

چرا شمشیرباز باید آرامش داشته باشد؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۶/۲۵)

من هیچ وقت بازیکن سریعی نبودم. در حقیقت، من اغلب کندترین شمشیرباز در بین همسالانم بودم. من به آرامی حرکت می کردم، به آرامی آماده می شدم و به آرامی اтак می کردم. تمام شمشیربازی من کند بود - به جز یک چیز: واکنش هایم. من حتی در برابر اтак بسیار سریع حریف، می توانستم سریع و درست واکنش نشان دهم، و وقتی اтак من دفاع می شد، اغلب می توانستم به موقع با ردکن یا رمیز ضربه را بگیرم.



چرا واکنش های من سریع بود در حالی که هیچ ویژگی دیگری من این گونه نبود؟ چون آرامش داشتم و رلکس بودم.

در این مقاله من قصد دارم توضیح بدهم که هنگامی که عضلات شما سفت می شوند چه اتفاقی برای شما می افتد، و تأثیر آن بر وضعیت روانی شما (که جالب نیست) چگونه خواهد بود، و برخی از دلایلی را که ممکن است شما را بیش از حد دچار تنش کند، بیان کنم. من همچنین نکاتی برای کمک به شما در یادگیری نحوه رلکس شدن عرضه خواهم کرد.

اما چرا آرامش این قدر مهم است؟ آن چه فرقی ایجاد می کند؟

به طور کلی به نظر می رسد که آرامش برای ورزشکاران چیز خوبی است - اما چرا؟ وقتی بیش از حد دچار تنش می شوید چه اتفاقی می افتد؟ هنگامی که عضله های شما سفت و گرفته هستند، دو چیز تغییر می کند - هم در بدن و هم در ذهن شما.

واضح ترین اتفاقی که هنگام تنش رخ می دهد این است که حرکات شما تندتر اما کمتر کنترل شده می شوند - و بیشتر شبیه به یک مبتدی می شوید. دلیل این امر این است که وقتی به بدن خود سیگنال می دهید که حرکتی را انجام دهد، مانند راست کردن دست، بدن شما فعال می شود و به عضلات فرمان می دهد تا این کار را انجام دهند. و هنگامی که شما دچار تنش هستید، بدن شما بیش از حد به عضلات فشار می آورد، یا به عبارت دیگر عضله هایی که نیازی به آنها نیست را فعال می کند. ضمن اینکه تمایل به قفل شدن برخی عضلات نیز به وجود می آید، به این معنی که برخی از این عضله ها آزاد (منبسط) نمی شوند و بدن به دلخواه خود حرکت می کند.

نتیجه این عضله گیری اضافی و قفل شدن این است که حرکات شما کندتر، سفت تر و کنترل نشده می شوند. در مثال اجرای دست راست ساده - در صورت تنش، بدن شما ممکن است عضلات کمر و پاهای شما را نیز فعال کرده و در نتیجه مچ دست شما قفل می شود، سرعت شما را کاهش می دهد و ضربه زدن به هدف را سخت می کند. البته اگر در حال تمرین بر روی دیوار هستید، می توانید آن را اصلاح کنید، اما در طول یک مسابقه زمانی برای توقف و اصلاح وجود ندارد و شما فقط ضربه را از دست خواهید داد.

پیامد دیگر تنش این است که زودتر خسته می شوید. البته، اگر عضله های شما، در صورت عدم لزوم، سفت بمانند، این کار نیاز به انرژی دارد و در نتیجه عضله خسته خواهد شد (و حتی ممکن است منجر به گرفتگی شود). برخی از شمشیربازی هایی که من با آنها صحبت کرده ام می گویند سلاح خود را آنقدر محکم می گیرند که دست و بازوی آنها برای اجرای دفاع خیلی خسته می شود - که آخرین حرکتی است که شما در مسابقه دوست دارید انجام دهید!

یکی دیگر از مشکلات تنش داشتن این است که تفکر واضح را دشوار می کند. کاملاً درست است - اگر بدن شما متشنج باشد، بر میزان تفکر شما تأثیر می گذارد. ذهن شما نیز مانند بدن شما می تواند قفل شود. وقتی این اتفاق می افتد، واکنش پذیرتر می شوید، اما خلاقیت کمتری خواهید داشت و در تطبیق با اطلاعات جدید مشکل خواهید داشت. بنابراین اگر از نظر امتیازی عقب افتاده باشید و باید برنامه تاکتیکی خود را تغییر دهید، اگر آرام نباشید کار سختی خواهید داشت.

به طور خلاصه - وقتی رلکس هستید، می توانید هموارتر حرکت کنید، انرژی کمتری مصرف کنید و واضح تر فکر کنید.



چه وقت نیاز به استراحت دارید - و چگونه

چند حالت رایج وجود دارد که رلکس بودن را مختل می کند. در این بخش من در مورد هر یک از این شرایط صحبت می کنم، و اینکه در صورت بروز چه کاری می توانید انجام دهید.

فراگیری یک مهارت

اولین وضعیتی که دوست دارم به آن اشاره کنم یادگیری یک مهارت جدید است. هر زمان که چیز جدیدی یاد می گیرید، بدن شما درست نمی داند که از کدام عضلات مناسب باید استفاده کند، و بنابراین دو کار را انجام می دهد: برخی از ماهیچه ها را بیش از حد بکار می گیرد، و برخی دیگر را قفل می کند - مانند آنچه در بالا اشاره کردم. (به همین دلیل است که شمشیربازهای جدید به آسانی دچار مشکل می شوند، زیرا آنها نمی توانند با تمام حرکات عجیب و غریبی که در شمشیربازی انجام می دهیم، خود را تطبیق دهند، به این دلیل که بدن آنها هنوز در تلاش است تا این حرکات را درک کند.)

در مورد آن چه باید کرد

هنگامی که در حال یادگیری مهارت جدیدی هستید، یکی از راه های کمک به آرامش خود این است که آن حرکت را به آرامی انجام دهید، ضمن اینکه آن را به بخش های کوچک تقسیم کنید. این می تواند کار مغز شما را آسان کند، به این دلیل که مغزتان فرصت می کند تمام این اطلاعات جدید مورد نیاز را به طور همزمان پردازش کند. این امر فضای بیشتری برای انتخاب عضله های مورد استفاده در اختیار شما قرار

می دهد، و هر مرحله را ساده تر می کند تا قفل شدن عضلات کمتر شود. موارد دیگری هم وجود دارد، اما کند انجام دادن حرکت کمک زیادی می کند.

همچنین می توانید هرازگاهی مکث کنید و به خود یادآوری کنید که گروه های کلیدی عضلات را رلکس کنید - فک، شانه ها، کمر یا هر جای دیگری که احساس تنش می کنید را شل کنید.



وقتی عصبی هستید

بسیاری از افراد وقتی عصبی، مضطرب یا حتی هیجان زده هستند دچار تنش می شوند. هر زمان که ذهن مشغول یک چیز باشد، فراموش کردن آرامش آسان می شود. اگر متوجه شدید که نگران مسابقه بعدی خود هستید - یا مسابقه ای که در وسط آن هستید - ممکن است دچار تنش شوید.

در مورد آن چه باید کرد

اولین کاری که باید انجام دهید متوقف شدن و بررسی وضعیت بدن است - آیا در جایی از بدنتان متوجه تنش شده اید؟ اگر چنین است، سعی کنید ابتدا آن مکان ها را رلکس کنید. سپس، چند نفس عمیق بکشید و هر جایی که دچار تنش شده است را به طور آگاهانه لحظه ای رلکس کنید.

اگر مطمئن نیستید در کجای بدن خود تنش دارید، توصیه می کنم یک تمرین ذهن آگاهی مبتنی بر بدن را انجام دهید. تمرین مورد علاقه من *Three-Minute Mindfulness* می باشد - شما می توانید ویدیویی آن را در وبلاگ *SharperMind Training*، با همین نام پیدا کنید.

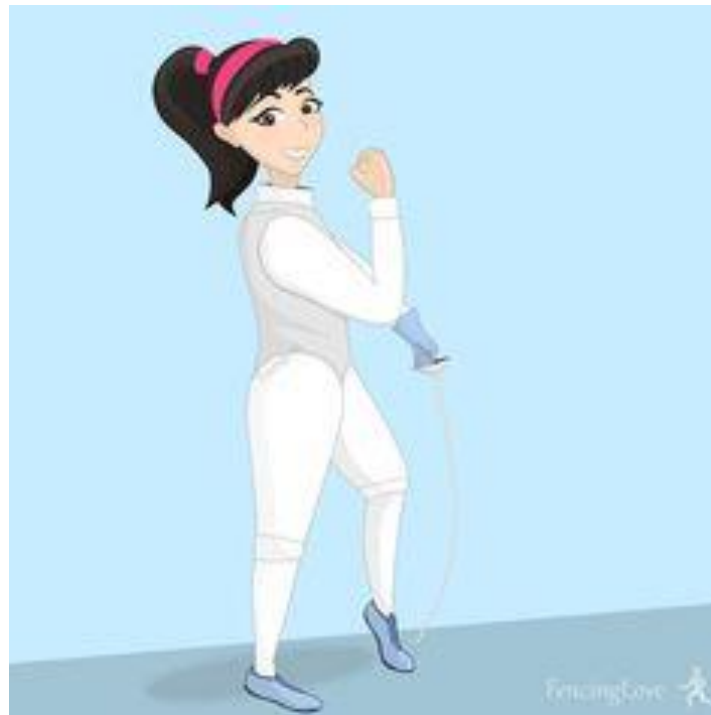
وقتی عصبانی یا ناراحت هستید

زمان دیگری که معمولاً احساس تنش می کنید وقتی است که از چیزی ناراحت یا عصبانی هستید - به عنوان مثال وقتی **داور قضاوت بدی کرده است**، یا شما آخرین بازی خود را با نتیجه ۵-۴ از دست داده اید و هنوز به آن فکر می کنید. در چنین شرایطی ممکن است درگیر ناامیدی بشوید و تمرکز خود را از دست بدهید. وقتی این اتفاق می افتد، پیدا کردن راهی برای آرامش و رلکس شدن از همیشه مهم تر است.

در مورد آن چه باید کرد

یک لحظه مکث کنید - بند کفش خود را ببندید، تیغه خود را صاف کنید، یا هر کار دیگری که باید انجام دهید تا یک استراحت سریع برای آرام شدن و تمرکز مجدد داشته باشید. (فراموش نکنید که ابتدا از داور اجازه بگیرید!)

هرگاه فرصت کردید، چند نفس عمیق بکشید و یک یا دو گروه عضلانی را برای رلکس شدن انتخاب کنید - انتخاب دست و بازو، شانه ها یا فک برای اکثر افراد مفید است.



رلکس شدن را تمرین کنید

درک یک موضوع دیگر در این زمینه نیز بسیار مهم است. رلکس شدن کاری نیست که هرگاه شما تصمیم به انجام آن داشته باشید، انجام بشود - بلکه این مهارتی است که می توانید با گذشت زمان آن را توسعه داده و تمرین کنید.

هنگامی که در حال تمرین شمشیربازی یا هنگام یادگیری یک مهارت جدید هستید، روی آرام و رلکس بودن تمرکز کنید. در طول روز به طور منظم خود را چک کنید و به یاد داشته باشید که همیشه باید رلکس باشید. از همه مهم تر، مهارت رلکس شدن را تمرین کنید.

اگر مطمئن نیستید که چگونه می توانید رلکس شدن را تمرین کنید، یا راهنمایی بیشتری می خواهید - مقاله بعدی ما با عنوان "[چگونه خود را رلکس کنیم؟](#)" را بخوانید و دستورالعمل های آن را مرحله به مرحله اجرا کنید.

Academy of Fencing Masters Blog