

اگر در یک مسابقه خوب عمل نکردیم، چرا نباید تلاش خود را دوباره شروع کنیم!!!؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۶/۲۰

هر شمشیربازی روزهای خوب و روزهای بدی دارد، اما اگر روز بد ما در مسابقات قهرمانی کشور، المپیا یا انتخابی اتفاق بیفتد، گاهی برای ما بسیار ناراحت کننده می شود.

اغلب اوقات، ما شاهد شمشیربازانی هستیم که در مسابقات قهرمانی کشور در سطحی که دوست دارند ظاهر نمی شوند، و همیشه با ایده امکان قهرمانی خود در مسابقات سال آینده چالش دارند. البته نگرانی ما به دلیل نرسیدن به نتیجه دلخواه پس از آن همه کار و تمرین سخت و طاقت فرسا، قابل درک است.



دوست گرامی، اینجا زمان تسلیم شدن نیست! وقتی تا دور حذفی پیش رفته اید، پس نشان داده اید که می توانید تا سکو هم پیش بروید. چه از دور پول صعود کرده باشید، چه در راند اول جدول حذفی حذف شده باشید یا درست قبل از رسیدن به بازی های فینال شکست خورده باشید، باز هم کار بزرگی انجام داده اید.

گفتن این موضوع آسان است، اما چگونه می توانید تفکر خود را برای حضور در آن رویداد به گونه ای تغییر دهید که شما را آماده کند تا با قدرت وارد آن مسابقات شوید؟

یک بازی در بین بسیاری از بازی های دیگر

شمشیربازی ورزشی است که دربرگیرنده تعداد زیادی راند بازی های به هم تنیده شده، و تعادل هر یک از بازی های آن اغلب به دلیل چیزهایی است که به ظاهر خارج از کنترل ما هستند. یکی از آن مواردی که ما در این ورزش دوست داریم سرعت فراوان مسابقات و احتمالات متعدد موجود در آن است – به عنوان مثال: بازیکنی که بتواند مهارت خود را بطور مثبت بکار گیرد می تواند حریفانی را که فکر می کرد شکست ناپذیر هستند شکست دهد.

در رقابت‌های بزرگی مانند **قهرمانی کشور**، باخت در یک بازی که معمولاً یکی از مجموعه بازی‌های آن مسابقه است، می‌تواند برای بازیکن نگرانی سنگینی ایجاد کند. مسابقات **المپیاد** نیز اینچنین است. حتی در مسابقات انتخابی که در طول فصل برگزار می‌شود هم همین گونه است.

ضربه زنی سریعی که ما خیلی دوستش داریم در طی برخی مسابقات طاقت فرسا و آزاردهنده می‌شود، اما در عین حال می‌تواند موقعیت‌های گرانبهایی ایجاد کند که دوست داریم از آنها لذت ببریم.

درک پویایی شمشیربازی در این سطح به معنای درک این است که در واقع شما درگیر تنها یک بازی از بسیاری از بازی‌ها هستید. بنابراین همه چیز باید در جای مناسب خودش قرار گیرد. اگر برای رسیدن به چنین نقطه‌ای به اندازه کافی تلاش کرده‌اید، به این مفهوم است که می‌توانید در بازی‌ها و مسابقات بعدی جبران کنید.

برای شمشیربازانی که به سطح ملی می‌رسند بسیار مهم است که برای این مسابقات برنامه ریزی کنند. رسیدن به این درجه پس از سال‌ها آموزش یک دستاورد بزرگ است. عملکرد ضعیف در یک بازی یا در یک مسابقه هیچ یک از این تلاش‌های سخت یا موفقیت‌های گذشته شما را نفی نمی‌کند.



فرایند یادگیری در مسابقات المپیاد

رقابت در این سطح دارای یک فرایند یادگیری مهمی است. اگر در مسابقات انتخابی شرکت کرده‌اید، می‌توان گفت که تا اندازه‌ای با کیفیت برگزاری مسابقات قهرمانی کشور آشنایی دارید، اما ممکن است هیچ تجربه مستقیمی با این رقابت‌ها نداشته باشید. این مسابقات سطح کاملاً متفاوتی دارد و مجموعه‌ای کاملاً متغیر از عوامل استرس‌زا را به همراه دارد.

فراز یادگیری بزرگی در این مسابقه وجود دارد. نه از نظر تدارکات خود مسابقات، بلکه از نظر سطح استرسی که در عملکرد شما دخیل است. پس از ماه‌ها تلاش سخت برای عضو شدن در تیم، طبیعتاً فشار زیادی برای حضور در این رقابت‌ها تحمل کرده‌اید.

اگرچه المپیاد سال آینده در شهری متفاوت و مکان متفاوتی خواهد بود، اما خوشبختانه شما چالش‌های ذهنی مسابقات امسال این رشته ورزشی را در این سطح تجربه کرده‌اید. بنابراین پس از اتمام رویداد سال جاری شما با نیازهایی که برای تحقق هدفتان از نظر تمرین و سرسختی ذهنی لازم است آشنا شده‌اید. این عوامل برای موفقیت مهم هستند و تنها راه برای به دست آوردن این اطلاعات حضور در مسابقات کشوری مختلف است. بنابراین امسال شما دانش تجربی مورد نیاز را تا حدودی به دست آورده‌اید.

اتفاق افتاده را تجزیه و تحلیل کنید، اما به آینده نگاه کنید

تجزیه و تحلیل آنچه در المپیک یا مسابقات قهرمانی کشور برای شما اتفاق می افتد، بدون شک ایده بسیار خوبی است. این امر باعث می شود دلیل یا دلایل عملکرد سطح پایین تر از حد انتظار خود را یافته و آن را جبران کنید. بنابراین قطعاً باید این ایده خوب را پذیرفت.

اگر تا به حال این کار را نکرده اید، برای کمک به تجزیه و تحلیل بازی خود، و تشخیص نقاط قوت و ضعف خود، یک **دفترچه یادداشت** برای این منظور تهیه کنید. این می تواند ابزار ارزشمندی برای تان باشد که به شما کمک می کند تا ضرر و زیان های احتمالی خود را درک کنید و شما را در مراحل بعدی تمرینات خود بطور عملی ثابت قدم نگه دارد.

عملکرد شما ممکن است، و احتمالاً، ارتباط کمتری با مقدار تمرینی که انجام داده اید یا میزان آمادگی خود نسبت به سایر عوامل پیرامون شما، دارد. بخش عمده ای از عملکرد شما در این سطح به **آمادگی ذهنی و تجربه عملی** شما بستگی دارد.

نگاه انتقادی به اتفاقاتی که در تجربه شما در مسابقات شمشیربازی المپیک یا قهرمانی کشور رخ داده است به شما این امکان را می دهد تا ببینید کجا می توانید برای سال آینده تغییراتی ایجاد کنید، یا حتی شاید نیازی به ایجاد تغییرات زیادی نداشته باشید و در عوض باید دوباره تلاش های خود را آغاز کنید، با یک فرق که در حال حاضر اطلاعات اضافی ناشی از این تجربه را به دست آورده اید.



زمان برگزاری مسابقات المپیک یا قهرمانی کشور روی شمشیربازان تأثیر متفاوتی دارد!

درست ترین زمان برگزاری مسابقات المپیک نخبگان شمشیربازی در **اواسط تابستان** است، اما به دلیل برخی مشکلات ممکن است کمی به تعویق بیافتد. این می تواند به این دلیل باشد که دانش آموزان فارغ از مشغله های درسی سال تحصیلی شده اند.

دقیقاً به همین دلیل است که ساختار تمرین، آموزش و فعالیت های منتهی به مسابقات قهرمانی کشور یا المپیک آنچنان مهم است که باید منجر به موفقیت شود. اگر در زندگی دچار آفت شده اید، طبیعتاً هنگام شرکت در این تورنمنت بزرگ نمایش ضعیف تری خواهید داشت. ضمن اینکه تعویق های ایجاد شده در تاریخ این مسابقات می تواند این شتاب را از بین ببرد.

برای برخی شمشیربازان، تعطیلات تابستانی زمان خوبی برای استراحت، کاهش فشار تمرین یا رفتن به تعطیلات می باشد. و ندانسته فرایند آماده سازی مهم خود را از دست می دهند و هنگام شرکت در مسابقات با حریفانی روبرو می شوند که با **تمرینات تدارکاتی** خوبی خود را آماده کرده اند. شما هم در سال آینده برای تعطیلات خود برنامه ریزی کنید و به خودتان فرصت مناسبی برای آماده شدن بدهید.



با حضور روی پیست دوباره خود را امتحان کنید

و اکنون به بخش صحبت های قدیمی این وبلاگ می رسیم.

شما کاملاً تا اینجا پیشرفت کرده اید، و این یک موفقیت بزرگ است. به همین دلیل، شما باید دوباره سعی کنید! حتی اگر در این تورنمنت آنطور که می خواستید موفق نشدید، اما با حضور در آن **تجربه** ارزشمندی کسب کرده اید. این تجربه مهم و ارزشمند است. ضمن اینکه بینش و درک شما از استرس در این نوع مسابقات عملکرد بهتر سال آینده شما را آسان تر می کند. بنابراین به آن به عنوان یک فرایند درمانی نگاه کنید.

کمی وقت بگذارید، نفس بکشید، دوباره خود را شارژ کنید و سپس مجدداً **برنامه ریزی** کنید. اگر ناکامی که احساس می کنید بسیار زیاد است، سعی کنید توجه خود را به هیجانی معطوف کنید که موقع انتخاب شدن یا لحظه ورود به محل برگزاری مسابقه به شما دست داده بود.

اگرچه شمشیربازی ارتباط مستقیمی با مسابقات دارد، اما سه دقیقه یک بازی تنها بخش اندکی از زمانی است که شما در سفر قهرمانی کشور یا المپیاد صرف کرده اید. از طرف دیگر این زمان برای شما به عنوان یک شمشیرباز می بایست بسیار ارزشمند باشد. اگر عملکرد بدی داشتید، بازتاب آن بر روی شما به عنوان یک شمشیرباز نباید به هیچ وجه گسترده باشد.

شما جایگاه شایسته خود در مسابقات جاری را کسب کرده اید. بنابراین دنبال کردن هدف های خود، هر چه که باشند، بسیار گرانبها و با ارزش است.

Igor Chirashnya