی شان به راه و حرکت خود ادامه دهند. بسیاری از ورزشکاران موفق در این گروه قرار می گیرند.

ضمن اینکه بقیه، که خود ما هستیم، هنوز هم فرصت داریم و می توانیم انعطاف پذیری را یاد بگیریم.

امروزه فرآیندهای ذهنی بسیار خاصی برای توسعه انعطاف پذیری آموزش داده می شود. جای تعجب نیست که این نوع دوره ها در حال گسترش است، جایی که ثابت می شود که موفقیت توسط ذهنیت ایجاد می شود و نه با مدرک های تحصیلی. جایی که اشخاص بزرگسال دارای خود آگاهی و عملکرد بالا، هنوز نیاز به آموزش و توسعه انعطاف پذیری خود دارند، پس چگونه ما می توانیم انتظار داشته باشیم که یک شمشیرباز جوان تحت فشار بتواند خودش شخصا از عهده این کار برآید.

ورزشکاران المپیک و حرفه ای در تمام ورزش ها برای تقویت آمادگی ذهنی خود با روانشناسان ورزشی همکاری می کنند. کمیته المپیک، فدراسیون پزشکی و هیئت های پزشکی استان ها نیز روانشناسان ورزشی متعددی در استخدام خود دارند که وظیفه دارند با مربیان ورزش در زمینه توسعه آمادگی ذهنی ورزشکاران خود همکاری کنند.



با این وجود، هنوز توجه چندانی به ایجاد سرسختی ذهنی در شمشیربازان جوان نشده است. در صورتی که ما باید در زمینه ایجاد و توسعه سرسختی ذهنی شمشیربازهای جوان خود خیلی بیشتر از آنچه که در حال حاضر انجام می دهیم، کمک و پشتیبانی کنیم.

در شمشیربازی (و سایر ورزش های انفرادی)، بر خلاف ورزش های تیمی، جایی که می توان ضعف یک بازیکن را با قدرت بازیکن دیگر جبران کرد، **وضعیت و توانایی ذهنی شمشیرباز در طول یک بازی نقش بزرگی در نتیجه آن بازی دارد.**

از ایمان داشتن به مهارت های خود گرفته، تا احترام گذاشتن به حریف، تا آرام ماندن تحت فشار، اینها همه عناصری از سرسختی ذهنی هستند که یک شمشیرباز را قادر می سازد تا به وضوح فکر کند، پیش بینی کند، و به طور موثری در مقابل حریفان خود عکس العمل نشان دهد، و در نتیجه در حد پتانسیل کامل خود شمشیربازی کند.

به عنوان مثال، شمشیربازهایی که هنگام شروع بازی هر بار به فکر تنها کسب یک امتیاز مصمم هستند، به مراتب شانس برنده شدن بیشتری دارند، تا شمشیربازهایی که تنها برای برد وارد آن بازی می شوند. شمشیرباز اول هر بار یک قدم بر می دارد، این شمشیرباز بر روند پیروزی متمرکز است، و درست یک امتیاز به آن می رسد. اما شمشیربازی که از اول برای پیروزی وارد بازی می شود، روی نتیجه تمرکز دارد، و احتمالاً وقتی که حریف چند امتیاز از او جلو می افتد، تعادل بازی را از دست می دهد، و به ظاهر نتیجه دلخواه را از خودش دورتر می کند. یکی از مهم ترین اصول انعطاف پذیری **سرمایه گذاری در فرایند بازی** است، **نه نتیجه** - در حالی که تعیین هدف (پیروزی در بازی) مهم می باشد، اما تمام انرژی باید صرف روند پیروزی شود نه خود پیروزی.

پپیچیدگی زیادی در آمادگی ذهنی وجود دارد، و مسئولیت ما این است که به شمشیربازان مان کمک کنیم تا به این جایگاه برسند.

آماده سازی ذهنی مدت ها قبل از آغاز بازی شروع می شود.