

باختن به این معنی نیست که شما شمشیرباز بدی هستید!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۶/۲۱



هنگامی که یک شمشیرباز در مسابقه ای می بازد، یکی از طبیعی ترین کارهایی که باید انجام دهد یافتن دلایل شکست خود می باشد.

- چه می شد اگر حمله هام بلندتر می بود!
- چه می شد اگر فاصله را به طور مؤثرتری کنترل می کردم!
- چه می شد اگر در طول مسابقه تمرکز بیشتری داشتم!
- چه می شد اگر تمرینات متقابل بهتری انجام می دادم!

اینها سوالات بسیار استاندارد هستند که شمشیربازان معمولاً از خود می پرسند، اما تنها چیزهایی نیستند که در هنگام شکست در ذهن ورزشکاران می چرخد. زیرا سوال بزرگ آنها، که یک واقعیت آشکار نیز هست، این است:

"چه می شد اگر شمشیرباز بهتری می بودم!؟"

ارزش خود در برابر ارزش شمشیربازی خود

اغلب اوقات، ما می بینیم که شمشیربازان به جای ارزیابی شمشیربازی خودشان، خود را ارزیابی می کنند.

این یک ناهمگونی فوق العاده مهم و نادرستی است، زیرا ما وارد مرز بین ارزش خود و شک به خود می شویم. هنگامی که یک شمشیرباز به جای اینکه به توانایی رشد خود برای رسیدن به مدارج بالا باور داشته باشد، شروع به شک می کند، آن وقت است که خود را برای شکست آماده می کند.

وقتی یک بازی را می بازید، تنها یک بازی از یک مسابقه را از دست داده اید. چه اولین بازی خود در دور حذفی مسابقات انتخابی تیم ملی باشد، و چه در بازی های المپیک. آن تنها یک بازی است، نه کمتر و نه بیشتر. ضمن اینکه هویت شما تنها در شمشیربازی تان خلاصه نمی شود.

جالب اینکه بیشتر شمشیربازان تمایل دارند از طریق ورزش شناخته شوند، که می تواند در برخی شرایط خوب باشد اما در بسیار از موقعیت های دیگر چندان عالی نیست. در نتیجه ایده های "من یک شمشیرباز هستم!" و "من فردی هستم که شمشیربازی می کنم!" در مقابل هم قرار می گیرند. ما دوست داریم شمشیربازانمان بخشی از جامعه شمشیربازی بشوند و خود را به عنوان بخشی از این ورزش ببینند، اما چیزی که نمی خواهیم این است که آنها به عنوان یک "شمشیرباز خوب" یا "شمشیرباز بد" معرفی شوند. انتخاب شدن با این رویه یک تفکر کاملاً منفی و برای عزت نفس و اعتماد به نفس آنها به شدت مضر است.

جداسازی قضاوت در مورد هویت خود برای ورزشکاران جوانی که در درازمدت موفق خواهند شد بسیار مهم است. این امر نه تنها به موفقیت آنها ارتباط دارد، بلکه برای رضایت مندی شان نیز مورد نیاز است.



تغییر جریان حکایت

آیا می دانید یک شمشیرباز بیشتر با چه کسی صحبت می کند؟ **شخص خودش!** آنچه به خود می گویند قوی ترین تأثیر را بر نحوه دید شما دارد. آن مهم تر از **نظرات مربی و والدین** می باشد. آن حتی قدرتمندتر از نتیجه یک مسابقه است.

خودگویی های پیرامون هویت خود بسیار مهم است. مونیولوگ درونی شما باید چیزی شبیه به این باشد:

- "من شمشیرباز خوبی هستم که امروز یک بازی بدی داشتم."
- "من یک شمشیرباز سختکوشی هستم که امروز بد بازی کردم."
- "من یک بازیکن قوی هستم که امروز تفریحی بازی کردم."

برخلاف برخی از گزینه های جایگزین که متأسفانه پس از یک روز رقابتی سخت از زبان شمشیربازان، به ویژه جوانان، شنیده می شود:

- "من بازیکن وحشتناکی هستم."
- "من یک شمشیرباز تنبلی هستم که به اندازه کافی سخت تمرین نکردم."
- "اگر استعداد طبیعی بیشتری داشتم، می توانستم اون حریف رو شکست بدم."

اگر شنیدید که شمشیربازی چنین چیزهایی به خود می گوید، یا اگر شمشیربازی هستید که متوجه می شوید در ذهن خود چنین چیزهایی را مرور می کنید، باید فوراً آن را متوقف کنید و خودگویی خود را اصلاح کنید. توقف فوری این رویه و دست کشیدن از این عادت، خودگویی شما را به مرور زمان آن را تغییر خواهد داد. این کار برای بهتر شدن عملکرد بازیکن و رضایتمندی شما در ورزش بسیار مهم است.

استعداد یعنی چه؟

اگرچه مواردی وجود دارد که شخصی بتواند از استعداد طبیعی خود در شمشیربازی استفاده کند، اما در حقیقت استعداد بخش کوچکی از موفقیت در شمشیربازی است. این در مورد ورزش ما، حتی بیشتر از سایر رشته های دیگر، صدق می کند.

بحث بر سر استعداد در مقابل **سخت کوشی** یکی از مفاهیم ورزش است که اغلب درباره آن صحبت می شود. استعداد و داشتن امتیاز مطمئناً از عوامل موفقیت هر شمشیرباز می باشد. توانایی تمرین با مربیان افسانه ای که موفقیت را تضمین و تسهیل می کنند یک امتیاز است. داشتن خانواده ای که بتوانند از نظر مالی و همچنین از نظر روحی حمایت کنند برای موفقیت یک ورزشکار مهم است. ضمن اینکه مطمئناً برخی جنبه های استعداد ذاتی جسمی و ذهنی وجود دارد که می تواند به یک شمشیرباز کمک کند تا موفق شود.

در ورزش ما داشتن آمادگی جسمانی صرف تضمین کننده پیروزی در هر مسابقه نیست. **چابکی ذهنی** بی اندازه مهم است، ضمن اینکه برخی شمشیربازان استعداد بی نظیری در **خواندن افکار حریف** دارند که به آنها در پیروزی در مسابقات کمک می کند.

این تصور که شمشیرباز روبرو "با استعدادتر" از شماست و به همین دلیل است که او برنده می شوند، قدرت رسیدن به هدف را از شما می گیرد. شما بدون توجه به سطح شمشیربازی خود، باید بر آمادگی و تمرکز خود در یک مسابقه کنترل داشته باشید. درک این کنترل و استفاده از آن در مسابقات باعث خواهد شد که شما هرگز احساس نکنید که حریف رو در روی تان بهتر از شماست.



برهم زدن آمادگی حریف

شما معمولاً روی توانایی های ذاتی حریف، که می تواند متفاوت تر از توانایی های شما باشد، هیچ کنترلی ندارید، اما می توانید روی آمادگی خود برای یک بازی یا یک مسابقه خاص کنترل کامل داشته باشید. اینکه چقدر می توانید روی این ورزش تمرکز و کار کنید، کاملاً در کنترل شماست.

تفاوت بین بی استعداد بودن و تجربه بازی نداشتن در این است که نداشتن تجربه بازی کاملاً جزو مسئولیت های شماست، زیرا شما کنترل و مسئولیت کاملی بر آمادگی خود دارید. و این یک امتیاز مثبت شمرده می شود!

با یک استراتژی خوب، یک شمشیرباز می تواند **قد بلندتر** یا **کوتاه تر** بودن از حریف را جبران کند. به همین ترتیب او می تواند سرعت یا کندی خود را جبران کند. او می تواند بازی در برابر حریف های چپ دست یا راست دست را نیز جبران کند.

چیزی که واقعاً در یک مسابقه شمشیربازی قابل تغییر نیست، چیزی که تقریباً همیشه یک شمشیرباز را بر دیگری برتری می دهد، **تجربه** است. هر چه مسابقات بیشتری را بازی کرده باشید، در شمشیربازی بهتر خواهید بود. این شامل مسابقات تمرینی از هر نوع، و مهم تر از همه، مسابقات رقابتی است. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، استراتژی های بیشتری یاد خواهید گرفت و بهتر می توانید **فکر حریف خود را بخوانید** و حرکات بعدی او را پیش بینی کنید.

سرزنش شمشیربازی شما را بهبود نمی بخشد

سرزنش خود یا حریف، بازی شما را بهبود نمی بخشد. هیچ سناریویی وجود ندارد که با سرزنش خود یا حریف، بتواند به شمشیرباز کمک کند تا عملکرد موثرتری داشته باشد یا برنده شود. نه در کوتاه مدت و نه قطعاً در بلندمدت.

این امر هم در مسابقات انفرادی و هم در بازی های تیمی صادق است. سرزنش هم تیمی ها برای باخت، گناهکار کردن مربیان به دلیل عدم آمادگی، یا مرور کارهایی که انجام داده اید یا انجام نداده اید فقط یک کارکرد دارد: **شما را از اهدافتان دورتر می کند.**

گفتن اینکه "با استعدادتر" بودن حریف دلیل باخت شما در یک مسابقه بوده است یک حرف کاملاً بیهوده می باشد. این یک بهانه است و جلوی رشد شما را می گیرد. اگر نتوانید بر استعداد شمشیرباز مقابل تأثیر بگذارید، پس چگونه می توانید در برابر او پیروز شوید؟

وقتی مسابقه خوب پیش نمی رود، ما به راحتی به دنبال چیزی، که خارج از کنترل ماست، می گردیم تا تقصیر را گردن آن بیاندازیم. چرا؟ زیرا سرزنش کردن از این طریق آسان تر از نگاه دقیق به اعمال و رویه های خودمان است. اگر نمی توانید چیزی را تغییر دهید، پس تقصیر هیچ کس نیست.



روی چیزی که می توانید تغییر دهید تمرکز کنید

اگر به هر دلیلی در مسابقه ای بد عمل کردید، سرزنش دیگران به شما هیچ کمکی نمی کند، پس چه کاری باید انجام دهید؟ شما می توانید روی آنچه می توانید کنترل کنید تمرکز کنید.

در اینجا به لیستی از چیزهایی (البته چند مورد محدوداً) می پردازیم که می توانید در آماده سازی خود برای مسابقه بعدی کنترل کنید. زیرا شما شمشیرباز بدی نیستید - بلکه شمشیربازی هستید که روز بدی را پشت سر گذاشته است.

- تا چقدر برنامه آموزشی مربی خود را دنبال کرده اید؟
- چه اهدافی برای خود در نظر دارید (آیا آنها دور از دسترس و غیر واقعی هستند؟ آیا به اندازه کافی مناسب هستند؟).
- سطحی مطالعات شمشیربازی شما در خارج از باشگاه چقدر است؟
- نحوه تعامل شما با مربیان و هم تیمی ها چگونه است؟

- میزان شور و شوقی که به تمرین و مسابقه می دهید تا چه حد است؟
- آیا به جزئیات مسابقه/تمرین توجه می کنید؟
- آیا در آموزش خود ثبات دارید؟
- چقدر خوب می توانید پس از یک اجرای سخت خود را بازیابید؟
- تا چه اندازه ای از تجهیزات شمشیربازی خود مراقبت می کنید؟
- مدیریت زمان و مسئولیت های شما چگونه است؟
- تا چه حد از سلامت روان خود مراقبت می کنید؟
- نحوه مدیریت استرس شما، از جمله استرس سفر، چگونه است؟
- و در نهایت اینکه چگونه با بدنتان رفتار می کنید - میزان خواب، غذایی که می خورید، مقدار آبی که می نوشید (هیدراتاسیون بسیار مهم است!)?

مسئولیت شخصی شما می تواند فوق العاده قدرتمند باشد، به خصوص در مواجهه با ضرر و زیان به وجود آمده. با کمی تامل در مورد کارهایی که می توانید دفعه بعد انجام دهید، انعطاف پذیر خواهید شد، حتی اگر دوباره هم بد بازی بکنید.



هیچ موقعیتی در این ورزش وجود ندارد که ممکن است در آن ناتوان باشید. اگرچه حریف شما ممکن است در یک روز معین به دلایلی از شما بهتر شود، اما این باخت شخصیت و هویت شما را تعریف نمی کند. شما می توانید با به عهده گرفتن مسئولیت نه تنها آمادگی، بلکه نگرش خود، عملکرد خود را بهبود بخشید.

خوردن خود برای شکست دادن حریف به شما هیچ کمکی نمی کند. اما هدایت ناامیدی به سوی عمل این کار را می تواند بکند.

Igor Chirashnya