

شما واقعا قصد دارید قهرمان شوید!

دیوید لیتل

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۷/۱۵)

آیا شما واقعا اراده کرده اید که در تورنمنت بعدی عملکرد خوبی داشته باشید؟ من هم چنین تصمیمی را مفید می بینم، اما می تواند مشکل ساز باشد. من به کرات دیده ام که چنین تصمیمی به برخی شمشیربازها صدمه زده است. زیرا رسیدن به این هدف به مقدمات متعددی نیاز دارد که در اینجا به چندین یک از آنها می پردازم.



تصمیم گیری در مورد اینکه واقعا قصد دارید برنده شوید، یک تصمیم احساسی و عقلانی است. اول اینکه این یک برنامه است. تصمیم گیری در مورد اولویت داشتن این هدف برای شما به این معناست که:

- شما باید برای این رویداد سخت **تمرین** کرده باشید.
- شما از قبل تصمیم گرفتید که در این فصل به **اوج آمادگی** برسید.
- شما می بایست یک **برنامه بازی عالی** برای خودتان تهیه کرده باشید.

این همچنین بدان معنی است که شما از **آمادگی جسمی و روحی** خودتان برای روز مسابقه اطمینان کامل حاصل کرده اید. نحوه رفتار شما در هفته منتهی به مسابقات می تواند بر آن تأثیر بسزایی بگذارد. من همیشه قبل از مسابقات قهرمانی کشور شمارش معکوس ذهنی داشته ام (بعنوان مثال: امروز ۶ روز از مسابقات می گذرد، والخب). این به من کمک می کرد تا بهتر آماده شوم، و در نتیجه نتایج من برای چندین سال بسیار منطقی بود، البته به دلیل همان آمادگی.

- **به اندازه کافی بخوابید.**
- **درست غذا بخورید.**

- **با مسائل دیگر زندگی خود کنار بیایید** تا به حد اکثر توانایی های خود برسید، تا هنگام رقابت چیزی بر دوش شما سنگینی نکند. با این حال، با فرا رسیدن رویداد، **نگرانی های دیگر را کنار بگذارید** و روی مسابقه متمرکز شوید.
- **تجهیزات خود را آماده کنید.** داشتن تجهیزات قابل اعتماد کافی این اطمینان را می دهد که در طول مسابقه حواس شما پرت نشود. یک چک لیست خوب درست کنید و همه وسایل را با خود داشته باشید.
- وارد سالن شوید و از هیجانی که یک رویداد بزرگ می تواند به همراه داشته باشد **لذت ببرید.**



آماده بودن در روز مسابقات نیاز به یک مجموعه آماده سازی های متفاوت برای هر شمشیرباز دارد. به آنچه در روز رویداد نیاز دارید فکر کنید و تمام تلاش خود را بکنید تا برای تهیه آن آماده باشید. در اینجا به چند ایده می پردازم.

- در مورد آنچه در مسابقات نیاز دارید با افرادی که از شما **حمایت** می کنند صحبت کنید. بعضی ها کاملاً عاشق آرامش و تمرکز هستند. برخی دیگر دیوانه وار تشویق و سر و صدا را دوست دارند. با آنها ارتباط برقرار کنید! ممکن است والدین، فرزندان، همسر، مربیان و دوستان بصورت تصادفی در مسابقه حضور داشته باشند. مشخص کنید که نقش آنها چه خواهد بود. آیا کسی باید برای تان آب بیاورد، و یک نفر دیگر مسئول نگه داشتن پیچ گوشتی و آچار آلن یا به تعمیر تجهیزات کمک کند؟
- در مورد **مربی** هم همین طور. اگر مربی قبلا در مورد این مسابقه با شما صحبت نکرده باشد، با او در مورد آنچه می تواند به شما کمک کند و آنچه باعث حواس پرتی شما می شود صحبت کنید. مربی ممکن است دیدگاه دیگری داشته باشد، اما بهتر است این کار را قبل از بازی انجام دهید تا در طی مسابقه با مشکل و ناراحتی برخورد نکنید.
- بین بازی ها و دورها **استراحت** کنید. این کار می تواند سخت باشد. تلاش کنید تا ترس خود را از بین ببرید زیرا به این دلیل ممکن است دیگر نتوانید آماده شوید. این چرخه را تمرین کنید: آمادگی برای رفتن روی پیست، بازی، استراحت، آمادگی برای رفتن روی پیست، و دوباره بازی. به خود اعتماد داشته باشید که بین استراحت بازی ها می توانید خود را به فضای مناسب مسابقه برگردانید. برای اینکه در بخش پایانی یک تورنمنت طولانی استراحت کافی و قدرت داشته باشید، واقعاً باید به این مورد مسابقه توجه کنید.

- **نقشه های بازی و حرکات خود را تمرین کنید.** من فکر می کنم اکثر شمشیربازها این مورد را دقیقا از قلم می اندازند. اگر اسکیت بازهای سطح بالا را تماشا کنید، می بینید آنها همیشه قبل از مسابقه به تمرین های معمول خود می پردازند. البته شمشیربازی یک روتین عادی ندارد، بلکه از مجموعه ای از آماده سازی ها با مجموعه ای از گزینه های قابل تعریف تشکیل است که به واکنش های حریف بستگی دارد. شما می توانید و باید این روند را هر چه بیشتر تکرار کنید، چه در سالن ورزشی و چه قبل از مسابقه.
- **آمادگی جسمانی.** فکر می کنم بسیاری از شمشیربازها این یکی را نیز معمولا از قلم می اندازند. بیشتر آنها در زمان بین بازی ها خود را سرد نگه می دارند. روش های زیادی وجود دارد که می توانید از طریق حرکت خود را برای بازی آماده کنید. اگر انرژی شما خیلی کم است، چند جهش بالستیک انجام دهید. اگر احساس می کنید که بدن تان خشک شده است، به تمرینات کششی بپردازید. سطح بالای اضطراب را می توان با برخی تمرین های یوگا کاهش داد. تمرین خم شدن به پشت می تواند انرژی بخش باشد. خیلی ساده بگویم، تلاش کنید که درست یک لحظه قبل از رفتن روی پیست خود را طوری آماده کرده باشید که دوست دارید روی پیست ظاهر شوید. در مورد من، من دوست دارم احساس کنم که حرکاتم نرم، روان و قدرتمند باشد، درست مانند شیری که آماده خیز به طرف شکار خود هست.
- **ایده های اصلی.** برای پیروزی همیشه باید در لحظه بمانید. روش های عالی بسیاری برای حفظ خود در زمان حال وجود دارد. روی تنفس خود تمرکز کنید، وزن خود را روی پاهایتان بیاندازید. شما باید وزن بدن خود را حس کنید، و در عین حال باید محیط اطراف خود را نیز درک کنید.



میل به پیروزی، میزان هیجانات عاطفی را افزایش می دهد. اما این مورد در عین حالی که نشاط آور است، ترسناک نیز هست.

- به دلیل تقیل ریسک عاطفی برنده شدن، احساس خوبی داشته باشید. بسیاری از افراد نمی توانند این کار را انجام دهند زیرا آنها از آنچه ممکن است بعد از نرسیدن به خواسته شان اتفاق بیافتد می ترسند. **موفقیت در داشتن شهادت در ریسک پذیری است!** اگر به خواسته خود برسید خوب بسیار عالی خواهد بود. اگر این طور نشد شاید صدمه می بیند، اما مطمئنا شما می توانید از پس آن برآیید، و بعدها به دلیل حداکثر تلاش خود از خودتان رضایتمند خواهید بود.

- در ابتدای بازی شما در لبه پرتگاه ناشناخته ها هستید. ممکن است برنده شوید و ممکن است نشوید. این مسئله معمولاً هیجانی را ایجاد می کند، که برخی ممکن است آن را اضطراب بخوانند. هرچه باشد، آن برای شرایط موجود مناسب است، چون نتیجه نامشخص است و شما در بد و خوب نتیجه سهیم هستید. اضطراب اضافی یا نامناسب معمولاً وقتی به وجود می آید که ذهن شما شروع به پیش بینی می کند (من نمی توانم این آدم کفش مشکی پوش رو شکست بدهم - من هرگز نمی توانم با این اتک، چراغ را روشن کنم). شما در چنین شرایطی در لبه پرتگاه ایستاده اید، بنابراین سعی کنید این تفکرات را از سرتان بیرون بریزید.
- اینکه بخواهید برنده شوید به معنای این نیست که وقتی شمشیربازی می کنید تنها به فکر پیروزی هستید. بلکه بدان معنا است که شما می توانید هر کاری که انجام دهید تا از هر لحظه حد اکثر استفاده را ببرید. شما در کل روز باید مشغول مدیتیشن باشید. نفس بکشید، **در لحظه بمانید**، و برنامه بازی خود را مرتب تمرین کنید.
- پیروزی خواستن شما به معنای این نیست که حریف نمی خواهد برنده شود. اگر ما عالی هستیم، خوب او هم می تواند به همان اندازه عالی باشد. **به اهداف حریف خود احترام بگذارید**. تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که برنامه خود را به بهترین وجهی که می توانید اجرا کنید. اگر آرام و منطقی باشید، چیزهای بیشتری می آموزید، مطالب بیشتری را متوجه می شوید، و برای چالش بعدی آمادگی بیشتری پیدا می کنید.
- شما در معرض یک ریسک عاطفی هستید، اما نیازی نیست که خود را فدا کنید. هنگام رفتن برای شمشیربازی، نباید ارزش شخصی خود را به خطر بیندازید. شما باید آنچه را که به دست آورده اید و جایی که به آن رسیده اید را به خود یادآوری کنید، و بپذیرید که این تنها یک قدم از یک سفر طولانی پیش نیست. ایده خوبی است که دقیقاً قبل از مسابقات **پیشرفت خود را بررسی و ارزیابی کنید**. این کار را خودتان به تنهایی، یا با یک همبازی یا یک مربی انجام دهید. شناسایی نقاط قوت خود به پایداری اعتماد به نفس شما کمک کند و همچنین به شما کمک کند فرمول بازی آن روز را تنظیم کنید.



داشتن روزهای مهم، زندگی شما را جالب و پرنگ تر می کند. شما بیشتر به **آماده سازی و تبیین دیدگاه** مناسب نیاز دارید. در صورتی که با یک روش صحیح به یک تورنمنت "بزرگ" نزدیک شوید، همیشه از آن چیزهای جدیدتری یاد می گیرید.