

برای بهبود تمرکز در شمشیربازی روی چه چیزی باید تمرکز کرد!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۱۲/۱۵

تمرکز مکانیزمی است که از طریق آن می‌توانیم در شمشیربازی نهایت استفاده را ببریم. یک شمشیرباز باید به اندازه کافی تمرکز کند تا بتواند همه داشته‌هایش را به کار بگیرد، ضمن اینکه رسیدن به تمرکز مناسب همیشه چندان ساده نیست.



ورزشکاران همیشه به دنبال راه‌هایی برای ارتقای **بازی ذهنی** خود هستند، و تمرکز کانونی می‌تواند یک ایده فرازمینی در این فرایند باشد. یافتن راه‌های مشخص برای جلب توجه خود به مسیر درست، مسیری که می‌خواهیم، چیز ساده‌ای نیست. حتی مفهوم کانونی کردن توجه نیز می‌تواند مبهم باشد، اما این مقاله به شما توضیح کاملی از آنچه می‌توانید و باید انجام دهید تا تمرکز خود را روی شمشیربازی تثبیت کنید، ارائه می‌دهد.

تمرکز کانونی چیست؟

هرگونه بحث در مورد تمرکز باید با یک تعریف شروع شود.

در ورزش و روانشناسی ورزشی، تمرکز کانونی یعنی **توانایی شما برای معطوف کردن میدان توجهتان به سمتی که می‌خواهید** می‌باشد. حوزه توجه شما تابع برخی شاخص‌های درونی است، از جمله **احساسات**، افکار و حس‌های درون‌گرایانه فیزیکی که از درون بدن خود دریافت می‌کنید مانند گرسنگی یا درد عضلانی. میدان توجه همچنین شامل برخی عوامل خارجی است، از جمله منظره‌ها، صداها، بوها، عواطف فیزیکی و حس چشایی. همه این چیزها برای جلب توجه ذهنی شما رقابت می‌کنند.

وقتی تمرکز می‌کنید، تمام یا بیشتر نیروی مغز خود را به یک جهت هدایت می‌کنید، تا همه چیز رقیب را از بین ببرید.

همه چیز باید در خدمت جلب توجه شما باشد

در شمشیربازی، باید بتوانید نه تنها تمرکز خود را در یک جهت منحصر به فرد بکشانید، بلکه آن را بین چیزهای مختلف نیز انتقال دهید. برای شما فایده‌ای ندارد که تمام توجه خود را روی یک مکان معطوف کنید و وقتی می‌خواهید آن را به جای دیگری منتقل کنید نتوانید این کار را بکنید. تمرکز زمانی ارزشمند است که **چابک و پویا** باشد.

شما باید بتوانید تمرکز کانونی خود را روی شمشیر حریف، پاها و ناحیه مورد نظر هدف او حفظ کنید. گاهی اوقات باید تمرکز شما روی نوک تیغه او باشد تا ببینید به کجا حرکت می کند، و گاهی اوقات باید روی دست حریف باشد تا ببینید نوک شمشیر او احتمالاً به کجا خواهد رفت.

به هر حال این شما هستید، که باید تمرکز کانونی خود را به مکان هایی که می خواهید حرکت خود را اجرا کنید انتقال دهید. شما باید بتوانید تمرکز خود را نسبت به حرکت پای خود از نظر سرعت و جهت حرکت و همچنین ارتباط آن سرعت و جهت با محدوده انتهایی پیست خودی و حریف تغییر دهید. شما باید کاملاً و به خوبی از موقعیت فعلی خود در فضای پیست آگاه باشید تا بتوانید از مسیر تیغه متهاجم فرار کنید.

فراتر از شما و حریف، داوری وجود دارد که تمرکز شما باید در درجه اول به صورت شنوایی او را کنترل کند. شما باید بتوانید فرامین و دستورات او را در طول مسابقه بشنوید. ضمن اینکه، فقط داور نیست! اگر مربی در حال کوچ کردن شماست، شما باید بشنوید که او چه کاری را توصیه می کند و چگونه باید به حرکت خود ادامه دهید.

در خارج از پیست، دنیایی از صداها وجود دارد که در خود محل مسابقه در جریان است. نیازی نیست که این صداها را کاملاً فیلتر کنید، اما باید بتوانید آنها را از نظر تمرکز کانونی خود فیلتر کنید.



تمرکز کانونی اصلی

آن بخش از پیست که می خواهید تمام توجه خود را به آن جلب کنید، منطقه تمرکز اصلی شما نامیده می شود. این تنها حوزه ای است که به کاری که در حال حاضر انجام می دهید مربوط می شود. زیرا وقتی در مورد تمرکز صحبت می شود، منظور اکثر افراد این است که می خواهند تمرکز اصلی خود را در جهت خاصی هدایت کنند.

یادگیری نحوه هدایت تمرکز کانونی اصلی شامل دو چیز متفاوت است:

۱. جلوگیری از حواس پرتی

۲. دقت در جزئیات

شما باید بتوانید هر دوی اینها را بطور همزمان انجام دهید تا تمرکز اصلی خود را دقیقاً به همان جایی که می خواهید برسانید. قرار نیست یکی از آنها به تنهایی اتفاق بیفتد. توسعه تمرکز مانند هر مهارت دیگری است - شما باید از زوایای مختلف روی آن کار کنید تا یاد بگیرید چگونه آن را انجام دهید.

برای شمشیربازان، به این معناست که شما نباید در روز مسابقه به این فکر بیافتید که چگونه باید تمرکز کنید، بلکه باید خیلی زودتر از آن مسابقه به فکر آن افتاده باشید. شما باید مهارت های تمرکز را از قبل توسعه دهید تا در نهایت در روز مسابقه کاملاً آماده باشید.



چند تاکتیک برای بهبود تمرکز کانونی در شمشیربازی

درک اینکه تمرکز کانونی چیست یک چیز است، اما دانستن اینکه چگونه آن را بهبود ببخشید یک چیز کاملاً متفاوت است. این تاکتیک‌های مشخص به شما کمک می‌کند تا تمرکز کانونی خود را افزایش دهید و نکته مهم این است که توسعه توانایی تمرکز یک مهارت قابل انتقال است. شما می‌توانید این مهارت‌های تمرکز را در هر کاری که انجام می‌دهید به کار ببرید، از کارهای مدرسه گرفته تا مسئولیت‌های محل کار و ورزش‌های دیگر.

۱- درگیر خود فرآیند شوید

یکی از بزرگ‌ترین راه‌ها برای از بین بردن تمرکز این است که **نتیجه** را به جای **فرآیند تمرکز** در ذهن خود داشته باشید. نتیجه ممکن است به چند مورد اشاره داشته باشد. آن می‌تواند جایگاه نهایی شما در مسابقه، رده شما در رده بندی کشوری، بازخورد خود مسابقه یا حتی نتیجه بازی باشد که در آن شرکت می‌کنید. هیچ یک از این موارد بیشتر از امتیازی که در حال حاضر در تلاش هستید تا مقابل حریف کسب کنید و نیاز شما برای جلوگیری از کسب امتیاز بعدی حریف، اهمیت ندارد. نتیجه کلی در برنامه و نمایه وسیع‌تر کارها اهمیت دارد، اما کاربردی نیست. یعنی اینکه وقتی درگیر یک مسابقه هستید، تنها چیزی که تمرکز اصلی شما باید روی آن باشد، اتفاقات بی‌درنگ و آنی است که در همان لحظه اتفاق می‌افتد. همان طور که قبلاً توضیح دادیم، موارد زیادی هست که باید روی آن تمرکز کنید، خودتان، حریف، داور و خود مربی. برخی از شمشیربازان مرتکب این اشتباه می‌شوند که فکر می‌کنند تمرکز بر هدف نهایی به آنها کمک می‌کند تا به آن برسند. در واقع، این به عملکرد بازی شما آسیب می‌زند و احتمال رسیدن به آن هدف نهایی را کاهش می‌دهد. وقتی روی نتیجه تمرکز می‌کنید، شما روی چیزهایی تمرکز نخواهید کرد که واقعاً بتوانند به شما کمک کنند تا به آن نتیجه برسید. این موارد عبارتند از: **تکنیک، زمان بندی، تاکتیک، انعطاف پذیری فیزیکی و ذهنی.**

۲. برای راه اندازی تمرکز خود به احساسات خود تلنگر بزنید

هر قدر هم سعی و تلاش کنید، شما نمی‌توانید **واقعیت عاطفی** خود را از عملکرد خود جدا کنید. احساسات عاطفی یکی از واقعیت‌های درونی هستند که می‌توانند حواس‌تان را از عملکرد خوب در یک مسابقه شمشیربازی منحرف کنند. اگرچه ما بیشتر تمایل داریم توانایی درونی خود را در زمینه خوب فکر کردن مقصر بدانیم، اما در واقع ما معمولاً ناتوانی در ایجاد احساسات خوب داریم که ما را از عملکرد مطلوب خود باز می‌دارد.

خود گفتاری (واگویه یا خودگویه) منفی یک مشکل بزرگ است، به خصوص برای شمشیربازانی که باید عملکرد خوب داشته باشند. برای اینکه قفل تمرکز خود را باز کنید، باید جریان خودگویه ای را که در ذهن خود دارید تغییر دهید. این نیاز به تمرین دارد، و باید به عادت تبدیل شود که بتوانید بارها و بارها در کلاس ها و درس های خصوصی و همچنین زمانی که خارج از تمرین به شمشیربازی فکر می کنید، از آن استفاده کنید.

واگویه مثبت باعث می شود تمرکز کانونی به جریان بیافتد. آن راه را مسدود نمی کند، بلکه به شما اجازه می دهد توجه خود را به هر جهتی که دوست دارید معطوف کنید. از طرف دیگر، خودگویی منفی مانند یک سد بزرگ عمل می کند که جلوی تمرکز شما را می گیرد.

در اینجا به چند نمونه از خودگویه های مثبت می پردازیم که می توانید در طول بازی های شمشیربازی تمرین کنید:

- "من در بازی قبلی حفظ فاصله بسیار خوبی را انجام دادم."
- "من در بازی های حذفی قهرمانی استان عملکرد خوبی داشتم و می توانم دوباره این کار را انجام دهم."
- "من تمام تلاشم را کردم تا خودم را برای این مسابقه آماده کنم."
- "من در سطح این مسابقه هستم."
- "نتیجه این مسابقه هر چه باشد، من هر کاری که بلد هستم انجام خواهم داد."

ایجاد اعتماد به نفس عاطفی برای افزایش تمرکز کانونی بسیار مهم است. هر چه بیشتر بتوانید نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید، احساسات منفی کمتر حواس شما را در طول مسابقه پرت می کند.



۳. آنچه را که می توانید کنترل کنید

اغلب، شمشیربازانی را می بینیم که به طور باورنکردنی بر روی کاری که حریف انجام می دهد تمرکز می کنند و در نتیجه از آنچه خودشان در حال انجام دادن هستند غافل می شوند. این امر می تواند به سایر بازی هایی که ممکن است در آن شرکت نکنند نیز گسترش یابد. ما اغلب در تورنمنت های بزرگ تر در دور حذفی می بینیم، که یک شمشیرباز صرفاً روی جدول تمرکز می کند، و شدیداً به دنبال یافتن اینکه در بازی های بعد با چه کسی ممکن است روبرو شود یا نشود می باشد، که در نتیجه نمی تواند روی بازی فعلی خود تمرکز کند. این مشکل به ویژه می تواند شمشیربازانی که عملکرد خوبی دارند را از مسیر خارج کند، و حتی می تواند منجر به عملکرد بد آنها در برابر حریفی شود که هیچ مشکلی برای بردن او ندارند.

شما نمی توانید کنترل کنید که در یک مسابقه با چه کسانی بازی کنید. شما نمی توانید قضاوت های داور را کنترل کنید. شما نمی توانید سر و صدای سالن یا قدرت حریف را کنترل کنید. تمرکز خود بر روی هر یک از این موارد هیچ ارزشی ندارد زیرا هر قدر هم سعی و تلاش کنید، هرگز نمی توانید آنها را تغییر دهید.

شما باید آنچه را که می توانید کنترل کنید، از جمله حواس پرتی که نباید از آن غافل شوید. وقتی موارد مطرح شده فوق را به عنوان عوامل حواس پرتی در نظر می گیرید، بیرون راندن آنها از ذهنتان بسیار آسان تر می شود.

حال ببینیم شما چه چیزی را می توانید کنترل کنید؟ شما می توانید افکار و تکنیک خود را کنترل کنید. شما می توانید تاکتیک هایی را که استفاده می کنید و شدتی که با آن تاکتیک ها را به حریف می آورید کنترل کنید. شما می توانید کنترل کنید که آیا به خوبی هیدراته شده اید، خوب استراحت کرده اید، به خوبی تغذیه شده اید و تجهیزات شما به خوبی آماده شده است. اگر توجه خود را به این موارد معطوف کنید، مطمئن باشید که عملکرد شما بهبود خواهد یافت.



۴. نشانه های شنوایی و جسمانی برای خود ایجاد کنید

از بین حواس پنج گانه ما، بینایی برای بیشتر افراد حس غالب است. اگرچه هر پنج مورد می توانند بخشی از معادله شما در کمک به توسعه تمرکز باشند، نشانه های شنوایی و فیزیکی به ویژه برای معطوف کردن توجه شما در جهت درست مفید هستند. این نشانه ها در اصل راهی هستند که می توانید مغز خود را در نوع خاصی از طرز فکر دقیق قفل کنید.

هم موسیقی و هم فعالیت بدنی، با افزایش سطح درگیری حواس دیگر، به جلوگیری از افکار مزاحم کمک می کنند. اگر هنگام استفاده از هر دوی اینها چشمان خود را ببندید می تواند خیلی کمک کننده باشد.

برای موسیقی، ده تا پانزده دقیقه قبل از شروع مسابقه از هدفون های حذف کننده نویز استفاده کنید. عمل ساده استفاده از هدفون نیز به یک نشانه فیزیکی تبدیل می شود، بنابراین استفاده از این تکنیک یک تقویت مضاعف است. نوع موسیقی انتخابی شما می تواند هر چیزی باشد که مناسب ذوقتان هست، و چیزی نباشد که با تکرار آن در حافظه شما ماندگار شود. همچنین می توانید به جای گوش دادن به موسیقی از مدیتیشن مخصوص تمرکز / تکنیک آرام سازی / تمرینات تمرکز استفاده کنید. تعداد زیادی از این موارد در دنیای مجازی در دسترس قرار دارد.

نشانه های تمرکز فیزیکی یکی دیگر از راه های قدرتمند برای تغییر توجه شما است. برخی از ورزشکاران را می بینید که درست قبل از مسابقه بالا و پایین می پرند یا تمرینات کششی انجام می دهند. آنها این کار را به طور مداوم انجام می دهند، زیرا این کار به آنها کمک می کند تا تمرکز خود را توسعه دهند. اگر قبل از هر مسابقه، چه در تمرین و چه در بازی، همان حرکت فیزیکی را انجام دهید، ذهن و بدن خود را به حالت متمرکز هدایت خواهید کرد.

شما می توانید استفاده از این نوع نشانه ها را در فراتر از بازی گسترش دهید. داشتن یک روتین فیزیکی و شنوایی مشابه هر بار که به یک مسابقه عزیمت می کنید می تواند به شما کمک کند تا قبل از رسیدن به محل برگزاری، حتی قبل از رسیدن به پیست، ذهنیت متمرکزتری داشته باشید. می توانید موقع رفتن به مسابقه، به یک لیست مطلب انگیزشی گوش دهید. یا اینکه از یک مجموعه آهنگ های دلخواه استفاده کنید، و شاید هم تصمیم بگیرید که آهنگی را با صدای بلند بخوانید. در واقع، خود رهاسازی فیزیکی در موقع آواز خواندن در حمام راهی برای ترکیب یک نشانه فیزیکی در این فرآیند است.



۵. معطوف کردن توجه به نقطه حیاتی بدن

یک ثانیه بایستید و یک نفس طولانی، آهسته و عمیق بکشید. توجه کنید که چگونه این کار بلافاصله توجه شما را از هر چیزی که در خارج از شما قرار دارد دور می کند و افکار شما را آرام می کند.

حالا دوباره این کار را انجام دهید، منتها این بار دست خود را در مرکز بالاتنه، درست زیر استخوان سینه خود قرار دهید. دست خود را در آنجا نگه دارید و به نحوه بالا و پایین رفتن شکم خود دقت کنید. متوجه خواهید شد که وقتی یک نشانه فیزیکی به نفس خود اضافه می کنید توجه شما به طور طبیعی به این مکان می رود. نیازی نیست برای متعادل کردن افکار خود کار آنچنان سختی کنید و فقط تمرکز خود را روی نقطه حیاتی خود قرار دهید که دقیقاً در مرکز بالاتنه قرار دارد.

تنفس عمیق مدت‌هاست روشی شده است که افراد برای تقویت توانایی تمرکز خود از آن استفاده می کنند. این تکنیک برای جلب توجه به نقطه حیاتی شما می تواند درست قبل از شروع مسابقه مورد استفاده قرار گیرد و همچنین می تواند در عمل برای قدرتمندتر کردن آن استفاده شود. این یک راه ساده و آسان برای به دست آوردن کنترل بر محرک های داخلی و خارجی و افزایش توانایی تمرکز است.

۶. دامنه توجه بصری خود را افزایش دهید

همان طور که قبلاً ذکر شد، بینایی حس غالب ما برای دریافت اطلاعات است. این یک امتیاز عالی است، زیرا آن به این معنی است که ما از این راه می توانیم انبوهی از اطلاعات را دریافت کنیم که واقعاً به خوبی در خدمت ما باشد و به روش های مختلف به ما کمک کند. البته دریافت چنین اطلاعات فراوانی می تواند چالش برانگیز نیز باشد.

راه های فراوانی وجود دارد که می توانید این کار را انجام دهید. در اینجا چند تمرین در اختیارتان می گذاریم که به شما کمک می کند یاد بگیرید هنگام شمشیربازی از نظر بصری پرباشان نشوید.

- **تغییر تمرکز کانونی** – شما می توانید این کار را به معنای واقعی کلمه در هر جایی انجام دهید. به مدت ده ثانیه روی یک شیء که نزدیک به شما است، حتی می تواند دست یا زانو باشد، تمرکز کنید، سپس تمرکز خود را روی چیزی که جای دیگری از اتاق است تغییر دهید و آن را برای ده ثانیه نگه دارید. این حرکت توجه بصری را ادامه دهید، و بعد از هر ده ثانیه به صورت رفت و برگشت آن را تغییر دهید، در مجموع ده دور. این تمرین بیشتر از دو دقیقه زمان نمی برد، و به شما کمک می کند یاد بگیرید که چگونه آن تمرکز کانونی بصری را به صورت تعمدی در جایی که می خواهید قرار دهید.
- دید محیطی – این تمرین را نیز می توانید در هر جایی انجام دهید. مستقیم به جلو نگاه کنید و تمام توجه خود را روی یک شیء در فاصله ۲ تا ۲.۵ متری در مقابل خود قرار دهید. بدون تغییر تمرکز واقعی دید خود، توجه کانونی خود را به دید پیرامونی

خود ببرید. توجه داشته باشید که چه اجسامی در آنجا هستند، چه حرکتی در آنجا وجود دارد و غیره. در تمام مدت، چشمان خود را به جسمی که دقیقاً در مرکز دید شما قرار دارد، متمرکز نگه دارید. هر بار به مدت ده ثانیه به صورت متناوب مکث کنید و در مجموع ده راند مانند تمرین قبلی انجام دهید.

چیزی که در مورد هر دوی این تمرینات به سرعت متوجه خواهید شد این است که آنها خسته کننده هستند! نه تنها از نظر ذهنی، بلکه برای چشمان شما نیز خسته کننده هستند. همان طور که آنها را انجام می دهید، سعی کنید بقیه بدن خود را آرام کنید و تنشی را که هنگام شروع تمرین تمرکز کانونی با این روش به طور طبیعی احساس می کنید، از بین ببرید.

کاری که ما با هر دوی این تمرین ها انجام می دهیم این است که کنترل ادراک بصری خود را تمرین می کنیم. نه فقط آنچه را می بینیم، بلکه آنچه پیرامون آنچه می بینیم را نیز کنترل می کنیم. این دو چیز بسیار متفاوت هستند. ما همیشه در دنیای خود به چیزها نگاه می کنیم، اما همیشه به آنچه نگاه می کنیم تمرکز کانونی نمی کنیم.



۷. روتین، روتین، روتین

بیشتر تمرکز کانونی ما به عاداتی که برای خودمان می سازیم وابسته است. اگر روتین کاری شما از تمرکز شما حمایت نمی کند، در این صورت با تمرکز کانونی چالش دارید.

ایجاد یک روتین کاری سالم، به ویژه در فصل جاری شمشیربازی، باید در اولویت باشد. مواردی مانند قرار دادن ساک شمشیربازی خود در یک مکان ثابت از خانه، بسته بندی وسایل خود برای سفر به یک ترتیب خاص، و تمرین با مربی خود به همان روش قبلی. این کارها تمرکز کانونی شما را تقویت خواهد کرد. عادات خوب به این معنی است که شما دیگر مجبور نیستید از خود بپرسید که، "جواب های شمشیربازی من کجا هستند؟" و در نتیجه می توانید توجه خود را به چیزهای مهم تر واگذار کنید.

با این وجود، شما نمی توانید همه عادات شمشیربازی خود را به یکباره تغییر دهید. از کارهای کوچک شروع کنید و به تقویت یک عادت ادامه دهید تا زمانی که آنقدر ریشه دار شود که حتی به آن فکر نکنید. سپس می توانید روی عادت دیگری تمرکز کنید. این فقط به آماده شدن برای مسابقات و تمرین مربوط نمی شود، بلکه به خود مسابقه نیز مرتبط است. هر بار انجام کارهای مشابه را با همان ترتیب تمرین کنید، و ذهن خود را آزاد کنید تا بتوانید روی چیزهای مهم تمرکز کنید.

۸. کاهش زمان استفاده از صفحه های نمایش

این کار بسیار سختی است، به خصوص برای شمشیربازان جوان، اما برای ایجاد تمرکز واقعاً مهم است. زمان زیاد استفاده از صفحه نمایش دشمن تمرکز است. منظور ما زمان خواندن یک کتاب الکترونیکی یا کار با صفحه نمایش برای تکالیف مدرسه نیست، بلکه ما در مورد زمان استفاده از سرگرمی های صفحه نمایش صحبت می کنیم.

پیمایش رسانه های اجتماعی و تماشای محتوای ویدیویی به ویژه زمانی که قصد دارید تمرکز کنید واقعاً مشکل ساز است. آن به این دلیل است که فعالیت های صفحه نمایش به طور عمدی طراحی شده اند تا توجه شما را مختل کنند و مغز شما را به الگوریتم های خود معتاد کنند. آنها واقعاً مضر هستند و محدود کردن رسانه های اجتماعی به ویژه برای بهبود تمرکز مهم است. مطالعات زیادی در مورد این موضوع وجود دارد و در افراد در هر سنی بسیار شایع است.

شما هنوز هم می توانید این جور چیزها را داشته باشید، فقط باید آنها را در چارچوب مناسب خود قرار دهید و در حد اعتدال از آنها استفاده کنید، به خصوص در روزهای نزدیک به مسابقه. برخی برنامه های عالی وجود دارد که تلفن را در زمان مشخصی قفل می کند. شمشیربازانی که کنار گذاشتن دستگاه خود چالش دارند، واقعاً باید از یک برنامه مفید تمرکز کانونی استفاده کنند.

توقف استفاده از رسانه های اجتماعی به ویژه در روزهای پیش از مسابقه چیز خوبی است که باید در روتین خود بگنجانید. این کار پتانسیل آن را دارد که روش تمرکز شما در مسابقات شمشیربازی را واقعاً تغییر دهد.



ایجاد تمرکز کانونی به لذت منجر می شود

شمشیربازی باید سرگرم کننده باشد! شما باید مشتاقانه منتظر مسابقات باشید، هم برای سفر به محل برگزاری و هم به لحظه ای که وارد پیست می شوید و با حریف های خود روبرو می شوید. کل بسته باید هیجان انگیز و رضایت بخش باشد. عدم تمرکز می تواند شمشیربازی را خسته کننده کند و در نهایت شما را از پا درآورد.

ایجاد توانایی برای تمرکز موثر نه تنها در شمشیربازی به شما کمک می کند، بلکه در بسیاری از زمینه های زندگی به یاری شما خواهد آمد. این مهارت ها، مانند بسیاری از چیزهای دیگر ورزش شمشیربازی، به محدوده کار و مدرسه و سایر فعالیت های روزمره قابل انتقال هستند.

شمشیربازی مکانی عالی برای تمرین تمرکز شماست. آن می تواند به شما کمک کند تا راحت تر به اهداف خود برسید، و در عین حال از بازی بیشتر لذت ببرید. وقتی چالش مبارزه با عدم توجه و تمرکز را نداشته باشید، ورزش بطور کلی برای شما هم سرگرم کننده تر و هم لذتبخش تر می شود.

Igor Chirashnya