

بهینه سازی عملکرد از طریق راهبردهای اثبات شده جهت مدیریت استرس در طول مسابقات شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۱/۲۲

از آنجایی که رقابت در سطوح ملی و بین المللی برای بسیاری از شمشیربازان می تواند طاقت فرسا باشد. به عنوان یک مربی شمشیربازی که سال ها تجربه در آموزش ورزشکاران موفق داشته ام، اهمیت **مدیریت استرس** جهت ارائه عملکرد مطلوب را به خوبی درک می کنم و به آن را به کلیه شمشیربازان توصیه می کنم.



اکنون پنج استراتژی را در اختیارتان می گذارم که به شما کمک می کند تا با به حداقل رساندن استرس خود، عملکرد شمشیربازی تان را به حداکثر برسانید:

۱. تکنیک های صحیح تنفس

اولین و اساسی ترین استراتژی برای مدیریت استرس این است که تکنیک های تنفسی مناسب را در برنامه شمشیربازی خود بگنجانید. تمرینات تنفس عمیق و مدیتیشن می تواند به **کاهش استرس و اضطراب، افزایش تمرکز و رهایی از تنش** کمک کند. تمرین نفس کشیدن به عنوان یک شمشیرباز می تواند ضربان قلب شما را تنظیم کند و ظرفیت ریه و جریان هوا را بهبود بخشد.

۲. تصویرسازی موفقیت

تجسم خود را در حال اجرای حرکات عالی، بازی با چابکی و دقت، و پیروزی در مقابل حریف تکنیک دیگری است که می تواند به شما کمک کند تا اضطراب خود را کاهش داده و اعتماد به نفستان را تحریک کند. با توجه به فشار و هیجانات مسابقات شمشیربازی، **تصویرسازی ذهنی** می تواند به شمشیربازان کمک کند تا با اهداف خود هماهنگ شوند، در هر مرحله استراتژی برنده خود را تجسم کنند و خود را با خودگویی مثبت تقویت کنند.

۳. خودگویی مثبت

من به عنوان یک مربی شمشیربازی، اهمیت خودگویی مثبت را درک می کنم. خودگویی منفی می تواند حواس شما را پرت کند و اعتماد به نفس شما را از بین ببرد و باعث نگرانی در مورد چیزهای خارج از کنترل شما شود. در عوض، خود را با **خودگویی** (واگویه) های سازنده

و نشاط آور با استفاده از جملات تاکیدی و خود تلقینی مثبت توانمند کنید. نقاط قوت خود را بشناسید، بر توانایی های خود تمرکز کنید و به دانش فنی خود اعتماد کنید.

۴. تغذیه و ریکاوری مناسب

ارتباط ذهن و بدن برای دستیابی به موفقیت و برتری در شمشیربازی ضروری است. **تغذیه مناسب** می تواند ریکاوری فیزیکی را تقویت کند و به شمشیربازان کمک کند تا با استرس و اضطراب مقابله کنند. در مقابل، تغذیه ناکافی و نامناسب می تواند تمرکز ورزشکار را مختل کند و استرس فراگیر ایجاد کند. **هیدراتاسیون** (مصرف آب) و **خواب کافی** هنگام مدیریت استرس در طول مسابقات به همان اندازه مهم هستند. ریکاوری مناسب می تواند وضوح ذهنی را افزایش دهد و اطمینان ایجاد می کند که بدن شما می تواند خواسته های مسابقه را مدیریت کند.



۵. تمرکز بر راهبردهای تاکتیکی زمان حال

شمشیربازان باید در طول بازی به جای عدم اطمینان از آینده به دلیل تجربه های گذشته، باید روی **استراتژی های تاکتیکی مناسب** برای **زمان حال** تمرکز کنند. ذهن خود را با آنچه می توانید کنترل کنید مشغول کنید و از مهارت های حل مسئله برای مقابله با حرکات حریف استفاده کنید. مراقب محیط اطراف خود باشید، روی فرصت ها تمرکز کنید و عواملی که حواس شما را پرت می کنند را از خود دور کنید.

غلبه بر اضطراب در طول مسابقات شمشیربازی مستلزم آماده سازی مداوم در قالب تمرینات فنی، تمرینات آمادگی جسمانی و اتخاذ تکنیک های کارآمد است. اجرای این راهبردهای اثبات شده که در بالا مورد بحث قرار گرفت – تکنیک های تنفس، تصویرسازی، گفتگوی مثبت با خود، تغذیه و تغییر جهت تمرکز می تواند به شما یک مزیت رقابتی بدهد تا عملکرد خود در طول مسابقات را به اوج برسانید. با سرمایه گذاری زمانی و فداکاری، می توانید سطح استرس خود را تنظیم کنید و به اهداف شمشیربازی خود برسید و موفقیت های خود را بیش از پیش تضمین کنید.

Elsayed Emara