

بعد از یک مسابقه باید چه کار کنیم؟

چگونه از اشتباه های مان درس بگیریم؟

نوشته: ویل سپیر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۸/۱۰/۲۷)

همه ما باخت ۱۴-۱۵ در مقابل یکی از بزرگ ترین رقبای خود را تجربه کرده ایم، که به اعتقاد خودمان بیشتر ناشی از یک قضاوت سؤال برانگیز داور در مورد یک ضربه کلیدی یا یک تصمیم گیری غلط خود شده است. و چنین شکستی می تواند به سرخوردگی نیز منجر شود.

حقیقت این است که اکثر بازیکنان بطور معمول یک مسابقه شمشیربازی را با باخت به پایان می رسانند. و شما باید راهی را پیدا کنید تا با آن کنار بیایید، و از همه مهم تر، **از اشتباهات خود نیز چیزهایی بیاموزید** تا در آینده بتوانید قوی تر به میدان برگردید. اگر شما برنده مسابقات بوده اید، خوب تبریک می گویم، اما ضمن اینکه از این موفقیت لذت می برید، سعی کنید توصیه های زیر را دنبال کنید تا بتوانید روند پیروزی ها را ادامه دهید.



برخورد با احساسات خود در یک مسابقه شمشیربازی

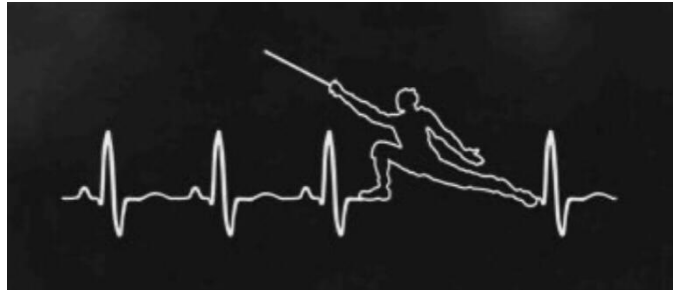
همان طور که در بالا گفته شد، اگر تاکنون در یک مسابقه شرکت کرده باشید، احتمالاً یک باخت بسیار بدی هم داشته اید. یک مسئله بسیار رایج این است که افراد تنها پس از اتمام بازی های خود در مورد آنها اندیشه می کنند. با این حال، احساس شکست غالباً آنچنان قدرتی دارد که می تواند مانع فعال شدن توان تحلیلی شما در مورد آنچه در این مسابقات اشتباه کرده اید، شود. و این به طور معمول منجر به اندیشه های خاص شخصی در مورد عملکرد خودتان و خود مسابقه می شود. لذا مهم ترین کاری که باید بلافاصله بعد از مسابقات انجام دهید این است که راهی پیدا کنید تا احساسات منفی خود را برطرف کنید تا بتوانید به حرکت خود ادامه دهید و نکات سازنده ای را پیدا کنید که به بهبود و پیشرفت شما کمک کند.

زمان بندی برای هر فردی متفاوت است

طول مدت کنار آمدن با احساسات با توجه شخصیت هر بازیکنی متفاوت است. برادرم، جف اسپیر که یک سابریست المپیک است، می تواند احساسات خود را به سرعت کنترل کند. او ترجیح می دهد بلافاصله پس از بازی با تعدادی از افراد در مورد حرکت ها و تصمیماتی که در طول بازی گرفته است، صحبت کند.

برعکس، من شخصاً دوست ندارم بلافاصله بعد از بازی در مورد آن فکر کنم یا صحبت کنم. من متوجه شده ام که اگر روز بعد از مسابقه در مورد آن فکر کنم، اشتباه های خود را خیلی واضح تر می توانم ببینم. از طرف دیگر، اگر این مدت خیلی طولانی شود، خیلی از جزئیات مهم آن بازی را فراموش می کنم، حتی اگر هم فیلم گرفته باشم. مانند اینکه چه احساسی در بازی داشتم و در حین ضربه های مختلف چه فکری در سرم می چرخید.

سلیقه شما ممکن است متفاوت باشد، اما من معتقدم حدود یک روز بعد بسیار عالی است. و اگر مرحله بعدی (تجزیه و تحلیل پس از مسابقه) را خیلی زود شروع کنید، ناراحتی ناشی از شکست شما را بسیار آشفته خواهد کرد و سبب می شود که نتوانید به طور عقلانی در مورد آن فکر کنید. مهم ترین نکته این است که شما درک کنید که چه چیزی برای شما بهتر است.



الفاظ تان آگاهانه باشد

متأسفانه، دانستن اینکه چه زمانی آماده هستید تا بازی را بررسی کنید، دشوار است. با این حال، یکی از نشانه های مشخصی که می توانید به دنبال آن باشید این است که آیا وقتی در حال فکر کردن هستید یا درباره یک مسابقه صحبت می کنید، از اصطلاحات عاطفی خاصی استفاده می کنید! به عنوان مثال: "شیره من در این بازی کشیده شد!"، "داور خیلی احمق بود!"، "حریفم خیلی بی ارزش بود!!". در این صورت، بعید است بتوانید آن باخت را تجزیه و تحلیل کنید، و یک بهره واقعی از آنالیز آن بازی کسب کنید.

من این مرحله را به عنوان سکوی پرتاب می شناسم، و باید توجه داشته باشیم که انجام این کار لزوماً کار بدی نیست. و مادامی که این امر تأثیری در افراد اطراف شما نداشته باشد، شما می توانید **با استفاده از الفاظ قوی برخی از این احساسات را پاکسازی کنید**. غرولوند کردن و جیغ کشیدن و ناسزا گفتن به خودتان در اتاق خود، خوابگاه، یا اتاق هتل در تنهایی خود، خوب است. اما بد و بی راه گفتن به سایر افراد اطراف تان قابل قبول نیست.

هنگامی که خود را در وضعیتی دیدید که باخت را پذیرفته اید، می توانید به جستجوی فاکتورهای پیردازید که می تواند در بهره برداری از این رویداد به شما کمک کند.

آنالیزهای بعد از بازی

علت اصلی باخت شما باید درونی و خاص باشد تا برای شما مفید باشد.

چند مثال از دلیل های بد:

- داور چند قضاوت نادرست داشت
- حریفم اصول ورزشکاری را رعایت نکرد و به روی من داد کشید
- حریفم خیلی خشن بود

چند مثال از دلیل های خوب:

- وقتی داور حمله های همراه با آمادگی (پریپراسیون) مرا دیگر به حساب نیاورد، من حرکت خود را تغییر ندادم
- وقتی حریف سر من داد می کشید، روحیه من تضعیف شد
- و لو اینکه اتک های حریف خیلی قوی بود، اما ۳ ویژگی مشابه در آنها وجود داشت

هنگامی که احساسات شما کمی آرام شد، می توانید از مسابقات چیزی بیاموزید. اولین قدم این است که **ریشه و دلیل باخت تان را بفهمید**. این دلیل "باید" با دو معیار اصلی مطابقت داشته باشد تا بینش به دست آمده برای شما مفید باشد. آن باید هم درونی باشد و هم خاص. حال بیابید نگاهی به این مفاهیم بیاندازیم.



درونی: دلیل باید به خودتان ارتباط داشته باشد. "داوری ضعیف بود!"، یا "حریف بهتر از من بود!"، دلایل مفیدی برای تمرکز روی آنها نیستند (حتی اگر هم واقعیت داشته باشند). دلیل همیشه باید همیشه با عبارت "**من انجام دادم!**" یا "**من انجام ندادم!**" شروع شود.

خاص: دلیل شما باید خاص باشد. یعنی اینکه شما باید بتوانید اتفاقی را به تفصیل توصیف کنید. "**من ناراحت شدم زیرا حریف رو در روی من فریاد کشید و روحیه من را تضعیف کرد!**" نشان دهنده یک دلیل خاص می باشد. اما "من در بازی تنبل و کند بودم!" یک دلیل کلی است که می تواند علل متعددی داشته باشد.

علت دقیق بودن در تعیین دلایلی انتخاب شده این است که شما باید با توجه به آن دلیل بتوانید مورد خاصی در رویکرد خود در تمرین یا مسابقه را تغییر دهید.

اگر در تعیین ایده های متناسب با این گروه مشکل دارید، سعی کنید این عبارت را تکمیل کنید: "**من x را انجام دادم، که باعث شد y اتفاق بیفتد. بنابراین باید z را انجام می دادم.**" آن یک روش کلی است اما می تواند شما را در مسیر درست قرار دهد. پس از مقداری تمرین شما خواهید توانست این کار را با ادبیات خود انجام دهید.

توسعه یک استراتژی

اکنون که یک مشکل خاص را شناسایی کرده اید، برای حل این مسئله به یک برنامه نیاز دارید تا بتوانید آن را بهبود بخشید. اینجاست که مربی شما می تواند به میزان قابل توجهی به شما کمک کند. نکته اصلی این است که در به اشتراک گذاشتن مشاهدات خود از مسابقه صریح و پویا باشید تا مربی بتواند در مورد دلیل شما بازخورد ارائه دهد و در ایجاد یک استراتژی به پیشرفت تان کمک کند.

درگیر شدن مربی خود در این موضوع واقعاً سودمند است. داشتن یک مجموعه چشم اضافی کنترل کننده در این زمینه همیشه مفید است. شما در کنار هم و با هم، می توانید پایه تمرینات و بازی های تمرینی خوبی را بریزید تا به پیشرفت تان کمک کند.

محدودیت های مربی تان را درک کنید

با این حال، از مربی خود انتظار نداشته باشید که تمام مشکلات شما را برطرف کند. پیشرفت بازی شما در وهله اول بطور مستقیم به خلاقیت شما بستگی دارد. از آن جایی که شمشیربازی یک ورزش ذهنی است، لذا داشتن توانایی در یافتن راه حل های خاص در فرآیند درازمدت خود برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز بهتر ضروری است. بنابراین آماده باشید تا تمرین های خاص خودتان را بیابید و آنها را یا به تنهایی و یا با هم تیمی های خود تمرین کنید.

با توجه به مطلب فوق، **بدیهی ترین راه حل اغلب اوقات نمی تواند تنها راه حل درست باشد.**

شمشیربازی از این نظر منحصر به فرد است که همیشه چندین راه برای رسیدن به یک نتیجه وجود دارد. مثال بالا در نظر بگیرید، "و لو اینکه اتک های حریف خیلی قوی بود، اما ۳ ویژگی مشابه در آنها وجود داشت." برای مقابله با این مورد، شما می توانید روی فشار بیشتر آوردن روی حریف کار کنید، تا اینکه اتک های او کمتر شود، یا می توانید روی یک حرکت دفاعی کار کنید تا هنگام حمله، در معرض خطر قرار نگیرید.



مثال دیگر این است: "وقتی داور حمله همراه با آمادگی (پرپراسیون اتک) مرا دیگر به حساب نیاورد، من حرکت خود را تغییر ندادم." شما می توانید با تمرین کردن حرکت های مختلف دیگر، روی این مشکل کار کنید، بنابراین می توانید بدون استفاده از حمله های با پرپراسیون بازی کنید، یا می توانید تلاش کنید تا پرپراسیون اتک خود را واضح تر کنید، یعنی مثل آب خوردن قابل لمس باشد.

توجه به این انعطاف پذیری در هنگام آموزش به شما کمک می کند تا با سرعت بسیار بیشتری پیشرفت کنید. ضمن اینکه کار کردن روی شکل پذیری و پویایی قدرت تفکر خود، به شما کمک خواهد کرد تا در طول بازی به حل مشکل بپردازید.

همچنین، اگر مشکل شما در ارتباط با مسائل ذهنی باشد (به عنوان مثال مقابله با استرس مسابقات)، مربیان همیشه بهترین افراد برای مشورت نمی توانند باشند. بلکه شما باید با یک **روانشناس ورزشی** مشورت کنید، یا اینکه از شمشیربازهای با تجربه تر بخواهید که چند تاکتیک و یا کتاب هایی را برای برخورد با همان موضوع به شما پیشنهاد کنند.

تشریح اصول اولیه تمرین

هنگامی که شما در مورد آنچه برای بهبود نیاز دارید، به ایده ای رسیدید، باید یک برنامه مشخص در مورد چگونگی اجرای آن در عمل تهیه کنید. درست مثل دلیل باخت تان، استراتژی شما هم داخلی باید باشد و هم خاص. بهتر است که به جمله: "من روی XYZ کار می کنم!" اکتفا نکنیم. بلکه باید بگوییم: "من باید قبل از شروع هر تمرین ۱۵ دقیقه روی این تکنیک کار کنم!" یا "من هر روز باید دو بازی مبنی بر این موقعیت نامطلوب انجام دهم!". با استفاده از این برنامه مشخص، به اهداف آموزشی خود آسان تر می رسید.

این برنامه را به مدت چندین ماه ادامه دهید و بر پیشرفت خود در آن ناحیه نظارت کنید. هدف این است که **باهوش تر عمل کنید** تا آن مورد سبب غم و اندوه مجدد شما در مسابقات نشود. پر واضح است که اگر به طور مداوم روی یک موضوعی کار کنید، حتما در آن محدوده مورد نظر پیشرفت خواهید دید.

آن را یادداشت کنید و به شخص دیگری نشان دهید

هنگامی که در مورد آنچه اتفاق افتاده است به ایده خوبی رسیدید، باید تفکرات خود را به نوعی ضبط کنید، زیرا نوشتن چیزی روی کاغذ آن را به یک واقعیت تبدیل می کند. داشتن دفترچه یادداشت شمشیربازی برای این کار بسیار عالی است، اما برخی افراد ترجیح می دهند نظرات خود را به صورت دیجیتالی نگه دارند. به هر حال، راهی پیدا کنید که مناسب حال تان باشد تا در آینده بتوانید به راحتی به اطلاعات دسترسی پیدا کنید.

همچنین، شما باید راهی را بیابید که خود را پاسخگو بدانید تا بتوانید برنامه ای را که ساخته اید دنبال کنید. شما می توانید لیست خود را به هم تیمی یا مربی خود نشان دهید، یا حتی یک برگه یادداشت روی کمد رختکن خود قرار دهید تا کسانی که در اطراف شما هستند بتوانند به شما کمک کنند تا هنگامی که تعهد تان در زمینه پیشرفت به خطر افتاد، شما را بر حذر کنند.



زیاد در مورد آن فکر نکنید

اگر شما با قصد بهبود و پیشرفت شمشیربازی کنید، مطمئن باشید که به زودی پس از اجرای این تغییرات شانس شرکت موفق در مسابقات دیگری را خواهید داشت. بنابراین بهترین توصیه من برای این مسابقات این است که **زیاد در مورد مشکل مورد نظر فکر نکنید**. شما تمرینات خود را انجام داده اید، و تا آنجا که ممکن است هر آنچه می توانستید به کار بسته اید تا اطمینان حاصل کنید که هزینه ای که در آخرین تورنمنت داده اید در این مسابقه تکرار نشود. من باخت های بسیاری را دیده ام به این دلیل که بازیکن روی رفع یک اشتباه خاص متمرکز شده یا اینکه

سعی و تلاش داشته است تا از اجرای یک حرکت خاص حریف جلوگیری کند. تنها کاری که باید انجام دهید این است که روال عادی و همیشگی مسابقات خود را انجام دهید و به نتیجه تمرینات خود اعتماد کنید.

اطلاعات خود را پالایش، تکرار و مرتب کنید

پس از اتمام مسابقات، شما باید تمام مراحل مشابه بالا را دوباره طی کنید. با این حال، از آنجا که شمشیربازها خودشان اغلب بدترین منتقدان خود هستند، ممکن است شما در دام تمرکز روی رفع تنها خطاهایی بشوید که در جدیدترین مسابقه خود متوجه آن شده اید. هنگامی که بینش های جدیدی را کشف می کنید، گنجانیدن آنها را در برنامه آموزشی موجود خود مهم است، تا اینکه بتوانید زمان بندی برنامه تمرینی خود را بر اساس آنها اولویت بندی کنید. رفع اشتباهات به مدت زمان زیادی نیاز دارد، و اگر دائماً در حال مانور کردن از یک موضوع به موضوع دیگری باشید، احتمال دستیابی به پیشرفت مورد نظرتان خیلی کم تر خواهد شد. قانون من این است که هرگز روی مواردی بیش از تعداد انگشتان یک دست کار نکنم.



یادآوری های نهایی

مهم ترین جنبه آنالیز پس از مسابقات این است که واقع نگر باشید و از اشتباهات خود چیزی بیاموزید. مسابقات می تواند یک ابزار یادگیری فوق العاده مهمی باشد، زیرا می توانید همه نکات مربوط به یک رقابت را در شمشیربازی خود بررسی کنید. استرس و فشار زیاد باعث تغییر شکل بازی می شود، ضمن اینکه بر حریف های شما نیز تأثیر خواهد گذاشت. به این پدیده برای همه ما واضح به نظر می رسد، اما از این واقعیت هرگز نباید غافل شد که مسابقات بهترین مکان برای یادگیری نحوه رقابت در یک مسابقه است، بنابراین فرصت خود را برای یادگیری و رشد به عنوان یک ورزشکار هدر نکنید.

betterfencer.com