

شمشیربازی و روانشناسی ورزشی

اهمیت آمادگی ذهنی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۱/۳)

هنگام تماشای یک بازی بسکتبال با بازیکنانی روبرو هستید که برای کمک به پیروزی تلاش فراوانی می کنند. آنها از نوجوانی ساعت ها و روزهای فراوانی را تمرین کرده اند. آنها احتمالاً هزاران پرتاب آزاد انجام داده اند و در عمل می توانند به راحتی ۱۰ پرتاب موفق پیاپی را بزنند. اما وقتی از یک بازی حساس ۳ ثانیه باقی مانده باشد و بهترین پرتابگر آزاد تیم هم آماده پرتاب باشد، تا زمانی که توپ به حلقه برخورد کند، آیا او یا شما مطمئن هستید که آن پرتاب استرس زا به ثمر می رسد؟



من فکر می کنم که بیشتر ما دلیل وقوع این پدیده را خوب درک می کنیم: اعصاب، فشار، بیش از حد فکر کردن، اعتماد به نفس. بهترین مربیان ورزش های مختلف تمریناتی ایجاد می کنند که بتوانند فشار بحرانی زمان مسابقه را کاهش دهند. این مربیان کاملاً معتقدند که ضرب المثل قدیمی "کار نیکو کردن از پر کردن است!" فقط در مورد مهارت های فیزیکی صدق نمی کند. و اگر انتظار دارید که این مهارت ها در زمان مسابقه به خوبی عمل کند، باید تمرکز و سرسختی ذهنی را نیز تمرین کنید.

در حقیقت، وقتی در بحبوحه مسابقه قرار داریم بخش ذهنی بازی، اگر مهم تر نباشد، به همان اندازه مهم است. به خصوص که شمشیربازی یک ورزش کاملاً فکری می باشد! در مثال بسکتبال قبلی، در بیشتر زمان بازی همه چیز سریع می گذرد و هیچ جایی برای فکر کردن وجود ندارد، ضمن اینکه شما به عنوان یک تیم کار می کنید. اما در شمشیربازی، شما بصورت انفرادی باید شروع به کار بسیار قوی داشته باشید، از همان اولین حرکت باید متمرکز باشید و ضربه به ضربه پیش بروید، و این امر اهمیت فاکتور آمادگی ذهنی را بیشتر می کند.

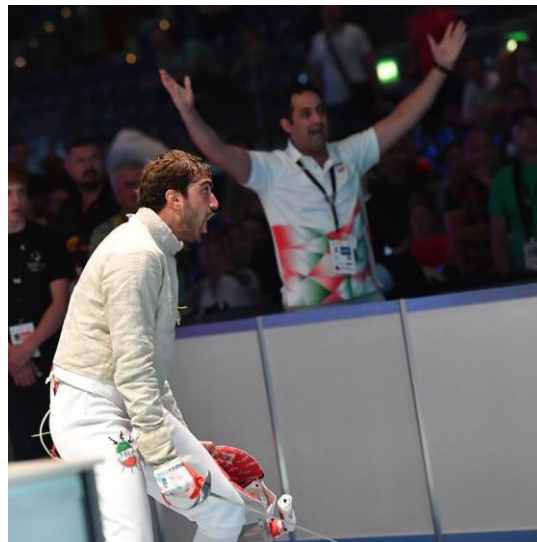
مهم ترین بازی های شمشیربازی آن بازی هایی هستند که هر دو حریف کاملاً هم قدرت و بازی آنها به آخرین لحظات یا ثانیه های پایانی کشیده می شود. در این گونه بازی ها فاکتور آمادگی ذهنی تقریباً همیشه عامل تعیین کننده است. ما این جمله دکتر آلن گلدبرگ، که یک متخصص معتبر بین المللی در زمینه روانشناسی ورزش کاربرد می باشد، خیلی دوست داریم، که می گوید:

"به این گفته دقت کنید: مهارت شما به عنوان شمشیرباز در عمل ۹۵٪ جسمانی و ۵٪ ذهنی است. ترجمه: یعنی برای تحقق این موضوع شما باید سخت روی بدنسازی و "مهارت های فیزیکی" خود کار کنید. با این حال، هنگامی که در مقابل حریف خود قرار می گیرید، این درصدها جابجا می شوند. و عامل کسب موفقیت شما ۹۵٪ ذهنی و ۵٪ جسمانی می شود."

حال ببینیم چه چیزی باعث می شود که یک شمشیرباز از نظر ذهنی سرسخت باشد؟ مطمئناً آن بازیکنی که با **تمرکز و عزم راسخ** خود در آخرین دور بازی های حذفی، از حریف رتبه بالاتر خود پیشی می گیرد! ما در واقع در حال بررسی یک نکته علمی در زمینه روانشناسی ورزشی هستیم، که مطمئناً نمی توان آن را در یک پست وبلاگی بطور کامل توضیح داد، اما در اینجا به چند ویژگی یک شمشیرباز سرسخت ذهنی می پردازیم.

- همیشه در لحظه حضور دارد.
- به سرعت از اشتباهات خود می گذرد.
- معتقد است که می تواند برنده شود.

اگر در مورد کاری که اشتباه انجام داده اید یا اتفاقی که قرار است در آینده رخ دهد خود را گرفتار کنید، شما قادر نخواهید بود تمام انرژی و تمرکز خود را صرف این مرحله و این لحظه بکنید. اگر بخاطر یک اشتباه خود را سرزنش کنید، احتمال اینکه مرتکب اشتباه دیگری شوید نیز بیشتر می شود. **تجزیه و تحلیل بازی** را برای بعد از مسابقه ذخیره کنید و ذهن خود را روی بهترین عملکرد خود در لحظه کنونی متمرکز کنید.



مطمئناً خواندن پست یک وبلاگ می تواند خیلی کمک کند. اما همان گونه که قبلاً در مورد آن صحبت کردیم، این مهارت ها باید تمرین شوند. درست همان طوری که حمله و کارپا و سایر مهارت های شمشیربازی را تمرین می کنید، باید مهارت های ذهنی خود را نیز تمرین کنید. اکنون ببینیم چه کارهایی را می توانید انجام دهید؟

- در تمرین یا در جاهای دیگر **در مورد خود به طور غیر سازنده و منفی صحبت نکنید**، از این رو احتمال اینکه این کار را در طول یک مسابقه در ذهن خود مرور کنید کم خواهد بود. همه ما انسان هستیم، و در بعضی مواقع از خود ناامید خواهیم شد، اما آنچه را با صدای بلند می گوئید محدود کنید و سعی کنید روی افکار خود دوباره متمرکز کنید.
- وقتی مربی **مهارت های ذهنی** را در تمرینات شما اعمال می کند، بالاترین توجه و تلاش خود را به خرج دهید. اگر به اهمیت این نوع تمرینات واقف شده اید، بنابراین باید خود را وادار کنید که مشارکت کامل داشته باشید و **سرسختی ذهنی خود را پیروانید**.

نکته نهایی این است که این مهارت ها آموختنی هستند و باید تمرین شوند، درست همان طور که مهارت های جسمانی را تمرین می کنیم. بنابراین همیشه این نکته را در حین تمرین مد نظر قرار دهید. از این طریق شما می توانید خود را به یک شمشیرباز سرسخت ذهنی تبدیل کنید.