

گذراندن زمان طولانی بیکاری در مسابقات شمشیربازی بصورت هدفمند

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۴/۱۴

مسابقات شمشیربازی هیجان انگیز هستند و معمولاً به سرعت پیش می روند، زیرا ما شمشیربازها معمولاً ذهن و بدن خود را طوری متمرکز می کنیم تا وقتی روی پیست قرار گرفتیم بصورت یک گلوله کوچک فشرده از قدرت انفجاری تبدیل شویم، قدرتی که تنها چند دقیقه فرصت دارد تا روی حریف تأثیر بگذارد.

این مدت زمان فشرده بسیار هیجان انگیز است، اما وقتی شمشیربازان رقابتی وارد آن می شوند، اغلب متوجه می شوند که چندین ساعت را بدون بازی باید سپری کنند، و با زمان زیادی بیکاری روبرو می شوند. و این با مفهوم مسابقات تضاد کامل دارد.



البته همیشه این چیزی نیست که ما بیش از حد به آن فکر کنیم. از این گذشته، همه ما بازی های زیاد دیگری نیز داریم که باید تماشا کنیم، البته بدون در نظر گرفتن گوشی های هوشمندی که همراه مان داریم. به هر حال این موضوعی است که باید به آن فکر کنیم. نه تنها به این دلیل که باید نسبت به منابع خود صرفه جویی کنیم و از آنها آگاهی کامل داشته باشیم، بلکه به این دلیل که تغییر طرز فکر ما در مورد این موضوع می تواند تجربه ای شادتر و رضایت بخش تر را به ارمغان بیاورد.

انتظار ... انتظار ... انتظار

در شمشیربازی، "عجله کردن و انتظار" زیاد اتفاق می افتد.

عجله کردن برای کنترل اسلحه.

عجله کردن برای گرم کردن و انجام تمرینات کششی.

عجله برای بررسی سیدبندی خود.

عجله و شتاب برای یافتن پیستی که مسابقه شما در آن برگزار می شود.

در یک سالن بزرگ، برخی از این موارد ممکن است کمی طول بکشد، ناگفته نماند که ممکن است خسته کننده هم باشد زیرا شما باید همه وسایل خود را نیز با خودتان حمل کنید.

حالا پس از پایان همه این کارها بازهم باید کمی صبر کنید.

شما باید منتظر تمام شدن بازی قبلی باشید تا بازی شما شروع شود.

شما باید منتظر اعلام نتیجه بازی توسط داور بشوید.

شما باید صبر کنید تا پیست تخلیه شود.



پس از ثبت نام، یا زمانی که منتظر دور دوم مسابقه خود هستید، یا بعد از شکست خوردن، یا هنگام قرار گرفتن در محل تجمع هم تیمی های خود به منظور تشویق آنها، و حتی زمانی که روز را به پایان می رسانید، اغلب اوقات خود را بیکار و عاطل و باطل می بینید.

به عبارت دیگر، موقعیت های زیادی در مسابقات وجود دارد که باید زیاد منتظر بمانید و بازی زیادی هم ندارید.

این در **زمان سفر** نیز اتفاق می افتد. فاصله بین پرواز معمولاً خیلی طولانی است و هیچ کاری برای انجام دادن ندارید. ضمن اینکه زمانی که باید در ماشین، قطار یا هواپیما بگذرانید آنقدر طولانی است که گاهی اوقات طاقت فرسا می شود، و گاهی آنقدر کوتاه است که به سختی می توان ذهن خود را به یک موضوع اساسی سوق داد.

در مسابقاتی که با ماشین باید عزیمت کنید، همه افراد داخل ماشین به جز راننده زمان آزاد زیادی دارند که کاملاً در آن بیکار هستند. داخل ماشین هم تنگ است و خواندن یا تماشای مطلبی در حین حرکت برای بسیاری از افراد منجر به بیماری ماشین گرفتگی می شود که کار را دشوارتر می کند.

در کنار همه اینها ساعت های تلف شده متمادی دیگری نیز وجود دارد. البته در واقع نمی شود به این زمان ها عنوان "تلف شده" اطلاق کرد، زیرا آن وسیله ای است برای رسیدن به هدف، یعنی شمشیربازی، می باشد. در بیشتر موارد، شمشیربازی این گونه است و ما با همه این انتظارها هیچ مشکلی نداریم. زیرا این امر به هدفی مرتبط است که ما مایل به تعقیب آن هستیم.

آمادگی ذهنی و جسمانی باید در زمان بیکاری هم ادامه پیدا کند

بخش عمده ای از تمرینات یک شمشیرباز باید در زمینه **آمادگی روحی روانی** و همچنین آمادگی جسمانی باشد تا خود را برای مقابله با سختی مسابقه شمشیربازی آماده کند. این تمرینات دو سویه - ذهنی و جسمی - نباید به دلیل بیکاری متوقف شوند.

صادقانه بگویم، بیشتر شمشیربازان این زمان را غیرقابل اجتناب می دانند. آنها معتقدند که شما واقعا نمی توانید کاری با آن انجام دهید، بنابراین این واقعیتی است که ما باید با آن زندگی کنیم. بنابراین آماده کردن خود برای این زمان سخت است زیرا آن همیشه در حال تغییر است!

ممکن است به نظر برسد که راحت تر آن است که با آن کنار بیایید، و کار واقعاً معنی داری با این زمان انجام ندهید. برخی معتقدند که زمان بیکاری مسابقات نباید همیشه سازنده باشد، به این معنا که شما نباید واقعاً کاری را انجام دهید. اما حقیقت این است که باید برای آن چاره اندیشی کرد. و هر کاری که با این زمان می توانید انجام دهید، باید قصدی باشد تا به نوعی به شما کمک کند.

آمادگی ذهنی و جسمانی می تواند اشکال مختلفی داشته باشد و باید متناسب با نیازهای لحظه ای شما باشد. به این ترتیب، درک زمان های تلف شده مرتبط با درک نیازهای خودتان می باشد. و هر چیزی که به درد شما می خورد باید عملی شود.



درک انواع مختلف وقت های از دست رفته

وقتی در مورد زمان های تلف شده قبل از شروع دور پول صحبت می کنیم، آن با زمان های تلف شده در اوج دور حذفی اساساً تفاوت زیادی دارد. درک تفاوت اساسی بین این دو دور مهم است، زیرا کاری که در هر یک از این زمان ها انجام می دهید کمی متفاوت خواهد بود. حال ببینیم ما معمولاً با چه نوع اوقات بیکاری سروکار داریم:

- در ماشین
- در فرودگاه/در هواپیما
- در هتل
- در محل برگزاری
- قبل از مسابقه
- بین بازی ها
- بعد از مسابقه، وقتی منتظر نتیجه هستید
- بعد از مسابقه وقتی منتظر هم تیمی های خود هستید
- برگشت به خانه

سطح بالای احساساتی که در طول مسابقه گریبانگیر شمشیربازان می شود چیزی نیست که بتوان سرسری از آن گذشت، اما فراز و نشیب آن به چرخه مسابقه بستگی دارد. همین اوج و فرودها در تجربه فیزیکی مسابقه هم اتفاق می افتد.

سازگاری برای برآورده کردن نیازهای خود در سراسر منحنی مسابقه به شمشیربازان کمک می کند تا از توقف های سپری شده در مسابقه حداکثر بهره را ببرند.



چند ایده در زمینه وقت های از دست رفته شمشیربازی

در حالی که منتظر گذشتن وقت بیکاری خود هستید چه باید بکنید؟ در واقع به جای صرف این زمان در خیره شدن به سقف یا نگاه کردن به بیرون از پنجره، گزینه های زیادی برای شما وجود دارد.

مهم ترین امر، در طول یک مسابقه، آماده نگه داشتن خود است.

در اینجا به ۱۰ ایده می پردازیم که می تواند در زمان های توقف شمشیربازی بدن و ذهن شما را در جایی که باید نگه دارد.

عضلات خود را گرم کنید

در روز مسابقه شمشیربازی موقعیت های بیکاری زیادی وجود دارد. در صورت طولانی شدن زمان انتظار بین بازی ها عضلات شما به راحتی سرد می شوند و آمادگی خود را از دست می دهند. عضلات سرد قطعاً توانایی شما را برای نمایش یک بازی موثر دچار اختلال خواهند کرد.

اگر زمان زیادی باید منتظر بشوید (بعنوان مثال، در جدول حذفی)، مقداری از این زمان را برای **گرم کردن عضلات** خود در نظر بگیرید. این امر ضروری است زیرا شما را از رفتن به بازی بعدی بدون آمادگی و سرد باز می دارد. ورود به یک بازی با بدن سرد به این معنی است که نیمی از آن بازی صرف گرم کردن عضلاتتان می شود. ضمن اینکه شما را در معرض **آسیب دیدگی** قرار می دهد و در نتیجه مبارزه را سخت تر می کند.

گرفتگی عضلانی نیز یکی از مشکلاتی است که در سفر به وجود می آید. اگر با هواپیما سفر می کنید، برای شل نگه داشتن عضلاتتان، مهم است که در زمان انتظار پرواز کمی راه بروید. از پیدا کردن یک گوشه و انجام چند حرکت کششی خجالت نکشید. در چنین موقعیت هایی خجالت معنایی ندارد! هنگام رانندگی، بطور منظم توقف کنید و چند تمرین کششی را اجرا کنید. گرفتگی عضلات ناشی از سفر می تواند روی مسابقه تاثیر بگذارد، حتی اگر روز بعد هم باشد.

هر ذره از زمان های بیکاری باید صرف تحرک بکنید. حتی در حین پرواز و رانندگی می توانید از حرکات کششی هنگام نشستن روی صندلی استفاده کنید.



در حالی که منتظر هستید به صداهای که دوست دارید گوش کنید

پژواک صداهای داخل سالن مسابقه می تواند فوق العاده بلند و حواس پرت کننده باشد. حتی اگر به نویزهای ناخوشایند حساس نباشید، به هر حال ممکن است به شما آسیب برساند.

صدای چکاچک شمشیرها، فریاد بازیکنان، وزوز دستگاه آپاره، سوت تماشاچیان، و زمزمه مداوم گفتگوها و بگوگوها که در فضای سقف های بلند سالن مسابقات شمشیربازی، طنین انداز می شود، همه و همه ممکن است باعث عصبی شدن شما بشود.

یک راه عالی برای خفه کردن این صداها و تمرکز بر روی بازی ذهنی خود، استفاده از یک **هدفون** است تا آنها را به بهترین شکل ممکن قطع کنید. این کار در طول سفر و یا حتی در اتاق خوابگاه یا هتل نیز عملی است. چیزهای زیادی در مورد بستن چشم ها و غوطه ور شدن در صداهایی مورد علاقه گفته شده است که طراوت زا و شارژ کننده است.

خوب، به چه چیزهایی باید گوش کنیم؟ اگر می خواهید از حال و هوای سالن خارج شوید، سعی کنید به **صداهای طبیعت** یا ضرب آهنگ های مورد علاقه خود گوش دهید. هر دوی این گزینه ها قابل کنترل هستند و می توان آن ها را با صدای بلند اجرا کرد، بدون اینکه به پرده گوش شما آسیب برساند. با این کار می بایست همه سر و صدا را از بین ببریم، نه اینکه چیزی به آن اضافه کنیم.

اگر به دنبال بهبود تمرکز خود هستید، **مدیتیشن هدایت شده** را امتحان کنید. می توانید این نوع تمرین ها را به صورت رایگان در دنیای مجازی پیدا کنید. با گوگل کردن "مدیتیشن هدایت شده" جدول بزرگی از آنها را پیدا خواهید کرد. شما می توانید یک مدیتیشن متمرکز، یک مدیتیشن آرامش بخش، یک مدیتیشن انرژی زا، و هر چیزی که نیاز دارید را انتخاب کنید.

و البته، **موسیقی** مورد علاقه نیز می تواند به شما کمک کند تا تمرکز مجدد خود را داشته باشید و آمادگی ذهنی خود را دوباره تنظیم کنید!

استفاده از هدفون حذف کننده نویز بسیار عالی است، اما هدفون های معمولی نیز به خوبی جواب می دهند.

ویدیو ببینید

شما می توانید به طریق دیگری خود را به طور موثر از رقابت های اطراف خود دور کنید و به مغز خود استراحت دهید بدون اینکه ظرفیت ذهنی خود را تخلیه کنید. این کار با محو شدن در تماشای یک ویدیو امکان پذیر است.

برخی از بازیکنان یک **فیلم** یا یک صحنه مورد علاقه ای دارند که آنها را در ذهنیت مناسب برای رقابت قرار می دهد. آنها آن را بارها و بارها تماشا می کنند تا زمانی که بتواند آنها را وارد فضای اصلی مناسب بکند. شاید این یک فیلم کلاسیک مانند راکی یا یکی از فیلم های بروس لی باشد. ممکن است یک برنامه تلویزیونی کمدی مورد علاقه باشد. انتخاب شما هر چه باشد، ایده مورد نظر این است که از دنیای اطراف خود جدا شوید و به ذهنتان اجازه دهید که از فضای حقیقی زندگی دور شوید. بهتر است به سراغ چیزی بروید که آشناست و نیاز به تفکر زیادی ندارد.

از طرف دیگر، ویدیوهای شمشیربازی آنلاین بسیاری وجود دارد که می توانید آنها را تماشا کنید، اما ممکن است این بهترین لحظه برای این کار نباشد. اگر در یک مسابقه هستید و قصد دارید شمشیربازی تماشا کنید، بهتر است سرتان بالا بیاورید و به جای صفحه نمایش به بازی های جاری نگاه کنید. اینجا قطعاً زمان تماشای ویدیوهای بازی خود در مسابقات قبلی نیست.

ویدیوهایی را تماشا کنید که یا کاملاً شما را از محیط دور کنند یا به شما کمک کنند تا تمرکز کنید.



مطالعه کنید

هیچ چیز نمی تواند جایگزین یک **کتاب** خوب شود، و همراه کردن این کتاب با موسیقی ایده بسیار خوبی است. شما می توانید با استفاده از یک هدفون در یک داستان یا مجله به راحتی غرق شوید.

چند راه برای این کار وجود دارد. خواندن کتابی در مورد شمشیربازی، یا حتی مرور مقالات آنلاین شمشیربازی، ممکن است به شما کمک کند حواستان را جمع کنید، بر خود مسلط شوید و آرامش خود را حفظ کنید. شما با این کار حواس خود را از بازی دور نمی کنید، بلکه تمرکز خود را در یک زمینه حفظ می کنید.

کتاب های الهام بخش برای این کار یک انتخاب عالی هستند، به ویژه در زمان بیکاری سفر. **مصاحبه با ورزشکاران یا چهره های الهام بخش** در مورد اینکه چگونه آنها تمرکز خود را حفظ می کنند و با ناملایمات مواجهه می کنند را، بخوانید. هزاران کتاب در مورد تمرکز و آمادگی ذهنی، نگرش و تعیین هدف وجود دارد. همه اینها گزینه های عالی برای خواندن در زمان های بیکاری شمشیربازی هستند.

در طول مسابقه، شما به یک کتاب طولانی که نتوانید به درستی روی آن تمرکز کنید، نیاز ندارید. بخش های خاصی از مقالات یا مصاحبه ها را از قبل در نظر بگیرید تا در طول وقفه های مسابقه، یک مطالعه سریع و آسانی داشته باشید.

با سرگرمی های کامپیوتری یک نفره به بازی بپردازید

همه دوست ندارند که مغز خود را از کار بیندازند زیرا برخی افراد برعکس فکر می کنند. بنابراین مشغول نگه داشتن مغز خود با نوعی بازی تک نفره ممکن است بهترین راه برای گذراندن بخشی از آن زمان بی پایان در طول یک مسابقه شمشیربازی باشد.

شما می توانید بازی یک نفره **سودوکو**، جدول کلمات متقاطع یا تتریس را امتحان کنید. هزاران بازی آموزشی فکری برای گوشی وجود دارد که عالی و جذاب هستند. یکی یا چند مورد را پیدا کنید که به شما کمک کند مغز خود را از درگیری دور نگه دارید. اگر به مکعب روبیک علاقه دارید آن می تواند برای درگیر نگه داشتن مغز خود در مسابقه بسیار مفید واقع شود.

هر کاری که انجام می دهید می تواند برای شما مفید باشد، اما ابتدا مطمئن شوید که واقعا به درد شما می خورد. به یاد داشته باشید، هدف شما گذراندن زمان بیکاری بدون قرار دادن ذهن خود در وضعیت ذهنی اشتباه می باشد.



از رسانه های اجتماعی دوری کنید

این تنها «نباید» است که در اینجا درج می کنیم. این مسئله در زمان بیکاری سفر چندان مشکل ساز نیست، اما در زمان توقف های بین مسابقه واقعی، **رسانه های اجتماعی می توانند بسیار مضر** باشند. در مکتب من این کار واقعاً ممنوع است.

هجوم هورمون دوپامینی (هورمون سرخوشی) که رسانه های اجتماعی فراهم می کنند اعتیادآور است - ما با توجه به تحقیقات زیاد انجام شده به این نتیجه رسیده ایم. رسانه اجتماعی طوری طراحی شده است تا مغز شما را به آن فضا بکشاند و شما را در برنامه درگیر کند. از آنجایی که دامنه توجه شما کوچک تر می شود، و به دلیل استفاده از محتوای بسیار محدود، تغییر وظیفه برای شما دشوارتر خواهد بود.

این موضوع نه تنها به این ختم می شود، بلکه شما هیچگونه کنترلی بر آنچه در رسانه های اجتماعی می بینید ندارید. اگر یک رویداد خبری یا اتفاق ناراحت کننده برای یکی از دوستان شما در جریان باشد، ممکن است تمرکز شما را کاملاً از بین ببرد. چالش های احساسی که به طور طبیعی بخشی از رسانه های اجتماعی است، در تضاد مستقیم با آنچه باید در رقابت شمشیربازی انجام دهید، هستند.

اگر این چیزی است که با آن دست و پنجه نرم می کنید، سعی کنید در طول مسابقات واقعی از یک برنامه قفل کردن نمایش محتوای رسانه های اجتماعی استفاده کنید. می توانید بعد از مسابقه قفل آن را باز کنید و همه عکس هایتان را پست کنید، که ایده بسیار عالی است! اشتراک گذاری شمشیربازی به صورت آنلاین عالی است، اما حواس پرت شدن با محتوای آنلاین در طول رقابت توصیه نمی شود.

بازی و کارهای گروهی انجام دهید

اگر در مسابقه ای با والدین، خواهر و برادر یا سایر همبازی های خود حاضر هستید، این یک فرصت عالی برای انجام بازی های ساده ای می باشد که گذشت زمان را از بین می برد.

داشتن یک دسته ورق در ساک شمشیربازی کار جادویی است. در حالی که منتظر بازی های بعدی خود هستید، یک بازی گروهی موبایلی را باهم انجام دهید. این نوع بازی ها به اندازه کافی جذاب هستند که ذهن شما را مشغول نگه می دارند، اما شما را زیاد از مسابقه دور نمی برد. یک دسته کارت بازی نیز به شما تحریک فیزیکی می دهد و انرژی جنبشی تولید می کند، در صورتی که بازی های آنلاین این کار را نمی کند. وقتی قصد دارید اعتماد به نفس و تمرکز کامل داشته باشید، این کار واقعا مهم است.

از طرفی، این زمان برای معاشرت نیز بسیار خوب است، به ویژه اگر بدانیم اجتماعی بودن چقدر ارزشمند و چقدر مهم است. از این فرصت استفاده کنید و با هم تیمی‌ها یا اعضای خانواده‌تان گپ بزنید - این وضعیت ذهنی شما را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود در لحظات استرس‌زا مانند مسابقات احساس حمایت کنید.



ذهن آگاهی و تجسم را تمرین کنید

مدیتیشن معمولاً توسط ورزشکاران استفاده می‌شود تا به آنها کمک کند تا برای رقابت خود متمرکز شوند.

لازم نیست سی دقیقه روی یک کوسن در سکوت بنشینید. یک مدیتیشن سریع و پنج دقیقه‌ای که فقط با چشمان بسته بنشینید و دستانتان روی پاهای تان باشد، به خوبی جواب می‌دهد. اگر فاصله زمانی بین بازی‌ها طولانی‌تر بشود، زمان این تمرین را بیشتر کنید. این واقعاً می‌تواند شما را بطور مناسب آماده نگه دارد تا در مقابل حریف بعدی خوب ظاهر شوید.

مدیتیشن‌های هدایت شده، که قبلاً به آن اشاره کردیم، یک ترفند فوق‌العاده برای موقعیت‌های مسابقه‌ای است. می‌توانید این نوع تمرین‌ها را به صورت آنلاین پیدا کنید یا می‌توانید از یک برنامه ضبط شده در گوشی خود استفاده کنید. برخی از این برنامه‌ها برای مسابقات، تمرین، ریکاوری، تمرکز و انگیزه طراحی شده‌اند!

ما در گذشته در مورد تکنیک‌های **تخلیه ذهنی** نوشته‌ایم، و این یک فرصت عالی برای استفاده از آنها است. درگیر کردن حواس خود با محیط، در هر سطحی، عملکرد شما را افزایش می‌دهد.

هم باشگاهی‌های خود را تشویق کنید!

اگر زمان انتظار زیادی در بین بازی‌های خود دارید، **تشویق دوستان هم باشگاهی** خود و بررسی نحوه عملکرد آنها بسیار ارزشمند است. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا روحیه خود و همچنین روحیه آنها را تقویت کنید، البته تا زمانی که این کار مزاحم بازی‌های شما نباشد. وقتی همبازی‌های خود را تشویق می‌کنید، هیجان شما در زمینه شمشیربازی بیشتر می‌شود. ضمن اینکه این کار برای آنها عالی است، اما در عین حال هیجانی که در این کار ایجاد می‌کنید، شما را پر انرژی می‌کند.

همچنین، این کار فرصتی برای مشاهده بازی های دیگر نیز هست. شما می توانید نکات یا اطلاعاتی را کسب کنید که بعداً می توانید از آنها در بازی های خود استفاده کنید. از طرف دیگر، شما می توانید در حین تماشای مسابقات استراحت کنید و از طبیعت سرگرم کننده این ورزش لذت ببرید. تا آنجا که ممکن است، بگذارید تمرکز و هیجان شمشیربازانی که در حال تماشای آنها هستید، باعث ایجاد احساس هیجان در شما شود!



برای زمان بیکاری مسابقات خود برنامه ریزی کنید!

این یک واقعیت است که مسابقات شمشیربازی می تواند بسیار، بسیار طولانی شود. این طبیعت این مسابقات است که گاهی به دلیل اتفاقات غیرمنتظره نیز دچار تاخیر بیشتری می شود.

در بیشتر موارد، مسابقات به طور متوسط ۴-۶ ساعت طول می کشد. شما نمی توانید در تمام این مدت خود را گرم نگه دارید و بازی نکنید! نحوه گذراندن آن زمان باید **انتخابی** باشد، از کارهایی که در طول سفر انجام می دهید گرفته تا کارهایی که در طول مسابقه انجام می دهید. برای کاری که قصد دارید انجام دهید برنامه ریزی کنید و نیازهایتان را در نظر بگیرید. شاید کاری که در حال حاضر در طول مسابقات انجام می دهید بهترین راه برای تسهیل یک تجربه خوب برای شما نباشد.

همه این کارها باید با هدف **ایجاد ذهنیتی سالم انجام شود تا تمرکز و موفقیت شما را ارتقا دهد**. زمان توقف های بین مسابقه عالی ترین فرصت برای بهتر کردن این تجربه است!

Igor Chirashnya