

مانند یک حرفه ای تمرین کنید تا سطح شمشیربازی خود را ارتقا دهید

نوشته: جیسون راجرز

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۸/۱۳)

وقتی صبح از خواب بیدار می شوید، آیا مقاومت خاصی را حس نمی کنید؟ بگذارید این سؤال را به خوبی روشن کنم. آیا شما در وجود خود این احساس بازدارنده را ندارید که شما را برای آغاز برنامه هایی که پیش روی شماست دور کند؟ مقاومت یکی از قوی ترین موانع بازدارنده زندگی ماست و می تواند خودش را به گونه های مختلفی بروز دهد. در اینجا به چند نمونه از آنها می پردازیم:

- مقاومت در برابر کار کردن
- مقاومت در برابر تلاش برای انجام دادن کاری که نمی دانید چگونه باید انجام دهید
- مقاومت در برابر تغییر برنامه های قدیمی



حرفه ای ها با مقاومت های بازدارنده برخورد می کنند

از گفتن این متنفرم که مقاومت بازدارنده در بین شمشیربازها در تمام سطوح، از مبتدی گرفته تا المپیک رایج است. البته با توجه به روز مورد نظر می تواند قوی تر یا ضعیف تر باشد، اما همیشه وجود دارد. آن همیشه سبب می شود که شما از تمرین اجتناب کنید. به جای خواندن کتاب روانشناسی ورزشی، آن همیشه شما را به تماشای تلویزیون می کشاند. آن همیشه سعی دارد شما را از رسیدن به اهداف خود بازدارد. پس چگونه باید با آن مقابله کرد؟ **شما باید مثل یک حرفه ای تمرین کنید.**

حال، بگذارید روشن کنم که وقتی از کلمه "حرفه ای" استفاده می کنم، منظورم آن معنایی نیست که شما تصور می کنید. حرفه ای بودن یک ذهنیت است و نه یک سطح مهارت. و این با برخورد شما با مقاومت بازدارنده آغاز می شود: یعنی با به چالش کشیدن آن!

حرفه ای ها به تعهدات شان افتخار می کنند

حرفه ای بودن از زمانی شروع می شود که شما به قول هایی که به خود و سایر اطرافیان خود داده اید عمل کنید. باران بیایید یا طوفان، اگر شما گفته اید می خواهید کاری را انجام دهید، این کار باید انجام شود. عملکرد یک حرفه ای این گونه است.

به عنوان مثال، شما برنامه ریزی کرده اید که ساعت ۷ صبح به تمرین بروید، بنابراین شما برای تمرین آن روز از قبل برنامه ریزی می کنید. و هنگامی که موبایل تان سر ساعت ۶ صبح زنگ می خورد، آدم حرفه ای زنگ را خاموش می کند و بلافاصله پس از آماده شدن لباس ورزشی خود را به تن می کند و به محل تمرین عزیمت می کند. اما تنها کاری که فرد آماتور می کند این است که زنگ ساعت را خاموش می کند.

افراد حرفه ای نسبت به آموزش خود احساس مسئولیت می کنند

بیشتر ما وقتی می خواهیم رفتاری را تغییر دهیم با مقاومت بازدارنده برخورد می کنیم، اما نمی دانیم چگونه. یک فرد آماتور به "ندانستن" چیزی اجازه می دهد تا در راه هدف خود بایستد. اما یک حرفه ای تشخیص و برطرف کردن آن را با مسئولیت به مرحله اجرا می گذارد.

به عنوان مثال، شما تصمیم می گیرید که رژیم غذایی خود را تغییر دهید تا در بهتر شدن تمرینات شمشیربازی تان به شما کمک کند؟ یک آماتور به دلیل اینکه هیچ چیزی در مورد تغذیه نمی دانند، از خیر این هدف می گذرد. اما یک حرفه ای با خواندن کتاب، گذراندن یک دوره یا مشورت با یک متخصص، آن مقاومت بازدارنده را از بین می برد. متأسفانه بهانه ها بیشتری نزد آماتورها یافت می شود.



افراد حرفه ای ساختار خود را خودشان ایجاد می کنند

یک واقعیت غمناک زندگی این است که زندگی در درجه اول به وسیله برنامه و نیروی محرکه هدایت می شود. ما موجودات عاداتی هستیم، و تغییر در روش انجام کارها نیاز به انرژی ذهنی زیادی دارد. یک آماتور در این مبارزه منفعل است. اما **یک حرفه ای همیشه وضع موجود را به چالش می کشد.**

به عنوان مثال، بیشتر برنامه های تمرین شمشیربازی روزانه به همین روش برگزار می شود: گرم کردن، کارپا، تمرینات کنترل شده، بازی آزاد. یک بازیکن آماتور می پذیرد که روش کار باید ساده باشد و معتقد است که باید خود را با جماعت هم رنگ کند. اما یک بازیکن حرفه ای این سؤالات از خودش می پرسد: **"آیا من بیشترین استفاده را از وقت خودم کرده ام؟"**، **"اگر روی چیز دیگری تمرکز کنم، آیا می توانم بهره بیشتری از این تمرین داشته باشم؟"**

خلاصه

من شما را به شدت تشویق می کنم که به روش های مقابله با مقاومت بازدارنده خودتان مراجعه کنید. و ببینید چه زمانی و چگونه مانند یک حرفه ای در برابر آن رفتار می کنید؟