

فویای وابستگی به یک شمشیر خاص!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۲/۱۷

تصور کنید که در میانه یک بازی سخت هستید، و توجه لیزری شما بر روی یک حرکت خاص متمرکز شده است که ناگهان، سلاح شما می شکند یا از کار می افتد. در آن کسری از ثانیه، سیلی از افکار گوناگون به مغز شما سرازیر می شود، و با آه و ناله به خود می گوئید: "خدای من، نه! این که تنها سلاح مورد علاقه من بود!"



شمشیرباز جوانی را به یاد می آورم که یک بار وقتی در اواسط مسابقه اسلحه اش شکست، فریاد زد: "این تنها شمشیر مورد علاقه من بود!" وقتی از او پرسیده شد که چه چیزی آن را خاص کرده است، او با لبخند گفت: "من با این شمشیر خوب فلش می کردم." آنگاه من شمشیر دیگری را به او دادم و به او گفتم: "با این شمشیر دفاع های قدرتمندتری می توانی بگیری!" و این خود یک درس بسیار ارزشمند برای سازگاری او شد.

علاوه بر این داستان، موارد متعددی در زمینه دلبستگی شمشیربازان به سلاح های خاص وجود دارد. برخی از شمشیربازان نام های محبت آمیزی برای شمشیرهای خود می گذارند و زمانی که شمشیرشان می شکند یا از کار می افتد، فریاد می زنند: "وای، معجزه گر عزیزم شکست!" برخی دیگر برای سلاح های خود عدد اختصاص می دهند و در نتیجه در حین بازی از کنار پیست از والدینشان درخواست می کنند: "برای من شماره ۴ را بیاورید - من آن را بیشتر دوست دارم!" به هر حال، این انتخاب های ترجیحی می تواند خطرناک باشد، زیرا اتکای بیش از حد به یک اسلحه می تواند منجر به ناامیدی شود. شکستن یا خراب شدن شمشیر ترجیحی شما و استفاده از سلاحی که "کمتر آن را دوست دارید" شما را کاملاً از کار می اندازد.

این یک فکر خودویرانگر است که می تواند تمرکز ذهنی شما را از مسیر خارج کند. معمولاً در چنین وضعیتی ذهنانتان شما را فریب می دهد، و این پیام را به شما می فرستد که اجرای دقیق حرکات مورد علاقه تان دشوار خواهد بود، زیرا به این شمشیر جدید عادت ندارید. ممکن است انگشتان شما در به دست گرفتن شمشیر ناآشنا باشد و در نتیجه بی حس شوند، یا وزن آن با شمشیر قبلی متفاوت باشد، دسته شکل دیگری داشته باشد، در به دست گرفتن آن حس متعادلی نداشته باشید و غیره. در نتیجه شما با این افکار منفی وسواس پیدا می کنید و هر اشتباه یا نادرستی تکنیک خود را به این واقعیت نسبت می دهید که شما با این سلاح احساس راحتی نمی کنید، یا این شمشیر "مناسب" شما نیست.

هنگامی که بذر این شک کاشته شود، می تواند اعتماد به نفس شما را به سرعت وارد بحران کند. ناگهان، می بینید که بازی شما کاملاً به هرج و مرج کشیده می شود. حافظه عضلانی شما سر در گم شده و احساس ناخوشایند ناپهنگامی به شما دست می دهد. حرکات ساده ای که با سلاح آشنای شما به طور طبیعی و به راحتی با قصد ثانویه اجرا می شد، اکنون نیاز به تلاش آگاهانه دارد. با پیشرفت مسابقه، شک و تردیدهای شما تشدید می شوند و هر فرصت از دست رفته یا حرکت بی دقت این باور را تقویت می کند که دلیل از کارافتادگی شما نبود آن سلاح "عالی" می باشد.

این وقفه ذهنی به حریف شما اجازه می دهد تا از مزیت این مشکل استفاده کند، زیرا شما به جای حضور کامل و فعال در مبارزه در افکار منفی خود گرفتار شده اید. فرایندی که با یک مشکل تجهیزات، که به راحتی قابل ترمیم بوده، شروع شده است، اکنون به یک عامل روانی تعیین کننده تبدیل شده می شود - همه اینها به این دلیل است که شما نمی توانید وابستگی خود را به یک قطعه خاص از تجهیزات ورزشی رها کنید.



اما در سطوح بالاتر، شمشیربازان نخبه معمولاً توانایی بازی موثر خود با هر نوع سلاحی را توسعه می دهند. در حالی که تفاوت های ظریف در قبضه، وزن و تعادل ممکن است به تنظیمات جزئی نیاز داشته باشد، یک شمشیرباز ورزیده اجازه نمی دهد این تفاوت ها برنامه بازی و طرز فکر رقابتی خود را مختل کند.

اغلب اتفاق می افتد که برخی شمشیربازان، به ویژه آنهایی که تجربه کمتری دارند، سلاح هایی با پیکربندی کاملاً متفاوت داشته باشند. از نظر والدین آنها همه شبیه هم هستند. با این حال، در حالی که سلاحها ممکن است برای چشمهای آموزش ندیده یکسان به نظر برسند، اما با بررسی دقیق تر می بینیم که تفاوت های زیادی با هم دارند. تفاوت در دسته، گارد، تیغه، پد، و سوکت همگی باعث ایجاد حس متمایز در دست می شوند و بر جنبه های مختلف تکنیک شمشیربازی تأثیر می گذارند. از آنجایی که شمشیربازان معمولاً تجهیزات خود را به تدریج تهیه می کنند، اغلب خود را با مجموعه ای از سلاح ها می یابند که هر کدام دارای ویژگی های منحصر به فرد خود هستند. این گوناگونی دلایل مختلفی دارد که عمده آن به فرآیند آموزش برمی گردد. در ابتدا، شمشیربازان ممکن است اولین سلاح خود را از طریق خرید تجهیزات از باشگاه تهیه کرده باشند. موارد بعدی ممکن است از خریدهای آنلاین، فروشندگان های وسایل حاضر در مسابقات یا سرهم کردن سفارشات داده شده توسط باشگاه با استفاده از قطعات موجود در بازار باشد. در حالی که مبتدیان و والدین آنها ممکن است در ابتدا این تفاوت های ظریف را نادیده بگیرند، اما شمشیربازان با تجربه به سرعت یاد می گیرند که این تفاوت های ظریف و تأثیر آنها بر عملکرد خود را درک کنند.

همان طور که قبلاً بحث شد، **استاندارد کردن** سلاح های خود بسیار مهم است. تیغه، گارد، دسته و پدی که راحت تر است و بیشترین کنترل را برای شما فراهم می کنند، شناسایی کنید. برای تهیه این وسایل با مربی خود مشورت کنید و سپس انواع مختلف شمشیرها را آزمایش کنید تا نوع بهینه را برای خودتان پیدا کنید. به دسته توجه ویژه ای داشته باشید، زیرا نقش مهمی در عملکرد شما دارد. در صورت

امکان، به فروشنده های شمشیربازی مختلفی مراجعه کنید، یا از هم باشگاهی های خود اسلحه قرض بگیرید تا ببینید کدام چیدمان برای تان راحت تر است.

هنگامی که پیکربندی ایده آل خود را شناسایی کردید، سعی کنید آن را در تمام شمشیرهای خود اعمال کنید. با این حال، به خاطر داشته باشید که حتی با تنظیمات یکسان، تغییرات جزئی ممکن است به دلیل تفاوت های ساخت شرکت های مختلف باقی بماند. علیرغم اینکه همه شمشیرها تقریباً یکسان هستند، بسیاری از شمشیربازان ممکن است همچنان یک شمشیر خاص در مجموعه خود ترجیح دهند و آن را به عنوان سلاح مورد علاقه خود بدانند.

برای کاهش این گرایش و فوبیای نابهنجار، من دو استراتژی را پیشنهاد می کنم. ابتدا **استفاده چرخشی** از اسلحه های خود در طول جلسات تمرین و مسابقات را به عادت تبدیل کنید. استفاده متناوب اسلحه های خود مانع از ترجیح یکی از آنها نسبت به سایرین می شود. این تمرین تضمین می کند که حس نسبتاً مشابهی به همه سلاح های خود پیدا کنید، و تأثیر ذهنی تعویض آنها در طول بازی را به حداقل می رساند.



راهبرد دوم، **استفاده عمدی از شمشیری که بدترین حس به آن دارید**. اگر این کار در تمرین انجام شود، به سرعت یاد می گیرید که تمرکز خود را به جای سلاح روی حرکت منتقل کنید، زیرا نتیجه بازی های تمرینی مهم نیست. این تمرین عمدی به شما کمک می کند تا انعطاف پذیری و سازگاری مورد نیاز را در ذهن خود ایجاد کنید، ضمن اینکه این کار توانایی شما در داشتن بهترین عملکرد بدون توجه به شمشیر مورد استفاده را تضمین می کند.

از آنجایی که جنبه ذهنی ورزش ما به اندازه جنبه جسمانی مهم است، بنابراین شمشیربازانی که می توانند خود را در استفاده از سلاح های مختلف بدون دستپاچگی وفق دهند، مزیت مهمی را به دست می آورند. زیرا تمرکز آنها کاملاً به حریف، موقعیت های ضربه زنی و حرکات قابل اجرا منعطف می شود - نه روی کمبودهای ایجاد شده در تجهیزات.

مشخصه یک شمشیرباز نخبه و ورزیده این است که او می تواند از هر سلاح موجود در ساک شمشیر خود استفاده کند و از اولین ضربه امتیاز آور خود تا انتهای بازی بالاترین عملکرد بهینه خود را داشته باشد. تاثیر هر گونه تغییر ناآشنای لحظه ای را به سرعت کنار می گذارد، و با درگیر کردن حافظه عضلانی خود تکنیک و هوش تاکتیکی خود را به طور روان به جریان بازی معطوف می کند. ویژگی یک شمشیرباز نخبه در دلبستگی او به یک سلاح مورد علاقه یا هر قطعه خاص دیگری نیست، بلکه در **اعتماد تزلزل ناپذیر او به توانایی های خود** نمایانگر می شود.