

چه زمانی باید نگران شمشیربازی خود بشویم؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۴/۱۷

در زندگی گاهی باید نگران بود، و گاهی باید خود را رها کرد و با همه چیز کنار آمد.

مسابقه خیلی دیر تمام شده است. شما هنوز نگران آن ضربه هایی که در طول مسیر این مسابقه از دست داده اید، و تمام آن امتیازهایی که باعث برد حریف ها شده است هستید، در حالی که اکنون زمان آن نیست که به این موارد فکر کنید. یکی از نیازهای یک ورزشکار عالی بودن، اعتماد به خود و مربیان خود می باشد، زیرا این تنها راه کسب آمادگی مناسب برای مقابله با حریف است.



سنگینی مسئولیت کارهایی که قبلاً انجام داده شده است

در حال حاضر، از شما می خواهیم که توقف کنید و لحظه ای به تمام اشتباهاتی که در هفته گذشته مرتکب شده اید فکر کنید. شاید فراموش کرده باشید در قفس پرندۀ خود را ببندید و هنگام برگشت به خانه مجبور شده بودید برای گرفتن آن تلاش و وقت بگذارید. شاید شما فراموش کرده بودید که ناهار خود را به مدرسه ببرید و در وسط روز متوجه این موضوع شدید، بنابراین مجبور شدید برای خرید یک خوردنی به خارج از مدرسه بروید.

اکنون لحظه ای درنگ کنید و به اشتباه های مختلف خود فکر کنید. شما هم مثل بقیه هستید، و در هفت روز گذشته تعداد زیادی اشتباه کوچک، و شاید حتی چند اشتباه بزرگ، مرتکب شده اید. احتمالاً متوجه خواهید شد که وقتی آن همه زمان را هدر داده اید و مزاحمتی که برای افرادی که در هنگام ارتکاب همه این اشتباهات ایجاد کرده اید، احساس سنگینی و اطمینان کمتری نسبت به خود می کنید.

حالا تصور کنید که آن اشتباهات چیزهایی هستند که شما هنوز آنها را رها نکرده اید. شما بارها و بارها آنها را در ذهن مرور کرده اید. حال اگر آن کارهایی که درست انجام نداده اید را دوباره و دوباره تکرار کنید، آیا می توانید آن کارها را به درستی انجام دهید؟ این شیوه چگونه بر توانایی شما برای انجام کارهای دیگر تأثیر می گذارد؟

وسواس در مورد کاری که انجام داده ایم یا آماده نکرده ایم همیشه بر ذهن ما سنگینی می کند. آن تمرکز ما را از بین می برد و ما را از لذت بردن از جایی که هستیم باز می دارد. حس بی کفایتی در دوران ما رشد می کند و روز به روز سنگین تر و سنگین تر می شود. در حالی که ما در زندگی روزمره هرگز به چنین چیزی نیاز نداریم.

برای ما درست نیست که بار سنگین هر کار کوچکی را که در زندگی روزمره بصورت اشتباه انجام داده ایم، تحمل کنیم. ما همیشه به شاگردان خود توصیه می‌کنیم که برخیزند، خود را از هرگونه نگرانی بتکانند و راه خود را ادامه دهند. با این حال، به نوعی، شمشیربازی را می‌بینیم که اغلب بار سنگینی اشتباهات خود در تمرین را با خود به مسابقه می‌برند، و فکر می‌کنند این کار هیچ مشکلی ندارد. اما این طور نیست! همان طور که رفتن به مدرسه یا سرکار همراه با نگرانی اشتباهات گذشته نتیجه بسیار معکوس می‌دهد، داشتن چنین نگرانی در مسابقات شمشیربازی نیز مضر است. رقابت شمشیربازی قطعاً زمان مناسبی برای نگرانی در مورد اشتباهات قبلی شما نیست.



چه زمانی باید نگران مشکلات باشیم؟

زمان نگرانی شما باید **در تمرین و آموزش** باشد. و دلیل خوبی برای این کار وجود دارد، زیرا وقتی در تمرین نگران هستید، این فرصت را دارید که واقعاً کاری در مورد آن انجام دهید. شما می‌توانید مسیر یادگیری خود را از طریق روش‌های تمرینی مختلف تغییر دهید، یا می‌توانید ساعت‌های بیشتری را به این فرآیند اختصاص دهید تا از آن بهره بیشتری ببرید.

تمرین زمانی است که باید به تمام اشتباهات و ناهماهنگی‌های خود فکر کنید. برخلاف احساس سنگینی اشتباهات خود در مسابقات، جایی که نمی‌توانید کاری برای آن انجام دهید و تنها بار سنگینی آن را به دوش می‌کشید، در تمرین می‌توانید شاخ غول را بشکنید و آن اشتباه‌ها را درک و اصلاح کنید. در تمرین شما آنقدر تحت تأثیر این حجم از تردیدها قرار نمی‌گیرید، زیرا می‌توانید همه چیز را از هم جدا کنید و بفهمید کجای کار اشکال دارد و چرا شروع یک حرکت آنقدر برای تان سنگین است.

داشتن یک محیط آموزشی و پرورشی سالم خیلی مهم است

در چنین محیطی روابط شخصی شما با مربی و هم تیمی‌های خود ایجاد و مستحکم می‌شود. محیط تمرینی شما باید مکانی آنچنان امن باشد که بتوانید آنقدر راحت باشید که احساسات واقعی خود را به اشتراک بگذارید. در مورد نگرانی‌های خود با مربی خود صحبت کنید. وقتی که در باشگاه هستید و بازی تمرینی می‌کنید از او بپرسید چرا موفق نمی‌شوید، نه زمانی که وارد دور حذفی مسابقات می‌شوید.

زمانی که وارد یک تورنمنت می‌شوید، طبیعی است که با سطحی از اضطراب و استرس مواجه شوید. بنابراین محیط تمرین باید مکانی برای باز کردن دریچه فشار باشد تا روز سرنوشت ساز مسابقه برای تان خیلی سخت نباشد.

باشگاه شمشیربازی و مربی شما باید مکانی امن برای صحبت در مورد این چیزها باشد. این محیط به ایجاد یک نگرش ذهنی قوی که شما را از سختی‌های ذهنی و عاطفی رقابت عبور می‌دهد، کمک می‌کند، به‌ویژه وقتی در کوران مسابقات قرار می‌گیرید.

اگرچه هیجان‌انگیز است و ترس پیرامون عملکردتان در مسابقات غیر قابل اجتناب است، اما آمادگی شما برای مبارزه با این احساسات بسیار قابل لمس است. تمرین و عمل چیزی است که به شما آرامش می‌دهد. این اقدام باید با یک برنامه همراه باشد، و باید در درون و محیطی باشد که شما را تشویق به برنامه ریزی کند.

مدتها قبل از اینکه وارد مسابقه شوید، شما باید بدانید که حرکت پای شما در جایی که باید باشد هست یا نیست یا سرعت تیغه شما آنقدر که لازم است دقیق هست یا نیست. آنگاه که وارد پیست می شوید و روبروی حریف قرار می گیرید غافلگیر نمی شوید. حال سوال اصلی این است که چه چیزی شما را از پرداختن به این مسائل باز داشته است؟ ممکن است فعالیت‌های دیگری در سالن باشد که شما را از آموزش اضافی باز داشته است، یا اینکه بر مهارت‌های غیر ضروری دیگر تمرکز کرده‌اید، یا ممکن است علاوه بر اینکه زمان زیادی برای تمرین داشته اید، اما دچار حواس پرتی شده اید و آن چیزهایی را که نیاز داشتید به دست نیاورده‌اید.

اگر با یکی یا همه این موارد مواجه هستید، با مربی خود صحبت کنید. بگذارید او به شما کمک کند. بگذارید او شما را راهنمایی کند، زیرا حضور و وجود او در سالن به همین دلیل می باشد.



خود را رها کردن و با جریان بازی به پیش رفتن

رقابت شمشیربازی زمان رها کردن خود از هیجان و اضطراب و خود را در جریان کوران اتفاقات قرار دادن است. شما قبلاً روی هر نوع آمادگی مورد نیاز کار کرده اید، بنابراین نگران شدن در مورد اینکه برای آماده شدن برای این لحظه چه باید انجام می‌دادید یا نباید انجام می‌دادید، هیچ محلی از اعراب ندارد.

در واقع، وقتی نگران این می شوید که آیا قبلاً خوب تمرین کرده‌اید، یا خوب غذا خورده‌اید، یا در هفته‌ها و ماه‌های منتهی به مسابقه به اندازه کافی **درس انفرادی** گرفته اید، در واقع خودتان را زمین گیر می کنید و عقب می اندازید. بنابراین مسابقه جای نگرانی نیست!

در ورزش یک ویژگی مهمی وجود دارد که ما همیشه در مورد آن صحبت می کنیم. و به آن "**در زون قرار گرفتن**" یا غرقگی اطلاق می شود، یعنی غوطه ور شدن در یک وضعیت ذهنی که در آن به اعتماد به نفس و تمرکز کامل می رسید، یعنی روشن کردن موتور خود، یعنی در لحظه بودن می باشد. البته همه اینها به یک معنا هستند. وقتی در مسابقه روی پیست هستید، آن لحظه تنها چیزی است که باید برای شما مهم باشد. بنابراین برای اینکه بهترین عملکرد خود را ارائه کنید، **باید در لحظه باشید**.

اگر نگران آماده سازی هایی قبلی خود که انجام داده اید یا انجام نداده اید بشوید، نمی توانید در لحظه باشید. مسابقه زمان مناسبی برای نگرانی نیست. مغز شما باید بر روی بدن شما و دیدار با حریف متمرکز شود. از بین بردن بخشی از ظرفیت ذهنی خود با نگرانی های بی جا چیزی است که باید نگران آن باشید.

نگرانی و ایجاد تنش های اندک در یک تورنمنت اساساً نتیجه معکوس دارد. بنابراین شما همیشه باید در حین تمرین نگران باشید نه در مسابقه؟ این می تواند موثرترین راه برای رسیدن به اهداف شمشیربازی تان باشد.

Igor Chirashnya