

گرم کردن ذهنی

چرا مغز شما به اندازه بدنانتان به آمادگی نیاز دارد؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۸/۱۵

شما بدون گرم کردن بدن، حتی تصور قدم گذاشتن روی زمین مسابقه را هم نمی‌کنید. هیچ‌کس بدون حرکات کششی، بدون تمرین پا، یا بدون تمرین با تیغه وارد زمین بازی شمشیربازی نمی‌شود زیرا او انتظار ندارد بدنش بهترین عملکرد را داشته باشد. همه می‌دانند که عضلات ما به آمادگی قبلی نیاز دارند.



اما در مورد مغز ما و شما چطور؟ اکثر ورزشکاران فکر می‌کنند که وضعیت روانی آنها نوعی ویژگی "ارشی" از شخصیت آنهاست، یا آن را دارند یا ندارند. اغلب آنها تصور می‌کنند که افرادی با توانایی ذهنی "طبیعی" برتر وجود دارند. اگر شمشیربازی، با اعتقاد به "حقارت ذهنی" خود، تحت فشار رقابت در لحظات سخت، دچار مشکل شود، به راحتی آن را به عنوان پیامد طبیعی ویژگی شخصی خود توضیح می‌دهد.

من معتقدم که سرسختی ذهنی به اندازه سایر مهارت‌ها قابل توسعه است. مانند هر مهارت دیگری، افرادی هستند که آن را سریع‌تر از دیگران کسب می‌کنند، اما با آموزش مناسب، **انگیزه و نظم و انضباط**، این مهارت را می‌توان به سطح بالایی رساند.

صرف نظر از وضعیت ذهنی فعلی شما، برای دستیابی به عملکرد سطح بالا، مغز شما به اندازه بدنانتان به گرم کردن نیاز دارد. با این حال، اکثر شمشیربازان یک ساعت را صرف گرم کردن بدن خود می‌کنند و هیچ دقیقه‌ای را صرف گرم کردن ذهن خود نمی‌کنند.

شمشیربازی مثل برق و باد سریع است. در حالی که حریفان همزمان سعی می‌کنند از شما پیشی بگیرد، شما باید در کسری از ثانیه **تصمیمات تاکتیکی** بگیرید. هیچ زمانی برای فکر کردن به احساسات یا ترغیب خودتان به داشتن طرز فکر بهتر در اواسط جریان بازی وجود ندارد. وقتی که داور فرمان "آله" را صادر می‌کند، مغز شما باید از قبل در وضعیت مناسب قرار گرفته باشد.

در یک بازی حذفی شما باید آن حالت ذهنی را در تمام این لحظات استرس‌زا حفظ کنید. وقتی ۱۰-۱۴ عقب هستید، مغزتان می‌خواهد فریاد بزند که اوضاع چقدر بد پیش می‌رود. برای **مقابله با این افکار منفی**، باید بتوانید آنها را خاموش کنید، تاکتیک‌های خود را فوراً تنظیم کنید و در عین حال ناامیدی خود را مدیریت کنید و پنج ضربه عالی بزنید.

شمشیربازی یک ورزش رزمی است و شما دائماً خود را با هوش حریفان ارزیابی می‌کنید. وقتی ذهن شما آماده نباشد، وقتی با حالت منفی یا مضطرب شروع می‌کنید، قبل از اینکه حتی اولین ضربه به ثمر برسد، به حریف خود برتری داده‌اید.

اگر فکر می‌کنید که شما می‌توانید آمادگی ذهنی خود را برای مسابقه کنار بگذارید، یک نکته را از دست داده‌اید. آمادگی ذهنی فقط برای مسابقه نیست. اگر شما ذهن خود را برای این کار آموزش نداده باشید، شما نمی‌توانید ناگهان تغییر جهت دهید و انتظار داشته باشید مغزتان تحت فشار بهترین عملکرد خود را داشته باشد، درست همان طور که وقتی در طول تمرینات بطور مرتب از زیر کارپا در بروید، نمی‌توانید در یک تورنمنت حاضر شوید و انتظار داشته باشید که حرکات پای تان بی‌نقص باشند.

گرم کردن ذهنی باید بخشی از تمرینات منظم شما در هر درس، هر تمرین و هر مسابقه باشد، حتی اگر یک بازی تمرینی با هم تیمی‌تان باشد. شما فقط مهارت‌های فنی را تقویت نمی‌کنید - شما مغز خود را آموزش می‌دهید تا در یک حالت مطمئن و انعطاف‌پذیر عمل کند.

آماده‌سازی ذهن شما، نه فقط در رقابت است، بلکه باید به عنوان بخشی منظم از روند و نحوه تمرین و پیشرفت شما بشود.



نسبت جادویی

مدتی پیش پستی در مورد یک تحقیق روانشناسی به نام "نسبت جادویی" نوشتم - **تعداد بهینه بین بازخورد مثبت و منفی** که به افراد اجازه می‌دهد بهترین عملکرد خود را داشته باشند. آن تقریباً ۵ به ۱ است. پنج مورد تقویت مثبت در برابر هر یک مورد انتقاد سازنده.

چرا این موضوع برای شمشیربازی اهمیت دارد؟ چون مغز شما، مانند بدنتان، وقتی به درستی آماده باشد، عملکرد بهتری دارد. همان طور که شما نمی‌توانید پس از نشستن در ماشین مستقیماً به اجرای حمله با حداکثر سرعت بپردازید، نمی‌توانید در وضعیت هوشیاری عادی مستقیماً به جذب بازخورد انتقادی در مورد آنچه اشتباه انجام می‌دهید، بپردازید.

شما باید از نظر ذهنی خودتان را گرم کنید تا اعتماد به نفس پیدا کنید و مغزتان را به حالتی برسانید که به جای اینکه مدام بگوید "من در این کار افتضاح هستم" بتواند انتقادات را پردازش و یک پارچه کند.

در اینجا به نحوه انجام این کار می‌پردازیم - چه در حال گرفتن درس انفرادی باشید، چه با هم تیمی‌هایتان تمرین می‌کنید، یا حتی به تنهایی تمرین می‌کنید. این یک فرآیند ساده ۵ مرحله‌ای است که هم آشنا به نظر می‌رسد و هم اجرای آن آسان است.

مرحله ۱: از منطقه امن (محدوده آسایش) خود شروع کنید

با چیزی شروع کنید که در آن خوب هستید. نه چیزی که در آن بی‌نقص هستید، بلکه چیزی که می‌توانید بدون فکر کردن زیاد، آن را به طور شایسته‌ای اجرا کنید.

این می‌تواند یک تمرین ساده پا باشد که سال‌هاست انجام می‌دهید. تمرین‌های ساده دفاع-جواب یا تمرینات ردکن. تمرین حفظ فاصله. هر چه که برای شما مناسب باشد - حرکت یا تمرینی که در آن احساس شایستگی و اعتماد به نفس می‌کنید.

این زمانی است که شما در حال ایجاد حرکت هستید. شما مغز خود را به حالت "من می‌توانم این کار را انجام دهم." به جای "من در حال تلاش هستم." قرار می‌دهید. این حالت ذهنی برای هر چیزی که در ادامه می‌آید مهم است.

اگر با یک همراه تمرین می‌کنید، چیزی را انتخاب کنید که هر دو با آن راحت هستید. اگر با مربی خود در حال تمرین هستید، او باید با حرکاتی را شروع کند که قبلاً در آنها مهارت پیدا کرده‌اید. احتمالاً متوجه شده‌اید که وقتی درس انفرادی خود را شروع می‌کنید، مربی درس را با یک حرکت "ساده" شروع می‌کند - تنها یک ضربه مستقیم ساده، سپس یک دفاع ساده، بعنوان مثال دفاع ساده ۴. او این کار را نه تنها برای آماده‌سازی بدن شما برای درس انجام می‌دهد، بلکه برای اطمینان از اینکه از نظر ذهنی از جایی شروع می‌کنید که به خود می‌گویید، "من می‌توانم آن را انجام دهم!". آنگاه کمی بعد به یک ترکیب پیچیده که هنوز با آن راحت نیستید، می‌پردازید.

بنابراین وقتی تمرین خود را شروع می‌کنید، دقیقاً باید در منطقه امن خود باشید. برای رسیدن به "موارد سخت" عجله نکنید. این پایه و اساس کار است.



مرحله ۲: تقویت مثبت - عمداً و به‌طور خاص

همان طور که در حال انجام این تمرین‌های راحت هستید، به بازخورد مثبت خاص، یک تأیید ملموس از آنچه که به خوبی پیش می‌رود، نیاز دارید.

اگر با یک مربی کار می‌کنید، باید این را به شما بگوید: "کنترل فاصله ات عالی بود." "بعد از آن حمله، ریکاوری ات خیلی خوب بود." "زمان‌بندی‌ات برای دفاع دقیقاً درست بود." اکثر مربیان دقیقاً همین کار را می‌کنند، خب، شاید از کلمات متفاوتی استفاده کنند، اما معمولاً این یک پیام کلی است.

اگر با یک یار تمرین می‌کنید، باید این را به یکدیگر بگویید: "حرکت حس خوبی داشت." "کار با تیغه‌ات واقعاً تمیز بود." "حرکت پای شما خیلی خوب بود."

اگر تنها تمرین می‌کنید، باید این مطالب را به خودتان بگویید. بله، خیلی عجیب به نظر می‌رسد! به هر حال انجامش دهید. "چقدر خوب بود." "حمله خوبی بود." "فرم حرکتم محکم بود."

فکر نکنید که این یک مثبت اندیشی الکی است. این کار به مفهوم به رسمیت شناختن آگاهانه چیزی است که واقعاً مؤثر است. شما مغز خود را آموزش می‌دهید تا به موفقیت توجه کند، نه فقط به مشکلات.

این گرم کردن ذهنی شماسست. درست همان طور که بدن شما قبل از اینکه به عضلات خود فشار زیادی وارد کنید، به جریان خون نیاز دارد، مغز شما نیز قبل از اینکه بتوانید به طور مؤثر با انتقاد برخورد کنید، به جریان اعتماد به نفس نیاز دارد.

مرحله ۳: افزایش شدت تمرین ضمن حفظ مثبت اندیشی

حالا شروع کنید به سخت‌تر کردن تمرین، و در هر کاری که انجام می‌دهید مفهوم "سخت‌تر" را به درستی پیاده کنید. این می‌تواند هر چیزی باشد - حرکات پیچیده‌تر، سرعت بیشتر، یا فشار واقعی‌تر - هر چیزی که در این راستا برای شما مناسب باشد.

اما به تقویت مثبت خود ادامه دهید. همان طور که خودتان را به چالش می کشید، به مواردی که مؤثر هستند توجه کنید و در کنار اشتباهات، به قدردانی از اجراهای خوب خود نیز ادامه دهید.

آنگاه یک پدیده جالب را خواهید دید - وقتی مغز شما در حالت مثبتی قرار دارد، می توانید خیلی بیشتر تلاش کنید و فرم بهتری را حفظ کنید. اعتماد به نفسی را که ایجاد کرده اید، شما را برای انجام کامل کارها مشتاق تر می کند. شما کمتر مردد و بسیار مصمم تر می شوید.

مغز در واقع این گونه عمل می کند: **اعتماد به نفس** امکان اجرای بهتر را فراهم می کند در حالی که ترس و شک باعث تردید و تنش می شوند. اگر سایر جنبه های زندگی خود را بررسی کنید، خواهید دید که این گفته چقدر صادق است.

بیشتر از آنچه لازم است در این مرحله بمانید. شما در حال ایجاد مهارت فنی و تاب آوری ذهنی هستید و هر دو مهم هستند.



مرحله ۴: ارائه بازخورد سازنده

در این مرحله می توانید شروع به ارائه بازخوردهای انتقادی کنید، چه اصلاحات فنی باشد و چه تنظیمات تاکتیکی. این زمانی است که می توانید با خیال راحت به خودتان بگویید "این چیزی هست که باید اصلاح کنی!".

چون از نظر ذهنی گرم شده اید، مغزتان می تواند این بازخورد را بدون ایجاد جنجال بشنود. می توانید جمله "فاصله ام افتضاح بود!" به "فاصله ام در آن حمله اشتباه بود." تعدیل کنید، که جمله اول معمولاً به "من در شمشیربازی افتضاحم!" تبدیل می شود و در نهایت به "اصلاً چرا این ورزش را انجام می دهم؟!!!" منجر می شود.

وقتی مغز شما در حالت اعتماد به نفس باشد، انتقاد به شکل متفاوتی بروز می کند. این انتقاد به جای اینکه تاییدی بر بی کفایتی شما باشد، به اطلاعاتی تبدیل می شود که می توانید از آن استفاده کنید.

اگر با یک مربی کار می کنید، این زمانی است که او از عبارت "خوب بود!" به "این چیزی است که باید اصلاح کنی!" استفاده می کند. اگر با یک یار تمرین می کنید، اینجا زمانی است که شروع به ارائه بازخورد فنی صادقانه به یکدیگر می کنید.

اگر تنها هستید، اینجا زمانی است که شروع به تحلیل انتقادی اجرای خود می کنید. اما از آنجا که قبلاً تشخیص داده اید چه چیزی مؤثر است، می توانید بدون اینکه احساس کنید یک کیفرخواست جامع علیه شمشیربازی خود صادر کرده اید، به آنچه نیاز به بهبود دارد، نگاه کنید.

این مرحله باید کوتاه تر از مرحله آماده سازی باشد. شاید یک چهارم آخر جلسه شما. حالا که آماده سازی ذهنی را انجام داده اید، شما می توانید از پس این چالش ذهنی برآیید.

مرحله ۵: کار را با تقویت مثبت پایان دهید

یکی از مهم ترین نکات این است که شما باید جلسه آموزشی خود را با تأیید مثبت به پایان برسانید.

به رشد خاص خود اشاره کنید. "در آخر تمرین، حمله ام خیلی بلند شد!" "زمان‌بندی‌ام در چند تمرین آخر به طور قابل توجهی بهبود پیدا کرده!" "آن آخرین عکس العمل دقیقاً همان چیزی بود که ما روی آن کار می‌کردیم!" "آن ردکن دوبله - وای، خیلی کلاسیک و عالی بود!" مغز شما نیاز دارد آنچه را که تازه آموخته‌اید تثبیت کند و این قدردانی از پیشرفت واقعی شما، این امر را محقق می‌کند.

اگر با یک یار تمرینی کار می‌کنید، مطمئن شوید که هر دوی شما یک نکته خاص را که طرف مقابل به خوبی انجام داده است، شناسایی کنید. اگر تنها هستید، به معنای واقعی کلمه ۳۰ ثانیه وقت بگذارید و فکر کنید که "امروز واقعاً در چه چیزی پیشرفت کرده‌ام؟"

در پایان، حتی می‌توانید چند تمرین کوتاه انجام دهید که "احساس خوبی" ایجاد می‌کنند، چیزی که می‌دانید که می‌توانید با موفقیت انجام دهید. تمرینی را که خوب پیش نرفته است، تمام نکنید. تمرینی را که می‌توانید به درستی انجام دهید، اجرا کنید. مربیان خوب هرگز درس خصوصی خود را با تمرینی که اشتباه پیش می‌رود، تمام نمی‌کنند. آنها آن را ساده می‌کنند تا شاگردشان با یک نتیجه عالی به پایان برساند. اگر به آخرین جلسه **درس انفرادی** خود فکر کنید، این را به خاطر خواهید آورد.

این نکته مثبت نهایی چیزی است که مغز شما به خاطر می‌سپارد. این چیزی است که شما به جلسه تمرین بعدی منتقل می‌کنید. این روشی است که به جای اینکه خودتان را با انتقاد مداوم خسته کنید، برای خود پیشرفت پایدار ایجاد می‌کنید.



چرا این موضوع در مسابقه اهمیت بیشتری دارد؟

هر چیزی که توضیح دادم در مورد تمرین صدق می‌کند. اما در مسابقه اهمیت بیشتری دارد.

قبل از شروع پول (جدول مقدماتی)، گرم کردن ذهنی شما چگونه است؟ آیا در مورد **سیدبندی** خود بطور فاجعه‌بار فکر می‌کنید؟!! در مورد اینکه چه کسانی در گروه خود قرار گرفته‌اند نگران و وسواس دارید؟!! آیا در حال مرور مجدد آخرین **باخت خود در مسابقات قبلی** هستید؟!!

یا در حال **ایجاد اعتماد به نفس** هستید؟ **کارهایی را که برایتان خوب جواب می‌دهند** به خودتان یادآوری می‌کنید؟ **اجراهای موفق** خود را تجسم می‌کنید؟ به خاطر آمادگی‌تان برای این تورنمنت یا **انضباط شخصی**‌تان (خودانضباطی) از خودتان تمجید می‌کنید؟ مغزتان را در وضعیتی قرار می‌دهید که بتواند عملکرد خوبی داشته باشد؟

بین بازی‌های پول، آیا در مورد حرکاتی که از دست داده‌اید، **سردرگم** هستید؟ یا در حین انجام تنظیمات تاکتیکی، به آنچه که **مؤثر** بوده است، اذعان می‌کنید؟

بعد از پول، و قبل از شروع دور حذفی، آیا ۳۰ دقیقه ریکاوری ذهنی دارید؟ یا تمام این مدت را صرف گفتگوی منفی و چالش با خودتان می‌کنید؟

شمشیربازانی که به طور مداوم عملکرد خوبی دارند، فقط از نظر فنی برتر نیستند. آنها از نظر ذهنی نیز آماده هستند. آنها مغز خود را در کنار بدنشان گرم کرده‌اند. آنها می‌توانند هرگونه استرسی را در مسابقه تحمل کنند زیرا از نقطه نظر شکنندگی ذهنی شروع نمی‌کنند.

اگر با ذهنی سرد وارد زمین شوید و اولین ضربه به ضررتان تمام شود، مغز ناآماده شما مستقیماً به این فکر می‌کند که "مثل اینکه امروز همه چیز بد پیش خواهد رفت!". این فکر باعث ایجاد تردید می‌شود که به قیمت دریافت ضربه‌های بیشتر تمام می‌شود. و قبل از اینکه مغزتان به اندازه کافی گرم شود تا به درستی کار کند، احتمالاً ۱ تا ۵ امتیاز را از دست می‌دهید.

این دقیقاً مثل این است که بدون گرم کردن بدن، وارد یک مسابقه شوید. ما هرگز این کار را با بدن خود انجام نمی‌دهیم. پس چرا دائماً این کار را با مغز خود انجام می‌دهیم؟!!!



عملی کردن این روند

من معتقدم که اجرای این آمادگی ذهنی واقعاً آسان است به شرط اینکه **با قصد و نیت** انجام شود.

قبل از مسابقه و تمرین، با چیزی که در آن خوب هستید شروع کنید و آنچه را که مؤثر است، تصدیق کنید. اقداماتی را که مؤثر هستند به خودتان یادآوری کنید. اجرای موفقیت‌آمیز خود را تجسم کنید. و قبل از اینکه وارد میدان شوید، مغز خود را در حالت "من می‌توانم این کار را انجام دهم!" قرار دهید.

وقتی در طول مسابقه اوضاع خراب می‌شود (گاهی هم می‌شود)، در مسیر برگشت به خط گارد، قبل از اینکه به آنچه باید تغییر کند بپردازید، سریعاً چیزی را که مؤثر بوده است، تصدیق کنید و در عین حال بطور مثبت با خود صحبت کنید. بعنوان مثال: "آن فاصله خوب بود، اما باید زمان‌بندی‌ام را تنظیم کنم." نه این که به خود بگویید: "زمان‌بندی‌ام افتضاح بود!". تفاوت بین "باید زمان‌بندی‌ام را تنظیم کنم." و "زمان‌بندی‌ام افتضاح است!" زیاد نیست؟ اما وقتی به خودتان می‌گویید چیزی باید بهتر تنظیم شود، یک موقعیت کارآمد ایجاد می‌کنید که در نهایت آن را درست خواهید کرد. وقتی چیزی "افتضاح" است، ممکن است اصلاح آن را فراموش کنید. ضمن اینکه شما یک منفی‌گرایی را در مغز خود حک کرده‌اید.

بعد از مسابقات، چه برنده باشید چه بازنده، قبل از اینکه به تجزیه و تحلیل اشتباهات بپردازید، نکته خاصی را که خوب پیش رفته است، مشخص کنید. شما مشکلات را انکار نمی‌کنید، بلکه به مغزتان پایه و اساسی می‌دهید که برای رسیدگی به آنها نیاز دارد.

صرف نظر از نتیجه مسابقه، همیشه تلاش کنید محیطی ایجاد کنید که در آن پیشرفت شما از طریق **اعتماد به نفس** اتفاق بیفتد، نه از طریق **انتقاد مداوم**.

با ذهنتان همان طور رفتار کنید که با بدنتان رفتار می‌کنید - با آمادگی مداوم و تقویت مثبت. آن را در کنار بدنتان گرم کنید. قبل از اینکه به تعمیر چیزهای خراب بپردازید، به آنچه که مؤثر است توجه کنید. هر جلسه را، به جای فهرست کردن شکست‌ها، با قدردانی از پیشرفت به پایان برسانید.

در نتیجه، تکنیک شما سریع‌تر بهبود می‌یابد، عملکرد رقابتی شما پایدارتر خواهد بود و به جای اینکه خودتان را با منفی‌بافی مداوم خسته کنید، واقعاً از این فرآیند لذت خواهید برد.