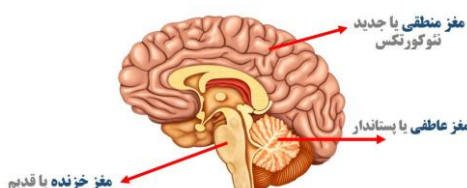


مهار مغز خزنده برای بهبود عملکرد شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۱/۹

در دنیای پرمخاطره شمشیربازی رقابتی، تفاوت بین پیروزی و شکست اغلب به تصمیمات چند ثانیه ای و بازتاب های تند و تیز بستگی دارد. با این حال، میدان کارزار کمتر قابل مشاهده دیگری وجود دارد که هر شمشیربازی باید آن را فتح کند و آن "ذهن خودی" است، به ویژه بخش غریزی قدیمی مغز که به عنوان **مغز خزنده** شناخته می شود.



این بخش اولیه مغز ما که مسئول غریزه های بقا مانند تنفس، بلع، ضربان قلب، جنگیدن، فرار یا یخ زدن است، گاهی اوقات با اولویت دادن به رعایت ایمنی نسبت به حرکات تهاجمی استراتژیک که در شمشیربازی حیاتی هستند، می تواند برای ورزشکاران مانع تراشی کند. برای مهار این جانور درونی، باید مستقیماً با آن درگیر شد، و آنچه را که ممکن است به عنوان مانع عمل کند، به یک متحد قدرتمند روی پیست شمشیربازی تبدیل کرد.

نظریه مغز خزنده

این نظریه که به عنوان نظریه مغز سه گانه نیز شناخته می شود، توسط **پل مک لین** متخصص مغز و اعصاب در دهه ۱۹۶۰ ارائه شد. بر اساس این تئوری، مغز انسان به سه قسمت تقسیم می شود که هر کدام در طی مراحل مختلف تکامل پدید آمده اند. **مغز خزنده** یا عقده های قاعده ای (basal ganglia) قدیمی ترین قسمت مغز انسان است. این بخش بدوی ترین غرایز بقای ما از جمله پرخاشگری و ترس را کنترل می کند. در شمشیربازی، جایی که تفکر استراتژیک سریع و اعصاب آرام ضروری است، برخی از ورودی های کنترل نشده مغز خزنده می تواند منجر به تصمیم گیری های بیش از حد محتاطانه یا عجولانه شود. شمشیربازان به جای اینکه به این بخش از مغز اجازه چیرگی کامل بر عملکرد خود را بدهند، می توانند از استنتاج، مذاکره و چانه زنی با آن بهره ببرند.

شخصیت دهی به نگهبان درونی خود

اولین گام در این استراتژی روانشناختی، شخصیت دادن به مغز خزنده است. این مغز را به عنوان یک نگهبان محتاط تصور کنید که وظیفه اصلی آن حفظ شما از آسیب است. این نگهبان نیت خوبی دارد اما همیشه در مورد تفاوت های ظریف یک مسابقه شمشیربازی مدرن به خوبی آگاه نیست. و به گونه ای واکنش نشان می دهد که گویی هر ضربه از طرف حریف ممکن است یک تهدید برای زندگی باشد نه تنها یک امتیاز در یک محیط کنترل شده و رقابتی است.

گفتگو با مغز خزنده

زمانی که به این محافظ درونی شخصیت دادیم، گام بعدی درگیر شدن در گفتگو است. این را می توان از طریق تمرینات ذهنی انجام داد که در آن شمشیرباز آگاهانه مغز خزنده خود را در حین تمرین یا قبل از مسابقات مورد خطاب قرار می دهد. به عنوان مثال، یک شمشیرباز ممکن است از نظر ذهنی با این واگویه با مغز خزنده خود ارتباط برقرار کند، "من نگرانی تو را درک می کنم، اما این حرکت بخشی از استراتژی ما است و قبلاً تمرین شده است. بنابراین به من اعتماد کن. ما در امان هستیم."

لیزا فلدمن بارت، متخصص علوم مغز و اعصاب در دانشگاه نورث ایسترن، استعاره ای جایگزین برای درک مغز ارائه می دهد: "اگر ما نیاز



به استعاره داریم، بهتر است مغز را به عنوان یک ارکستر در نظر بگیریم. که حتی نواختن یک آهنگ ساده در این ارکستر به قطعات آهنگین زیادی نیاز دارد تا هماهنگ با هم بتوانند به طور مؤثر به هارمونی برسند."

این گفتگو به ایجاد یک چارچوب ذهنی کمک می کند که به جای اینکه به ترس های غریزی اجازه کنترل ناخودآگاه حرکات شمشیرباز را بدهد، آنها را به رسمیت شناخته و مورد توجه قرار گیرند.

تمرین مرور و تصویرسازی (تجسم) ذهنی

تمرین ذهنی منظم این دیالوگ ها بسیار مهم است. **تکنیک های تصویرسازی** می تواند به ویژه موثر باشد. یک شمشیرباز می تواند یک مسابقه موفقیت آمیز را تجسم کند، در حالی که خود را در حال انجام حرکات با دقت و اطمینان می بیند و در عین حال یک مونولوگ درونی با مغز خزنده خود حفظ می کند و به آن اطمینان می دهد و آن را هدایت می کند. این تمرین ذهن را برای سناریوهای مختلف روی پیست آماده می کند و کمک می کند تا پاسخ های غریزی را مجدداً با استراتژی آگاهانه هماهنگ کند.

ساماندهی یک چرخه بازخورد

بعد از هر بازی، **درگیر شدن با مغز خزنده در بررسی آن بازی** مفید است. این گزارش داخلی می تواند به شما کمک کند تا روی آنچه به خوبی انجام شده و آنچه می تواند بهبود یابد تمرکز کنید. اگر لحظه ای تردید یا ترس بر تصمیمی تأثیر بگذارد، این موضوع را با مربی خود در میان بگذارید و این ایده را تقویت کنید که اگر چه احتیاط لازم است، اما ترس بی مورد می تواند مضر باشد.

خودالقائی و توان دهی مثبت

واگویه های ذهنی نیز می تواند این مشارکت جدید را تقویت کند. تکرار مرتب عبارات خودالقائی مانند "ما در امان هستیم و می توانیم جسورانه عمل کنیم!" یا "شجاعت ما زبان زد همه است و این به برنده شدن ما کمک می کند!"، این ذهنیت را تقویت می کند که شمشیرباز و مغز خزنده اش با هم برای رسیدن به یک هدف مشترک در حال کار کردن هستند.

کاربرد عملی در تمرین

ادغام این راهبردهای ذهنی در تمرینات فیزیکی می تواند اثربخشی آنها را به حداکثر برساند. مربیان می توانند با ایجاد سناریوهایی که موقعیت های پرفشار را شبیه سازی می کنند، به شمشیربازان کمک کنند تا این واگویه ها و واکنش های داخلی خود را تمرین کنند. با گذشت زمان، این تمرین ها باعث می شود که شمشیرباز در مدیریت واکنش های غریزی خود ماهرتر شود، و در نهایت منجر به بهبود عملکرد در طول مسابقات می شود.

نتیجه گیری

با تبدیل مغز خزنده از یک دشمن به یک متحد، شمشیربازان می توانند سطوح عملکرد جدیدی را برای خود باز کنند. این رویکرد منحصر به فرد توانایی آنها را برای پاسخ سریع و استراتژیک روی پیست افزایش می دهد، و الگویی برای مدیریت واکنش های غریزی در سایر زمینه های زندگی نیز ارائه می دهد. سفر به سمت تسلط بر غرایز درونی خود پیچیده و چالش برانگیز است، اما با تمرین سنجیده و دقیق و درگیری آگاهانه، واقعاً می توان از قدرت مغز خزنده برای دستیابی به جایگاه های رفیع بیشتر در دنیای شمشیربازی استفاده کرد.

Thomas Ferriere