

## НЯКОИ АСПЕКТИ НА ПСИХОЛОГИЯТА НА ФЕХТОВКА

ФИЛИП ШАБАНСКИ

Има много психологически фактори, които оказват голямо влияние върху начина на фехтовка. Това трябва да се има предвид при подготовката за състезания. Има аспекти, които трябва да се вземат под внимание преди състезание, но има фактори, които влияят по време на фехтовален бой. Тези неща са важни. Тази статия е по-скоро въвеждането на идеята за психологията на фехтовката и е въведение в някои аспекти, които трябва да бъдат взети под внимание.

Има различни неща, които трябва да бъдат взети предвид преди състезание. Подготовката преди мач с противник е важна. Някои от тези неща са доста прости и често са пренебрегвани от фехтовачите.

Информация за противника преди самата среща може да бъде от голяма полза. Наблюдаване на бой на опонент, с който предстои схватка ще подскаже информация за уменията и техниките, които той има и използва. Дали той разчита на една и съща техника всеки път? Какви пропуски прави? Има ли слаби места?

Относно ръката на противника е важно да се знае дали играе с лява или дясна. Това често се забравя. Противник, който играе с лява ръка е по-неудобен за игра, тъй като ляводържащите оръжие състезатели са много по-малък процент от тези, които играят с дясна ръка.

Оръжията, които противникът избира, също е важен аспект от психологията при фехтоване. Това ще даде някои идеи за възможностите на опонента. Този факт трябва да се разглежда във връзка с оръжието, което е избрано за боя с него. Трябва да се играе с оръжията, с които фехтовачът се чувства най-комфортно.

Друг важен аспект е да бъде обърнато внимание на екипа на противника. Дали фехтовалният костюм на противника ще го забави или ще ограничи неговите движения? С какви маратонки играе? Смята се, че високите фехтовални обувки затрудняват придвижването повече от ниските такива. Състоянието на оборудването на опонента също може да даде представа за него.

Полезна информация за противника може да бъде получена и от изказванията, които прави. Ако той споменава своите титли и начина, по който той говори за тях може да даде някаква представа за това как да се подходи към него. Това не бива да бъде стряскащ фактор, защото всеки може да бъде победен, стига да бъдат използвани правилно собствените умения.

Чисто физическите аспекти на противника също е добър източник на информация. Колко е висок? Колко дълги са неговите крайници? Какви са пропорциите на височина, крайници и оръжие? Едно ръкостискане с противника може да каже нещо за неговата сила и може да позволи сравнение на физическите сили.

Загряването и подготовката за бой на опонента е полезен източник на информация. Ако те се ограничават само в заграване на някои мускули, то остават доста неща, които не са

направени. Загряване на тялото позволява да се види как той ще се движи и как ще подрежда действията си. Това трябва да се има предвид и да покаже начина, по който ще се отговори на тях.

Концентрацията по време на бой е един от най-важните аспекти на психологията във фехтовката. Фехтовачът трябва да си даде време, да се отпусне и да се подготви правилно.

Релаксацията и възможността за нея позволява фехтовачът да се движи по-свободно и да постигне много повече по време на боя. Правилното релаксиране между боевете повишава самоувереността. Тя повишава доверието в собствените способности, а това може да бъде едно допълнително оръжие. Увереността, че познава своите силни страни и как те да бъдат използвани, позволява на състезателя да се отпусне по-лесно.

Напрежението е друг важен аспект на психологията на фехтовката. То обаче трябва да бъде използвано в точния момент и да не бъде изграждано на базата на някакви страхове. Състезателят трябва да е в състояние не само да използва напрежението, но и да се освобождава от него. Излишъкът от напрежение може да бъде само вредно. Тук става дума както за физическо, така и за психическо напрежение. Ако е напрегнат умът, това ще се отрази на тялото. А напрежението на тялото ще доведе до ограничаване на движението и забавяне на действията.

Едно от местата, където това напрежение може да се види най-лесно е в позиция ангард. Ако гърбът е скован, раменните мускули издават напрежение. Това ще ограничи движението на ръцете. Ако стойката е изправена и гърдите се разширят, напрежението в раменете ще намалее, горните крайници ще работят свободно. Правилно положение на тялото ще позволи състезателят да диша по-лесно, което означава, че той ще има повече енергия.

Дишането също е важно, защото то осигурява приток на по-голямо количество кислород към мускулите и те се движат по-енергично. Дишането е важен аспект на релаксацията. Това може да стане преди и дори по време на бой. Преди него няколко спокойни и дълбоки вдишвания водят до намаляване на напрежението в ума и тялото.

Един добър начин за отпускане е фехтовачът да се наслаждава на боя, в който участва. Акцентът трябва да бъде върху самия бой, а не всяка награда, която може или не може да бъде спечелена. Фокусът трябва да бъде върху уменията, които се използват и от двамата опоненти.

Всеки фехтовален бой е съчетаване на уменията на двама фехтовачи един срещу друг и това е начинът, по който трябва да се подхожда. Това е възможност за всеки един от тях да изследва собствените си умения и да извлече поуки.

Психологията на фехтовката е важна за всички участници в процеса, но често е пренебрегвана от някои от тях. Този спорт е набор от физически умения, но също така е и набор от умствени способности. Те трябва да бъдат комбинирани, за да могат да бъдат прилагани най-ефективно. Психологията на фехтовката е нещо, което често се пренебрегва, но е от голямо значение.