

۱۰ اشتباه بزرگ ذهنی

الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱/۱۵)

اکنون که فصل گزینشی المپیک آغاز شده است، شمشیربازهای سراسر کشورها سلاح های خود را از نیام بیرون کشیده اند و برای این فصل سرنوشت ساز آماده شده اند. این فصل امیدوار کننده المپیک اهمیت بسزایی دارد زیرا به سرنوشت هر بازیکنی برای رفتن به المپیک توکیو ۲۰۲۰ مرتبط است. اما به هر حال چه شما یک بازیکن مطرح ملی باشید و چه تازه شروع به گرفتن درس کرده باشید، کاملا می دانید که دلیل علاقه اکثر شمشیربازها به این ورزش، تمرینات ذهنی آن است.

یکی از شمشیربازهای جوان به نام جوزف میترانی، در مصاحبه خود در روزنامه میامی هرالد، جنبه ذهنی شمشیربازی را بدین گونه مورد توجه قرار می دهد (Cassola, 2007)، و می گوید: "من استراتژی، سرعت و جنبه های ذهنی این ورزش را بی نهایت دوست دارم." پدر رائل میترانی، نیز قبلا یادآور شده بود: "شمشیربازی هم آمادگی ذهنی و هم آمادگی فیزیکی را توسعه می دهد."



درست همان طوری که در این ورزش تمرین های بی حد و حصر کار با تیغه وجود دارد، انواع مختلفی از مهارت های ذهنی برای یادگیری وجود دارد. برای آغاز، خود را گیج نکنید که از کجا و چگونه این کار را بکنید. برخی مهارت های ذهنی وجود دارد که از بقیه ضروری تر است. این لیست حاضر و آماده یک راهنمای عالی برای شروع است. آن ۱۰ خطای ذهنی عمده و متداولی که معمولا بسیاری از شمشیربازها دچار آن می شوند را، در اختیارتان می گذارد. در مقالات بعدی، شما را با جزئیات بیشتر هر یک از این اشتباه ها آشنا می کنم.

۱۰ اشتباه بزرگ ذهنی (بدون در نظر گرفتن هیچ کلاسه بندی معین)

۱. عدم توانایی در تمرکز ذهنی

تمرکز بخش بزرگی از شمشیربازی را تشکیل می دهد. فرض کنیم که شمشیربازی مهم ترین جنبه زندگی شما نباشد، اما داشتن توانایی تمرکز می تواند یک مزیت بزرگی برای شما باشد. اگر شما بتوانید یاد بگیرید که موقع شمشیربازی تمرکز کنید و به وسیله چیزهای دیگر پریشان و حواس پرت نشوید، قدم در راه موفقیت های بیشتر گذاشته اید.

۲. سعی در کنترل آنچه نمی‌توانید و عدم کنترل آنچه می‌توانید

بسیاری از شمشیربازها با تلاش برای رفع چیزهایی که هیچ‌کندرتلی روی آنها ندارند، خود را دچار پریشانی می‌کنند. آنچه که آنها نمی‌فهمند این است که آنها می‌توانند با تمرکز بر آنچه می‌توانند کنترل کنند، انرژی خود را هدایت تا مشکل شان را حل کنند.

۳. داشتن انتظارات غیر واقعی

این اشتباه به دو صورت می‌تواند اتفاق بیفتد: انتظار برد یا انتظار باخت، و هر دوی اینها می‌تواند بد باشد. یادگیری بازی کردن بدون هیچ‌گونه انتظار از خود، می‌تواند شما را از فشاری که برای بردن یا نباختن، به خود می‌آورید، رها سازد.



۴. شکست در آمادگی

ناتوانی در آماده‌سازی، به منزله آماده‌سازی برای شکست است. توسعه یک برنامه بازی، بخش مهمی از فرآیند تمرینات قهرمانی یک شمشیرباز است. آن می‌تواند تفاوت چشمگیری در نتایج رقابتی شما ایجاد کند.

۵. نداشتن اعتماد به بازی خود

شمشیربازهای بدون اعتماد به نفس، بیش از توانایی‌ها به شک‌های خود اعتقاد دارند. حقیقت این است که مفهوم اعتماد به نفس یعنی اینکه چگونه فکر می‌کنید، درک آنچه باید روی آن تمرکز کنید، و چگونه به شرایط واکنش نشان دهید. اعتماد به نفس ارتباط بسیار فراوانی به موفقیت و شکست دارد.

۶. تمرین بیش از حد (اورترین)

شمشیربازها بیشتر تمایل دارند که تمرینات بیش از حد داشته باشند و در عین حال هیچ برنامه‌ای برای آن نیز ندارند. مورد متداول دیگر این است که تمرینات خود را قبل از مسابقات **بیش از حد نیاز و با شتاب** انجام دهند. و این نشان‌دهنده برنامه ریزی ضعیف فصلی آنها است.

۷. نگرانی در مورد تفکرات دیگران

بعضی از شمشیربازان اغلب از ترس تفکرات احتمالی مربی، والدین و یا حتی هم تیمی‌ها، گرفتار هستند. البته ما باید فشار کافی روی خودمان بیاوریم، اما نه فشار برآمده از دیگران که معمولاً مفید نیست.

۸. نداشتن برنامه عملکردی از پیش تنظیم شده

تمرین نه تنها شامل آمادگی قبل از مسابقات می‌شود، بلکه در برگیرنده هر کاری که در روز مسابقات باید انجام دهید، نیز می‌باشد.

۹. اغفال شدن توسط احساسات

بیان این مطلب بسیار ساده تر از انجام دادن آن است. شمشیربازی یک ورزش ادراکی سطح بالایی است، که می‌تواند موجب تحریک شما در مورد بعضی شرایط خاص و یا افراد خاصی شود. اینکه شما احساس خشم، غم و اندوه و یا ناامیدی داشته باشید، یعنی اینکه بطور ناخواسته با از دست دادن کنترل احساسات خود موانعی برای دستیابی به توان بالقوه خود به وجود می‌آورید.



۱۰. معرفی خود با شمشیربازی

شمشیربازهای فراوانی هستند که ابتدا خودشان را به عنوان یک شمشیرباز، سپس به عنوان یک فرد، معرفی می‌کنند. و زمانی که اینچنین افرادی در مسابقات کمتر از حد انتظار خود ظاهر می‌شوند، مشکل عمده‌ای برای آنها ایجاد می‌شود. آنها ممکن است خود را به عنوان یک شکست خورده بپذیرند، در حالی که به طور موقت تنها در یک مسابقه شکست خورده‌اند. شمشیربازی تنها یک جنبه از جنبه‌های گوناگون زندگی ما است. پذیرفتن و یاد گرفتن این که شما فردی هستید که شمشیربازی می‌کنید، به جای اینکه خودتان را تنها به عنوان شمشیرباز بشناسید، می‌تواند یک گام سخت اما مهم باشد.

این لیست، برخی از شایع‌ترین خطاهای ذهنی را که شمشیربازها دچار آن هستند، برجسته می‌کند. در مقاله بعدی در مورد نگرانی‌های سایر جنبه‌های زندگی غیر مرتبط به شمشیربازی در حین بازی، بحث خواهد شد.