

شمشیربازی و ذهن آماده

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۶/۲۱)

هنگامی که شمشیربازی می‌کنید چقدر از آنچه در اطراف شما می‌گذرد آگاه هستید؟ اغلب اوقات، شمشیربازها قبل از ورود به پیست بر روی آمادگی و هدف منحصر به فرد برای به دست آوردن امتیازهای مورد نیاز با دقت تمام تمرکز می‌کنند. اما اگرچه ما همیشه بر اهمیت آمادگی و عملکرد قدرتمند در این ورزش تأکید می‌کنیم، ولی نکته‌ای که وجود دارد این است که ما گاهی اوقات فرصت‌های موجود پیرامون خود را فدای آن آمادگی و استعداد می‌کنیم.



واقعیت ذهنی در شمشیربازی فوق‌العاده مهم است. در حقیقت، می‌توان گفت که آن مهم‌تر از واقعیت فیزیکی است. ورزش ما به آن اندازه که بر تمرکز و کنترل ذهن تکیه دارد، بر قدرت و چابکی متمرکز نیست. پرسش اصلی این است که چگونه باید این قدرت ذهن را کنترل کنیم، و شمشیربازان چگونه می‌توانند با به چالش کشیدن مفروضات خود در مورد معنای کنترل و نحوه هدایت ابزارهای کنترلی که در اختیار داریم، از مزایای آن برخوردار شوند.

تمرین و آمادگی

ورزشکاران تمایل طبیعی دارند که خود را برای هر شرایطی آماده کنند. ما برای رویارویی با حریف‌های قد بلند و حریف‌های کوتاه قد تمرین می‌کنیم. ما تمرین می‌کنیم تا دفاع‌های سریع و حمله‌های بلند داشته باشیم. مربیان بطور مداوم به ما تمرین می‌دهند تا بدن ما بدون نیاز به فکر کردن واکنش نشان دهد، و بدن ما را طوری آماده می‌کنند تا با سرعتی که تقریباً غیرانسانی است به حریف ضربه بزنیم.

شمشیربازها ارزش واقعی خود را در این مورد پیدا می‌کنند. این تمرینات بخش مداوم آموزش ما را تشکیل می‌دهد، اما با افزایش مهارت‌های شمشیربازان و تسلط بیشتر بر بدن خود، این فرصت را پیدا می‌کنند که با ذهنیت متفاوتی فکر کنند. داشتن سال‌ها کار سخت در باشگاه شمشیربازی بسیار مهم است، زیرا این کار خودکارسازی حرکات و فیزیک پایه‌ی بازیکن را به وجود می‌آورد. به همین دلیل است که **تمرینات ورزش‌های جنبی** می‌تواند از این رشد ذهنی بازیکن حمایت کند – تا اینکه شمشیرباز بتواند کمتر به عملکرد بدن توجه داشته باشد و بیشتر

درگیر استراتژی باشد. یعنی اینکه بازیکن درگیر این موضوع نشود که آیا می توانم ایم حرکت را انجام دهم یا نه، بلکه این سوال برای او مطرح شود که آیا این حرکت مناسب ترین است؟

با تمام این تمرین ها و آماده سازی ها، شمشیربازها به راحتی می توانند از واقعیت حریف دور شوند. نتیجه این است که هیچ شمشیربازی نمی تواند خود را به طور کامل برای حریف آماده کند، زیرا هر حریتی همیشه به دنبال کارهای شگفت انگیز جدیدی می باشد. **شمشیربازان نخبه ویدئوهای حریفان آینده خود را بارها و بارها تماشا می کنند** تا خود را برای موقعیت های غافلگیرکننده آماده کنند، اما هرگز نمی توانند بفهمند که آن حریف خاص واقعاً در روزی که با آنها روبرو می شود چه چیزی را به میدان خواهد آورد. آیا آن می تواند همان چیزی باشد که در ویدیوها دیده اند، یا می تواند چیزی متفاوت و جدید باشد. بنابراین تنها با نگاه کردن به اجراهای گذشته نمی توان این موارد را پیش بینی کرد. اگرچه ما می توانیم پروژه خاصی را ارائه دهیم، اما هیچ کس نمی داند که شخص مقابل در یک موقعیت خاص چگونه رفتار خواهد کرد.

ضمن اینکه باید اشاره کرد که تمرین و آماده سازی به مرور زمان بر یکدیگر تأثیر می گذارند. ما فقط در مورد تمریناتی که یک شمشیرباز در این سال یا این فصل انجام می دهد صحبت نمی کنیم، بلکه تمام تمرینات و آماده سازی های ترکیب شده که آنها را به این نقطه می رساند، مد نظر ماست. ترسیم مفهوم تمرین و آمادگی برای داشتن دید وسیع تر به شمشیربازان اجازه می دهد تا میزان عمق هر بازی را ببینند. فقط به این موضوع فکر کنید - شمشیربازی شما از مجموع همه **مسابقات، کلاس ها، درس های انفرادی و تمرینات خانگی** که تا به حال انجام داده اید، ترکیب شده است! این آمادگی سال به سال به طور تصاعدی افزایش می یابد. همه اینها در یک مسابقه معین، چه خوب و چه بد، تأثیر دارد.



امکان تحول از طریق مشاهده

"هرگاه مشاهده مطرح شود، شانس تنها به ذهن آماده کمک می کند." - لویی پاستور

اگرچه همیشه این تمایل در شمشیربازها وجود دارد که تمام تلاش خود را به منظور تخمین عملکرد حریف روی آخرین بخش این نقل قول خرج کنند، اما این بهترین راه نیست. زیرا آماده سازی دقیق باید دارای کیفیت لازم باشد.

در اینجا ما به آموزش شمشیربازی به سبک قدیمی استدلال می کنیم که همان طور که شاگردها دفاع و اتک را بارها و بارها تکرار می کنند، مربی بازم با صدای بلند به آنها می گوید: "دوباره انجام بده! این بار با تمرکز بیشتر!". و هر زمان که شاگرد تصور می کند که تمرین را به اتمام رسانده است، مربی دوباره برمی گردد و به او دستور می دهد تا ده بار یا بیست بار دیگر آن تمرین را انجام دهد.

— سخت کار کن!

— سخت تر کار کن!

— بینهایت سخت کار کن!

مطمئناً، این نوع آموزش مزایای خود را دارد. آموزش شمشیربازی دقیق و منظم یک روش محکم برای بهبود توانایی شما در پیروزی در مسابقات و پیشرفت به بالاترین سطح است. ضمن اینکه وقتی شمشیرباز برای تسلط بر تکنیک های خاص خود کار می کند به پیشرفت شخصی خود نیز کمک می کند تا زندگی خود را به طور جامع بهبود بخشد. با این حال، این نمی تواند تنها بعد موثر در آموزش شمشیربازی باشد.

هنگامی که شمشیرباز روی پیست است، او باید به طور مداوم و از نزدیک به مشاهده خود ادامه دهد تا پاسخگوی حرکات حریف باشد و عملکرد موثری داشته باشد. این همان چیزی است که در چند دهه اخیر در عمل باعث رشد شمشیربازان برتر جهان شده است، زیرا سبک شمشیربازی از سبک های خشک و سنتی به سبک شفاف تر و انعطاف پذیرتر تبدیل شده است.

این روند می تواند به گونه های مختلف ظاهر شود، زیرا هنگامی که ماسک ها بر سر گذاشته شدند و صدای زنگ دستگاه به گوش می رسد مشاهده حریف شروع نمی شود. شما می توانید کنترل کنید که حریف قبل از بازی چگونه خود را آماده می کند؟ آیا او در آماده شدن خود این پا و آن پا می کند یا با هیجان زیاد در حال مانور دادن در سالن مسابقات می باشد؟ اگر بازی های قبلی حریف خود را تماشا بکنید، می توانید این حس را پیدا کنید که چگونه باید با عملکردهای متفاوت یا مشابه امروز او برخورد کنید و از آمادگی مورد نیاز استفاده کنید. اگر آن شمشیرباز خاص به طور معمول پر انرژی و حرکات او سریع بوده است، ممکن است مشاهده کنید که امروز کند شده و عملکرد قبل از مسابقه او شل و ول شده است، بنابراین می توانید از اولین لحظه بازی بطور مناسب پاسخ دهید.

این نقل قول وجود دارد که می گوید: "هوشمندانه کار کن، اما به خودت سخت نگیر!"، و این در شمشیربازی صادق است. ما وقتی هوشمندانه و سخت کار می کنیم، بهترین عملکرد را ارائه می دهیم و بیشترین موفقیت را بدست می آوریم، اما اغلب اوقات فقط بر دومی تأکید می شود.



مهارت تعامل متمرکز

هیچ نوع آمادگی پیش از مسابقه وجود ندارد که بتواند مشارکت متمرکز در طول مسابقه را جبران کند. شمشیربازی که بیشترین حضور ذهنی را در هر لحظه مسابقه دارد، او کسی است که امتیازها را یکی پس از دیگری خواهد گرفت - بدون هیچ سوالی! ما حتی می توانیم تا آنجا پیش برویم و بگوییم که اگر ما به عنوان یک شمشیرباز نتوانیم خود را در لحظه نگه داریم و در طول مسابقه به طور متمرکز فعال باشیم، تمام این آماده سازی های قبل از مسابقات بی فایده هستند.

اکنون این سوال مطرح می شود که چگونه یک شمشیرباز می تواند مهارت تعامل متمرکز خود را توسعه دهد؟ برای اینکه یک مشاهده گر موثر بشویم راه هایی برای آماده سازی ذهن وجود دارد. در اینجا به چهار راه برای تحقق این امر می پردازیم:

- **مشخص کنید که بر چه چیزی باید تمرکز کنید.** این یکی از جنبه های مهم و اصلی توسعه مهارت های مشاهده است. در یک مسابقه شمشیربازی، ده ها مورد احتمالی وجود دارد که می توانید تمرکز خود را در جهت آنها مشخص کنید. آیا آن حرکت پای حریف باید باشد؟ یا حرکات تیغه اوست؟ شاید زمان بندی یا ریتم او باشد. حتی ممکن است حریف نباشد. گاهی اوقات موثرترین راه برای انجام این کار جلب توجه خود به حرکت های خود شما است.
- **آنچه را که می توانید کنترل کنید، هدف بگیرید.** گاهی اوقات علی رغم آمادگی و مشاهده خوبتان، شما نمی توانید حریف خود را کنترل کنید. در اینجا تنها چیزی که ما می توانیم کنترل کنیم خودمان می باشد. گاهی اوقات تأکید بر نتیجه یک مبادله حرکتی معین به شما در رسیدن به هدف کمک نمی کند. در این صورت، عکس العمل حریف در زمینه تعامل با خودتان را مشاهده کنید. ببینید اشکالات احتمالی او در کجاست، و مشاهده کنید که در کجای کار او فرصت های مناسب یافت می شود؟ تنها چیزی که از تلاش شما برای کنترل حرکات حریف بدست می آید، ایجاد ناامیدی و اضطراب در وجود شما است.
- **از مونولوگ درونی خود استفاده کنید.** هر یک از ما یک مونولوگ درونی داریم که در حین شمشیربازی در سرمان می گذرد. یادگیری نحوه مشاهده صحبت های شخصی خود و سپس تغییر آن برای کمک به شما راهی بزرگ برای تأثیر مثبت بر شمشیربازی شما است. یکی از راه های کمک به خود برای تبدیل شدن به یک ناظر ماهرتر در شمشیربازی این است که هنگام تمرین یا مسابقه عباراتی را برای خود تکرار کنید. "آرام باش و تماشا کن!"، "به پاهای او نگاه کن!" و "خودت را رها کن!" چند نمونه هستند. شما این قدرت را دارید که مهارت های مشاهده ای خود را به هر سمتی که نیاز دارید هدایت کنید. این نیز به دانستن آنچه باید روی آن تمرکز کنید برمی گردد.
- **آماده سازی موثر را تمرین کنید.** این همان جایی است که در گفته پاستور درست از آب درمی آید. هم آماده سازی و هم مشاهده برای شمشیربازها مهم است، و هر کدام از آنها می تواند از دیگری جریان پیدا کند. روتین تمرین یکی از راه هایی است که ما به خود می آموزیم که در یک جهت معین تمرکز کنیم. ما دائماً با ورودی های جدید به چالش کشیده می شویم، بنابراین باید نظم و انضباط خود را در زمینه هایی که می توانیم کنترل کنیم تا جایی که ممکن است حفظ کنیم، تا وقتی چیزی وارد زمین بازی می شود که انتظارش را نداریم بتوانیم به راحتی به آن پاسخ دهیم. هماهنگ بودن با روتین گرم کردن، تمرینات ورزش های جنبی و عادات غذایی در کنار تجربه شمشیربازی به شما کمک می کند تا در طول مسابقه با تمام آزادی به مشاهده و پاسخ بپردازید.



هر چه بیشتر بتوانیم پاسخ دهیم و با حریف خود سازگار شویم، بیشتر می توانیم به طور موثر در جهت اهدافمان تلاش کنیم. شمشیربازها باید ذهن آماده ای داشته باشند و حریفان خود را به طور مداوم و پیوسته در لحظه ای که در برابر آنها بازی می کنند، با دقت تمام مشاهده کنند.

Igor Chirashnya, Academy of Fencing Masters Blog