

چگونه حد اکثر بهره را از مربی خود ببریم

ترجمه ی: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۷/۳)

هنر شمشیربازی برجسته و مربی خوب بودن هرگز نمی توانند از همدیگر جدا باشند. شمشیربازان بزرگ همیشه مربیان فوق العاده ای داشته اند که در مسیر ترقی و تعالی آنها را هدایت و حمایت کرده اند. ما اغلب می شنویم که از ویژگی های برخی از **مربیان بزرگ و نامدار** شمشیربازی تعریف می شود. این گونه که آنها علاوه بر داشتن تجربه و تخصص ویژه، در صورت نیاز محکم و قاطع و گاهی اوقات شوخ نیز هستند. البته آنها باید جزئیات نهفته و عیان هنر پهناور شمشیربازی را نیز درک کرده باشند، و مهمتر از همه، آنها باید بتوانند این دانش تخصصی را به طور مؤثر به اشتراک بگذارند.



همه چیز به بازیکن بستگی دارد!

بهترین بهره را از **مربی شمشیربازی** خود گرفتن آنچنان به مربی ارتباط ندارد، بلکه به خود بازیکن بستگی دارد. ما اغلب شمشیربازان فراوانی را می بینیم که نسبت به تمرینات شان تعهد زیادی دارند اما هرگز به حد اعلا ی پتانسیل خود دست نمی یابند. کار با یک مربی حرفه ای فوق العاده فقط یک طرف معادله را تشکیل می دهد، طرف دیگر که از همه مهمتر است، مسئولیت بازیکن در بهره گیری حد اکثری از دانسته های و تخصص این مربی است.

آنچه در اختیار شما قرار دارد، شمشیر، گارد، بدن، مسابقه و اهداف متعالی شماست. همان اندازه که حضور مربی در میدان می تواند از شما حمایت کند و به شما نشان دهد که چگونه می توانید به هدف نهایی خود برسید، اما در اواخر روز مسابقه، این خود شمشیرباز است که باید سخت کار کند تا به آن هدف برسد. هنگامی که شما خسته و تخلیه شده اید، مربی شما نمی تواند شما را به جلو هل دهد یا دور بعدی مسابقه را به جای شما بازی کند.

در اینجا چند سوال تاثیرگذار برای پرسیدن از مربی مطرح می کنم، اما مهم تر از همه این است که شما باید بدانید که آنها را در زمان مناسب بپرسید (به عنوان مثال، نه در وسط یک جلسه ی آموزشی!):

- نقاط ضعف من کجاست و چگونه می توانم آنها را جبران کنم؟
- اینها اهداف من هستند، نظر شما درباره ی آنها چیست؟
- آیا موردی هست که من بیش از حد روی آن تمرکز دارم؟
- مرحله ی آموزش بعدی من چیست؟ امروز چه گام هایی را باید بردارم تا به آن مرحله برسم؟

هر قدر مربی شما درجه یک و عالی باشد، او نمی تواند در حد ایده آل به شما کمک کند. این شما باید که باید برای نائل شدن به هدف خود تلاش کنید و جهت رسیدن به بقیه ی حریف ها کار و فعالیت کنید!

مهارت های ارتباطی کلید موفقیت است

متأسفانه هنوز تکنولوژی خاصی اختراع نشده است که اجازه دهد مربی ذهن شما را بخواند. اگر خسته یا تشنه شده اید، اگر دچار دردی شده اید که ممکن است به یک آسیب منجر شود، اگر سلاح شما مشکلی پیدا کرده باشد، یا اینکه در مقابله با حریفی ترسیده اید، تنها راه حل آن انتقال این اطلاعات از طریق مهارت ارتباطی خود شما است!

یک مربی بزرگ هرگز از غیبت شما در یک جلسه ی تمرین بسیار عصبانی نمی شود، به ویژه اگر دلیل خوبی داشته باشید. یا اینکه به سبب مشکلات خانوادگی پریشان و سرحال نباشید. آنچه او را بی اندازه ناراحت می کند، عدم حضور و عدم توجه شما به تمرین بدون اطلاع از علت آن است.

این مسئولیت شما است، به عنوان یک بازیکن، که این اطلاعات را در اختیار او قرار دهید، اطلاعاتی که نهایتاً به سود خود شما تمام خواهد شد. شما تنها یکی از ورزشکاران زیادی هستید که مربی مسئولیت آنها را به عهده دارد، به این دلیل است که بار مسئولیت برقراری ارتباطات بطور طبیعی به شما محول می شود.

خودشناسی

بهترین راه برای بهره گرفتن بیشتر از مربی این است که خودتان را خوب بشناسید. هر قدر بیشتر با خود خودتان ارتباط داشته باشید، راحت تر می توانید ارتباط برقرار کنید و پشتیبانی مورد نیازتان را از مربی بگیرید.

بخشی مهمی از پروسه ی شناخت جامع خود را می توانید از طریق خود مربی کسب کنید. بینشی که مربی می تواند به شما بدهد واقعا شگفت انگیز است، او می تواند چیزهایی را در شما ببیند که شما هرگز نمی توانید خودتان ببینید. هرآنچه او به عنوان تمرین به شما تحمیل می کند، و هر چه او در شما می بیند، باور داشته باشید که آن عین حقیقت است، حتی اگر هنوز نتوانسته باشید آن را درک کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خودتان از طریق فرآیند مربی، با آغوش باز برخورد کنید.

رابطه ی بازیکن و مربی یکی از گرانبهاترین روابط اجتماعی است که در زندگی خود پیدا خواهید کرد. مربیان خصوصیات خوب و بد شما را به بهترین وجه می بینند، چشم اندازی که می تواند به رشد شما هم روی پیست و هم در خارج از آن، کمک کند.

Igor Chirashnya
Academy of Fencing Masters Blog