

سرسختی ذهنی در شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۸/۲۵)

سرسختی ذهنی چیست؟

در برهه ای از زمان، شما متوجه می شوید که اجرای کامل تمرین های فیزیکی در شمشیربازی برای رسیدن به اهداف رقابتی شما کافی نیست. و دلیل آن این است که شما برای ارائه بهترین عملکرد خود، علاوه بر مهارت های خاص موجود در شمشیربازی، به یک مؤلفه ذهنی نیز نیاز دارید. بنابراین شما به یک نقشه راه ذهنی ویژه شمشیربازی نیاز دارید که درست مانند نقشه راه آمادگی جسمانی تان، به تمرین و کار احتیاج دارد.



همه ما روزهایی را تجربه کرده ایم که در آن بدون هیچ زحمتی شمشیربازی می کردیم و با خیالی آسوده ضربه می زدیم. وقتی چنین احساس را داریم، چیزی را تجربه می کنیم که روانشناسان ورزشی آن را "جریان flow" می نامند. (جریان فلو = به آن حالت ذهنی گفته می شود که فرد در حین انجام فعالیتی، به طور کامل در روند آن فعالیت، احساس تمرکز قوی داشته باشد و در درگیر بودن و لذت بردن از روند آن فعالیت، غوطه ور شود). به نظر می رسد برخی از شمشیربازها در برابر فشارهای روانی قادر به ایجاد این "جریان فلو" هستند. به ما گفته می شود که آن شمشیربازها "از نظر ذهنی سرسخت" هستند. شمشیربازهای سرسخت ذهنی به طور مداوم در بالاترین سطح توانایی خود بازی می کنند.

گرچه ممکن است به نظر برسد که من ویژگی "سرسختی ذهنی" را برابر با "جریان فلو" می دانم، اما این دو اصطلاح نباید معادل در نظر گرفته شوند، اگرچه من احساس می کنم یک بازیکن دارای سرسختی ذهنی به احتمال زیاد می تواند در مسابقه بصورت خود به خود یا آگاهانه وارد حالت جریان فلو بشود. مطمئناً ناتوانی در از بین بردن اضطراب یا نگرانی در موقعیت های رقابتی که یک شمشیرباز می تواند در آن قرار گیرد، توانایی آنها را برای ورود به جریان فلو را به خطر می اندازد.

یک شمشیرباز دارای سرسختی ذهنی، تحت فشار مسابقه همچنان مصمم، متمرکز، آرام، با اعتماد به نفس و پرنرژی باقی می ماند. به نظر می رسد که چنین افرادی بیش از اینکه از چالش ها اجتناب کنند، از آنها لذت نیز می برند. این بدان معنا نیست که یک شمشیرباز سرسخت

ذهنی در برابر فشارهای روانی که هر شمشیرباز دیگری تجربه می کند، مصون است، اما رویکرد سرسختی روانی - و مسابقه - به روشی می تواند تأثیر این احساسات را بر عملکرد آنها به حداقل برساند. در موارد نادر، یک شمشیرباز از این احساسات برای بهتر بازی کردن استفاده می کند.

سرسختی ذهنی شما را قادر به اجرای اعمالی نمی کند که هرگز تسلط بر آنها نداشته اید. اگر شما یک شمشیرباز ضعیفی هستید، قرار نیست ناگهان مانند یک المپیک شمشیربازی کنید. با این حال، افزایش انعطاف پذیری در برابر استرس مسابقه به این معنی است که شما به طور مداوم در حد اعلاای شمشیربازی خود بازی خواهید کرد.



سرسختی ذهنی در عرض یک شب به وجود نمی آید

سرسختی ذهنی صفتی نیست که با آن به دنیا آمده باشید. مشاهدات خودم این را می گوید که ورزشکارانی که در سنین جوانی دارای سرسختی ذهنی هستند، محصول محیطی هستند که در طی سال های رشد باعث به وجود آمدن آن شده است. این روند هم می تواند عمدی بوده باشد و هم تصادفی، اما تصور این که این شمشیربازها از نظر ذهنی سرسخت متولد شده اند توهمی بیش نیست.

مهم نیست که در چه سطحی از مقاومت ذهنی شروع کنید، شما می توانید خود را تربیت کنید تا ذهن سرسخت تر از آنچه هستید داشته باشید. اما آن به **زمان، نظم و پشتکار** نیاز دارد.

در بیشتر دوران حرفه ای اولیه شمشیربازی خودم، از نظر ذهنی سرسخت نبودم. من تنها چند مورد داشتم که توانستم از موانع واقعی یا قابل درک عبور کنم و موفق شدم در حد اعلاای پتانسیل خودم شمشیربازی کنم. آن روزها همیشه روزهایی بودند که من رده بهتری کسب می کردم و یا در یک تورنمنت برنده می شدم. آن روزها هم کاملاً تصادفی بود. من هیچ کنترلی بر زمان وقوع آن روزها نداشتم. بقیه اوقات، من به هدف هایم نمی رسیدم. بعضی روزها به طرز وحشتناکی بازی می کردم - بسیار کمتر از آنچه در حد توانایی من بود. در آن زمان، من هرگز سعی نکردم تا ارتباطی بین بازی خودم و سرسختی روانی برقرار کنم.

بعد از بازنشستگی از مسابقات من به مربیگری روی آوردم. همان طور که در سطوح بالا مربیگری می کردم، دیدم بسیاری از بازیکنان من بدون دلیل موفق نمی شوند، ضمن اینکه آنها معتقد نبودند که می توانند. من وقت خود را صرف یادگیری چگونگی آموزش مقاومت ذهنی در این شمشیربازان کردم، و شروع به درک فرآیند تبدیل شدن به یک شمشیرباز سرسخت ذهنی کردم. بعضی از درس هایی که آموختم بدیهی بود. برخی از آنها، بسیار کمتر. در همه موارد، من یاد گرفتم که همه افراد نقاط قوت و ضعف خود را دارند، و برای ایجاد توانایی داشتن اراده مصمم، تمرکز و آرامش تحت فشار در یک شمشیرباز به **تلاش هدفمند** نیاز داریم.

من اخیراً در گروه سنی پیشکسوتان به مسابقات بازگشتم. در اینجا بود که فهمیدم من در تمام آن سال هایی که بازیکنان خودم را مربیگری می کردم، خودم را نیز مربیگری می کردم، و چیزهایی را که به شاگردانم می گفتم با عقاید و نظرات خودم تلفیق می کردم. من همیشه به همسر من می گویم که نگرش سرسختی ذهنی جدید من هر بار که به میان می آید مرا متعجب می کند.

اما چرا باید این گونه می شد؟ زیرا من در عرض ۱۵ سال گذشته آن را با شاگردهایم تمرین می کردم.



سرسخت ذهنی با گام های کوچک آغاز می شود

هیچ کس صبح بطور ناگهانی با "سرسخت ذهنی" از خواب بیدار نمی شود. اگر پنج سال شمشیربازی کرده باشید، و در طول این ۵ سال هرگز خود را به عنوان یک شمشیرباز سرسخت ذهنی ندانسته اید، این باور در عرض یک هفته در نقشه راه ذهنی شما به وجود نخواهد آمد. اما، اگر به مدت یک سال به صورت کثرت روی آن کار کنید، در پایان همان سال شاهد کمی پیشرفت خواهید بود.

سرسختی ذهنی با **ایجاد تغییرات جزئی در نحوه تفکر** درباره خود، **نحوه رفتار و رویکرد ذهنی** شما در شرایط سخت شمشیربازی آغاز می شود. به همین سادگی که صاف بایستید، هنگام صحبت کردن با رقیب مستقیم در چشمان آنها نگاه کنید، و به خود بگویید که من شمشیربازهایی با ویژگی های خاص "چالشی" یافته ام و من هرگز "محکوم به شکست" نیستم - همه این کارها برای تغییر برداشت شما از خود بعنوان یک شمشیرباز ضروری است. این باور به تدریج نحوه بازی شما را تغییر خواهد داد. گام های ساده کوچک به گام های بزرگ تر منجر می شود، اما همه این مراحل باید در طول مسیر تمرین شوند.

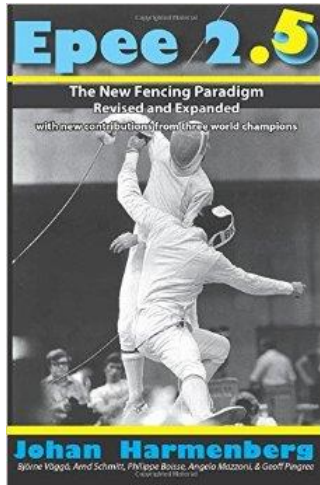
من طرفدار تمرین "ایمان داشتن به رسیدن به ..." هستم. با پذیرفتن اعتقادات یک شمشیرباز دارای سرسختی ذهنی و **درست مانند یک شمشیرباز سرسخت ذهنی عمل کردن**، به تدریج می توانید آن رفتاری که دوست دارید در خود ببینید را تقلید کنید. با قوام گرفتن این رفتارها و تقویت آنها بصورت روزانه، توانایی خود در ایجاد آن رفتارها بصورت طبیعی و بدون هیچگونه تلاشی، افزایش خواهید داد.

به عنوان مثال، فرض کنید که شما با شمشیربازهای با دست مخالف مشکل دارید. پیش از این، ممکن است در برخورد با چنین شمشیربازی با خودتان این گونه فکر می کردید: "خدایا. بازم یک چپ/راست دست دیگر! من از بازی با این شمشیربازها **متنفرم**". اولین قدم برای ایجاد مقاومت ذهنی تغییر این تفکر به یک طرز فکر متفاوت می باشد. و در عوض می توانید این گونه فکر کنید: "آها. باز هم یک چپ/راست دست دیگر. من صد درصد مشتاقانه منتظر بازی با این شخص هستم!"

البته شاید هم این بازی را ببازید. در واقع، در ابتدا من باخت شما در این بازی را می توانم تضمین کنم. با این حال، با نزدیک شدن به این بازی به روشی دیگر، شما خود را در موقعیتی قرار می دهید که یاد بگیرید این گروه حریف ها را شکست دهید. با نزدیک شدن به شرایط سخت و بدون فرض بر شکست، شما دو کار را انجام خواهید داد. نخست، شما در واقع بهتر بازی خواهید کرد، زیرا در وضعیت کنونی شما برای برنده

شدن بازی خواهید کرد تا اینکه "برای نباختن" بازی کنید. دوم، شما اکنون به جای به تأخیر انداختن باخت، دنبال حل مشکل هستید و به دنبال فرصت های جدیدی برای موفقیت خواهید بود. شما طرز فکر خود را تغییر خواهید داد، و در نهایت نحوه شمشیربازی خود را نیز تغییر خواهید داد.

ترس های خود را کشف کنید



اضطراب در مورد مسابقات می تواند از منابع مختلفی ناشی شود و برای هر کسی، حتی افراد بسیار ماهر، اتفاق می افتد. یوهان هارمبرگ، دارنده مدال المپیک اِپه در کتاب "Épée 2.0" اعتراف می کند که نه تنها در مسابقات عصبی می شد، بلکه در تمرین نیز عصبی می شد. او به جای تلاش برای نادیده گرفتن یا سرکوب این احساسات، با این احساسات رو در رو روبرو می شد، با این علم که آنها بخشی از زندگی رقابتی خود هستند، و به خود اجازه می داد که عصبی شود **بدون اینکه بگذارد این عصبی شدن از میزان عملکرد او بکاهد.**

اضطراب می تواند ناشی از انتظارات غیرواقعی، نگرانی در مورد نتایج، یا برداشت های عمومی از مهارت شما، یا حتی نوع خاصی از حریف باشد. برخی از اضطراب ها در مسابقه ممکن است خارج از حوزه خود شمشیربازی باشد، اما باز هم بر عملکرد شما بر روی پیست تأثیر می گذارد. به عنوان اولین قدم، تهیه لیستی از موقعیت هایی که احساس می کنید بیشترین تاثیر بر عملکرد شما را دارند (از جمله اضطراب عمومی مسابقات)، بسیار مهم است.

پس از نوشتن این ترس ها، کاوش در آنها بسیار مهم است. بعضی از این ترس ها ممکن است به محض نوشته شدن روی کاغذ، به نظر شما مضحک جلوه دهند. با این حال، آنها نباید برای شما مسخره محسوب شوند. ترس، بطور طبیعی، شخصی است و هر یک از نگرانی های شما باید بطور مستقیم پرداخته و برطرف شود. صرف سرکوب آنها در شرایط بحرانی مثمر نخواهد بود. در برخی موارد، مهارت های فزاینده شما در ادامه آموزش و کسب تجربه باعث از بین رفتن این مشکلات می شود، بطوری که تصمیم می گیرید ترس از یک شمشیرباز یا یک وضعیت دیگر مانع شما نشود. در موارد دیگر، شما - مانند هامبرگ - به سادگی قبول خواهید کرد که در مورد برخی از موقعیت ها مضطرب خواهید شد و بدون توجه به فشار آنها کار خود را به پیش ببرید.



من در مورد استرس رقابتی دو چیز می دانم. اولین مورد این است که **رویدادهای گذشته پیش بینی کننده وقایع آینده نیستند.** این به من کمک کرده است که ترس های قدیمی را پشت سر بگذارم و "در حال حاضر" شمشیربازی کنم. دومین نکته ای که می دانم این است که همه شمشیربازها، در هر سطحی که باشند، قبل از شروع هر مسابقه ای اضطراب دارند، و به هر حال پا روی پیست می گذارند.

خودگویی: مربی درونی شماست

هر بار که به یک مسابقه می روم، در اطرافم صحبت های زیادی از شمشیربازهای مختلف می شنوم که به خود می گویند که بازی های آن روزشان چقدر وحشتناک است. گویی آنها در حال پا گذاشتن روی صخره پرتگاهی هستند که جرات این کار را ندارند. و سرانجام، اغلب آنها دلیل خوبی برای پریدن پیدا می کنند. "اوه، سه چپ دست تو پول من هست!" یا "اون دختره از دسته فرانسوی استفاده می کنه. من همیشه به این جور افراد می بازم!". این دیالوگ درونی تضمین می کنند که این بازیکن ها قبل از شروع بازی بازنده باشند.



من درک می کنم که بیشتر این خودگویی ها یک مکانیسم دفاع شخصی است: آن شمشیربازها سعی می کنند انتظارات خود را تنظیم کنند، و این قابل درک است. با این حال، اگر با هر کدام از این اطلاعات نتیجه بگیرید که آن روز برای تان یک فاجعه خواهد بود، چگونه می توانید بهترین بازی خود را ارائه بدهید؟ شروع سرسختی ذهنی در این است که به ندای درونی خود بیاموزید تا **به خود بگویید در حد اعلای بازی خود مبارزه خواهید کرد**، و تمام تلاش خود را برای اطمینان از حسن اجرای این کار انجام خواهید داد.

سرسخت ترین افراد از نظر روحی که می شناسم **اعتماد به نفس** عجیبی دارند. آنها می دانند که روی بازی آن روزشان کنترل خوبی دارند. آنها همچنین می دانند که باید عملکرد خوبی داشته باشند. آنها هر تورنمنتی را با سخت کوشی شروع می کنند تا مطمئن شوند که از نظر روحی و فیزیکی، در بالاترین سطح آمادگی خود بازی کرده اند.

مراحل کنترل خودگویی منفی:

۱. صدای موجود در ذهن خود به عنوان **"مربی داخلی"** خود تصور کنید. اگر یک مربی بسیار آگاهی درون ذهن خود دارید، خوب چگونه دوست دارید آن شخص با شما صحبت کند؟ او چه باید بگوید؟
۲. خودگویی درونی، چالش ها، ترس ها و موانع را نادیده یا تفسیر نمی کنند. صدای داخلی شما باید آنها را تأیید کند و درک کند که **موانع بخشی از فرآیند یادگیری هستند**.
۳. **بر تقویت رفتاری که دوست دارید تمرکز کنید**، نه آن رفتاری که می خواهید متوقف کنید. به جای گفتن "این کار را نکن!"، به خود بگویید "این کار را بکن!". صدای درونی شما به جای اینکه بگوید "دفاع ۴ نگیر!" باید به شما بگوید "دفاع ۶ را بگیر!".
۴. وقتی متوجه شدید که گفتگوی درونی شما منفی شده است، با صدای بلند به خود بگویید: "کافیه". لازم نیست که این کلمه را خیلی بلند بگویید، اما گفتن آن با صدای قاطع به شما کمک می کند تا در مسیر درست قرار بگیرید.

به یاد داشته باشید که تنها در شمشیربازی نیست که افراد خودگویی منفی با خود دارند. صدای درونی شما ممکن است در خارج از محل شمشیربازی مدام در گوش شما باشد. این صدای درونی باید همیشه کنترل شود. فکر می کنم وقتی این کار را انجام دهید، آنچنان متعجب خواهید شد که در زندگی روزمره و همچنین هنگام تمرین یا مسابقه، چقدر خودگویی منفی داشته اید و خبر نداشته اید.

به این نقل قول از دوست من، جیسون شریدن توجه کنید:

روانشناسی عملکرد در واقع برای تغییر نتایج ورزشی ما نیست، این فقط یک تأثیر است. روانشناسی عملکرد عبارت است از تغییر نحوه درک و تعامل ما با جهان است: چه در مدرسه، چه در محل کار، چه در خیابان یا روی پیست. مهارت هایی که ما برای برقراری ارتباط موثر با افراد دیگر، برقراری ارتباط موثر با خود، و مقابله موثر با مشکلات لازم داریم، محدود به فعالیت ورزشی ما نیستند - و اگر بخواهیم بر این مهارت ها تسلط داشته باشیم، نمی توانیم انتظار داشته باشیم که کاربرد آنها به ورزش محدود شود. شما نمی توانید کل هفته خود را درگیر تفکر و رفتار منفی و تخریبی (حتی اگر این افکار و فعالیت ها مربوط به ورزش نباشد) بگذرانید و سپس انتظار داشته باشید که از نظر ذهنی برای آخر هفته آماده مسابقات باشید.

مانترا فقط مختص یوگا نیست

مانترا در ابتدا توسط هندوها به عنوان آواهای خاصی طراحی شده بود تا از طریق مدیتیشن بتوانند به تعالی ذهن خود بپردازند و ذهن را از افکار منحرف کننده خالی کنند (این روش بعداً بعنوان درآمدزایی در رشته یوگا به غربی های رسید). در چند دهه گذشته مانترا کمی مسخره شده است، اما تئوری موجود در مورد مانترا صحیح است، و می توان از ایده مشابه آن به عنوان بخشی از تمرین تمرکز استفاده کرد، به خصوص وقتی همه کارها خوب پیش نمی روند، یا دچار حواس پرتی می شوید و کنترل خود روی هدف یا برنامه خود را از دست می دهید.

اصطلاح بهتر برای "مانترا"ی شمشیربازی می تواند **"عبارت تمرکززا"** باشد: جمله کوتاهی که به عنوان وسیله ای برای تمرکز ذهن برای کمک به هدایت شما در یک مسیر عملکرد بهینه عمل می کند. عبارت تمرکززی شما باید بسیار کوتاه، مثبت باشد، به راحتی به خاطر سپرده شود، و سریع گفته شود.

به عنوان یک شمشیرباز، بزرگ ترین مشکل من عجله در آماده سازی است (تاکتیکی). بنابراین جمله تمرکززی من این است که "در کمین حریف باش!" (برای جلوگیری از عجله کردن). البته جمله شما متفاوت خواهد بود. امتحان کنید تا آنچه برای شما مناسب است پیدا کنید. دو یا سه موردی که هنگام بازی با آنها مشکل دارید را بنویسید، و ببینید آیا می توانید چند جمله را بیابید که مری داخلی و عالی شما بتواند از کنار پیست آن را به شما بگوید. به مدت چند هفته یک یا دو مورد را امتحان و آنها را تجربه کنید.

برخی از شمشیربازها اظهار کرده اند که افزودن یک محرک فعال سازی دیگر (مانند فشار به انگشتان یا ضربه زدن به انگشتان) باعث افزایش تمرکز آنها می شود، اما این کار برای خودم شخصاً هرگز لازم نبوده است، زیرا من روش های کلامی را بیشتر ترجیح می دهم. خوب، برای شما چه چیزی می تواند مفید واقع شود؟



اعتماد به نفس از تکرار تجربیات مثبت گذشته ناشی می شود

وقتی برای اولین بار اقدام به شمشیربازی کردم، اغلب در بازی هایی قرار می گرفتم که اعتماد به نفس خود را از دست می دادم. یک روز تصمیم گرفتم با یکی از هم تیمی هایم - که یک شمشیرباز بسیار مطمئن بود - در مورد اینکه چگونه باید اعتماد به نفس خود را روی پیست حفظ کنم، صحبت کنم. وقتی از او پرسیدم، او چند ثانیه در مورد موضوع فکر کرد و سپس گفت: "هر زمان که در مورد بازی خودم تردید پیدا می کنم، به آخرین بازی قهرمانی کشور که در آن قهرمان شدم فکر می کنم، و از آن استفاده می کنم تا به خودم یادآوری کنم که توانایی های بسیاری دارم." از آنجا که من هرگز موفق به کسب قهرمانی در یک مسابقه نشده بودم، این برای من خیلی مفید نبود! با این حال، پس از اندکی تأمل، یادم آمد که در برابر برخی شمشیربازهای سرسخت باشگاه خودم که دارای بازی قوی هم هستند ضربه های خوب بسیاری را زده ام، و حتی در بعضی بازی ها برنده هم شده ام. بنابراین در مورد بهترین بازی هایی که در تمرین برده بودم، و بهترین ضربه هایی که در مسابقات زده بودم، خوب فکر کردم. آنجا بود که فهمیدم در حالی که نمی توانم کاری را که قبلاً هرگز انجام نداده ام را تکرار کنم، اما ضربه ها و بازی های خوبی داشته ام که می توانم آنها را به خاطر بیاورم و برای بهتر بازی کردن خودم از آنها استفاده کنم. این طور بود که توانستم مسیر آینده خودم را بسازم.



من از این تمرین برای پیروزی در بازی ها و مسابقات بعدی استفاده کردم. امروز هم هنوز از این شیوه استفاده می کنم.

همه شما در سابقه خود ضربه و بازی های خوبی داشته اید. برای ایجاد موفقیت های بعدی می توانید از هر کدام از این موفقیت ها استفاده کنید. من از ایده بازیابی ذهنی برای موقعیت هایی که می دانم برایم سخت خواهد بود استفاده می کنم، و همچنین از ایده "اعتقاد به موفقیت" نیز بهره می گیرم. به نظر من ساختن "سناریو" های درونی برای شرایط دشوار بسیار مفید است. به عنوان مثال، من حریف های پر سر و صدا را خیلی دوست ندارم. در گذشته، آنها زیاد باعث ناراحتی من می شدند، بنابراین شروع به تحقیق کردم تا ببینم یک شمشیرباز برتر چگونه از پس چنین حریفی برمی آید، و بر اساس آن یک سناریو برای رفتارم در ذهنم ایجاد کردم. من روی این فیلمنامه خیلی تمرین کردم، و از لحاظ بصری سعی کردم در مقابل چنین حریف سختی، آرام باشم. در نتیجه، هنگامی که با آن شمشیربازی ها روبرو می شوم، از نظر احساسی با آنها خیلی بهتر کار می کنم، چونکه قبلاً با چنین حریف هایی در ذهن خودم "برخورد کرده ام".

شناخت چگونگی کار کردن، یک سلاح مهم در سرسختی ذهنی است

یکی از ایده های روانشناسی ورزشی مدرن چیزی است که "سطح انگیزتگی" نامیده می شود. و آن معیار اندازه گیری میزان اشتیاق و هیجان ورزشکار در وظیفه ای است که در حال انجام آن هست. با روی نمودار آوردن سطح برانگیختگی در برابر عملکرد، روانشناسان این واقعیت

غیرمنتظره را کشف کردند که علاقه نداشتن به وظیفه مورد نظر به عملکرد آسیب می رساند، ضمن اینکه آنها با کمال تعجب متوجه شدند که علاقه بیش از حد - بیش از حد هیجان زده شدن - نسبت به یک رویداد نیز به عملکرد آسیب می رساند.

این امر برای شمشیرباز دارای سرسختی روانی مهم است. شما باید درک کنید که در چه سطح از درگیری یا هیجان می توانید بهترین عملکرد را داشته باشید. واقعیت سطح انگیزتگی بسیار پیچیده است، و به وظیفه عملکردی بستگی دارد (برای فعالیت هایی بسیار ذهنی، مانند آزمون جبر، شما به سطح انگیزتگی /هیجان بالایی نیازمند نیستید، اما برای یک فعالیت بدنی - مانند شمشیربازی - شما به سطح انگیزتگی نسبتاً بالایی نیاز دارید). سطح انگیزتگی برای هر شمشیرباز کمی متفاوت است. بخشی از آموزش شما در زمینه سرسختی ذهنی این است که دو چیز را بدانید: **به چه سطح از هیجان برای بهترین عملکرد نیاز دارید، و چگونه می توانید به آن سطح از هیجان برسید و در آنجا بمانید.**

یافتن این "سطح برانگیزتگی" در ابتدا برای شما یک معما خواهد بود. من احساس می کنم که مشاهدات مربوط به خود در کتاب کار مسابقات (دفترچه یادداشت) خودتان برای رسیدن به این فرآیند بسیار مهم است.

*به عنوان بخشی از تلاش شما برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز برتر، کتاب کار/دفترچه یادداشت شما باید یک طرح کاملی از پیشرفت تان از نظر فیزیکی و عاطفی در مسیر رسیدن به یک بازیکن خوب، ثبت کرده باشد. یافتن عوامل محرک احساسی و ایجاد برنامه هایی برای استفاده یا جلوگیری از آنها بسیار مهم است. ("من وقتی بدون داشتن وقت کافی برای گرم شدن به محل برگزاری مسابقات می رسیدم، واقعا دچار بیم و هراس می شدم"، بعنوان مثال، این می تواند شما را راهنمایی کند که همیشه زود خود را به محل برگزاری برسانید).



این مشاهدات باید بسیار **صادقانه** باشد و لزوماً با کسی در میان گذاشته نشده نباشد. افکار و روتین قبل و بعد از مسابقات مهم هستند. آنها را ضبط کنید، مرور کنید، و طبق آنها عمل کنید. ممکن است به مقداری آزمایش نیاز داشته باشد (مانند تغییر در موسیقی گرم کردن، وعده های غذایی قبل از مسابقه، یا میزان معاشرت شما).

به این داستان دم دست در مورد سطح انگیزتگی در یک بازی توجه کنید. یک بار، در یک مسابقه، چند ضربه از یک شمشیرباز قوی عقب افتاده بودم. در حالی که این مسابقه به نیمه رسیده بود و بدجوری عقب بودم، یک ضربه به زیر دست حریفم زدم. او با عصبانیت از اینکه مورد اصابت قرار گرفته بود، از داور خواست کرد تا اسلحه های ما را آزمایش کند، و دائم اصرار می کرد که راهی برای ضربه زدن به من وجود نداشت. اعتراض ها و درخواست های مکرر او برای آزمایش سلاح، کمی مرا عصبانی کرد. با خودم فکر کردم: "شاید من تنها ضربه این بازی را توانسته باشم به ثمر برسانم، و تو آن را رد می کنی!؟"

آنگاه من یکی از اولین کارهای سرسختی ذهنی را که در مسابقات ملی اجرا کرده بودم را انجام دادم. من از موقعیت استفاده کردم تا "تنها کمی" عصبانی شوم. و در عین حالی که این شمشیرباز از من بهتر بود، قصد کردم که برای حریفی که خود را آن گونه مغرور جلوه داده بود سر فرود نیاورم. برای مخالفت با رفتار او، تصمیم گرفتم که دوباره به او ضربه بزنم.

چهار ضربه بعدی را هم زدم و در آن مسابقه پیروز شدم، که یکی از اولین پیروزی های من بود در حالی که عقب هم بودم.

بعداً فهمیدم که در این بازی "گنگ" بازی کرده بودم. من اجازه داده بودم که حریفم در اوایل مسابقه با سهولت نسبی از من جلو بیافتد و شاید قبل از بالا رفتن سطح انگیزتگی من، می توانست مرا هم شکست دهد. بعداً در دفترچه خودم نوشتم، که من فهمیدم که می توانم از تمرکز روی یک حریف منزجر کننده برای تنظیم سطح برانگیختگی خودم برای بازی به بهترین وجه استفاده کنم.

از زمان بازگشتم به مسابقات، چندین بار عقب افتاده ام. من همیشه مجبور نشدم که خودم را "کمی عصبانی" کنم اما از **موسیقی، دوستان، جمله های تمرکززا**، و موارد دیگر برای تنظیم سطح انگیزتگی خودم استفاده کرده ام. دانستن اینکه به چه چیزی نیاز دارید (برای آرام شدن یا انرژی زایی) و دانستن اینکه چه چیزی می تواند سطح انگیزتگی شما را به جهتی که باید بروید حرکت دهد، ابزار ارزشمندی است.



خود را در سختی قرار دهید

با آن دسته از حریف ها یا شرایطی که سبب ناراحتی شما می شوند، باعث اشتباه کردن تان می شوند، و در بازی با آنها مشکل دارید بازی کنید. اگر نمی توانید آن دسته از شمشیربازها را پیدا کنید از مربی خود (یا یکی از هم تیمی های تان) بخواهید تا این شرایط را در درس طوری شبیه سازی کند که بتواند به شما کمک کند. اگرچه یک مربی همیشه قادر به شبیه سازی دقیق هر شمشیربازی نیست، اما باید بتواند بصورت تقریبی کسی که دست مخالف دارد، یا بازیکنی که بدون درگیری تیغه بازی می کند، یا حرکات تیغه طوفانی دارد، - یا هر نوع وضعیتی که باعث عصبی شدن شما می شود - را شبیه سازی کند. این درس ها به شما امکان را می دهد که شرایط دشوار خود را در یک محیط کنترل شده تکرار کنید تا بتوانید راه حل های آنها را تجربه کنید.

هنگامی که از فرصت استفاده می کنید و یک موقعیت را چندین بار در عمل می آزمایشید، آزادی عمل بیشتری در حل مسئله و آزمایش راه حل های جدید، بدون اینکه به برد یا باخت فکر کنید، خواهید داشت. آیا کار دفاعی بهتر از تهاجم است؟ تیغه بالا باشد یا پایین؟ کدام یک از دفاع های مختلف؟ بازی در فاصله نزدیک تر باشد یا دورتر؟ فعال باشم یا منفعل؟

مسابقه باید در چارچوبی قرار داده شود که باعث بهترین عملکرد شود

من خودم را بعنوان یک فرد رقابتی نمی دانم (البته باید اشاره کنم که همسرم با این ارزیابی مخالف است). من ایده برد و باخت را واقعاً دوست ندارم. اما ایده **حل مسئله** را دوست دارم. وقتی من حریف ها را به عنوان "مسئله" برای حل در نظر می گیرم، به من کمک می کند تا آرامش پیدا کنم و بهترین نتیجه را بگیرم. آیا این ترفندی است که به خودم می زنم؟ شاید. اما این حقه ای است که برای من مفید واقع شده است. چیزی شبیه به این نیز برای شما می تواند مفید باشد، بنابراین آن را پیدا کنید، و از آن استفاده کنید.

من فقط یک تذکر احتیاطی برای این روش دارم، و آن این است که وقتی **انگیزه شما مثبت** باشد بهترین نتیجه را خواهد داشت. برخی از شمشیربازی ها برای بالا بردن سطح انگیزتگی و انگیزه دادن به خود برای ارائه بهترین بازی، حریف خود را بعنوان "دشمن" می بینند. در کوتاه مدت، این می تواند موثر باشد، اما در طولانی مدت این خطر وجود دارد که حریف را در جایگاه آنچنان با اهمیتی قرار دهید که از باخت در یک بازی در برابر او - که همیشه اتفاق می افتد - تأثیر عمیق تری روی شما بگذارد.



هرکس مسابقه بدی دارد

یکی از مواردی که هنگام صحبت با شمشیربازهای ماهر متوجه آن شدم این است که آنها فقط در مورد **تجارب مثبت** بازی های خود صحبت می کنند. من می دانم که همه آنها مسابقات بدی داشته اند - در برخی موارد من هنگام رخ دادن آنها در آنجا حضور داشته ام (و در موارد نادری علت آن باخت هم بوده ام) - اما آنها اجازه نمی دهند که این مسابقات سابقه شمشیربازی خود را تعریف کند. شمشیربازهای سرسخت ذهنی مسابقات بد را نادیده نمی گیرند، آنها از آن مسابقات درسی که باید را می آموزند و سپس به جلو حرکت می کنند.

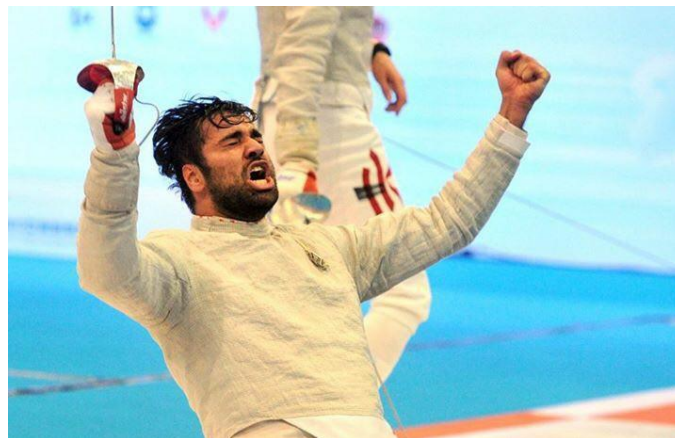
هرکسی می تواند یک تورنمنت ضعیف یا یک فصل بدی داشته باشد. سرسختی ذهنی می گوید که یک **اشتباه انعکاس دهنده شخصیت شما نیست، بلکه انعکاسی از عملکرد شما در آن لحظه خاص است**. تمایز بین شما و عملکرد شما یک تفاوت مهم است. عملکرد شما ممکن است آسیب دیده باشد، اما شما - به عنوان یک شمشیرباز - در حال پیشرفت هستید و به طور مداوم بازی خود را بهبود می بخشید. شما مشکلات بازی خود را شناسایی می کنید و برای رفع آنها تلاش می کنید. با درک اینکه حتی ورزشکاران خوب نیز دچار آفت و خیز هستند، و با مراقبت از پیشرفت و نتایج خود (و نه دیگران) مسیر پر فراز و نشیب خود را سریع تر و راحت تر طی خواهید کرد. شما اشتباهات فردی خود نیستید، بلکه بخشی از یک روند طولانی تر برای بهبود بازی خود هستید.

به نوزادی که در حال یاد گرفتن راه رفتن هست نگاه کنید. او خیلی زمین می خورد. اما آن نوزاد هرگز نمی گوید: "این راه رفتن لعنتی را فراموش کن. من در این کار مهارت ندارم. من باید به همان خزیدن بچسبم!" بچه ها تا زمانی که راه بروند، به تلاش و آزمایش ادامه می دهند. همیشه به یاد داشته باشید که یک درس، تمرین یا تورنمنتی که در آن اشتباه نکرده اید احتمالاً برای شما اتلاف وقت بوده است.

تمرکز روی اشتباهات - به جای فرآیند شمشیرباز بهتر شدن - شما را به سمت پرتگاه سرزنش و ناباوری سوق می دهد. گفتن این جمله به خود: "لعنتی، من هرگز نمی توانم این دفاع را به درستی انجام دهم!"، توانایی شما در اجرای صحیح آن دفاع، که هدف نهایی شماست، را عقب می اندازد.

کتاب *The Inner Game of Tennis* رویکرد بسیار خوبی در مورد نحوه بررسی اشتباهات خود دارد. تیم گالوی، معلم مشهور تنیس، شاگردان خود را وادار می کند که توپ های تنیس زیادی را سرو کنند، و به راحتی محل فرود توپ را مشاهده کنند، بدون اینکه بخواهند برای هر مکان فرود خاصی "ارزش" تعیین کنند. با نگاه کردن به اشتباهات به عنوان اتفاقی که در خارج از فرآیند داوری رخ می دهند، تصحیح آنها آسان تر می شود. انجام این کار در یک بازی دشوار است، اما یادگیری آن ضروری است. ابتدا این کار را در درس تمرین کنید، آنگاه به تدریج در این کار بهتر خواهید شد.

اعتماد به توانایی های خود به معنای بازی بدون اشتباه نیست، بلکه مربوط به این اعتقاد است که شما می توانید حتی اگر اشتباه بکنید به خوبی شمشیربازی کنید. شما به کسی که هر بازی خود را با نتیجه ۱۵-۱۴ پیروز می شود، چه می گوئید؟ "قهرمان" مگر نه، البته!



کار خود را بکنید!

به این نقل قول از یکی از اعضای گذشته تیم ملی ایالات متحده، در مورد شمشیربازی خود، توجه کنید:

هنگامی که می توانید به سختی کار کنید، تا جایی که می توانید از خودتان کار بکشید. مرور کردن بازی خود در تمرین آسان است. نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید، در مورد آنچه اکنون می توانید انجام دهید و نمی توانید انجام دهید با خود صادق باشید، و در مورد آنچه می توانید برای سال آینده یاد بگیرید تلاش کنید، برنامه ریزی کنید. پس از رسیدن به اینکه "من در این کار خیلی بد عمل می کنم!"، شما با ساعت ها تمرین روزانه تا جایی که بدن تان اجازه دهد می توانید به یک شمشیرباز بهتر تبدیل شوید.

سخت گیری ذهنی به کمک سرسختی جسمانی و یادگیری ورزش مربوطه ایجاد می شود. ایجاد مهارت بدنی در شمشیربازی، به طور کلی، به تقویت اعتماد به نفس کمک می کند. همچنین، شما هنگام خستگی بیشتر مستعد ابتلا به شک و ترس درونی هستید. داشتن مهارت گرم کردن کامل خود قبل از مسابقه (به جای "صرفه جویی در مصرف انرژی برای دور پول") و قرار دادن خود در "وسط معرکه" در ابتدای یک رویداد،

به شما امکان بالاترین عملکرد شمشیربازی را می دهد. استفاده از دو یا سه حریف اول خود برای "گرم شدن"، نتایج فاجعه باری به همراه خواهد داشت.

کاری را که باید انجام دهید را انجام دهید. حتی بیشتر از آنچه به آن نیاز دارید انجام دهید. **اگر سعی در به حداکثر رساندن مجموعه مهارت های مورد نیاز پیست خود را نکنید، داشتن سرسخت ذهنی به شما کمک نمی کند.** در حالی که یاد می گیرید در مهارت های خود با اعتماد به نفس عمل کنید، تلاش کنید تا این مهارت ها را بطور همزمان بهبود بخشید. این یک واقعیت واضح در مورد شمشیربازهای سرسخت ذهنی است: آنها ابتدا بر روی شمشیرباز خوب بودن تمرکز می کنند، و مواردی را که نمی توانند کنترل کنند نادیده می گیرند. دانستن اینکه برای تمرین و مسابقه آماده هستید، گامی بزرگ در دستیابی به سرسختی ذهنی است.

در یک مقطع خاص، هدفی مانند "من در مسابقات انتخابی برنده خواهم شد!" یک هدف مناسب است. اما در بیشتر موارد کار شما این نیست که از هر حریفی بهتر باشید، بلکه باید **بهتر از دیروز خود** باشید. شمشیربازی مانند دستگاه شانس نیست که با یک سکه یکصد تومانی بتوانید جایزه بگیرید. بعضی اوقات شما صدها هزار تومان خرج می کنید اما هیچ نتیجه ای نمی گیرید. اما ناگهان، با یک اتفاق ساده بهترین نتیجه را می گیرید. مهم ترین قسمت تعیین هدف، تنها به دست آوردن نتیجه نیست، بلکه تشخیص اینکه شما با سخت کوشی خود در حال تغذیه برنامه هدفمند خود هستید. در واقع **"کار" هدف اصلی ماست.**

آمادگی نه تنها به درس هایی که می گیرید و تمریناتی که انجام می دهید بستگی دارد، بلکه به **تجهیزات، رژیم غذایی و خواب** شما نیز ارتباط دارد. شروع یک مسابقه با بازرسی از همه تجهیزات خود موضوعی است که می توانید کنترل کنید، و در نتیجه یکی از نگرانی های مربوط به مسابقه کمتر می شود.



نفس بکشید

یکی از مواردی که هنگام از دست دادن کنترل روی یک موقعیت (یا خودتان) بسیار مهم است، **توانایی کنار گذاشتن مشکل برای لحظه ای اندک و بازگشت به آن پس از مدتی** کوتاه می باشد. شمشیربازی بسیار سخت است. از نظر فیزیکی بسیار پرفعالیت و از نظر احساسی بسیار طاقت فرسا است. حریف با سلاح به شما ضربه می زند، که باعث افزایش مرتب فشار روحی شما می شود.

بدیهی است که وقتی یک بازی به خوبی پیش نمی رود، پایین آمدن از پیست و یافتن مکانی به منظور به دست آوردن مجدد تمرکز و خونسردی، غیر ممکن است. اما، ایجاد یک وضعیت آرام بخش بر روی پیست امکان پذیر است، و معمولاً چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد.

همچنان که پس از یک ضربه به سمت خط گارد خود می روید، به یاد داشته باشید که هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید که با چه سرعتی باید راه بروید. راهی پیدا کنید که وقت خود را کمی بیشتر کنید. ماسک خود را دوباره تنظیم کنید، موهای خود را مرتب کنید، بند کفش خود را باز و بست کنید: تا زمانی که این کار را با هر ضربه تکرار نکنید، داور اغلب اوقات (بدون جریمه) تنها از شما خواهد خواست که به گارد برگردید. از این زمان برای **کشیدن نفس های آرام و عمیق** استفاده کنید (حداقل برای مدت زمان ۴-۵ ثانیه)، نفس خود را برای یک ثانیه نگه دارید، و سپس آن را به آرامی بیرون دهید. و همان طور که روی گارد می نشیند نفس عمیق دیگری بکشید. جمله تمرکزهای خود را تکرار کنید، و آماده شروع بازی برای ضربه بعدی بشوید.



بازی سرسختی ذهنی هدف ماست

در پایان، رده بندی کسب شده یا اینکه چه تورنمنتی را برنده شده باشید زیاد مهم نیست. وقتی شما مشغول بازی سرسختی ذهنی شمشیربازی خود هستید - بازی درونی - خود حریف به اندازه تجربه ای که دارید امتحان می کنید مهم نیست. ممکن است عمیقاً مشغول بازی سرسختی ذهنی خود بشوید و باز هم ببازید. اما در عوض می دانید که در آن بازی بهترین تلاش خود را انجام داده اید. داشتن سرسختی ذهنی اغلب به این معنی است که پیروزی برای تان آسان تر می شود (و شما برد بیشتری خواهید داشت)، اما مزیت واقعی درک بازی ذهنی شمشیربازی این است که آن این امکان را برای شما فراهم می کند که فارغ از مکان و نتیجه از خود ورزش لذت ببرید. در پایان، شما به دلیل مجبور شدن، یا به دست آوردن جایزه، شمشیربازی نمی کنید. شما به دلیل ارزش وجودی خودتان شمشیربازی می کنید، و شمشیرباز بودن بیان گر شخصیت شماست. وقتی این اتفاق بیافتد، شما در هر تورنمنتی برنده می شوید.