

نحوه برخورد با اتفاقات ناخوشایند بازی

الیزابت آثانا

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۴)

من این مورد را بارها دیده ام که یک شمشیرباز ممکن است در یک بازی، سخت تلاش کند، اما نتیجه نگیرد. زیرا بطور غیر منتظره ای، یک اشتباه رخ می دهد و او از فرط خشم منفجر می شود و یا از نظر ذهنی تعطیل می شود. در نتیجه، او بازی، اعصاب و احترام بازیکنان دیگر را از دست می دهد. به سادگی بگویم، چنین بازیکنی برای حوادث غیر منتظره آماده نشده است، و واکنش او به ضررش تمام می شود.

آماده بودن برای هر حادثه غیر مترقبه که می تواند در یک بازی اتفاق بیفتد، شما را در مسابقه جلو می اندازد. مقابله با ناسازگاری یک مهارت میزان شده ضریفی است که دربرگیرنده خود کنترلی ذهنی است. میزان تاثیر حواس پرتی بر توانایی آرامش شما در کنترل بازی می تواند در برد و باخت تعیین کننده باشد.



مسائل دیوانه کننده ای می تواند در طول یک بازی شمشیربازی رخ دهد و شما همیشه نمی توانید آن را کنترل کنید. داور قضاوت بدی (حداقل شما این طور فکر می کنید) را می کند، سلاح مورد علاقه شما می شکند، تلفن همراه در طول بازی زنگ می خورد، فلاش یک دوربین برای یک لحظه شما را کور می کند، شیئی وارد پیست می شود، بند کفش تان باز می شود، و غیره. تنها چیزی که می تواند جلوی این نوع حوادث را بگیرد این است که ما بازی را متوقف کنیم. بلافاصله و بدون معطلی.

البته این اتفاق نمی افتد. با وجود تمام مشکلات احتمالی، ما به بازی خودمان ادامه می دهیم. بنابراین همه ما باید با این رخدادهای عجیب و غریب و ناخوشایندی که بازی سخت ما را سخت تر می کند، کنار بیاییم. در حالی که ما نمی توانیم این حواس پرتی های پیش بینی نشده را کنترل کنیم، باید یاد بگیریم که چگونه به آنها واکنش نشان دهیم. خوب بالاخره، چیزی مانند بیرون آمدن پا از داخل کفش در وسط یک تک (حمله) می تواند عاملی برای حواس پرتی باشد، البته اگر خودتان تصمیم بر پریشانی حواس خود بگیرید.

یاد بگیرید که با تشخیص، سامان دهی و تمرکز مجدد به بازی خود بازگردید.

تشخیص

تشخیص دهید که شما در حال واکنش به حواس پرتی هستید. بیرون آمدن پای تان از کفش ذهن خود را از بازی منحرف و به پای برهنه تان معطوف کرده است. به جای اینکه به خود بگویید، "سریع عقب نشینی کن!"، شاید بگویید، "کاشکی داور حالت بده!".

سامان دهی

تفکر خود را با فکر کردن درباره چیزی که نیاز دارید بر آن تمرکز کنید، ساماندهی کنید. از دستورالعمل های منفی دوری کنید، مانند، "در مورد کفش فکر نکن!" زیرا شما در واقع به خود می گوئید که به فکر کردن در مورد کفش ادامه دهید. فرمان های کوتاه و عملی به خود بدهید، مانند، "فاصله خود تو حفظ کن!"، یا "آماده دفاع باش!".



تمرکز مجدد

برای تمرکز مجدد از خود بپرسید، "برای اینکه همین الان بهترین عملکرد خودمو اجرا کنم رو چه چیزی باید تمرکز کنم؟" پاسخ معمولاً ارتباط مستقیمی به توانایی های خود شما دارد، نه در کفش و نه در قدم زدن با عصبانیت است.

از دست دادن لحظه ای تمرکز زیاد مهم نیست. آنچه خوب نیست، ادامه حواس پرتی شما با چیزهایی که از کنترل شما خارج است. قضاوت داور انجام و تمام شده است، سلاح شما بعداً تعمیر خواهد شد، زنگ تلفن همراه در نهایت متوقف خواهد شد، و غیره. کاری که باید فوراً انجام دهید این است که از داور بخواهید که بازی را برای لحظه ای متوقف کند تا در عرض چند ثانیه تمرکز خود را دوباره به دست آورید. تیغه خود را صاف کنید، جوراب های خود را بالا بکشید، چند نفس عمیق بکشید، روی بجا (گارد) بنشینید و دوباره شروع کنید. سه دستورالعمل بالا را تمرین کنید و بدون توجه به اتفاقات محتمل پیرامونی، روی بازی خود تمرکز کنید.