

# شمشیربازی و سرسختی ذهنی

## ۳. تمرکز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۶/۸)

### تعریف تمرکز

تمرکز یعنی تفکر واضح و در لحظه کنونی، متمرکز کردن توجه بر کار مورد نظر، نادیده گرفتن عوامل حواس پرتی های داخلی و خارجی، و بدست آوردن کنترل ذهنی در پی وقایع غیرمنتظره و غیرقابل کنترل می باشد.

یک شمشیرباز سرسخت ذهنی دارنده تمرکز، توانایی زیادی دارد که آنقدر در عملکرد خود غرق شود که هیچ چیز دیگری برای او اهمیتی نداشته باشد. اما گاهی اوقات عواملی وجود دارد که می تواند این تمرکز را از بین ببرد. در زیر برخی از این عوامل ذکر شده است. به خاطر داشته باشید که ورزشکاران قدرتمند ذهنی قادرند این عوامل را کنترل کرده و به دلخواه خود کاهش دهند.



۱. **نگرانی های عملکردی** به افکار مزاحم اشاره دارند که ورزشکاران ممکن است در رابطه با نگرانی و ارزیابی منفی خود در مورد عملکرد و رقابت تجربه کنند. به عنوان مثال، شمشیربازهایی که در طول یک مسابقه با این افکار حواسشان پرت می شود، ممکن است به اشتباهات قبلی خود، داشتن یک روز بد، یا باخت خود فکر کنند.
۲. **افکار نامربوط**، که ورزشکاران ممکن است تجربه کنند، به افکار مزاحمی اشاره دارد که به عملکرد یا اجرای وظیفه به طور سازنده مربوط نمی شود. به عنوان مثال، شمشیربازی که در طول یک مسابقه با این نوع افکار حواسش پرت می شود ممکن است در مورد افراد دیگر مانند دوستان خود، آنچه که قرار است در روز بعد انجام دهند یا مسائل شخصی خود فکر کند.
۳. **افکار فرار از مسئولیت** به فکرهای مزاحمی اشاره می کند که ورزشکاران ممکن است در مورد عدم تمایل به شرکت در مسابقه یا انصراف از مسابقات تجربه کنند. به عنوان مثال، شمشیربازی که در طول یک مسابقه با این افکار حواسش پرت می شود، ممکن است به ترک مسابقه فکر کند، از مسابقات دادن خسته بشود یا اصلا مایل به شرکت در مسابقات نباشد.

## تمرکز توجه در ورزشکاران سرسخت ذهنی

ورزشکاران سرسخت روانی:

- ✓ بر لحظه کنونی مسابقه و بر موفقیت ها تمرکز می کنند نه بر شکست لحظه های قبلی یا نگرانی در مورد عملکرد/نتایج آینده.
- ✓ می دانند که در هر بخش از عملکرد ورزشی خود باید به چه مواردی توجه کنند.
- ✓ می دانند که چگونه باید توجه خود را به آنچه مهم است منعطف کنند/حفظ کنند و مانع عوامل حواس پرتی ها (داخلی و خارجی) شوند.
- ✓ می دانند که چگونه می توان بعد از ازدست دادن تمرکز آن را دوباره برقرار کرد.
- ✓ قبل از مسابقه یا تمرین یک برنامه مشخص و ثابت دارند که آنها را از نظر ذهنی و جسمی آماده می کند.
- ✓ زندگی خود را به عنوان یک ورزشکار و یک فرد کامل متعادل می کنند.
- ✓ از هر اجرا به عنوان یک تجربه یادگیری برای آینده استفاده می کنند.
- ✓ از مشارکت در ورزش لذت می برند و تفریح می کنند.
- ✓ می دانند که کنترل محدودی بر اتفاقات پیرامون خود (هم تیمی ها، رقبای، مربیان و غیره) دارند، اما کنترل کاملی بر نحوه واکنش خود دارند.
- ✓ می دانند که اشتباهات و پس رفت همیشه وجود دارد و برنامه ای برای جبران و تعدیل آنها دارند.
- ✓ آگاه هستند که احساسات (اضطراب، هیجان، سرخوردگی، عصبانیت، ناامیدی) بخشی عادی از ورزش هستند و این احساسات در سطوح مطلوب می توانند عملکرد خوب را تسهیل کنند.
- ✓ هنگامی که احساسات بیش از حد شدید می شوند و مانع عملکرد آنها می شود، می دانند چگونه می توان آنها را کنترل کرد.



مهارت ها / استراتژی های مورد نیاز:

کنترل برانگیختگی، کنترل توجه، کنترل احساسات، آرامش، تصویرسازی، روتین های قبل از اجرا، کلمات کلیدی، نکته های کنونی، برنامه ریزی برای برخورد با چالش ها، پس رفت ها و حواس پرتی ها

### استراتژی ۱: دانستن اینکه کجا باید توجه خود را متمرکز کرد

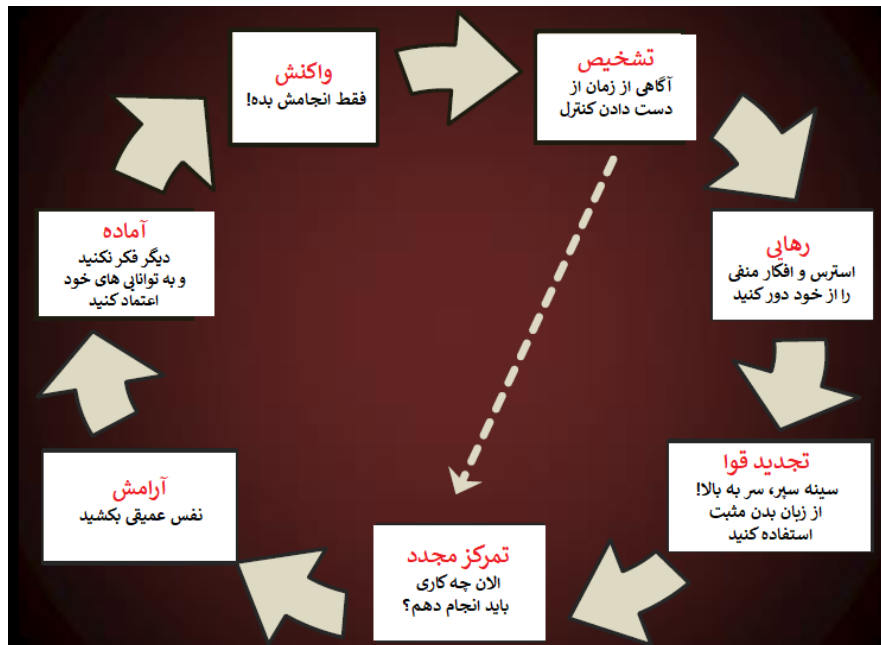
— در زمان های مختلف یک مسابقه، در کجا باید تمرکز کنید؟

— چه چیزی مهم است؟

— من، در لحظه کنونی، در اینجا مشغول چه کاری هستم؟

— چه چیزی مهم نیست؟

— آنچه قبلاً انجام دادم و آنچه ممکن است بعداً انجام دهم.



توجه: این مدل یک نسخه اصلاح شده و اقتباس شده از مدل های ابتکاری Zaichkowsky, Halliwell و Botterill's (۲۰۰۶) و

Revizza & Osborne's (۱۹۹۱) برای افزایش خودآگاهی است.

یک برنامه نمونه:

(به عنوان مثال، تنفس، نکته های کانونی، کلمات کلیدی، و سایر استراتژی هایی که انتخاب می کنید).

## استراتژی ۲: تصویرسازی

مبانی تصویرسازی:

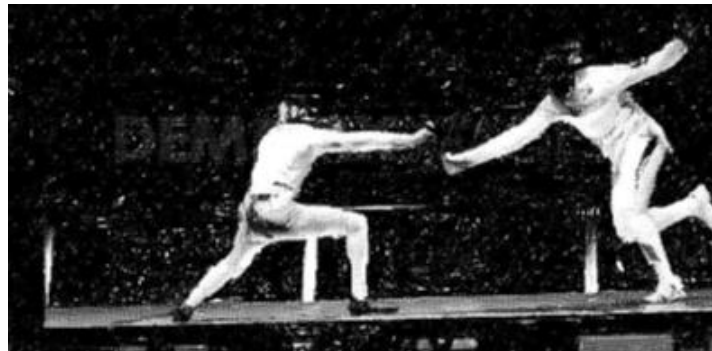
۱. **شفافیت** - تجربه واقعی خود را تا حد امکان در ذهن خود به عنوان یک تصویر ایجاد کنید.  
← از کلیه حواس خود استفاده کنید: بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی، و بویایی
۲. **کنترل پذیری** - یاد بگیرید که تصاویر خود را دستکاری کنید تا آن کاری را که شما می خواهید برای تان انجام دهند.

چه زمانی از تصویرسازی استفاده می کنیم؟

۱. قبل و بعد از تمرین
۲. قبل و بعد از یک مسابقه
۳. بین رویدادها و/یا روزهای مسابقات
۴. در زمان آزاد خود به دور از شمشیربازی
۵. پس از بهبود از آسیب

## چرا از تصویرسازی استفاده می کنیم؟

۱. آرام و رلکس شدن
۲. مدیریت فعالیت
۳. مدیریت استرس
۴. تعیین هدف
۵. اعتماد به نفس
۶. تمرکز توجه
۷. بهبود از آسیب
۸. تمرین مهارت ها/تکنیک ها
۹. اصلاح اشتباهات



## چگونه از از تصویرسازی استفاده کنیم؟

## ۱. از همه حواس خود استفاده کنید

- رنگ ها را بصورت زنده ببینید.
- صداها را در حین مسابقه و تمرین بشنوید.
- جو اتاق را احساس کنید.
- هوای اطراف خود را احساس کنید و حس بدن خود هنگام حرکت را لمس کنید.
- بوها را حس کنید.

## ۲. کنترل تصویرسازی خود را توسعه دهید و نتایج مثبت آن را تجسم کنید

- نیاز به تمرین مداوم دارد.

## ۳. از تصویرسازی درونی و بیرونی استفاده کنید

- درونی زمانی است که با نگاه چشم خود بیرون را می بینید.
- بیرونی وقتی خودتان را در یک مانیتور ویدئویی تماشا می کنید.

## ۴. تصویرسازی را به طور منظم تمرین کنید

- کار نیکو کردن از پر کردن است!

**۵. تصویرسازی را در یک وضعیت آرام تمرین کنید**

- تمرینات آرام بخشی را که یاد گرفته اید، به خاطر بسپارید.

**۶. استراتژی های مقابله را از طریق تصویرسازی توسعه دهید**

- رفتار مثبت با موارد غیر منتظره را قبل از وقوع در ذهن خود تمرین کنید.

**۷. از نشانه ها یا محرک ها برای کمک به تمرین تصویرسازی خود استفاده کنید**

- هنگام استفاده از تصویرسازی می توانید از کلمات کلیدی یا سایر یادآورنده ها (موسیقی، شمارش) استفاده کنید.

**۸. تصویرسازی حرکتی را تمرین کنید**

- حرکتی به معنای احساس حرکت هنگام استفاده از تصویرسازی می باشد.

**۹. "زمان واقعی" را تجسم کنید**

- در اجرای تصویرسازی از همان اندازه زمان مورد نیاز برای اجرای واقعی مهارت یا روتین مورد نظر استفاده کنید.
- تنها استثنا زمانی است که در مشاهده نتیجه دلخواه خود در تصویرسازی با مشکل روبرو می شوید. در این صورت می توانید تصاویر را در حالت "فوق العاده آهسته" امتحان کنید یا تصویر را قاب به قاب ببینید بطوری که همه چیز درست به نظر برسد. سپس می توانید دوباره سرعت آن را افزایش دهید.

**۱۰. از نمودارهای مربوط به تصویرسازی استفاده کنید**

مثال:

تاریخ	ساعت	شرح تصویرسازی	زمان تمرین	میزان موفقیت
۶/۱	۱۶:۳۰	تمرین دفاع و جواب	۱۰ دقیقه	مهارت تصویرسازی شد، اما نتیجه همیشه مثبت نبود.

**استراتژی ۳: ادامه کار در عین حواس پرتی**

حواس پرتی ها مانع از اجرای برنامه عملی شما می شود. این عمل ممکن است یک تمرین، یک درس، یک تمرین تمرکز ذهنی یا هرگونه فعالیت یا سازه ذهنی دیگری که به اهداف شمشیربازی شما کمک می کند، باشد.

با این حال، شما زمانی می توانید حواس پرتی ها را به حداقل برسانید، اگر:

ا. از وجود آنها مطلع باشید،

ب. متعهد شوید که آنها را به شیوه ای مولد کنترل کنید.

در زیر لیستی از راه های سازنده برای مقابله با حواس پرتی ها در اختیاران قرار می دهیم. در انتها، شما می توانید مکانیسم های مناسب را برای مقابله با حواس پرتی های خاصی که ممکن است تجربه کنید، پر کنید. شما نمی توانید از حواس پرتی ها به طور کامل اجتناب کنید، بنابراین نحوه برخورد با این عوامل مزاحم بسیار مهم است. زیرا این انتخاب ها همیشه عواقبی برای شمشیربازی شما دارد.

### استراتژی های سازنده برای مقابله با عوامل حواس پرتی

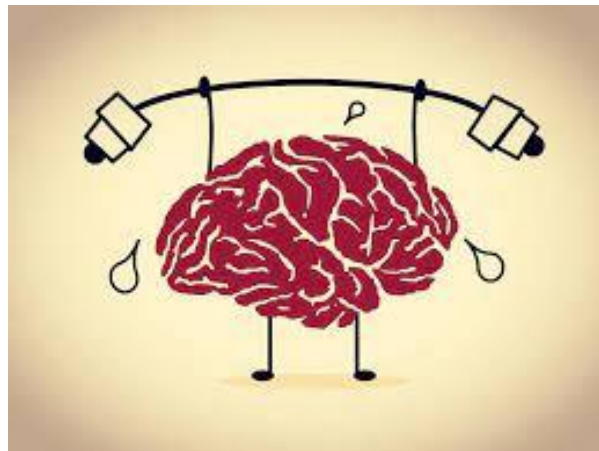
- ✓ تکرار اهداف شمشیربازی برای خودتان.
- ✓ تمرکز بر خودگویی مثبت.
- ✓ تمرکز بر دلایلی که دوست دارید موفق شوید.
- ✓ کمی استراحت کنید و سپس به تمرین بازگردید.
- ✓ تا ۱۰ بشمارید، و سپس دوباره تمرین را شروع کنید.
- ✓ وضعیت تمرین را رها کنید.
- ✓ افکار پراکنده خود را با چیزهای مفیدتر دیگر جایگزین کنید.
- ✓ خودتان را به آن راه بزنید و بر تنفس و تجسم خود تمرکز کنید.
- ✓ به افراد پیرامون خود یادآوری کنید که من اهداف خاصی دارم که باید به آنها برسم.
- ✓ در مورد اهداف خود با آنها صحبت کنید؛ و یادآور شوید که حمایت آنها به شما کمک زیادی می کند.
- ✓ به شخص دیگری اجازه دهید تا آن اختلال حواس پرتی را برای شما مدیریت کند.
- ✓ بر روی "تصویر بزرگ" خود تمرکز کنید تا از طریق آن بتوانید کارتان را ادامه دهید.
- ✓ وضعیت را به عنوان یک اختلال موقتی ببینید که می توانید نادیده بگیرید.



با در نظر گرفتن این استراتژی ها، ببینید چگونه می توانید به بهترین نحو با اختلالات حواس پرتی ذکر شده زیر کنار بیایید:

- ✓ صدای بلند در محل تمرین

- ✓ صحبت افراد در حین تمرین
- ✓ یک هم بازی که تمرکز ندارد
- ✓ تماس تلفنی در زمان تمرین/آماده سازی
- ✓ فریاد زدن مربی سر شما یا یکی از هم تیمی ها
- ✓ افرادی که دوست ندارید تمرینات شما را تماشا کنند
- ✓ داشتن روحیه بد
- ✓ اتاق خیلی گرم یا خیلی سرد
- ✓ درد یا گرفتگی عضله
- ✓ افرادی که دوست دارند زیاد با شما معاشرت کنند
- ✓ هم تیمی که به نظر می رسد روحیه بدی دارد
- ✓ روز بدی داشته اید و فکر می کنید "دنیا به آخر رسیده است!"
- ✓ بزرگ ترین حواس پرتی من .... است!
- ✓ عمال حواس پرتی بزرگ دیگر من .... است!
- ✓ راه های دیگری که می توانم با آنها کنار بیایم عبارتند از .....



## استراتژی ۴: ده ثانیه استراحت برای آرام و رلکس شدن

مرحله ۱: همان طور که جمله زیر را به خود می گویند لبخند بزنید.

— "بدن من به (تحریک/استرس/حواس پرتی) نیاز ندارد!"

مرحله ۲: یک نفس آهسته و عمیق شکمی از ته دل انجام دهید.

— چهار شماره با دم و چهاره شماره با بازدم شمارش کنید.

مرحله ۳: یک نفس عمیق شکمی دوم بکشید.

— در انتهای دم چشمان خود را ببندید.

— در حین بازدم تصور (تجسم و احساس) کنید که یک چیز گرم از طریق سر وارد بدنتان می شود.

— سپس این گرما را به دست ها و پاهای تان جریان پیدا می کند.



— احساس کنید که گرما و سنگینی به همه جای بدنتان جاری می شود.  
— حالا به خودتان بگویید: "من آرام هستم".

مرحله ۴: چشمان خود را باز کنید.

"قهرمانان درسالن های ورزش ساخته نشده اند. قهرمانان از عناصری ساخته شده اند که در درون وجود آنهاست"

- آرزو، رویا، چشم انداز. "محمد علی کلی



## استراتژی ۵: برنامه آرام سازی و رلکس کردن عضلات

- ✓ در وضعیت راحت قرار بگیرید. عمیق تنفس کنید و سپس چشمان خود را ببندید. به تنفس عمیق خود ادامه دهید و هر بار که بازدم را انجام می دهید تنش های خود را رهاسازی کنید.
- ✓ اجازه دهید هرگونه تنش موجود در بدن شما خارج شود، و همه نگرانی های روز خود را از ذهن تان بیرون بریزید.
- ✓ حالا روی عضلات دست راست خود تمرکز کنید.
- ✓ با آرامش کامل آن عضلات را تا آنجا که می توانید برای ۵ ثانیه منقبض کنید.
- ✓ اکنون عضلات را شل کرده و اجازه دهید دست راست شما تقریباً به مدت ۴۵ ثانیه رلکس شود.
- ✓ عضلات دست راست خود را دوباره به مدت ۵ ثانیه منقبض کرده و به مدت ۴۵ ثانیه شل کنید.
- ✓ به تفاوت بین عضلات منقبض و رلکس توجه کنید.
- ✓ حالا روی عضلات دست چپ تمرکز کنید و آنها را ۵ ثانیه منقبض کنید، ۴۵ ثانیه شل کنید، ۵ ثانیه منقبض و ۴۵ ثانیه شل کنید.
- ✓ مجدداً به احساس آرامش پس از انقباض عضله ها تمرکز کنید.
- ✓ اکنون تمرین انقباض و انبساط را بصورت متناوب {انقباض (۵ ثانیه)، انقباض (۴۵ ثانیه)، انقباض (۵ ثانیه) و انقباض (۴۵ ثانیه)} را همان گونه که با دست های خود انجام دادید، با ۵ گروه عضلانی زیر نیز اجرا کنید:

(۱) صورت

(۲) گردن

(۳) تنه (بالا تنه)

(۴) پای راست

(۵) پای چپ

- ✓ بعد از اینکه تمام گروه های عضلانی را مرور کردید، بدن خود را اسکن کنید تا ببینید آیا هیچ تنشی باقی مانده است یا خیر.
- ✓ اگر در هر مکانی متوجه تنش شدید، تمرین آن را منطقه را دوباره تکرار کنید و خود را رلکس کنید.
- ✓ چند دقیقه در این حالت آرام بمانید و آرامش درون عضله های خود را خوب حس کنید.



- ✓ به خاطر بسپارید که در آینده در صورت نیاز می توانید دوباره به این حالت بازگردید.
- ✓ وقتی آماده شدید به آرامی با طی کردن مراحل زیر خود را از حالت آرامش خارج کنید:
  - (۱) انگشتان دست و پا را حرکت دهید.
  - (۲) کل دست ها و پاها را حرکت دهید.
  - (۳) سر و گردن را حرکت دهید.
  - (۴) چشم های خود را باز کنید.

## استراتژی ۵: برنامه انرژی زایی

با این حال، گاهی اوقات می توانید بیش از حد رلکس باشید، اما به اندازه کافی برای تمرین یا مسابقات "از نظر روانی" آماده نیستید. در چنین وضعیتی شما باید برای خود انرژی زایی بکنید.

### مراحل انرژی زایی

۱. چشمان خود را ببندید و حواس پرتی ها را تا حد ممکن فراموش کنید.
۲. بر تمرین یا شرایط مسابقه تمرکز کنید.
۳. چند نفس عمیق بکشید.
۴. با هر بار دم به خود بگویید "انرژی داخل شو!"
۵. با هر بار بازدم به خود بگویید "خستگی برو بیرون!"



### برنامه تصویرسازی انرژی زایی

برای شروع این برنامه از تنفس انرژی زایی استفاده کنید.

این جملات را در ذهن خود تکرار کنید: "من می توانم احساس کنم که بدنم با هر نفس انرژی می گیرد. با هر دم، انرژی را وارد بدنم می کنم؛ و با هر بازدم، خستگی را بیرون می ریزم. من می توانم انرژی تولید شده در عضلاتم را ببینم که مرا برای حرکت در میدان آماده می کند. احساس می کنم قوی و قدرتمند شده ام، و در عین حال حرکاتم بدون هیچ زحمتی انجام می شود. من دقیقاً می دانم چه کار باید بکنم و بدنم کارها را با انرژی تمام انجام می دهد."

**"پیروزی در این است که وظایف خود را به بهترین وجه انجام دهید. و اگر تمام تلاش خود را کرده باشید،**

**شما حتما برنده اید!"** بیل باورمن

**MENTAL TOUGHNESS IN FENCING, Karen Cogan, United States Olympic Committee**