

# آیا دوست دارید شمشیرباز بهتری شوید؟ بنابراین، روز خود را اینگونه شروع کنید!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۰/۱۰/۱۱

این یک قدم کوچک، واقعاً می تواند زندگی شما را به عنوان یک شمشیرباز تغییر دهد. و این اغراق نیست!



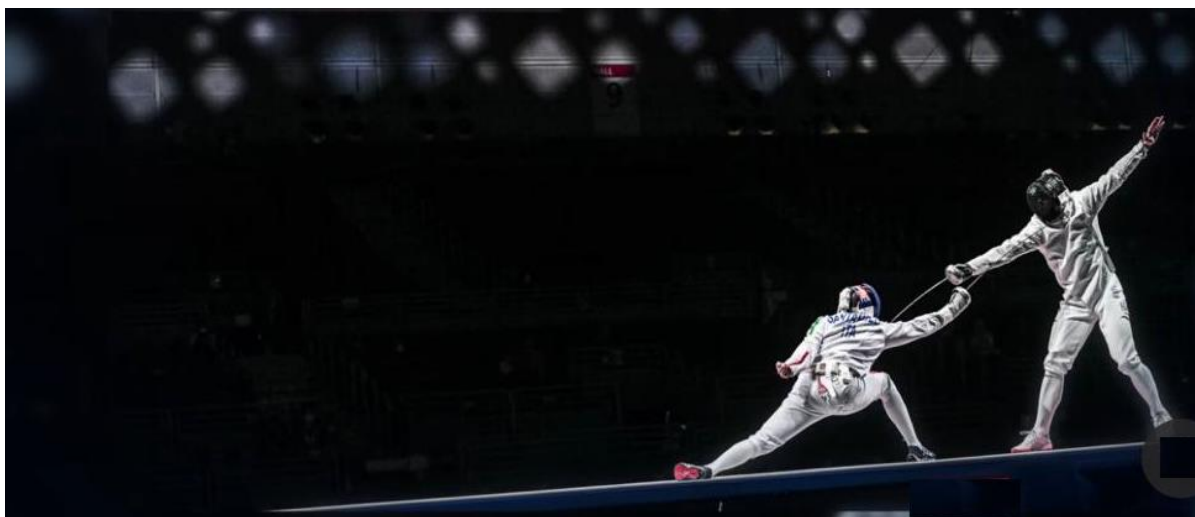
ابتدا، بیایید ببینیم روتین روزانه یک شمشیرباز رقابتی چگونه می تواند باشد.

- از خواب برخاستن
- چک کردن برنامه موبایلی خود تا تمرینات روز مشخص شود
- اجرای چند تمرین قلبی عروقی سریع
- دوش گرفتن
- به مدرسه یا محل کار رفتن
- برگشت به خانه و ناهار خوردن
- یک استراحت کوتاه
- خوردن یک معجون پروتئینی
- شرکت در کلاس شمشیربازی
- گرفتن یک درس شمشیربازی
- به خانه رفتن
- شام خوردن
- کارهای مدرسه یا کارهای خانه را انجام دادن
- خوابیدن

اتوپایلویت شدن برای شمشیربازان بسیار آسان است، به خصوص زمانی که به نظر می رسد که رژیم آموزشی جاری به خوبی عمل می کند. و روتین تمرین و مسابقات به چیزی تبدیل می شود که شمشیرباز حتی دو بار به آن فکر نمی کند، و این کار را بصورت خودکار انجام می دهد.

البته این روال برای مدتی کار می کند، اما بهترین راه برای رشد نیست. به علاوه، زندگی طبیعی شما آنطور که لیاقتش را دارید رضایت بخش نخواهد بود.

بدون تمرکز وظیفه شناسانه، متاسفانه ما از این موضوع غافل می شویم که همه این کارها را برای چه انجام می دهیم و لذت و سرگرمی در کجا باید باشد. خشنودی ضد اشتیاق است. هدف و تذکر روزانه راهی است برای شمشیربازان تا به خود یادآوری کنند که چه توانایی هایی دارند. شما توانایی های فراوانی دارید! و آنچه شما به آن نیاز دارید تمرکز و طرز فکر مناسب برای رسیدن به هدف است.



## برای هر روزتان یک هدف شمشیربازی تعیین کنید

رهایی از آن رفتار خودکار سخت نیست، اما به تلاش نیاز دارد. یک راه عالی برای انجام آن این است که هر روز صبح به سادگی برای خودتان یک هدف تعیین کنید. لازم نیست که خیلی پیچیده باشد، اما باید شخصی باشد.

هر روز را با تعیین یک تصمیم شمشیربازی شروع کنید. هر روز! **شفافیت** کلید احساس اعتماد به نفس در زندگی و حرکت رو به جلو به سمت اهداف تان می باشد، و تنها راه برای به دست آوردن این شفافیت این است که آن هدف را خودتان انجام دهید. شما باید صبح هر روز زمانی را برای انجام دادن این کار انتخاب کنید، و برای شروع می توانید آن را با هر کاری که همیشه انجام می دهید مرتبط کنید. ممکن است زمان که نوشیدن چای یا قهوه باشد یا هر جای دیگری که برای شما مفید است. بعد از چند هفته، دیگر لازم نیست به خود یادآوری کنید که هدفی را برای خودتان تعیین کنید زیرا آن بصورت یک عادت ریشه دار در خواهد آمد.

شما باید هر روز یک **تصمیم شمشیربازی متنوعی** داشته باشید! ممکن است چیزی باشد که خیلی سریع می توانید آن را انجام دهید یا چیزی باشد که بخش بزرگی از روز شما را تشکیل دهد. مهم این است که شما با قصد و هدف تمرین کنید.

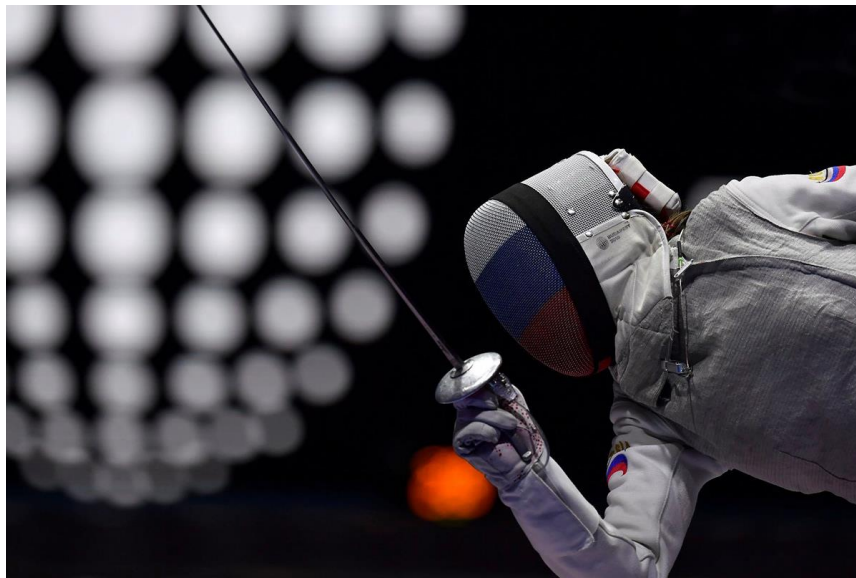
به این چند نمونه توجه کنید:

- بازی با تفکر، نه با احساسات
- تمرینات خود را بصورت هدف دار انجام دادن
- تمرکز روی فرم بدنی خود
- شرکت در تمرینات بدنسازی جنبی
- مرور آخرین اشتباهات مسابقه خود با مربی

- مرور آخرین آموخته های درس انفرادی کلاس قبلی
- تمرکز بیشتر روی حرکات ضعیف

استفاده از **دفترچه یادداشت شمشیربازی** راهی عالی برای درگیر نگه داشتن خود با هدف تان می باشد، چه بصورت یادداشت روی کاغذ یا در تلفن همراه. همچنین می توانید یک زنگ یادآوری به نام زنگ "**تصمیم**" تنظیم کنید که در طول روز به صدا درآید تا آن قصد را برای تان یادآوری کند.

شدت قصد و نیت شما با فصول مختلف شمشیربازی کم و زیاد می شود. ممکن است در حال آماده کردن خود برای قهرمانی کشور یا لیگ برتر شمشیربازی باشید، و برنامه تمرینی شدیدی داشته باشید، اما در فصل تعطیلی مسابقات، فشار تمرینی کمتری می توانید داشته باشید. شمشیربازی همیشه نمی تواند کانون زندگی ما را تشکیل دهد، اما پیشرفت روزانه به سمت اهداف شمشیربازی برای شمشیربازان رقابتی واقعا مهم است.



## احساسات باعث رشد می شود

یک قصد و نیت به این دلیل به نتیجه می رسد که توسط احساسات پشتیبانی می شود. حالا ببینیم شما دوست دارید چه احساسی داشته باشید؟

- یک ورزشکار قدرتمند بشوید؟
- یک استراتژیست ارشد بشوید؟
- یک شمشیرباز قهرمان بشوید؟

احساسی را انتخاب کنید که ارگانیک ترین و جذاب ترین باشد. لازم نیست نیت و قصد هر روز یکسان باشد، اما امیدواریم که از یک لیست کوچک شروع کنید و خیلی سریع فراتر بروید. ممکن است بخواهید باعث افتخار مربی خود شوید یا دوست داشته باشید یک بازیکن فوق العاده باشید. هر چه هست، هر روز صبح آن را با صدای بلند به خود گوشزد دهید. سعی کنید وقتی به نقطه ای که می خواهید رسیدید آن حس غرور و شادی که به دست می آید را احساس کنید.

به عنوان مثال، اگر قصد دارید احساس کنید که یک ورزشکار قدرتمند هستید، باید برای انتخاب **تمرینات جنبی** خود تلاش کنید. تمرینات قلبی عروقی مناسبی را انجام دهید یا برای **تمرینات چابکی** وقت بگذارید. اگر حضور در درس یا مسابقه مهم ترین چیز برای شما است، پس

پانزده دقیقه وقت برای تمرینات مدیتیشن خود در نظر بگیرید. شاید تفکر استراتژیک هدف شما باشد، بنابراین باید از درس شمشیربازی برای **رشد استراتژیک** خود با کمک مربی استفاده کنید. احتمالات فراوانی دیگری نیز وجود دارد.

همچنین، این کار می تواند شما را از درگیر شدن با تصمیمات عاطفی که شما را به سمت اهداف تان سوق نمی دهد، بازدارد. به عنوان مثال، اگر می خواهید چابکی خود را افزایش دهید، صرف یک پیتزای بزرگ برای شام ممکن است گزینه خوب و مناسبی نباشد. مطمئناً ممکن است از نظر سلیقه ای برای شما عالی به نظر برسد، اما آن نمی تواند هیچ کمکی به هدف خاص تان بکند. با تعیین یک هدف واضح و روشن، شما بسیار راحت تر خواهید توانست زمان خود را طوری تنظیم کنید تا رفتار خود را به سمتی که دوست دارید هدایت کنید. حتی در سخت ترین روزها.

از طرف دیگر، به یاد داشته باشید که تعیین یک قصد خیلی بزرگ می تواند شما را از پا درآورد. هدف باید چیزی باشد که شما بتوانید کنترل کنید، مانند حضور فعال شما در طول تمرین یا تمرکز شما در طول یک مسابقه. وقتی قصدی را در نظر می گیرید که نمی توانید آن را کنترل کنید، این فقط باعث خواهد شد که احساس ناامیدی کنید. چرخه نرسیدن به اهداف تعیین شده می تواند روحیه شما را تضعیف کند، که بالطبع جلوی پیشرفت شما را خواهد گرفت.



وقتی نوبت به روزهای مسابقه می رسد، مهم آن است که قصد خود را برای **اجرای بهترین حرکت، یا یک مهارت خاص، یا استفاده از یک روش استراتژیک** که روی آن کار کرده اید، تنظیم کنید، **نه اینکه به یک نتیجه خاص در جدول رده بندی برسید.**

با تعیین یک هدف روزانه برای شمشیربازی خود، نه تنها متوجه خواهید شد که بهتر و راحت تر می توانید پیشرفت ثابتی داشته باشید، بلکه همچنین منجر به سرمایه گذاری بیشتری در کار شمشیربازی خود خواهد شد. شادی و تفریح هم در تمرین و هم در مسابقه باید وجود داشته باشد! اگرچه اوضاع همیشه گل و بلبل نیست، اما استفاده از تاکتیک تعیین اهداف روزانه کمک می کند تا آن روزهای سخت تمرینی کمتر اتفاق بیافتد.

Igor Chirashnya