

سه تکنیک تخلیه هیجان ساده که می توانید قبل از هر بازی شمشیربازی

انجام دهید!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۳/۳۰

آیا تا به حال در شروع یک بازی وقتی اسلحه خود را برمی دارید، صدای ضربان قلب خود را نشنیده اید؟ ذهن شما دچار افکار مختلف و تنفس شما تند می شود. دست مسلحتان داخل دستکش شمشیربازی عرق می کند، حتی ممکن است کمی هم بلرزد.

حتی اگر تجربه شما به این حد نرسیده باشد، اما حتما در وضعیتی قرار گرفته اید که درگیر تلاش برای پاک کردن ذهن خود و حضور در لحظه در طول مسابقه شده اید. ممکن است در دور مقدماتی (پول)، به جای تمرکز بر حریفی که در مقابل شما قرار دارد، درگیر فکر کردن در مورد حریف های احتمالی خود در دور حذفی شده باشید. در نتیجه، امتیازهای بیشتری نسبت به آنچه توقع داشته اید از دست می دهید و یا اینکه در آن بازی شکست می خورید.



هنگام سفر برای یک مسابقه شمشیربازی یا در جریان انجام کارهای مختلف زندگی، چنین افکاری ممکن است مزاحمتان شوند و زمانی که قصد دارید توجه خود را معطوف حریف کنید، مغز شما درگیر چنین فکری می شود. ممکن است به آب و هوای بدی که مسیر شما را تحت تاثیر قرار می دهد و احتمالا شما را به تاخیر بیندازد یا همچنین انبوهی از کارهای دیگر زندگی یا کارهایی که در خانه منتظر شماست فکر کنید.

هر شمشیربازی عصبی می شود

عصبی شدن برای شمشیربازانی که در هر سطحی رقابت می کنند یک واقعیت است. آن چند مسابقه اول یک شمشیرباز مبتدی واقعا اعصاب خردکن است، زیرا همه چیز برای بازیکن جدید است، بعدها هم در ادامه پیشرفت شمشیرباز شدت این فشارها بالاتر می رود. آنها ممکن است طاقت فرسا به نظر برسند، اما در واقعیت، این تنها یک مسابقه است، و باید از عهده این فشارها به خوبی برآییم.

باتجربه ترین شمشیربازها در بالاترین سطح نیز عصبی می شوند. شمشیربازان المپیک و قهرمانان جهان به خوبی یاد می گیرند که چگونه بر احساسات هیجان آمیز خود غلبه کنند تا به آنها کمک کند تا با اضطراب کمتری رقابت کنند. در واقع، غلبه بر اضطراب ویژه مسابقات فوق العاده

مهم است زیرا وقتی کاملاً از خود مطمئن نیستیم نمی توانیم بهترین سطح عملکرد خود را ارائه کنیم. آن پیچ های ذهنی و آن انرژی دیوانه کننده تولید شده اساساً برای یک اجرای خوب شمشیربازی بسیار مضر است.



تکنیک های تخلیه هیجان چیست؟

تکنیک های تخلیه هیجان روشی برای کنترل احساسات شماسست. به جای اینکه تحت تأثیر احساسات و افکار خود قرار بگیرید، می توانید **نقش اصلی راننده را به عهده بگیرید و فرمان خود را بدست خود هدایت کنید**. شما این کار را با کنترل خود در لحظه کنونی انجام می دهید. با گذشت زمان و با تمرین، می توانید یاد بگیرید که به جای گیر دادن و عصبی شدن، خود را به خوبی تخلیه کنید. این مهارتی است که باید توسعه یابد، درست مانند مهارت کارپا یا مهارت های مقابله با حریف.

تکنیک های تخلیه روشی مؤثری برای مبارزه با عصبی شدن یا اضطراب قبل از هر مسابقه هستند. توصیه می شود آنها را در تمرینات بازی آزاد تمرین کنید، و حتی اگر بیش از حد عصبی نیستید، این تکنیک ها به شما کمک می کند تا تمرکز موثرتری داشته باشید. شما نه تنها عملکرد خود را بهبود می بخشید، بلکه لذت خود را از ورزش نیز افزایش خواهید داد!

چرا تکنیک های تخلیه اینقدر اثربخش هستند؟

وقتی با موقعیتی مواجه می شوید که در آن مقابله با حریف حیاتی است، طبیعی است که احساس خطر کنید. این در مورد همه ورزش ها صادق می کند، اما در شمشیربازی بیشتر صادق است زیرا ورزش ما یک ورزش رزمی است.

هر زمان که در یک موقعیت تهدید کننده قرار می گیرید، مغز شما سیگنال های زیادی را به بدن شما ارسال می کند که شما را قفل می کند. شما در حالت **جنگ، گریز یا انجماد** قرار می گیرید. اگر به حدی عصبی می شوید که در توانایی مؤثر شمشیربازی شما اختلال ایجاد می شود، احتمالاً دلیل آن قرار گرفتن در واکنش استرسی می باشد. هنگامی که چنین واکنشی شروع می شود می تواند شما را از کنترل خارج کند و باعث استرس بیشتر و بیشتر شما شود. این یک چرخه معیوبی است که باید اصلاح شود.

جنگ، گریز، یا انجماد تنها یک عملکرد مغزی نیست، بلکه مربوط به واکنش کل بدن است. سیستم عصبی ما تلاش می کند از ما در برابر خطر محافظت کند. مغز شما شروع به ارسال هورمون های استرس زا می کند و سیستم عصبی شما مانند یک فشفشه به ناگهان از کار می افتد. احساسات شما افزایش یافته و عضلات شما منقبض می شوند. بستگی به نوع عواملی که مختص شما و موقعیت شما هستند، احتمالاً دچار هر یک از این سه مورد بالا می شوید.

بدیهی است که در شمشیربازی، اگر روی حالت جنگ کلیک کنید، خوب خواهید بود. این واکنش به شما کمک می کند تا به وضعیت **شارش** یا **غرغگی** (اصطلاح روانشناسی) هدایت شوید، جایی که همه ما دوست داریم باشیم. اما بیشتر از همه و بر خلاف میل خود، در وضعیت گریز یا انجماد گیر می افتید، و هر دوی آنها مشکل ساز خواهند شد.

تکنیک های تخلیه شما را از حالت پاسخ دهی پر استرس خارج می کند. دیگر کاملاً تحت تاثیر آنچه در اطرافتان می گذرد قرار نمی گیرید و در عوض می توانید روی بازی خود تمرکز کنید. شما خود را از حالت انجماد یا گریز خارج می کنید و تنها با حریف خود روبرو می شوید. این تکنیک ها پاسخ سیستم عصبی را خاموش می کند و به شما امکان می دهد به بازی بازگردید.



تکنیک های تخلیه ویژه شمشیربازان

استفاده از تکنیک های تخلیه ذهنی قبل از هر مسابقه به شما کمک می کند تا برای خود بصورت عادت درآید و عملکرد شمشیربازی شما را یکنواخت و همچنین آن را بهبود بخشد.

در اینجا به سه تکنیک تخلیه می پردازیم که می توانند به شما کمک می کند تا به هدف شمشیربازی خود برسید:

۱- مسابقه را مجدداً شکل بدهید

اگر حریف را به عنوان یک تهدید ببینید، به احتمال زیاد پاسخ های استرس را دریافت خواهید کرد. اگر نگاه خود در مورد حریف را به جای تهدید به عنوان یک چالش اصلاح کنید، احتمال کمتری وجود دارد که در دچار واکنش های جنگ - گریز - انجماد بشوید. اسلحه شما شمشیر واقعی نیست، بلکه ابزاری برای گرفتن امتیاز است. به این ترتیب، تفاوت چندانی با چوب بیسبال یا راکت تنیس ندارد. آن تنها یک ابزار است. حریف شما هم یک جنگجوی واقعی نیست، بلکه یک **بازیکن معمولی** است.

این تمرین به شما کمک می کند تا خود را از پیامدهای منفی جدا کنید. به جای تمرکز بر عواقب بد باخت، مسابقه را به عنوان فرصتی برای موفقیت در نظر بگیرید. هنگامی که توجه خود را به مواردی که ممکن است اشتباه از آب درآیند معطوف می کنید، پاسخ استرس را در مغز خود افزایش می دهید و به احتمال زیاد منجمد می شوید.

شما می توانید با فکر کردن در مورد تجربیات قبلی خود در شمشیربازی، به طور موثری به شیوه ای مثبت شکل دهی صحیح برسید. این امر اعتماد به نفس شما را بهبود می بخشد و همچنین به شما یک سنگ محک ذهنی می دهد. بازگشت به این تجربیات یک روند بسیار قدرتمند، و واقعا اثربخش است. حتی اگر یک شمشیرباز تازه کار هستید، می توانید به مسابقاتی که در باشگاه انجام داده اید، مراجعه کنید.

از آنجایی که در گذشته عملکرد خوبی داشته‌اید، می‌توانید اعتماد به نفسی را که به سختی به دست آورده‌اید، تقویت کنید. اساساً، ما از منبعی استفاده می‌کنیم که قبلاً آن را دریافت کرده‌ایم.

برای شروع، تمرین زیر را بعد از مسابقه شمشیربازی انجام دهید. می‌توانید به عقب برگردید و اگر ویدیویی از خود دارید نگاه کنید، یا فقط می‌توانید به تجربه‌ای که قبلاً داشته‌اید فکر کنید.

- سه کاری را که به خوبی انجام داده‌اید را فهرست کنید.
- سه موردی را که می‌توانستید آنها را بهتر انجام دهید فهرست کنید.

واضح است که سه کاری که به خوبی انجام داده‌اید باید در مسابقه بعدی روی آنها تمرکز کنید. مرور سه کاری که می‌توانید بهتر انجام دهید به شما کمک می‌کند تا در مورد رشد خود در آینده فکر کنید. بخشی از این فرآیند در این است که ببینید در طول زمان چقدر خوب عمل می‌کنید.

یک راه آسان برای اجرای این کار به عنوان یک تمرین، ایجاد یک چک لیست ذهنی برای مرور در روز یک تورنمنت شمشیربازی است که شامل موارد مثبتی می‌شود که در مسابقات قبلی تجربه کرده‌اید و قبلاً فهرست کرده‌اید. می‌توانید این را در دفترچه شمشیربازی خود یادداشت کنید یا آن را در دفترچه یادداشت تلفن خود نگه دارید. فقط مرور فهرست به شما کمک می‌کند تا افکارتان را دوباره تنظیم کنید.



۲- بدن خود را درگیر کنید

تکنیک تخلیه بعدی را وقتی روی پیست هستید می‌توانید انجام دهید. اگر متوجه شدید که از کنترل خارج شده‌اید و نمی‌توانید ذهن و بدن خود را از حالت انجماد، جنگ و یا گریز خارج کنید، می‌توانید از این موارد در طول مسابقه استفاده کنید. آنها در ارتباط با **وقفه های تاکتیکی** کوچکی که قبلاً در مورد آن در این وبلاگ نوشته ایم، خوب جواب می‌دهند.

در واقع دو تکنیک وجود دارد که ما در اینجا به شما ارائه خواهیم داد. یکی **تنفس عمیق** است که احتمالاً آن را قبلاً آزموده باشید. دیگری یک تمرین درگیر کردن حواس پنجگانه است که ممکن است قبلاً آن را امتحان نکرده باشید.

تنفس عمیق پاسخ جنگ یا گریز را به طور فعال از بین می‌برد. این یک مورد اثبات شده و اجرای آن در هر مکان و زمان آسان است. روش گرفتن ۴-۵-۶ نفس عمیق به ویژه برای رهایی از تنش و کاهش اضطراب مفید است. در اینجا به نحوه انجام آن می‌پردازیم:

- با ۴ شماره از طریق بینی نفس بکشید.
- نفس خود را تا ۵ شماره نگه دارید.
- با ۶ شماره از طریق دهان بازدم کنید.

شما می توانید این کار را درست در طول مسابقه شمشیربازی زمانی که روی پیست هستید انجام دهید. اگر قبل از شروع شمشیربازی از این روش استفاده می کردید، که کار بسیار عالی انجام می دادید، آن را چهار بار یا هشت بار تکرار کنید، بستگی به مدت زمانی که برای شما مناسب است.



اگر این نوع تمرین تنفس زمانی را بطور منظم اجرا کنید نتایج خارق العاده ای را خواهید دید. شما می توانید این کار را قبل از مسابقه انجام دهید، صبح که در خوابگاه یا هتل از خواب بیدار می شوید، درست بعد از گرم کردن بدن که عضلاتتان احساس خوبی دارند، یا زمانی که منتظر نوبت خود برای مسابقه هستید. همچنین زمانی که منتظر نتیجه هستید این کار بسیار ارزشمند است، به خصوص اگر متوجه شدید که عصبی شده اید حتما این کار را انجام دهید.

تکنیک دوم در واقع در مورد درگیر کردن حواس پنجگانه شماست. وقتی آن استرس و اضطراب شروع می شود، این تمرین حواس ما را از بدن خود خارج می کند و باعث می شود که دنیای اطراف خود را احساس نکنیم. معکوس کردن واکنش جنگ - گریز - انجماد با درگیر کردن تمام حواس به طرز شگفت آوری آسان است.

در اینجا به نحوه انجام این تمرین می پردازیم. اگر در فضای شلوغ هستید، می توانید این چیزها را با صدای بلند تکرار کنید، یا می توانید آن‌ها را در ذهن خود بگویید:

- پنج چیز را که می توانید ببینید نام ببرید: کاشی های سقف بالای سرتان، داوری که در کنار پیست ایستاده است، صندلی که والدین روی آن نشسته اند، کفش های یک بچه در محل برگزاری، میز ثبت نام.
- چهار چیز را که می توانید حس کنید نام ببرید: شمشیر دست خود، ماسک، شلوار، جوراب.
- سه چیز را که می توانید بشنوید نام ببرید: صدای مادری که به پسرش می گوید آرام بنشین، صدای وزوز کولر، صدای به هم خوردن پاها.
- دو چیزی را که می توانید بو کنید نام ببرید: بوی عرق بدن، بوی پلاستیک ماسک شما.
- یک چیزی را که می توانید بچشید نام ببرید: نوشیدنی ورزشی که چند دقیقه پیش جرعه ای از آن را خوردید.

اینها نمونه هایی از تمرینی هستند که با آن می توانید از تمرین حسی ۱-۲-۳-۴-۵ در طول مسابقه استفاده کنید، در حالی که روی پیست هستید. شما همچنین می توانید از آن در مواردی که از تنفس عمیق استفاده می کنید بهره ببرید. این یک راه عالی برای کند کردن عملکرد ذهن خود می باشد.

یکی از آخرین تکنیک های تخلیه اضافی که در اینجا به شما می دهیم، خوردن نعنای است. بله، نعنای! احساس قوی خوردن یک نعنای می تواند در تثبیت ذهن شما در زمانی که با اضطراب دست و پنجه نرم می کنید بسیار موثر باشد. با این حال، این تمرین با گذاشتن یک برگ نعنای در

دهان خلاصه نمی شود. بلکه در حالی که نعنا را می خورید، بگذارید به آرامی در دهانتان ذوب شود. و در عین حال از تکنیک تنفس عمیق یا تکنیک درگیری حسی بالا همزمان با آن نیز استفاده کنید تا شما را به لحظه حال برساند.



۳- تجسم و تصویرسازی

این تکنیک تخلیه ما یک روش آزمایش شده و تایید شده برای افزایش عملکرد می باشد. وقتی عملکرد خود، نه فقط نتیجه بلکه کل تجربه، را تجسم می کنید، شاهد کاهش شدید اضطراب و تسلط شدید خود خواهید بود.

شاید تمرین ذهنی به نام **تجسم و تکنیک تصویرسازی** را شنیده باشید. وقتی این کار را انجام می دهید، کل رویداد را تصور می کنید - چگونه به حریف سلام می کنید، چگونه بازی می کنید، چگونه با حریف خود مقابله می کنید و حتی امتیازها چگونه پیش خواهد رفت. مهم است که هنگام انجام این کار تا حد امکان به جزئیات بپردازید.

این جای خوبی برای استفاده از برخی از آن مهارت های حسی است که ممکن است در طول تمرین ۱-۲-۳-۴-۵ روی آنها کار کرده باشید. نه تنها به ظاهر مسابقه فکر کنید، بلکه واقعاً خود را در آن موقعیت نیز قرار دهید. از درون به آن نگاه کنید نه از بیرون.

هنگامی که تجسم می کنید، وزن سلاح را در دست خود و فشار ضربه هنگام برخورد به حریف را احساس کنید. صدای چکاچک شمشیرهای فلزی را بشنوید که با یکدیگر برخورد می کنند. صدای آپاره و زمزمه جمعیت را بشنوید. وقتی داور یک امتیاز را اعلام می کند دقت کنید که او چه صدایی دارد؟ داخل ماسک شما چه بویی می دهد؟

به آن با سرعت واقعی فکر کنید، نه بصورت حرکت آهسته. هر چه جلوتر بروید، نتیجه بهتری خواهید داشت. اگر مسابقه شما مسابقه بزرگی است و مدتی برای آمادگی آن صرف کرده اید، حتی می توانید یک راند کامل سه دقیقه ای را با سرعت واقعی در ذهن خود بگذرانید. این یک تمرین فوق العاده برای زمانی که در هواپیما یا ماشین در حال سفر هستید می باشد.

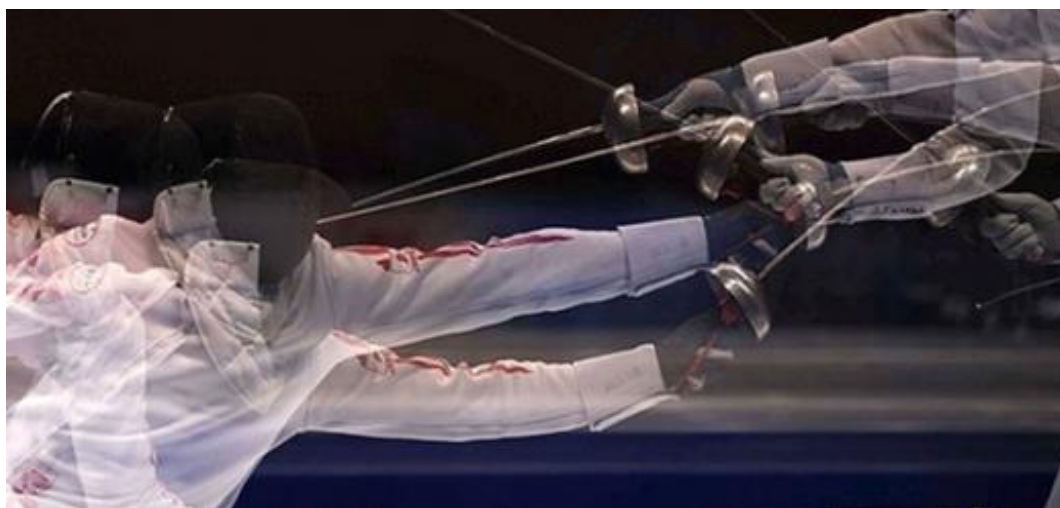
آن را فراتر از احساسات فیزیکی خود گسترش دهید. از نظر احساسی نیز به آن فکر کنید. آیا شما رلکس هستید یا هیجان زده؟ آیا شما آرام یا پر از اضطراب هستید؟

در روز مسابقه، می توانید این کار را در محل مسابقه انجام دهید. وقتی بین مسابقات استراحت دارید، به مسابقه بعدی خود فکر کنید و تصور کنید که چگونه خواهد بود. حتی می توانید به پیست بروید تا ببینید بازی دقیقاً چگونه خواهد بود.

اگر حریف خود را می شناسید و قبلاً با او بازی کرده اید، تصور کنید که آن شخص به طور خاص چگونه است. آیا او از شما بلندتر هست یا کوتاه تر؟ راست دست هست یا چپ دست؟ وقتی این تکنیک را تمرین می کنید، می توانید تصور کنید که از تکنیک های خاصی استفاده می کنید که نیازهای آن مسابقه خاص را برآورده می کند. اغلب اوقات، ما در مقابل حریفانی قرار می گیریم که از قبل می شناسیم. ما نقاط ضعف آنها و نقاط ضعف خود در برابر آنها را می دانیم. تجسم می تواند به مقابله با این چالش ها کمک کند.

هنگامی که از طریق تمرین تصویرسازی خلاق مانند این کار می کنید، در حال تمرین استراتژی های مقابله ذهنی خود هستید. درست همان طور که تمرینات پای خود را بارها و بارها انجام می دهید تا آن را به طبیعت دوم خود تبدیل کنید، همچنین می توانید تمرینات ذهنی خود را بارها و بارها انجام دهید تا آنها را به طبیعت دوم تبدیل شود. این واقعاً یک **تمرین استراتژی ذهنی** است.

تخلیه اضطراب از طریق تجسم به معنای بازپس گیری کنترل در جایی است که احساس می کنیم کنترل نداریم. به جای اینکه سرمان را زیر برف بکنیم و خود در برابر مسابقه پنهان کنیم، کنترل روایت خود از مسابقه را به دست می گیریم. این واقعا به مبارزه با عصبی بودن و کاهش اضطراب کمک می کند.



چند نکته پایانی در مورد تخلیه ذهنی

اگر برای ذهن خود کاری برای انجام دادن فراهم نکنید، قطعاً کار دیگری را انجام خواهد داد. خیلی اوقات، این کار به نگرانی در مورد مسابقه و دلواپسی در مورد نتیجه منجر می شود. تمام این تفکرات وحشیانه تنها به ایجاد موانع برای ما منجر می شود و ورود به **زون** (حالت اعتماد به نفس و تمرکز کامل) و غلبه بر حریف را بسیار دشوارتر می کند.

در شمشیربازی، ما باید حرکتی را که ذهنمان آماده می کنیم هدایت کنیم و آن را به سمتی برسانیم که ما را به موفقیت برساند. تکنیک های تخلیه روانی روشی بسیار مؤثر برای متوقف کردن تفکرهای افسار گسیخته است.

چه در یک مسابقه جهانی یا ملی باشید و چه در مسابقه محلی، یا حتی اگر در باشگاه خود با یک شمشیربازی که زیاد شاخه و شانه می کشد تمرین می کنید، شما نباید با استرس بازی کنید. **تمرین تکنیک های سلامت روان** برای شما بسیار مفید خواهد بود. اگرچه هر شمشیربازی عصبی می شود، اما هر شمشیربازی این فرصت را دارد که با دل پریشی مقابله کند و ذهن و بدن خود را به کار گیرد.

به دنبال تکنیک های تخلیه ای باشید که برای کل زندگی شما مؤثر است! قرار نیست همه آن چیزهایی که در اینجا لیست کردیم مناسب شما باشد. بنابراین روش های مختلفی را امتحان کنید و به رشد آن عضله ذهنی مهم خود ادامه دهید.

یکی از ویژگی های بسیار عالی این تمرین این است که آن یک مهارت قابل انتقال است، بنابراین شما می توانید از این تکنیک ها نه تنها در شمشیربازی، بلکه در هر موقعیت بسیار استرس زای دیگر نیز استفاده کنید. تکنیک های تخلیه ذهنی به ما این امکان را می دهند که کنترل ذهن خود را در دست بگیریم تا بتوانیم تمرکز بیشتر و عملکرد بهتری داشته باشیم، چه در مسابقه و چه در تمرین.

Igor Chirashnya