

به حریف تنها بعنوان یک بازیکن نگاه کنید، نه بیشتر!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۲/۳۱

قدرت بیشتر جنبه های زندگی ما به اندازه ای است که خود ما تصمیم می گیریم به آنها بدهیم. بنابراین وقتی با یک حریف روبرو می شوید، این شما هستید که تصمیم می گیرید چه بهایی به او بدهید.

آنچه در یک مسابقه عرضه می کنید تنها به مهارت و تکنیک شما مربوط نمی شود، بلکه به نحوه درک و دریافت شما از حریف نیز بستگی دارد. اگر فکر کنید که برنده شدن در برابر حریف غیرممکن است، به این دلیل که او بزرگ تر، قوی تر، سریع تر و با تجربه تر از شما است، احتمالاً شکست خواهید خورد. حتی اگر حریف در واقع چنین ویژگی هایی هم نداشته باشد، اما به دلیل تمرکز روی این ابعاد، مطمئناً نمی توانید در مقابل او بهتر عمل کنید.



از سوی دیگر، اگر بتوانید درک خود از حریف را از حرکاتی که قرار است انجام دهید جدا کنید، شانس بیشتری برای پیروزی در برابر او خواهید داشت. حتی اگر برنده هم نشوید، بازی بسیار بهتری ارائه خواهید کرد که سطح بالای مهارت های شما را نشان دهد.

به طور کلی، آمادگی فیزیکی در شمشیربازی قطعاً مهم است، اما **مولفه ذهنی** عامل محرک واقعیت فیزیکی است. یکی از اهدافی که باید در شمشیربازی داشته باشیم، کنترل پاسخ خودکار بدن و مغز ما به عوامل محرک بیرونی است. در این زمینه، ما به دلیل محرک های خارجی است که فکر می کنیم یک حریف از ما بسیار بهتر است.

حالت آمادگی

وقتی بدن شما تهدیدی را درک می کند یا برای اتفاق مهمی آماده می شود، سیستم استرس آن روشن یا برانگیخته می شود.

یکی از مفاهیم اساسی در روانشناسی ورزشی، **تنظیم برانگیختگی** است. آن به مفهوم توانایی ما در سازماندهی و کنترل رابطه ذهنی و فیزیکی بین استرس، فعالیت مغز، حرکت فیزیکی و عملکرد است. و هرچه بیشتر یاد بگیریم که این جنبه های واکنش طبیعی خود را به آنچه به سمت ما پرتاب می شود مدیریت کنیم، بهتر می توانیم بدن و ذهن خود را وادار کنیم تا به روشی که می خواهیم حرکت کند و عمل کند.

وقتی با حریفی روبرو می شوید که فکر می کنید خیلی بهتر از شماست، سطح استرس شما بالا می رود و در نتیجه توانایی تان برای مدیریت فیزیکی بدن و تمرکز ذهنی تان کاهش می یابد. سیستم عصبی شما برانگیخته و دچار غلیان می شود و دیگر نمی توانید واکنش های خود را مانند موقعیت های عادی مدیریت کنید.

ناتوانی در تنظیم واکنش به این برانگیختگی باعث می شود تا شمشیربازان برخی از موارد زیر را در مسابقه انجام دهند:

- در یک راند چند امتیاز متوالی کسب می کنند، اما در راندهای بعدی هیچ نتیجه ای بدست نمی آورند.
- در تمرین فوق العاده خوب عمل می کنند، اما در مسابقه خیر.
- در برخورد با حریفان ضعیف تر با مشکل مواجه می شوند، اما در برابر حریفان قوی تر حق مطلب را خوب ادا می کنند.

یادگیری نحوه مدیریت واکنش های سیستم عصبی خود مهارتی است که باید آن را **قبل از رسیدن به مسابقات** تمرین کنید. برای برخی افراد، انجام آن آسان است و برای برخی دیگر یک چالش بزرگ است. اما بهبود این جنبه از عملکرد برای همه کاملاً ممکن است.

وقتی شمشیربازها ذهن و بدن خود را برای پاسخگویی موثر به متغیرهای غیرقابل کنترل آموزش نمی دهند، خود را در موقعیت آسیب پذیری قرار می دهند.

دو حالت آمادگی یا سطح برانگیختگی وجود دارد که یک شمشیرباز وقتی روی پیست قرار می گیرد آن را احساس می کند - **جنبه روانی و جنبه فیزیکی**.



جنبه **روان شناختی** شامل آن هیجاناتی می شود که در ذهن خود احساس می کنید. آن در تیر کشیدن مغز، عصبی شدن، ترس، ناامیدی، پرخاشگری و عصبانیت خلاصه می شود. پاسخ مغز به سیستم عصبی شما بصورت هیجان، افکار عجولانه و احساسات دیوانه کننده شادی که با اضطراب متناوب همراه است، نمایان می گردد.

جنبه دیگر، واکنش **فیزیولوژیکی** است. آن یعنی آنچه هنگام وقوع یک اتفاق هیجان انگیز، که توسط سیستم عصبی شما تحریک می شود، در عضلات و اندام های شما احساس می کنید. دمدمی مزاج شدن، دچار حالت تهوع، افزایش ضربان نبض، شنیدن ضربان قلب، تنفس سریع و افزایش دما، از نشانه های بارز آن است. عرق کردن کف دست و خشکی دهان، بخشی از واکنش فیزیکی به استرس ورزش می باشد.

اینطور نیست که ما بخواهیم این موارد به کلی از بین بروند. برعکس، ما در واقع دوست داریم که برخی از این واکنش‌های سیستم عصبی باقی بماند. زیرا یک حد شیرینی از برانگیختگی وجود دارد که شما را در بهترین مکان برای داشتن بهترین عملکرد قرار می‌دهد.

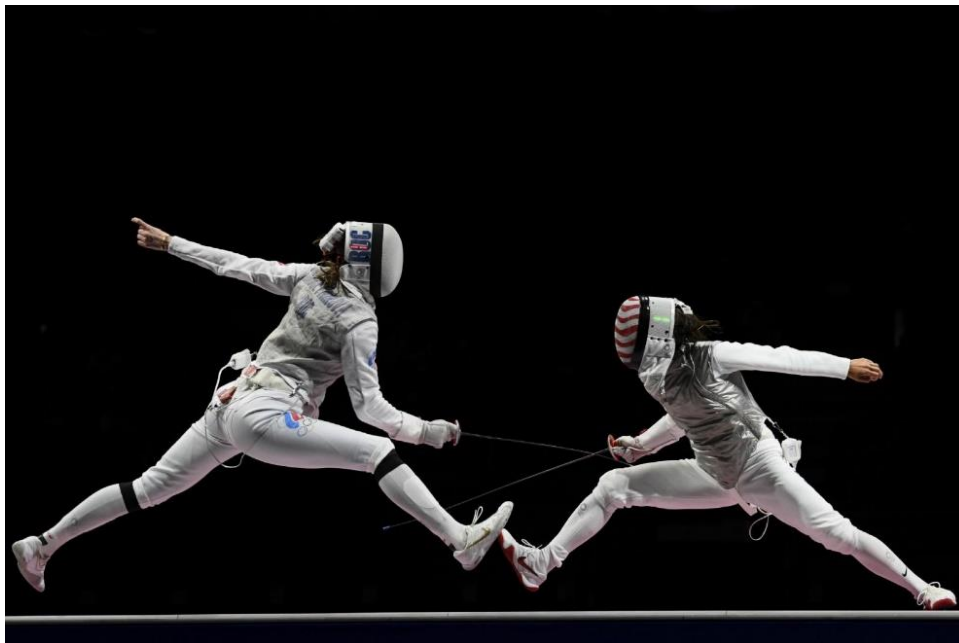
وقتی واکنش شما بیش از حد بالا می‌رود، بیش از حد عصبی می‌شوید و تمرکز خود را از دست می‌دهید. و هنگامی که واکنش تان به اندازه کافی بالا نمی‌رود، احساس توخالی بودن می‌کنید و نمی‌توانید آنطور که باید تمرکز کنید.

یک مثال واقعی در زمینه تجدیدنظر کردن در مورد حریف مقابل

در مسابقه ای نه چندان دور، پدری بعد از اینکه پسرش رقیبی را که رتبه‌به‌بسیار بالایی داشت شکست داده بود، به سراغ من آمد. حریف جزو ۵ نفر برتر کشور بود.

طبیعتاً خود من هم برای پدر و هم برای شمشیرباز هیجان زده بودم. این پدر واقعا هول شده بود. او به من گفت: "وای، این یک شمشیرباز برتر در کل کشور است! او جزو ۵ نفر برتر می‌باشد!"

من به او پاسخ دادم: "من چنین رده ای را روی سینه‌اش نمی‌بینم. تنها چیزی که می‌بینم یک پسر معمولی با لباس فرم سفید شمشیربازی است."



من این مطلب را به این دلیل نگفتم که درخشش و ارزش برد پسرش را از بین ببرم، بلکه می‌خواستم او را به چالش بکشم تا در بزرگ کردن بیش از حد معمول چنین حریف‌هایی تجدید نظر کند. بله، خوب بازی کردن در مقابل چنین شمشیرباز برتری و غلبه بر او فوق‌العاده ارزشمند است. اما اگر بخواهم در مسابقات شمشیربازهای خود را با توجه به رده بندی‌های موجود هدایت کنم، قطعاً به آنها بدی کرده‌ام، و آنها را عقب نگه خواهم داشت.

پس از اتمام پول‌ها، **سیدبندی و رده بندی** کاملاً بی‌معنی است. صحبت در مورد اینکه حریف چه سطحی دارد، چه رتبه‌ای دارد یا در گذشته چه کرده‌است، آب در هاون کوبیدن است و هیچ فایده‌ای ندارد. اگر شمشیربازی در گذشته با حریف خاصی بازی کرده باشد، مطمئناً اطلاعات گذشته آن بازی می‌تواند در بازی بعدی مفید و مهم واقع بشود. البته در برخی موارد می‌تواند به بازی او کمک کند، اما اغلب اوقات باعث حواس پرتی او خواهد شد.

بنابراین، شمشیرباز به جای تلاش برای به جمع آوری اطلاعاتی که ممکن است در اجراهای قبلی خود داشته است، باید به فکر بازی کنونی خود با حریف باشد. رتبه بندی بازیکن و حتی مقام های قبلی او برای یک لحظه بیش نبوده است. بخشی از جادوی پر رمز و راز ورزش به طور کلی این است که **همه چیز زودگذر است** و هر شمشیربازی در هر روز می تواند به روش های بی شماری عمل کند.

توصیه من این است که رده بندی و سیدبندی را برای همیشه کنار بگذارید. و حریف را بصورت یک شمشیرباز سفیدپوش بی نام و نشان در نظر بگیرید، نه بیشتر.

بازیکن "قوی تر" می تواند به بازیکن "ضعیف تر" ببازد!

غیر معمول نیست که ببینیم **یک شمشیرباز "قوی" توسط یک شمشیرباز "ضعیف تر" شکست بخورد**. این حتی در بالاترین سطوح شمشیربازی - یعنی المپیک - هم اتفاق می افتد.

در المپیک ۲۰۲۰، **ژاپن در اپه تیمی مردان به مدال طلا رسید**. این تیم به هیچ وجه رده بالایی نداشت و هیچ کس انتظار نداشت که آنها به چنین نتیجه ای برسند. آنها در مرحله یک چهارم نهایی فرانسه را، که تیم برتر جهان بود، شکست دادند.



اگر آنها در آن مسابقات روی رده بندی تیم فرانسه تمرکز می کردند، چه اتفاقی می افتاد؟ آنها نمی توانستند روحیه رقابتی داشته باشند! آنها به جای تمرکز بر افتخارات حریف خود، به تمرینات و آمادگی های خود اعتماد کردند و وارد چنین کارزاری شدند. این اولین مدال طلای شمشیربازی ژاپن و اولین مدال اپه آنها بود.

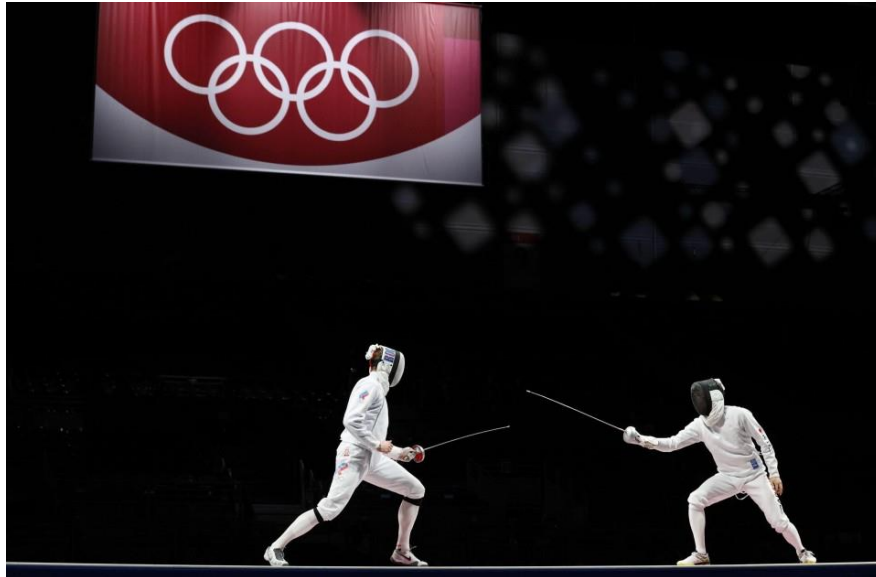
ساتورو اوایاما، بازیکن تیم ژاپن، در یکی از مصاحبه های مربوط به این برد گفت: "این موضوع هنوز برای خیلی ها روشن نشده است. نگرانی زیادی در مورد اینکه من چقدر می توانم خوب عمل کنم وجود داشت، اما واقعیت این بود که من به هیچ وجه عصبی نبودم. و وقتی برای همه روشن شد که می توانم بدون توجه به رده حریف ها آنها را به خوبی آزار دهم، همه قانع شدند که کاری که انجام می دادم مؤثر بود. من فینال را هم با این رویکرد ادامه دادم."

توجه داشته باشید که او هرگز بر روی رده حریف ها یا چالش پیش روی خود تمرکز نمی کرد - بلکه برعکس روی آنچه روی پیست و آنچه درست روبروی او اتفاق می افتاد تمرکز داشته است.

شما هرگز نمی دانید حریف چه احساسی در آن روز دارد. شاید اتفاقی در تمرین او افتاده باشد، شاید تغییر منطقه جغرافیایی و موقعیت زمانی او را تنبل کرده است، شاید او روز بدی را سپری می کند زیرا معلم ریاضی او دیروز به او سخت گرفته است، یا اینکه صبحانه امروزش با معده او سازگار نبوده است. از این نوع متغیرها زیاد وجود دارد.

مطمئناً در مورد تیم ایه ژاپن انگیزه برای مبارزه برای کسب مدال طلا در خانه خود تأثیر زیادی داشته است. این انگیزه به آنها یک امتیاز متمایزی داده بود. با این حال، **پیروزی بدون تمرکز کافی** برای آنها ممکن نبود. اگر ژاپنی ها در اوج خود عمل نمی کردند، هیچ راهی وجود نداشت که بتوانند بر سایر تیم های دیگر با برتری کامل غلبه کنند.

حتی اگر در روز مسابقه روز بدی را سپری می کنید، شاید روز حریف از روز شما بدتر باشد! تنها کاری که باید انجام دهید این است که گاز موتور خود را بیشتر از حریف بکنید.



قبل از باخت در بازی، خود را بازنده مسابقه نکنید!

اگر از قبل فکر کنید که حریف سفیدپوش شما از شما بهتر است، مطمئناً پیروز مسابقه او خواهد بود.

بله، اگر یک حریف از شما قوی تر یا باتجربه تر باشد می تواند شما را شکست دهد، اما اگر فرض کنید که راهی برای مقابله با او وجود ندارد، مبارزه را از قبل باخته اید. شما حتی قبل از ورود به پیست می توانید بازنده مسابقه باشید، و این چیزی است که اغلب اتفاق می افتد. برای ما مربی ها واقعاً غم انگیز است وقتی می بینیم یک شمشیرباز قبل از بازی فکر می کند که از عهده یک مسابقه بر نمی آید!

شما هرگز نمی دانید چه متغیرهایی مسابقه را تحت تأثیر قرار خواهد داد. هیچ کس، حتی خود شمشیربازان، نمی تواند همه عواملی را که بر عملکرد یک فرد تأثیر می گذارد، بدانند. بنابراین به جای تلاش برای تجزیه و تحلیل و فکر کردن در مورد مسائل انحرافی، توجه خود را به حریف روبروی تان معطوف کنید. او تنها یک شمشیرباز سفیدپوش بی نام و نشانی بیش نیست!

لب پیام این مقاله این است - بیایید کمی به **لذت بازی** توجه کنیم و **خود را از فشارهای موجود رها سازیم**، زیرا مفهوم اصلی شمشیربازی همین است.

Igor Chirashnya