

# ترس از امتیاز پایانی مسابقه شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۵/۲۴

اگرچه ما از پایان یک مسابقه شمشیربازی استقبال می‌کنیم، اما می‌دانیم که پایان دادن به مسابقه سخت‌ترین بخش کل این فرآیند است. دقایق پایانی همیشه بسیار چالش‌برانگیزتر از دقایق آغازین هستند. مدیریت آن لحظات جذاب و غالباً طاقت‌فرسا، که نقطه اوج هر مسابقه شمشیربازی هستند، برای شمشیربازان تازه‌کار دشوار است و همچنین می‌تواند برای شمشیربازان باتجربه بسیار دشوارتر باشد. گاهی در نتیجه ترس از پایان دادن به مسابقه شمشیربازان خشکشان می‌زند و قادر به تمام کردن کار سختی که تا آن لحظه انجام داده‌اند، نمی‌شوند.



خوب، شمشیربازان چگونه می‌توانند با اضطراب آخرین ضربه مقابله کنند؟

## آخرین ضربه، با ضربه های دیگر هیچ فرقی ندارد

در بحبوحه یک مسابقه، ممکن است به نظر برسد که همه ضربه‌ها یکسان هستند. هیچ چیز اساساً متفاوتی در مورد ضربه آخر وجود ندارد که آن را از سایر ضربه‌ها متمایز کند، حداقل از نظر فیزیکی اینطور نیست.

این اتفاق تنها در شمشیربازی نیست - ۲۰٪ آخر هر پروژه ای چالش برانگیزترین بخش آن است. چرا اینطور است؟ به این دلیل است که این ۲۰٪ آخر بخشی است که ما بارها و بارها در ذهنمان تصور کرده‌ایم، بنابراین می‌توان گفت اعتبار آن بیشتر از بیست درصد می‌باشد. هیچ کس هرگز این گونه فکر نمی‌کند که: "من بی‌صبرانه منتظر اواسط مسابقه شمشیربازی‌ام هستم. و این برایم کاملاً فوق‌العاده خواهد بود!" البته که این طور نیست! اما در مورد ضربه پایانی همه این گونه فکر می‌کنند "وای، رسیدن به آن ضربه آخر خیلی حس خوبی دارد. من بی‌صبرانه منتظرم بشنوم که داور ضربه پیروزی مرا اعلام می‌کند!"

آن آخرین ضربه تنها آخرین ضربه به حساب نمی‌آید، و حتی اوج کل مسابقه هم نیست. آن آخرین ضربه، اوج تمام زحماتی است که برای رسیدن به اینجا کشیده‌اید، ماه‌ها کار و تمرین. این حس همیشه در ذهن یک شمشیرباز وجود دارد.

بارها و بارها، ما شاهد این سناریو در مورد شمشیربازان هستیم: آنها امتیازهای خود را به برد نزدیک می‌کنند و سپس ضربه تعیین‌کننده را از دست می‌دهند. ما این بازی را در شمشیربازی در هر سطح و با هر سلاحی می‌بینیم. بارزترین نمونه آن امتیاز ۱۴ است که به یک دقیقه وقت اضافی نزدیک می‌شود و یک شمشیرباز برجسته، شتاب خود را از دست می‌دهد و در نهایت اغلب اوقات مسابقه را می‌بازد.

در واقع امتیاز ۱۴:۱۴ زیاد اتفاق می‌افتد و هر چه به سطوح بالاتر مسابقه بروید، احتمال بیشتری وجود دارد که با حریف دشوارتری روبرو شوید که به سطح مهارت شما نزدیک‌تر باشد. به همین دلیل است که هر چه بالاتر بروید، احتمال بیشتری وجود دارد که به نتیجه ۱۴:۱۴ یا یک دقیقه وقت اضافی برسید.

این موقعیت‌ها برای افرادی که مسابقه را تماشا می‌کنند هیجان‌انگیز است، اما اغلب برای شمشیربازانی که در حال تجربه آن هستند، هولناک است. شمشیربازان باید یاد بگیرند که از این مرحله پایانی بازی‌ها نترسند، زیرا با طرز فکر درست، آن می‌تواند به یک موقعیت مثبت تبدیل شود.



## ترس از امتیاز ۱۴

یکی از موقعیت‌های رایجی که می‌بینیم این است که وقتی یک شمشیرباز به امتیاز ۱۴ می‌رسد برای همه واضح است که باید برنده شود. این امر به ویژه زمانی صادق است که می‌بینیم یک شمشیرباز خیلی جلوتر است، به عنوان مثال ۲ یا چند ضربه. همه ما با این نوع بازی‌ها آشنا هستیم، بازی‌هایی که در آن یک شمشیرباز مسلط امتیاز پشت امتیاز می‌گیرد بدون اینکه حریفش پاسخی بدهد. آن امتیازهای بی‌پاسخ، تمیز و دقیق هستند و شمشیرباز آرام و رلکس است. او کنترل بازی را در دست دارد، بنابراین فرض کلی بر این است که او کنترل را تا پایان حفظ خواهد کرد.

مشکل زمانی پیش می‌آید که شمشیربازی که کنترل را در دست دارد، از بازی خارج می‌شود. ناگهان چیزی در مورد عدد جادویی ۱۴ او را تغییر می‌دهد. او به جای اینکه آرام و رلکس باشد، به یک باره فلج و خشک زده می‌شود. او دیگر خودش نیست و از دست دادن اعتماد به نفس به طور ناگهانی او را منجمد می‌کند. او در نهایت مسابقه را می‌بازد، حتی با اینکه چند دقیقه پیش به نظر می‌رسید که در جاده برندگان قرار دارد.

چرا ناگهان اعتماد به نفس به ترس نابود کننده تبدیل می‌شود؟ مشکل در این است که چنین بازیکنانی از باختن می‌ترسند!

وقتی یک شمشیرباز به امتیاز ۱۴ می‌رسد، چیزی گرانبهایی دارد که ارزش جنگیدن برای آن را دارد. او اکنون در اوج خود است، تقریباً آماده است تا از لبه پرتگاه بپرد و به هدف خود برسد. آنقدر نزدیک است که می‌تواند طعم آن را بچشد. حالا که این چیزی بسیار واقعی در آستانه رسیدن است، گاهی ناگهان از دست دادن آن وحشت می‌کند. و برای برخی افراد، این وحشت به یخ زدن تبدیل می‌شود.

مغز ما طوری برنامه‌ریزی شده است که در صورت تهدید شدن، به یکی از سه روش زیر واکنش نشان دهد:

- مبارزه
- گریز
- یخ زدن

در پایان بازی، با آن چهارده امتیازی که به سختی به دست آمده، ذهن شمشیرباز به یکی از این سه چیز معطوف می‌شود. او نمی‌تواند بگریزد، زیرا هیچ شمشیربازی قرار نیست از پیست خارج شود. این بدان معناست که او یا باید بجنگد یا یخ بزند. بدیهی است که ما دوست داریم این شمشیرباز در این شرایط بجنگد، اما گفتنش آسان است و انجام دادنش چندان آسان نیست.



در ابتدا، وقتی بازیکن در حال کسب امتیاز هست، با خود فکر می‌کند که: "من در این بازی برنده می‌شوم!". اما این خودگویی می‌تواند به "بله، من برنده می‌شوم! اما اگر برنده نشوم چه؟" تغییر کند. اینجاست که آن گریز یا یخ‌زدگی بر او فرود می‌آید. فکر احتمال باخت در زمانی که به برد خیلی نزدیک هست، به این معنی است که برخی از شمشیربازان فلج می‌شوند یا خشکشان می‌زند.

این اتفاق برای بهترین‌های ما هم می‌افتد، و می‌تواند از ناکجاآباد بیاید. حتی اگر قبلاً هرگز با یک واکنش یخ‌زدگی ناگهانی مواجه نشده باشید، گاهی اوقات وقتی درست در پایان یک مسابقه هستید، می‌توانید به این حالت دچار شوید.

راه‌هایی برای مقابله با این واکنش و بازگرداندن خود به حالت فعال وجود دارد. در اینجا چند روش مؤثر برای مبارزه با یخ‌زدگی ارائه شده است.

**امتیاز را در ذهن خود تنظیم مجدد کنید.** وانمود کنید که امتیاز شما ۱۴ نیست. در عوض، تصور کنید که فقط در امتیاز چهار هستید و باید به امتیاز پنج برسید. یک راه مؤثر دیگر این است که امتیاز را در ذهن خود برعکس کنید - تصور کنید که حریف شما در امتیاز چهارده است و شما در امتیاز او هستید. و راه دیگر این است که سعی کنید امتیاز را به طور کامل در ذهن خود پاک کنید. در این لحظه فقط تصور کنید که مربیان فریاد می‌زنند که: "نتیجه ۰:۰ است!"

**تمرکز خود را روی حریف معطوف کنید.** در این مرحله، امتیاز واقعاً مهم نیست. تنها چیزی که مهم است یک ضربه دیگر است. این بدان معناست که می‌توانید تمام تمرکز خود را مستقیماً روی حریفی که روبروی شما ایستاده است، معطوف کنید. هر چیز دیگری را از ذهن خود خارج کنید و به محدوده هدف حریف نگاه کنید.

**سه تا از حواس خود را درگیر کنید.** این یک روش مؤثر برای متوقف کردن واکنش خشک زدن است و فرقی نمی‌کند که در کجای بازی اتفاق افتاده است. زمین زیر پایتان را حس کنید. به صداهای میدان مسابقه گوش دهید. داخل ماسک خود را بو کنید (بله، عجیب است، اما مؤثر است). درگیر کردن سه تا از حواستان به شکلی اساسی بر مغزتان تأثیر می‌گذارد که شما را از حالت گیجی بیرون می‌کشد.

**تنفس خود را کنترل کنید.** نفس شما تنها چیزی است که می‌توانید در آن لحظات پایانی کاملاً کنترل کنید. وقتی اضطراب به سراغتان می‌آید، تنفس ما سطحی و سریع می‌شود که فقط وحشت را تشدید می‌کند. در طول تمرینات خود، **تنفس جعبه‌ای** (به آن تنفس مربعی نیز گفته می‌شود) را تمرین کنید تا تحت فشار به صورت خودکار انجام شود. به مدت چهار شماره نفس بکشید، چهار شماره نگه دارید، چهار شماره بازدم کنید، چهار شماره نگه دارید. اگر این کار را دو بار در حالی که در حالت آماده‌باش هستید انجام دهید، متوجه خواهید شد که بدن شما به طور طبیعی آرام می‌شود. نکته زیبای تنفس این است که همیشه در کنار شما روی پیست است، مهم نیست که نتیجه چه باشد.

اگر با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنید، فقط شما نیستید که این اتفاق برای تان می‌افتد. حتی بهترین شمشیربازان جهان هم دچار این مشکل می‌شوند. ما این را در المپیک ریو دیدیم، که ایمره گزا با نتیجه ۱۴:۱۰ جلو بود، اما در نهایت سانگ‌یونگ پارک برنده شد. این اتفاق برای هر نوع شمشیربازی در هر سطح از رقابت رخ می‌دهد. به همین دلیل است که فکر کردن به راه‌هایی برای مقابله با آن بسیار مهم است، زیرا احتمالاً در مقطعی از دوران شمشیربازی‌تان و در واقع بارها برای شما اتفاق خواهد افتاد!



## قبل از اینکه پا روی پیست بگذارید، ذهنتان را آماده کنید

زمان آماده شدن برای این لحظات پرفشار، وقتی نیست که در امتیاز ۱۴ هستید و سنگینی دنیا را روی شانه‌هایتان حس می‌کنید. کار واقعی خیلی پیش تر از پا گذاشتن به زمین یک مسابقه حساس، باید اتفاق بیافتد.

**تمرین ذهنی** به اندازه تمرین فیزیکی مهم است. برای تجسم خودتان در همان سناریوهایی که کف دست‌هایتان عرق می‌کند، وقت بگذارید. خودتان را در نتیجه ۱۴:۱۲ تصور کنید، تنش را احساس کنید و سپس با موفقیت تکنیک‌های تنفس و تمرکز خود را انجام دهید. خودتان را در حال انجام آخرین ضربه با اعتماد به نفس به جای ترس تصور کنید. هر چه بیشتر این لحظات را در ذهن خود تمرین کنید، وقتی در زندگی واقعی اتفاق می‌افتند، برایتان آسانتر می‌شوند.

در طول برنامه گرم کردن خود، در کنار آمادگی جسمانی، چند دقیقه‌ای را به آمادگی ذهنی اختصاص دهید. درست همان طور که عضلات خود را کشش می‌دهید و حرکات پا را تمرین می‌کنید، باید ذهن خود را برای آنچه ممکن است پیش بیاید آماده کنید. به خود یادآوری کنید که مسابقات نزدیک فرصت هستند، نه فاجعه. آنها شانس‌هایی هستند برای اثبات اینکه تمام تمرینات و کارهای ذهنی شما نتیجه داده است.

یک آیین قبل از مسابقه برای خود ایجاد کنید که شما را آرام کند و در فضای ذهنی مناسب قرار دهد. شاید یک توالی خاص از تمرینات تنفسی باشد، شاید تکرار یک مانترای شخصی باشد، یا شاید تجسم برنامه تاکتیکی شما باشد. هر چه که هست، آن را از آن خود کنید و به طور مداوم از آن استفاده کنید. وقتی چیزی آشنا برای تکیه دادن به خود دارید، آن لحظات پرفشار بخش دیگری از روتین شما می‌شوند تا اینکه یک فرایند ترسناک و ناشناخته باشند.

## تنظیمات تاکتیکی هنگام افزایش فشار

این چیزی است که بسیاری از شمشیربازان هنگام نزدیک شدن به ضربه نهایی در مورد آن اشتباه می‌کنند: آنها تاکتیک‌های خود را کاملاً تغییر می‌دهند. همان حرکات و رویکردهایی که آنها را به امتیاز ۱۴ رسانده است، ناکافی به نظرشان می‌رسد، و ناگهان آنها را کاملاً رها می‌کنند. و این همیشه یک اشتباه بزرگ است.

اگر سبک تهاجمی و تازشگرتان شما را به ۱۴:۱۰ رسانده است، ناگهان حالت تدافعی و منفعل نگیرید. اگر رویکرد صبورانه و ضدحمله شما باعث شد که برتری خود را حفظ کنید، آن را از روی ناچاری رها نکنید. تاکتیک‌هایی که برای چهارده ضربه جواب می‌دادند، ناگهان به این دلیل که می‌توانید خط پایان را ببینید، از کار نیفتاده اند.

با این اوصاف، باید توجه داشته باشید که حریف شما احتمالاً با ناامیدتر شدن، رویکرد خود را تغییر خواهد داد. او ممکن است تهاجمی‌تر شود، ریسک‌های بزرگ‌تری بپذیرد یا تکنیک‌هایی را امتحان کند که قبلاً هرگز از آنها استفاده نکرده است. نسبت به این تغییرات هوشیار باشید، اما اجازه ندهید که برنامه بازی موفق شما از مسیر خارج شود.

نکته کلیدی این است که هویت تاکتیکی خود را حفظ کنید و در عین حال به اندازه کافی انعطاف‌پذیر باشید تا با آنچه حریفان به سمت شما پرتاب می‌کند، سازگار شوید. به آن مانند یک نوازندهٔ جاز فکر کنید - شما آهنگ خود را می‌دانید، اما آماده‌اید که در لحظه مناسب بداهه نوازی هم بکنید. پایه و اساس کارتان، حتی با ایجاد تغییرات کوچک، باید محکم باقی بماند.



## درس گرفتن از باخت‌هایی که بیشترین درد را دارند

وقتی در یک مسابقه پس از داشتن موقعیت مسلط می‌بازید، اتفاقی که برای همه پیش می‌آید، آن باخت به شکلی دردناک‌تر از سایر باخت‌ها خواهد بود. این اتفاق در ذهنتان تکرار می‌شود و شما برای مدت طولانی‌تری از آنچه دوست دارید، به این مسئله فکر خواهید کرد که "چه می‌شد اگر!"

این اتفاق در واقع خیلی ارزشمند است، حتی اگر حس بدی هم ایجاد کند. این شکست‌ها چیزهایی را به ما می‌آموزند که پیروزی‌های آسان هرگز نمی‌توانند. آنها دقیقاً به ما نشان می‌دهند که بازی ذهنی ما کجا باید کار کند و چه موقعیت‌های خاصی واکنش انجماد ما را تحریک می‌کنند. نکتهٔ کلیدی این است که این تجربیات را به طور سازنده پردازش کنیم، نه اینکه اجازه دهیم اضطراب بیشتری برای مسابقات آینده ما ایجاد کنند.

برای تحلیل این اتفاقات وقت بگذارید، اما این کار را به صورت بالینی انجام دهید. در آن لحظات پایانی به چه چیزی فکر می‌کردید؟ چه چیزی در زبان بدن یا تاکتیک‌های شما تغییر کرد؟ آیا علائم هشدار دهنده‌ای در اوایل مسابقه وجود داشت که نادیده گرفتید؟ این به معنای سرزنش کردن خودتان نیست - بلکه به معنای جمع‌آوری داده‌ها برای دفعهٔ بعد است.

از همه مهم‌تر، به یاد داشته باشید که شکست در یک بازی نزدیک، شما را به یک فرد ناتوان تبدیل نمی‌کند یا ثابت نمی‌کند که نمی‌توانید فشار را تحمل کنید. این شکست شما را می‌سازد و اطلاعات خاصی در مورد آنچه باید روی آن کار کنید به شما می‌دهد. برخی از بهترین

شمشیربازان جهان قبل از اینکه یاد بگیرند در مسابقات پیروز شوند، مجبور بودند چندین مسابقه دلخراش را ببازند. **شکست‌های شما بخشی از آموزش شما هستند**، نه گواهی بر محدودیت‌های تان.



## ترس از یک دقیقه وقت اضافی

**"من در یک دقیقه وقت اضافی بد بازی می‌کنم!"**

ما صدها بار این جمله را شنیده‌ایم. اگرچه برخی افراد قطعاً با یک دقیقه وقت اضافی مشکل دارند، اما این چیزی است که می‌توان با طرز فکر درست بر آن غلبه کرد. درست مانند هر چیز دیگری، برای رسیدن به آن باید تمرین کنید.

برگردیم به ایده مبارزه یا خشک زده شدن. برای جلوگیری از فریز شدن، باید تمرین کنید و یاد بگیرید که در مورد مسابقه متفاوت فکر کنید. اگر اجازه دهید اضطراب بر شما غلبه کند، مطمئناً خشکتان می‌زند و نمی‌توانید در بازی‌ها پیروز شوید.

آرامش داشتن ضروری است. این یعنی **تفوق ذهن بر ماده** می‌باشد. مطمئناً، همان طور که تا الان چهارده ضربه را از دست داده اید، می‌توانید ضربه آخر را هم از دست بدهید. با این حال، اگر به حریف ببازید چون از شما بهتر است، خب کاملاً اشکالی ندارد. هیچ چیز در این مورد وجود ندارد که بتوانید کنترلش کنید. اما اگر به این دلیل ببازید که تسلیم فشار شده‌اید و دیگر قادر به کنترل حرکات خود نیستید، خوب این خروجی کاملاً متفاوتی است و باید از آن اجتناب کرد.

تسلط بر اعصاب در طول این بخش از بازی کار ساده‌ای نیست. **با تمرین**، می‌توان آن فشار عصبی را به چیزی مثبت تبدیل کرد. در اینجا راهکارهایی برای بهبود کنترل شما در یک دقیقه وقت اضافی ارائه شده است.

با **شرکت در مسابقات** تا جایی که می‌توانید به رقابت پردازید. این کار بهترین تمرین و بهترین راه برای غلبه بر ترس از یک دقیقه وقت اضافی است. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، بدن و ذهن شما بیشتر به محیط و احساسات ناگهانی عادت می‌کند. این باعث می‌شود آن احساسات بسیار شدید کوچک‌تر شوند.

**ذهن خود را پاکسازی کنید.** اگر تا به حال هر نوع فیلم هنرهای رزمی را در سینما تماشا کرده باشید، آن نمای نزدیک/حرکت آهسته مبارز درست قبل از آخرین ضربه که برنده را تعیین می‌کند، دیده‌اید. آنها از طریق فیلمبرداری نشان می‌دهند که چگونه قهرمان فیلم تمرکز می‌کند و ذهن خود را پاکسازی می‌کند، تقریباً مانند چند ثانیه مدیتیشن. به صحنه قبل از ضربه نهایی فیلم **کاراته کید** توجه کنید.

در شمشیربازی، ما البته با **کای** تمرین نمی‌کنیم، اما همچنان باید تمرین کنیم که ذهن خود را در حالی که به سمت ضربه نهایی یک بازی می‌بریم، به مکانی از آرامش و سکون نیز ببریم. نتیجه مهم نیست، بنابراین محاسبه امتیازات یا رتبه‌بندی‌هایمان یا افتخار یا فقدان آن

اهمیتی ندارد. در آن لحظات پایانی، تنها چیزی که می‌تواند مهم باشد، هدفی است که در حال حاضر دنبال می‌کنیم. و حرکت هدفمند ما مهم است.

**یک دقیقه وقت اضافی را در تمرین شبیه‌سازی کنید.** حتی در باشگاه هم باید سعی کنیم یک دقیقه وقت اضافی را شبیه‌سازی کنیم. مشکل تمرین مبنی بر یک دقیقه وقت اضافی این است که هیچ چیز در معرض خطر نیست و ذهن و بدن ما این را باید بداند. برای مقابله با این واقعیت، هنگام تمرین، یک نتیجه منفی برای خودتان ایجاد کنید. آن را به چیزی ملموس تبدیل کنید که نمی‌خواهید از دست بدهید تا به شما کمک کند استرس را احساس کنید.



ایجاد روش‌های خلاقانه برای یادگیری نحوه برخورد با بازی‌های یک دقیقه وقت اضافی و بازی‌های با نتیجه نزدیک برای رشد به عنوان یک شمشیرباز بسیار مهم است. اینها لحظات بزرگی هستند، لحظات حقیقی که در آنها با بزرگترین ترس‌های خود روبرو می‌شویم. غلبه بر آنها حتی از برنده شدن هم بهتر است.

گفته می‌شود که کسی که اعصاب قوی‌تری دارد برنده می‌شود، اما واقعیت این است که کسی که بتواند اعصاب خود را کنترل کند، برنده خواهد شد. همه دچار ترس می‌شوند و امتیازات روی صفحه نمایش مسابقات می‌تواند برای هر کسی بیش از حد مورد توجه قرار گیرد. مهم این است که قبل از دیدن این اعداد روی دستگاه امتیازدهی، استراتژی داشته باشید و یاد بگیرید که چگونه با آن ترس کنار بیایید.

**Igor Chirashnya**