

## Ovládajte svoju myseľ, ovládajte svoj zápas!

Až príliš často počas šermu nastáva zlá situácia a športovec odpovedá a reaguje podľa toho ako sa v danej situácii cíti. Táto reakcia je základom toho ako šermiar túto situáciu spracuje . Niekedy emócie športovca premôžu a môžu dokonca ovplyvniť aj jeho schopnosti. Niekedy šermiari zabudnú, že sú nezávisle mysliaci jednotlivci, ktorí majú slobodnú vôľu a uviaznu v situácii, ktorá nastala, namiesto toho, aby z nej hľadali cestu von.

Existuje veľa vecí, ktoré nemôžeme kontrolovať v tomto svete, ale vec číslo jedna, ktorú môžeme kontrolovať je my sami . Ako šermiari vieme, že nikto nám nedá zadarmo zásahy; musíme ich urobiť sami.

Rovnaký koncept sa vzťahuje na ťažké a náročné situácie . Ak narazíme na niečo, čo nemôžeme ovládať (ako je napr. zlomenie zbrane), musíme myslieť racionálne, aby sme vyriešili problém. Iracionálne reakcie môžu zastrieť naše videnie na úkor lepšieho riešenia. To ako zvládneme takéto situácie, nás môže posilniť alebo zlomiť.

Jeden z najväčších mentálnych omylov v šerme je snaha kontrolovať to, čo nemôžete a nekontrolovať to, čo môžete (čo sa dá) . Veľa šermiarov uviazne v snahe opraviť veci, nad ktorými nemajú absolútne žiaden vplyv. Čo si oni neuvedomujú je, že môžu nasmerovať svoju energiu na riešenie ich problému, zameraním sa na to, čo môžu riadiť/kontrolovať.

### • Viete/Máte schopnosť to ovládať?

Opýtajte sa sami seba, či môžete kontrolovať hocičo v situácii, v ktorej sa nachádzate. I keď existuje veľa vecí, ktoré rozhodne nemôžeme ovládať, existuje veľa vecí, ktoré môžeme kontrolovať a to aj v zdanlivo nekontrolovateľnej situácii. Isto nemáme vplyv na to, či sa vaša obľúbená zbraň zlomí, ale môžete mať veľa záložných zbraní, s ktorými pohodlne turnaj odšermujete. Nemôžete ovládať rozhodcove rozhodnutie, ale môžete zmeniť svoje akcie na ďalší zásah.

### • Je to trvalá alebo dočasná situácia?

Ako porekadlo hovorí "nič netrvá večne." Aj keď môžete mať pocit, že niečo zlé je vyryté do kameňa, v skutočnosti to pravdepodobne nie je. Povedzme, že ste vážne zranený a cítite sa veľmi mizerne . Myslíte si: "Ja už nikdy nebudem môcť šermovať ako predtým." Pravda je, že tvrdou prácou a odhodlaním, môžete byť schopný šermovať lepšie ako pred tým (samozrejme potom, čo ste sa uzdravili).

### • Všetko je o perspektíve.

Pokazenie jednej veci, neznamená, že ste pokazili každú jednu vec vo svojom živote (alebo v šerme) . Myslite na to, že zlyhanie je príležitosť k učeniu. Na vašej obrane môžete potrebovať popracovať, ale vaše útoky môžu byť nezastaviteľné .

Pozrite sa na túto tabuľku perspektívy . Myslíte si, že máte všetko pod kontrolou, alebo ste vydaný na pospas osudu šermiarskemu vesmíru? Keď sa prihodí niečo zlé, vidíte to ako niečo trvale alebo sa Vám to stalo len tento jeden krát? Ovládajte svoju myseľ, ovládajte svoj zápas!

	<b>Čas</b>	<b>Množstvo</b>
<b>Kontrolujete vy</b>	<b>Dočasné</b>  <i>„Prehral som svoj prvý zápas v skupine, ale mám ešte ďalšie štyri pred sebou.“</i>	<b>Táto situácia je obzvlášť zlá</b>  <i>„Tento zápas sa nepodaril , ale začnem od začiatku v ďalšom.“</i>
<b>Nekontrolujete vy</b>	<b>Trvalé</b>  <i>„Ako vždy som prehral svoj prvý zápas v skupine.“</i>	<b>Všetko je zlé</b>  <i>„Zdá sa, že všetky moje zápasy idú touto cestou. Všetko pokazím!“</i>

Preložené z orginálu „Control Your Mind, Control Your Bout by airathanas“ publikovaného na stránke [www.fencing.net](http://www.fencing.net) 11.09.2007