

چگونه مثبت نگری می تواند آموزش شمشیربازی ما را متحول کند!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۹/۴

از آنجایی که ما انسان ها در هر کاری که انجام می دهیم، دوست داریم میزان ارزش و بهره کسب شده را به حداکثر برسانیم، این مقاله می تواند به ما کمک کند تا بفهمیم چه چیزی ما را به نتیجه می رساند و چه کارهایی به درد ما نمی خورد و چگونه باید روند کاری خود را اصلاح کنیم. البته این به معنای وادار کردن خود به تبعیت از یک چهارچوب صرفا خاص که ما را به مسیر درست پیش ببرد نیست.



این امر در مورد شمشیربازان نیز صدق می کند - ما مربیان دوست داریم بهره آموزش هایی را که شاگردان ما می گیرند به حداکثر برسانیم، بدون اینکه آنها را سرزنش کنیم، یا برای بهتر شدن بصورت انحصاری روی اشکالات فرم حرکت ها، سرعت، آمادگی جسمانی و غیره آنها تمرکز کنیم. زیرا راه موفقیت طولانی مدت با ساختن یک رابطه مثبت با درون خود هموار می شود به طوری که بتوانید به وضوح ببینید که باید روی چه چیزهایی کار کنید و چگونه می توانید به هدف نهایی برسید.

کلید واژه "نسبت جادویی" (The Magic Ratio) روشی برای دادن بازخورد مثبت به شیوه ای سازنده است که از ورزشکاران در بهبود عملکردشان پشتیبانی می کند و در عین حال به آنها بازخورد سازنده ای می دهد که آنها را به سطح بعدی ارتقاء خواهد داد.

این یک مفهوم چند لایه ای است که در روانشناسی روابط و روانشناسی موفقیت مطرح است، اما در مورد شمشیربازی به خوبی کاربرد دارد. این نه تنها برای شمشیربازان ورزیده سطح بالا، بلکه برای بازیکنانی که شمشیربازی را بصورت تفریحی تمرین می کنند و دوست دارند در آن پیشرفت کنند نیز مفید است. در بالاترین سطح شمشیربازی، ایجاد یک بازخورد سالمی که بتواند از قهرمانان به روش درست پشتیبانی کند، باعث می شود که طول عمر شمشیربازی و توانایی رشد آنها در دراز مدت بیشتر شود.

تد لاسو و مزایای نسبت جادویی

اگر حتی یک قسمت از **سریال ورزشی Ted Lasso** یا شاید حتی یک پیش نمایشی از آن را دیده باشید، آنگاه جادوی بازخورد مثبت را درک خواهید کرد.

داستان سریال تد لاسو بر این پایه است که یک مربی فوتبال آمریکایی شوخ و شنگ و مثبت نگر به انگلستان می رود و با رویکرد خوشبینانه و غیر متعارف خود، یک تیم حرفه ای فوتبال بریتانیا را هدایت می کند. هیچ کس باور نمی کند که حمایت ها و مثبت نگری های او بتواند تیم را در مسیر درست قرار دهد، اما در واقع پشتیبانی های او کلید انعطاف پذیری و شادی بازیکنانش می شود.

"برای من موفقیت به معنای برد و باخت نیست. بلکه هدف من کمک به این بچه های جوان است تا بهترین نسخه های خود در داخل و خارج از زمین باشند." - تد لاسو

چه کسی می تواند با این فلسفه مربیگری صمیمانه و قوی مخالفت کند!؟

اگرچه سریال تد لاسو داستانی است، اما رویکرد او بر اساس نسبت جادویی استوار است. زمان هایی وجود دارد که او باید با بچه های تیم سخت تر رفتار کند، اما به طور کلی برخوردهای مثبت عاطفی، ذهنی و فیزیکی را ارائه می کند که آنها را در آن لحظات سخت تقویت می کند.

بازیکنان ناراضی او که بطور مرتب بحث و جدل می کردند و بیشتر با تماس های تلفنی خود را مشغول می کردند به این احساس می رسند که آنها بخشی از یک روند مثبت هستند که باید به پتانسیل کامل خود برسند. تد از طریق **تقویت تعاملات مثبت** مداوم به آنها می رسد که اعتماد به نفس تیم را تقویت می کند تا آنها بتوانند خود را به دنیا نشان دهند و با شجاعت و قدرت به مقابله با حریفان خود بپردازند.

در شمشیربازی هم همین طور است، تصمیمات و اشتباهات سختی وجود دارد، قطعاً، اما مربی با جو بسیار مثبتی که برای بازیکنانش ایجاد می کند، می تواند آنها را کم رنگ کند. این همان محیطی است که ما می خواهیم در باشگاه های شمشیربازی خود ایجاد کنیم، که درست همان جوی است که والدین شمشیربازها دوست دارند برای شمشیربازان جوانشان داشته باشند.



لحظات مثبت، منفی و خنثی

ما زندگی خود را مانند نوشیدن یک ظرف کامل آب تجربه نمی کنیم، بلکه به عنوان مجموعه ای از قطرات که بصورت قطره قطره پشت سر هم می ریزند، تجربه می کنیم.

هر روز از لحظات بسیار بسیار زیادی تشکیل شده است. طبق تحقیق دانیل کانمن، روانشناس برنده جایزه نوبل، در واقع، در یک دوره ۲۴ ساعته تقریباً ۲۰۰۰۰ لحظه وجود دارد. او لحظات را به عنوان یک دوره منسجم چند ثانیه ای طبقه بندی کرده است که مغز ما آنها را به تجربه تبدیل می کند.

در روز در هر کاری که شرکت می کنید، خواه نظافت خانه باشد، خواه کار مدرسه، خواه شمشیربازی، خواه تفریح خانوادگی، یا ماشین سواری یا هر کار دیگر، مغز شما مجموعه‌ای از لحظات را گرد هم می آورد که روز شما را مشخص می کنند. هر یک از این لحظه ها در مغز ما به عنوان لحظه های **مثبت**، **منفی** یا **خنثی** طبقه بندی می شود.

لحظات خنثی مثبت نمی شوند. آنها برای مدت طولانی در مغز ما نمی مانند. لحظات مثبت و منفی، آنها به طور بالقوه برای مدت طولانی در پیرامون ما می مانند. احساسات ما از طریق لحظات مثبت و منفی ساخته می شوند و این احساسات بر عملکرد ما در شمشیربازی چه در تمرین و چه در مسابقات تأثیر می گذارد.

از نظر شمشیربازی، فرقی نمی کند که این لحظات واقعاً در طول مسابقه باشد، یا در زمان استراحت در طول کلاس، یا حتی قبل یا بعد از کلاس زمانی که تعامل با مربیان یا همکلاسی ها وجود دارد. یک لحظه پیاده راه رفتن به سمت ماشین برای حرکت به سوی خانه بعد از یک تمرین شبانه هم روی یک شمشیرباز تأثیر می گذارد. لحظه ای که یک شمشیرباز مطلبی را در شبکه های اجتماعی از مربی یا باشگاه می بیند، نیز تأثیر خود را دارا است. حتی خواندن یک وبلاگ شمشیربازی مانند همین وبلاگ، یک یا دو جمله می تواند لحظه ای را برای تان ایجاد کند که همیشه با شما همراه خواهد بود.

دنیای پر رمز و راز شمشیربازی بلاگ
<http://doniayeshamshir.ir/>

دنیای پر رمز و راز شمشیربازی بلاگ
<http://doniayeshamshir.ir/>

باید با پوست و گوشت و استخوانت مربی باشی تا بفهمی چه می گویم
 با دم و بازدم شاگردانت در طول تمرین شروع می کنی،
 عرق می کنی، گلویت خشک می شود،
 فریادهای از اعماق دل،
 ضربان بالا، ...

تعادل لحظه ها

محققان بررسی کرده اند که چگونه نسبت لحظه های رمزگذاری شده مثبت و منفی بر ما تأثیر می گذارند، و جالب است بدانیم که چگونه این لحظات وزن دارند و مستقیماً با انتخاب های بلندمدت و رضایت ما در همه جنبه های زندگی از ورزش گرفته تا روابط خانوادگی و محل کار مرتبط هستند.

به دست آوردن تعادل مناسب از لحظات در برخی از حوزه های تجربه مند زندگی برای رشد و حفظ رضایت مهم است. برای شمشیربازان مهم است که تعادل مناسبی بین لحظات منفی و مثبت داشته باشند تا آنقدر ناامید نشوند که **از شمشیربازی دور شوند**، اما همچنین به طوری که کارها آنقدر آسان نباشد که آنها را به چالش نکشد.

جان گاتمن (John Gottman) یک محقق روابط اجتماعی است. او در مباحث خود تعادل کامل بین لحظات مثبت و منفی را **نسبت جادویی** می نامد. گاتمن به طور خاص درباره ازدواج و طلاق تحقیق کرده است، اما فرضیه نسبت جادویی او در ورزش، محیط های کار و به ویژه در آموزش به کار گرفته شده است.

نسبت جادویی او ۵:۱ است. این بدان معناست که برای ایجاد تعادل در یک واکنش منفی به پنج واکنش مثبت نیاز است. یک لحظه منفی تنها به پنج لحظه مثبت نیاز دارد تا آن را نفی کند.

با گذشت زمان، آن لحظات منفی شروع به جمع شدن می کنند. آنها پس از مدت ها به قدری سنگین می شوند که می توانند شخص را به ترک موقعیت مورد نظر وادار کنند. در مورد گاتمن، او این را در زوج های متاهل دیده بود. در کلاس های درس، معلمان آن را در انگیزه و توانایی موفقیت در کلاس درس می بینند. در ورزش این نسبت جادویی برای مربیان و ورزشکاران نیز اعمال می شود.

برای اینکه شمشیربازان جوان و شمشیربازان قدیمی ما درگیر و همیشه در حال پیشرفت باشند، آنها به تقویت مثبت در سطحی بسیار بالاتر از تقویت منفی نیاز دارند.



این نظریه به معنی ستایش نیست

یک تصور غلط از این نظریه در این است که تمام وزن کار مربیگری را بر روی تقویت مثبت قرار دهیم به این دلیل که تمرین را راحت تر می کند، یا اینکه آن را در تمجید و تعریف خلاصه شود. اما آن اصلاً به معنای چنین قالبی نیست.

لحظات مثبت به این معنی نیست که مربی یا والدین تنها به تحسین بیش از استحقاق یک شمشیرباز بپردازند. حمایت و تقویت مثبت او می تواند از طریق های ذیل انجام شود:

- "شما در آخرین بازی کارپای عالی انجام دادید. این همان چیزی است که شما می توانید بیشتر و بیشتر انجام دهید."
- "از اینکه به هم تیمی خود کمک کردید تا زیپ ساک شمشیربازی خود را باز کند متشکرم."
- نشان دادن انگشت شست به معنی "اوکی".
- دست دادن.
- تکان دادن سر به نشانه تأیید.
- شکلک بامزه در آوردن.
- کف زدن.
- تعریف از نتایج مسابقات قبلی در ابتدای کلاس.
- لایک/واکنش در رسانه های اجتماعی.
- بیان مطالب مثبت در مورد بازیکن در حضور دیگران.

هنگامی که بخواهیم به یک چیز منفی اشاره کنیم، ترجیحاً باید آن را در چارچوب یک نکته سازنده قرار دهیم تا تاثیر مخرب آن کاهش پیدا کند. بازخورد منفی هرگز نباید در مورد ماهیت وجودی یک شمشیرباز ارائه شود، بلکه باید بر روی کاری که انجام می دهد باشد، و اینکه چگونه می تواند آن کار را بهبود بخشد، متمرکز شود.

- "کار پای شما در حال بهبود است، بنابراین اکنون می توانید با باز کردن دست ها بهتر روی آن کار کنید."

- "مواظب سرعت حریف خود باشید، اگر سریع تر حرکت کنید موفقیت بیشتری خواهید داشت."
- اصلاحات خاص، باید همراه با تقویت مثبت باشد.
- تغییرات باید قابل اجرا باشد.
- بیشتر تاکید بر حمایت و پشتیبانی شود.
- از سرزنش دوری کنید.

ترس از نوازش کردن شمشیربازان جوان یک امر جدی است. ما دوست داریم آنها در تمرین و مسابقات قوی و مقاوم باشند. **انعطاف پذیری** مسیر مستقیمی است که به موفقیت منتهی می شود، و همچنین راهی برای نگه داشتن پاهای استوار آنها بر روی زمین و ثابت نگه داشتن احساساتشان است.

مسابقه برای شمشیربازان به اندازه کافی سخت است، بنابراین نیازی نیست که با بدتر جلوه دادن کارهای شان آنها را از آنچه که هستند پایین تر بیاورید. دادن فضای حمایتی به شمشیربازان باعث پیشرفت جوان ترها می شود. این به معنی نوازش نیست، بلکه ایجاد یک پایه قوی برای آنهاست تا بتوانند در زمانی که در حال و هوای پر آسایش باشگاه نیستند، تاب آوری کنند.



به کار گیری نسبت جادویی در مورد خودتان

برای شمشیربازانی که به تنهایی در خانه تمرین می کنند، این روند نیز به خوبی جواب می دهد. البته تفاوت آن در این است که با خودگویی مطالب مثبت در حین حرکت، اعتماد به نفس خود را تقویت می کنید و خود را به جلو می برید. برای شمشیربازان مهم است که علاوه بر اعمال نسبت جادویی در موقع کار با مربیان، زمانی که تنها هستند نیز این کار را انجام دهند.

تغییر گفتگوی درونی خود بخش مهمی از رسیدن به موفقیت است. شمشیربازانی که قادر به تجزیه و تحلیل و بهبود آنچه به خود می گویند هستند، در واقع انعطاف پذیری خود را افزایش می دهند.

این یک تمرین عالی برای اجرا در طول بازی های تمرینی است، زیرا شرایط این نوع بازی ها کم فشار است. زمانی که در یک رقابت بزرگ ریسک بالایی وجود دارد، بنابراین چیدمان تمرینی مانند تمرین زیر دشوارتر است. به همین دلیل است که فصل استراحت و اوایل فصل شمشیربازی بهترین زمان برای انجام این نوع کارها است.

به نحوه اجرای این تمرین توجه کنید:

- مرحله ۱ - افکار خود را در طول مسابقه بررسی کنید. خودگویی هایی مربوط به عملکردتان چیست؟ آیا آنها به تفسیر درونی منفی متمایل هستند یا به تفسیر درونی مثبت؟
- مرحله ۲ - بررسی خود را دوباره شروع کنید، اما این بار، سعی کنید نسبت افکار منفی به مثبتی که در مورد شمشیربازی خود دارید را پیگیری کنید. چقدر به نسبت جادویی نزدیک هستید؟
- مرحله ۳ - بعد از بازی بنشینید و چیزهای منفی و مثبتی را که در مورد خود می گفتید به صورت فیزیکی یادداشت کنید. آیا آنها منصفانه بودند؟ آیا از نظر ذهنی چیزهای مثبت را نادیده گرفته اید؟ چگونه می توانید تفسیر منفی را به مثبت تغییر دهید؟
- مرحله ۴ - در طول بازی بعدی، هر بار که یک فکر منفی در مورد عملکرد خود داشتید، به جای آن یک چیز مثبت پیدا کنید تا آن را نیز یادداشت کنید. این یک روش قدرتمند برای رسیدن به هدف است.
- مرحله ۵ - بعد از بازی، بنشینید و تفسیر ذهنی خود را مانند مرحله ۳ ارزیابی کنید.
- مراحل ۴ و ۵ را تکرار کنید تا به نسبت جادویی ۵ لحظه مثبت به یک لحظه منفی برسید. البته کار آسانی نیست و نیاز به زمان دارد. کلید این کار، مانند کلید هر چیزی، دادن زمان مناسب و تلاش برای شکل دادن به افکارتان می باشد. اگر نسبت به خود بسیار خشن باشید، این کار بیشتر طول می کشد. با این حال، متوجه خواهید شد که وقتی تمام قلب و ذهن خود را برای تغییر طرز تفکر خود قرار دهید، شمشیربازی شما بهبود خواهد یافت. و شادی شما در شمشیربازی نیز بهبود می یابد.



به کارگیری نسبت جادویی با همکاری یک دوست یا هم تیمی

راه عالی دیگر برای انجام این کار، کمک گرفتن از یک دوست یا هم تیمی است. از او بخواهید تا با شما در کشف نسبت جادویی همدیگر همکاری کنید، و از طریق این کار می توانید به خودتان کمک کنید تا بهتر شوید و ذهنیت سالم تری داشته باشید.

این یکی از بهترین راهها برای درک نسبت جادویی و نحوه عمل آن است. در اینجا به نحوه انجام آن می پردازیم.

- مرحله ۱ - از دوستان نزدیک شما بنشینید و تمرینی را که روی آن کار می کنید، تماشا کند. تمرین را چندین بار انجام دهید تا به او زمان زیادی بدهید تا ببیند چه کاری انجام می دهید و چه کارهایی می توانید بهتر انجام دهید، و همچنین نقاط قوت شما چیست.
- مرحله ۲ - در مقابل دوست خود بایستید، شاید کمی عصبی، و از او بخواهید تمرین شما را ارزیابی کند. ترفند اینجاست - او باید پنج چیز مثبت و فقط یک نکته سازنده اطلاعات منفی را اعلام کند.
- مرحله ۳ - جای خود را عوض کنید. دوست شما تمرینی را اجرا می کند و اکنون باید پنج چیز مثبت و فقط یک چیز منفی را به او بگویید.

این شیوه نه تنها در مورد تمرین، بلکه در مورد بازی کردن نیز به خوبی کارگر می افتد. یک بازی تمرینی با دوست خود اجرا کنید، سپس به نوبت بازخوردهای ساده مطابق با نسبت جادویی ارائه دهید.



شرطی سازی منفی و مثبت

ما انسان ها معمولاً آنچنان شرطی هستیم که به جستجوی چیزهای منفی می رویم که می تواند به سرعت و به شدت روحیه ما را خراب کند و لذت کاری که انجام می دهیم را بدزدد. بنابراین این بسیار مهم است که برای ساختن آن لحظات مثبت ما نه تنها باید با هم تیمی ها و مربیان خود کار کنیم، بلکه باید تلاش کنیم تا آن را به تنهایی روی خودمان نیز اجرا کنیم.

مری فرای (Mary Fry)، روانشناس ورزشی دانشگاه کانزاس، درباره قدرت مربیگری مثبت اینچنین می گوید: "بسیاری از مربیان نمی دانند که اگر از ورزشکاران خود حمایت کنند، آنها را تقویت کنند، و به پتانسیل باورنکردنی آنها ایمان داشته باشند، چه کار خوبی انجام می دهند!" این دقیقاً همان چیزی است که ما دوست داریم شمشیربازان از آن بهره ببرند.

ترکیب تقویت مثبت در سطح مربی، سطح والدین و سطح شخصی به عنوان یک شمشیرباز با نسبت جادویی راهی عالی برای ایجاد رابطه سالم تر و انعطاف پذیرتر با ورزش و با خود است. به هر حال، آن طور که تد لاسو می فرماید، کافی نیست که تنها روی پیست خوب عمل کنید، بلکه باید بهترین نسخه خودتان باشید.

Igor Chirashnya