

گذر از فلات (رکود)!

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۳/۱۲/۱۲

همه ما تا به حال در وضعیتی قرار گرفته ایم که به حدی می رسیم و ناگهان دچار توقف می شویم. آن یک لحظه خسته کننده ای می باشد که به نظر می رسد پیشرفت ما متوقف شده است. وقتی پس از هفته ها تمرین هیچ پیشرفت ملموسی را نمی بینیم. وقتی رده بندی ما علی رغم انتظارات، در کل فصل مبهم و ثابت می ماند. هنگامی که حرکاتی که در تمرین بی عیب و نقص اجرا می شوند به طور مرموزی در طول مسابقات ناپدید می شوند. به همین دلیل است که ما اغلب شاهد شمشیربازان جوان، و همچنین برخی از المپیک ها!!! هستیم که به ایستایی (فلات) مبتلا می شوند، یا دوره هایی از رکود ظاهری را تجربه می کنند. و حقیقت این است که این حالت نه تنها در شمشیربازی، بلکه در هر جنبه دیگری از زندگی نیز اتفاق می افتد.



حال بیایید در مورد این دوره های رکود صحبت کنیم - نه فقط اینکه آنها چگونه هستند، بلکه معنای آنها چیست و مهم تر از همه، نحوه عبور از آنها چگونه باید باشد.

کالبدشکافی فلات (رکود)

ابتدا، اجازه دهید یک مطلب مهم را تصدیق کنیم: که فلات یک امر طبیعی هست. آن نشانه شکست یا نشانه این نیست که شما به حداکثر پتانسیل خود رسیده اید. آن یک مکث طبیعی در پیشرفت کسب هر مهارت است - توقف موقت در پیشرفت قابل مشاهده یک مهارت. و هر قدر با استعداد، فداکار، مصمم یا حتی وسواسی باشید، به هر حال در برخی مواقع دچار فلات خواهید شد.

به زمان یادگیری رانندگی فکر کنید. آن عجله اولیه بهبود را به خاطر دارید؟ اولین باری که پارک دوپل را با موفقیت انجام دادید یا یک دور زدن سه فرمانه عالی را اجرا کردید؟ اما بعد از آن دوره ای فرا رسید که در آن هیچ پیشرفت محسوسی احساس نمی کردید. رانندگی شما خوب بود، اما با همان سرعت قبلی پیشرفت نمی کردید. اما، در زیر آن سکون ظاهری، مغز شما در حال تثبیت مهارت ها، ساخت مسیرهای عصبی و آماده سازی برای جهش بعدی بود.

شمشیربازی هیچ تفاوتی با رانندگی ندارد، به جز اینکه بی نهایت پیچیده تر از آن است. (به این دلیل که در شمشیربازی گیربکس اتوماتیک وجود ندارد.)

هنگامی که یک شمشیرباز جوان به یک فلات برخورد می کند، اغلب پس از تسلط بر تکنیک های اولیه اتفاق می افتد. او می تواند حمله مناسبی را اجرا کنند. رپیوست های او به خوبی به هدف اصابت می کند. ممکن است شاید حرکت پای او ظریف نباشد اما کاربردی است. لیکن ناگهان، سرعت بهبود قابل مشاهده به طور چشمگیری کاهش می یابد. بازی هایی که پیروزی در آنها صد در صد به نظر می رسد، اکنون مانند پازلی شده اند که کاملاً غیر قابل حل هستند.

برای شمشیربازان پیشرفته تر، فلات غالباً در پیرامون نتایج مسابقات ظاهر می شود. شاید قبلاً برای چندین ماه در مسابقات در یک جایگاه ثابت قرار گرفته باشید. شاید هم برای مدتی از جدول ۳۲ نفر صعود نکرده باشید، و به نظر می رسد که هرگز نتوانید در جمع ۱۶ نفر برتر قرار بگیرید. یا شاید راهیابی به تیم های منتخب برای تان یک رویا شده باشد.



چرا فلات اتفاق می افتد

بیایید این مطلب را به صورت علمی بررسی کنیم. توسعه مهارت خطی نیست – بلکه از آنچه محققان "منحنی لگاریتمی" می نامند پیروی می کند. در ابتدا بهبود سریع اتفاق می افتد و به دنبال آن دستاوردهای کوچک تر فزاینده ای که نیاز به تلاش نامتناسب بیشتری دارد رخ می دهد. این منحصر به شمشیربازی نیست. انسان ها عملاً همه چیز را یاد می گیرند. به عنوان مثال موسیقی، ریاضی، اسکی یا اسکیت، بازی تنیس و یک لیست بی نهایت دیگر. حال فقط به یکی از مهارت های خود فکر کنید که برای مدت طولانی در حال آموزش آن بوده اید. اگر با خودتان صادق باشید، مطمئناً تشخیص خواهید داد که یک یا دو دوره را داشته اید که در یک سطح خاص گیر کرده بودید. و اگر بخواهیم جمله بندی بهتری را به کار ببریم، به یک فلات برخورد کرده بودید.

اکنون به دلایل فلات شمشیربازی توجه کنید:

اضافه بار فنی: گاهی اوقات ما به طور همزمان روی بسیاری از عناصر فنی کار می کنیم. مربی از شما می خواهد که روی کنترل نوک شمشیر تمرکز کنید، در حالی که در عین حال باید مکانیک حمله خود را تنظیم، و مدیریت فاصله را نیز بازنگری کنید. مغز شما به سادگی نمی تواند همه این وظایف را به یکباره پردازش کند، بنابراین پیشرفت شما در کل فرایند متوقف می شود.

دایره راحتی ذهن (Comfort Zone) در شمشیربازی: شما یک فرایند بازی خاصی را توسعه داده اید که خوب جواب می دهد... شما چند حرکت و عکس العمل مورد اعتماد دارید. آنها به اندازه کافی اتکا پذیر هستند که می ترسید از آنها بگذرید، اما آنقدر موثر نیستند که شما را به سطح بعدی ارتقا دهند. بنابراین شما در برزخ حد وسط دایره امن ذهن خود گرفتار می شوید.

موانع ذهنی: این شاید ناآشنا ترین علت باشد. شما خودتان را متقاعد کرده اید که "این آقا به اندازه من بازیکن خوبی است!" یا "من همیشه به چپ دست ها می بازم!" یا "همیشه در دور حذفی سوم گرفتار می شوم!". این باورها به پیشگویی های خودبرآورانه (ناخودآگاه) تبدیل می شوند که یک سقف نامرئی در رشد شما ایجاد می کنند.

محدودیت های فیزیکی: گاهی اوقات بدن شما نیاز به جبران عقب ماندگی دارد. ذهن شما می داند که چه کاری باید انجام دهد، اما عضلات، رفلکس ها و سیستم قلبی عروقی شما به زمان نیاز دارند تا سازگار شوند. این امر به ویژه در هنگام جهش رشد یا هنگام بازگشت از آسیب دیده می شود.

پیشرفت پنهان: اغلب اوقات چیزی که شبیه به یک فلات به نظر می رسد در واقع یک پیشرفت غیر آشکار است. شما به این دلیل که به طور ناخودآگاه استانداردهای بالاتری را برای خود تعیین می کنید، یا به این علت که با حریفان قوی تر از قبل رقابت می کنید، نتیجه قابل توجهی را نمی بینید.

خودگویی منفی: منتقد درونی دائمی تان به شما می گوید که به اندازه کافی خوب نیستید، به اندازه کافی سریع پیشرفت نمی کنید، به اندازه کافی سخت کار نمی کنید. این صدای درونی می تواند فلج کننده باشد، و حتی سبب می شود که به مهارت هایی که قبلاً تسلط داشته اید شک کنید و از تلاش برای مهارت های جدیدی که باید از آنها استفاده کنید، جلوگیری می کند.

مقایسه اشتباه: شما پیشرفت خود را نمی بینید زیرا خود را با افراد اشتباه مقایسه می کنید و معیار اشتباهی برای خود قائل می شوید. به یاد داشته باشید، **فرایند رشد هر کس متفاوت است**، و مقایسه خود با دیگران در یک نقطه دلخواه اشتباه است. به عنوان مثال: شمشیربازی که دو سال قبل از شما شروع کرده است، کسی که دو برابر ساعت تمرین می کند، یا کسی که ویژگی های فیزیکی اش کاملاً با شما متفاوت است - این مقایسه ها هیچ بازخورد مفیدی در مورد پیشرفتتان به شما نمی دهد.



سدشکنی

پس چگونه باید از این فلات های ناامیدکننده عبور کنیم؟ وقتی به نظر می رسد که همه چیز متوقف شده است، چگونه باید موتور بهبود خود را دوباره راه اندازی کنیم؟ در اینجا به چند استراتژی می پردازم که من بارها و بارها نتیجه آنها را دیده ام:

۱. از اهداف خُرد استفاده کنید

وقتی پیشرفت های بزرگ دست نیافتنی به نظر می رسند، تمرکز خود را به اهداف خُرد معطوف کنید. به جای واگویه "تصمیم دارم جزو ۱۶ نفر برتر بشوم"، "تصمیم دارم نرخ ضربه های ضدحمله خود را ۱۰ درصد بهبود بخشم!" را امتحان کنید. به جای "من می خواهم عضو تیم استان شوم"، روی "من می خواهم حرکات با قصد ثانویه خود را کامل تر کنم!" تمرکز کنید.

این **اهداف کوچک تر و فرآیندمحور** در زمانی که اهداف بزرگ دچار مشکل می شوند مسیرهای مشخصی را فراهم می کنند. آنها بردهای روزانه ای را برای جشن گرفتن به شما می دهند، حتی زمانی که نتایج کلی مسابقات مثبت نباشد.

۲. انگیزه ها را تغییر دهید

معمولاً مغز و بدن شما به طور طبیعی با محرک‌ها سازگار می‌شوند، سپس زمانی که سازگاری کامل شد، فلات به وجود می‌آید. خوب، راه حل چیست؟

انگیزه را تغییر دهید!

اگر چندین ماه است کارهای مشابهی را انجام می‌دهید، یک چیز کاملاً متفاوتی را امتحان کنید. اگر روی دقت فنی تمرکز کرده اید، به کاربردهای تاکتیکی بپردازید. اگر همیشه از یک نوع بازی با افراد مشابه پیروی می‌کنید، آن را تغییر دهید. گاهی اوقات، این تغییر حتی نیاز به تمرین شمشیربازی خاص ندارد - تمرینات جنبی یک فعالیت ورزشی کاملاً متفاوت می‌تواند الگوهای قبلی را شکسته و ارتباطات عصبی جدیدی ایجاد کند که به نفع شمشیربازی شما خواهد شد.



۳. ساختار شکنی و بازسازی

گاهی اوقات لازم است برخی چیزها را از هم بشکنید تا بتوانید آنها را قوی تر بسازید. البته در حین اصلاح اصول زیربنایی خود ممکن است باعث عملکرد بدتر موقت بشود.

من شاهد چند موقعیت بوده ام که برنامه های تمرینی خاص برخی مربیان به بازیکن خیلی کمک کرده بود. یکی از آنها را اکنون خواهم گفت زیرا تأثیر آن خیلی آشکار بود. یکی از شمشیربازان ما به یک فلات جدی برخورد کرده بود. بنابراین مربی او تصمیم جسورانه ای گرفت - به این صورت که بازیکن به مدت شش هفته به هیچ وجه اجازه نداشت در طول بازی های خود حمله کند، بدون اینکه هیچ یک از هم تیمی های خود به این محدودیت که در آن زمان اعمال شده بود، پی ببرند. او فقط می توانست از گام های کوچک و دست راست کردن برای ضربه زدن استفاده کنند. البته حرکت ناامید کننده ای بود و نرخ برد او به شدت کاهش یافته بود. اما او را وادار کرد تا مهارت های مدیریت زمان و فاصله را که از آنها غفلت می کرد، توسعه دهد. هنگامی که محدودیت حمله برداشته شد، او نه تنها سطح قبلی خود را بازیابی کرد، بلکه به طور قابل توجهی از آن فراتر رفت.

۴. ساختار سازی مجدد ذهنی

اغلب، فلات های ما در درجه اول در ذهن ما ایجاد می شوند. چنین روایت هایی مانند، "من همیشه تحت چنین فشاری طاقت نمی آورم!" یا "من هرگز نمی توانم آن شمشیرباز خاص را شکست دهم!"، که در ذهنمان می سازیم مرزهایی محدودتر از هر محدودیت فیزیکی را برای ما ایجاد می کند. من نمی توانم مسابقه ای را به یاد بیاورم که حداقل یکی از شمشیربازان نگفته باشد که، "من تا به حال هرگز نتوانسته ام این شمشیرباز را شکست بدهم!"

ابتدا از این تصورات آگاه شوید. آنها را یادداشت کنید. سپس به طور فعال برای جایگزینی آنها کار کنید. "من همیشه تحت چنین فشاری طاقت نمی آورم!" به "من در حال توسعه استراتژی هایی برای متمرکز ماندن هستم!" تبدیل شود. "من هرگز نمی توانم آن شمشیرباز خاص را شکست دهم!" به "من در حال شناسایی نقاط ضعف خاصی در بازی خود در برابر آن حریف هستم!" تغییر پیدا کند.

این یک تفکر مثبت توخالی نیست؛ این یک فضای ذهنی برای رشد ایجاد می کند که روایت های منفی شما آن را بسته بود.

و به یاد داشته باشید، اگر هرگز آن مرد را شکست ندهید، به هر حال هیچ فشاری بر شما وارد نمی شود - بدترین چیزی که می تواند اتفاق بیفتد تکرار همان نتیجه است، اما در عوض نتیجه های مثبت بسیار زیادی به دست می آید. همچنین، در واقع فشار اصلی روی آن شمشیرباز خاص قرار دارد که باید به خود فشار بیاورد تا روبروی شخصی که هرگز به او نباخته است، خوب عمل کند.

۵. به فرآیند اعتماد کنید

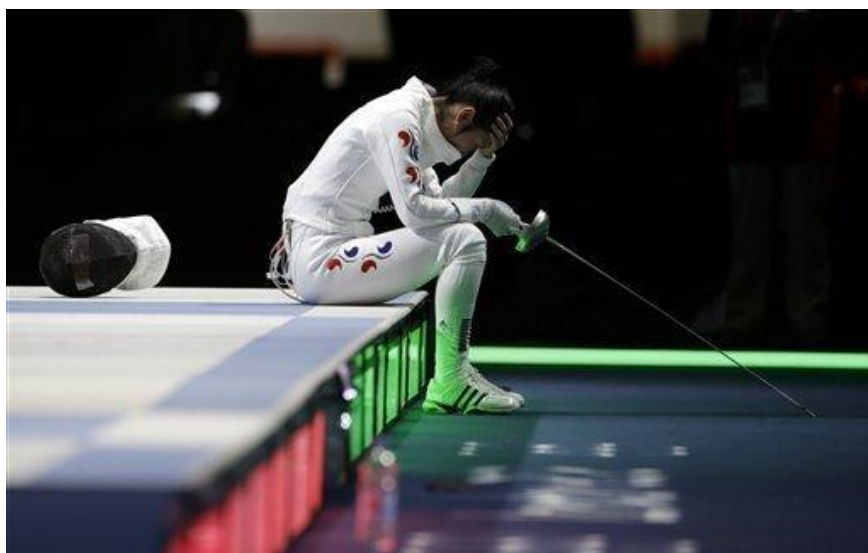
در نهایت، گاهی اوقات شکستن یک فلات نیاز به صبر و اعتماد دارد. اگر با یک مربی خوب کار می کنید و یک برنامه تمرینی بهینه را دنبال می کنید، حتماً پیشرفت هایی اتفاق می افتد، اما در حال حاضر نامرئی و در آینده به منصه ظهور خواهند نشست.

با این حال، اعتماد به معنای ایمان کورکورانه نیست. اگر برای مدت طولانی تحت فشار بوده اید، منطقی است که رویکرد خود را دوباره ارزیابی کنید.

آیا به طور موثر تمرین می کنید؟

آیا استراتژی شما درست است؟

آیا با مربی خود در این زمینه صحبت کرده اید؟



هدیه پنهان فلات

قبل از پایان دادن به مطلب، می خواهم یک تغییر دیدگاه نیز ارائه دهم. ممکن است فلات مانع نباشد بلکه یک فرصت باشد؟ اگر دیوار نباشد بلکه دریچه باشد چه؟

فلات ما را وادار می کند که خود را دوباره ارزیابی کنیم، خلاق باشیم، و عمیق تر خود را کاوش کنیم. آن به ما تاب آوری و حل مسئله را می آموزد. آن به ما یادآوری می کند که پیشرفت همیشه قابل مشاهده عینی نیست، حتی زمانی که در حال اتفاق افتادن است. و شاید مهم تر از همه، آن بازیکنانی را که برای دریافت پاداش سریع شمشیر می کشند از کسانی که واقعاً عاشق سفر شمشیربازی هستند جدا می کنند.

برخی از مهم ترین پیشرفت ها در شمشیربازی بلافاصله پس از ناامیدکننده ترین فلات ها به دست می آیند. انگار نتیجه کار به صورت زیر پوستی ذخیره می شود، نامرئی اما انرژی بالقوه را جمع می کند و منتظر لحظه مناسب است تا شما را به جلو ببرد. به یاد دارم که پس از

قهرمانی در بازی‌های المپیک توکیو در فلوره مردان، **کا لونگ چونگ** گفت: "من قبل از ورود به این بازی‌ها کسی نبودم. اما بقیه دارای نام‌های بزرگی بودند!" البته، نمی‌توان گفت که او در آن زمان "هیچ‌کس" بود زیرا بالاخره او به المپیک راه یافته بود، که به خودی خود شاهکار کوچکی نبود! اما شاید او احساس می‌کرد که قبل از بازی‌ها به فلات رسیده است. در هر صورت، او یکی از فلوریست‌های پیشروی حال حاضر جهان است، **کسی که مجدداً در المپیک پاریس قهرمان شد.**

بنابراین دفعه بعد که متوجه شدید در یک فلات خسته کننده گیر کرده اید - زمانی که نتایج شما دچار افت بهبود شده باشد، وقتی تغییری در رده بندی شما اتفاق نمی‌افتد، وقتی احساس می‌کنید که تمرینتان آب در هاون کوبیدن شده است - به یاد داشته باشید که خیلی‌ها مانند شما بوده و هستند. حتی قهرمانان المپیک در جایی که شما الان ایستاده‌اید قبلاً ایستاده‌اند، همان ناامیدی‌ها را احساس می‌کرده‌اند، و با همان تردیدها روبرو بوده‌اند.



تفاوت در این نیست که آنها هرگز خود را دچار رکود نمی‌کردند، بلکه آنها هرگز از جستجوی راه‌هایی برای عبور از آن فلات‌ها دست برنمی‌داشتند. آن‌ها به آزمایش، پرسش و فشار مستمر ادامه می‌دادند - نه فقط علیه حریف‌ها، بلکه بر علیه محدودیت‌ها و مفروضات ذهنی خودشان.

و در پایان، شاید ارزشمندترین مهارتی که شمشیربازی به ما می‌آموزد این نیست که چگونه باید مدال بگیریم، بلکه چگونه باید با خلاقیت و پشتکار با موانع مقابله کنیم. نه اینکه چگونه از فلات اجتناب کنیم، بلکه چگونه آن را به یک سکوی پرتاب برای تکامل بعدی خود تبدیل کنیم.

Igor Chirashnya