

کارایی در ورزش : از افت تا قهرمانی

سلام به همگی

دنیای ورزش تشنه‌ی اف تی است حتی علیرغم اینکه هنوز از وجود آن خبر ندارد . چرا ؟ چون هم صاحبان تیمهای ورزش حرفه ای و هم ورزشکاران می دانند که کارایی مستقیماً با "وضعیت ذهنی" ورزشکار رابطه دارد . در نتیجه آنها ، به امید اینکه وضعیت ذهنی را در حد بالایی نگاه دارند ، پولهای کلانی به روانشناسان ورزشی می پردازند . البته تاثیر ئی اف تی در فرو ریختن موانع ذهنی بیسار بیشتر از روشهای متداول است و به مرور به ابزار اصلی صحنه کارایی تبدیل خواهد شد .

استیو ولز که یک استرالیایی و متخصص کارایی است ما را به پشت صحنه می برد و با یک ورزشکار استرالیایی که از افت شدید تا قهرمانی صعود کرد آشنا می سازد .

آنچه در پی می آید بیشتر به صورت نامه ای از کترین کاکس (ورزشکار) است و با توضیحات استیو پربارتر گشته است .
به شما علاقه دارم ، گری

نوشته استیو ولز

ارزش ئی اف تی را نه تنها در کمک به برطرف نمودن مشکلات روحی ، بلکه در بهبود کارایی هم بسیار بالا می دانم . تاکنون آن را با موفقیت بر روی ورزشکاران چند رشته ورزشی آزموده ام . در اینجا ، با اجازه کترین کاکس ، که یکی از اعضای تیم نتبال استرالیا است ، نامه تاییدیه¹ او را می آورم . وی در این نامه نحوه استفاده از ئی اف تی برای خروج از دوران افت ، که ناشی از اضطراب بوده ، را شرح می دهد .

تیم نتبال استرالیا قهرمان جهان می باشد و این عنوان را در ۱۵ سال اخیر حفظ کرده است . کترین در نامه الکترونیکی اش چگونگی استفاده از ئی اف تی را ، از سال گذشته که دچار افت شدید شده بود (و حتی از تیم استرالیا کنار گذاشته شد) تا بازگشت دوباره و پیروزی بر زنان نو در بازیهای کشور های مشترک المنافع در دیداری که دوبار به وقت اضافه کشیده شد و دریافت مدال طلا ، توضیح می دهد .

نامه تاییدیه کترین

چگونه ئی اف تی مرا از بدترین دوران زندگی ورزشی ام نجات بخشید .

¹ testimonial

ورزشکار بودن و صرف همه زندگی برای رسیدن به بهترین حالت ممکن در ورزشی که به آن عشق میورزم موجب خشنودی ام میگردد. نام من کاترین کاکس است و در تیم تی ای بی سوئیفت^۲ سیدنی و تیم ملی استرالیا بازی می کنم. شاید اطلاع داشته باشید که تنبال یک ورزش حرفه ای نیست و لذا معمولاً برای اینکه این همه وقت و تلاش صرف آن شود نیاز به عشق دارد! و اکنون من این گونه ام !!

همواره تنبال را دوست داشته ام. به حضور در زمین عشق می ورزم و از ظهور مهارتهای خودم و دیگر بازیکنان تیم لذت می برم! این چیزی بود که همیشه به آن کاملاً اطمینان داشتم تا اینکه به تیم جدیدی رفتم که به یک بازیکن محوری نیاز داشتند! این تیم برای بیرون آمدن از دوره فترت و بدست آوردن چند پیروزی به من تکیه داشت. به هنگام حضور در زمین با تیم تازه ام و در مقابل تماشاگرانی جدید احساس فشار مضاعفی می نمودم!

باید یک فوق ستاره می شدم و در غیر این صورت این افراد جدید از خود می پرسیدند که پس من برای چه به آنجا آمده ام! باید باعث چند پیروزی برای تیم جدیدم می شدم تا نشان دهم که در اینجا هم تاثیرگذار هستم!

در ابتدای سال دوم بود که این فشار و عدم اعتماد به نفسی که در من انباشته شده بود خود را به صورت یک مشکل واقعی نشان داد و در من بعنوان کسی که وظیفه شوت کردن را به عهده دارد کاملاً آشکار شد. من همیشه بازیکنی بودم که به راحتی به داخل زمین می رفتم و بازی خودم را می کردم و حالا به ناگهان مجبور شده بودم به هر حرکت خودم فکر کنم و نگران بازی هایم باشم. پیوسته خود را بیش از حد لزوم مورد مواخذه قرار می دادم و اعتماد به نفسم با شدت بیشتری کاهش می یافت. افکاری نظیر من باید این ضربه را به ثمر برسانم و در غیر این صورت مردم فکر می کنند که من به اندازه کافی خوب نیستم " یا " نمیخواهم توپ را بگیرم چون نمی خواهم وادار به شوت زدن شوم و شاید اشتباه کنم. " درصد شوتهای موثرم به شدت کاهش یافت. ولی از آن بدتر این بود که دیگر نمی خواستم در زمین باشم و آن بازی را که به آن عشق میورزیدم انجام دهم. تمامی اعتماد به نفسم از دست رفته بود!

پس از اینکه هفته ها به خودم تلقین کردم که این احساس خودش از بین خواهد رفت آخرین نقطه عطف در جریان یک دیدار برون مرزی در مقابل تیم زلاندنو پیش آمد. قرار بر این بود که در ترکیب اصلی تیم باشم که خود نشان دهنده اعتماد فراوانی بود که کادر مربیگری تیم به من داشتند. ولی من در خود احساس بیماری می کردم. نمی توانستم فکر این دو تیم، که بهترین های تنبال جهان هستند و در مقابل این همه جمعیت رو در روی هم قرار گرفته اند، را از سرم خارج کنم. اگر آنها به این نتیجه می رسیدند که من به اندازه کافی برای این کار خوب نیستم و نباید در این هنگام در اینجا باشم چطور؟ وقتی به خانه آمدم خودم را آماده کردم تا هر کاری را که باید انجام دهم. در غیر این صورت باید ورزشی را که به آن عشق می ورزیدم کنار می گذاشتم.

هیچگاه به روانشناسان ورزشی علاقه نداشته‌ام و از قضا کسی نام این روش جدید یعنی "رهایی از احساسات ناخوشایند" را برد و گفت که فردی به نام استیو ولز متخصص آن است. حداقل چیزی که میتوانم بگویم این است که بسیار مشکوک بودم! در اولین ملاقاتی که با استیو داشتم اعتماد به نفسم به کلی از بین رفته بود و باورم نمی‌شد که احساس ترس از اینکه دیگر هرگز بازی نکنم و از آن لذت نبرم هیچ وقت مرا ترک نماید! داشت مرا خرد می‌کرد و قطعاً نمی‌توانست خودش از بین برود!

صارقانه بگویم که اولین تجربه‌ای که با تی اف تی داشتم وحشتناک بود. چون از من خواسته شد که مستقیماً با ترسهایم روبرو شوم و آنها را بلند بلند ذکر کنم! کاری بود که باید می‌نمودم! حتی فکر کردن به آنها هم به اندازه کافی ناخوشایند بود! یادم می‌آید در حالی که گریه می‌کردم و نفس کشیدن برایم سخت شده بود فکر میکردم که استیو حسابی خل شده است! مطمئن بودم که او تا به حال با چنین مشکلی روبرو نشده بود.

توضیح از جانب استیو ولز: اولین باری که کاترین را دیدم بسیار آشفته بود و می‌توانستم مشکلات را در چهره‌اش مشاهده نمایم. از آنجائی که کمی درباره تی اف تی اطلاع و انگیزه فراوانی برای بهبودی داشت تقریباً بلافاصله پس از شروع کار از تی اف تی برای مسائلی که او به آنها می‌اندیشید و احساس می‌کرد استفاده نمودیم. هر چند که همیشه لازم نیست با مشکلات "مستقیماً روبرو شویم" ولی دریافته‌ام که وقتی کسی در وضعیت دشواری قرار گرفته است "بهترین مداوا زدن ضربات پیوسته و زیاد در همان هنگام است. در آن جلسه تی اف تی را در دفعات بسیار زیادی به کار گرفتیم. بعضی از آن دفعات در حین صحبت کردن و پردازش اطلاعات بود. همکارم دکتر دیوید لیک به من آموخته است که در حالتی نظیر این که شخص در وضعیت دشواری "گیر کرده است" ضربه زدن پادزهر آن است - هر چه بیشتر بهتر - بنابر این به جای اینکه خیلی "در باره" مسائل حرف بزنم سعی می‌کنم تی اف تی را در دوره‌های افزونتری انجام دهیم.

کاترین ادامه می‌دهد: به هر حال اولین جلسه تمام شد. ولی آزمون واقعی وقتی بود که مجدداً در شرایطی که یک سال بود با آن دست و پنجه نرم می‌کردم قرار گیرم، یعنی در زمین چمن. پس از جلسه خیلی به نتیجه آن مشکوک بودم، چون واقعاً فرقی در خودم احساس نمی‌کردم. تنها وقتی که بار دیگر به زمین مسابقه پا گذاشتم بود که تفاوت احساسم را با گذشته درک نمودم. می‌توانم بگویم که بی‌صبرانه منتظر شروع بازی بودم و این احساسی بود که اخیراً در من افول نموده بود. البته معجزه‌ای اتفاق نیفتاده بود. ولی با آن همه مسائلی که داشتم فکر نمی‌کردم تغییرات به صورت ناگهانی به وقوع بپیوندند.

در خانه هم این روش را انجام دادم. (کاری که قطعاً اگر به بازدهی آن مشکوک بودم نمی‌کردم). در همین دوران بود که از تیم ملی استرالیا کنار گذاشته شدم. می‌دانستم که باید این مشکل را حل کنم چون سال آینده مسابقات کشور های مشترک المنافع در پیش بود و من قصد داشتم در آن حضور داشته باشم.

توضیح از جانب استیو ولز: درصد پرتابهای کاترین از ۵۵٪ قبل از جلسه‌ی اف تی (عملکردش در آن هنگام باعث ناامیدی او شده بود و علت روحیه‌ی ضعیف او وقتی به دفتر من آمد را نشان می داد) تا حدی درخشان یعنی ۸۰٪ در بازی پس از جلسه‌ی اف تی بهبود پیدا نمود. درصد های او در ادامه فصل در حد نزدیک به هشتاد درصد و یا بهتر از آن باقی ماند و همین باعث شد روزنامه های محلی او را " در بهترین شرایط " توصیف کنند. ولی با این وجود مربی اش به من گفت که کاترین " فکر میکند که شاید اف تی به او کمک کرده باشد ولی هنوز قانع نشده است. " او در آن هنگام دیگر به ملاقات من نیامد. این مسئله برای کاربران اف تی ناامید کننده است. به خصوص اینکه تغییرات قابل ملاحظه ای در وضعیت روحی او و همچنین در عملکردش در میدان ورزش مشاهده می شد. به هر حال از تجربه های قبلی آموخته ام که باید صبر کنم و من نیز همین کار را کردم.

اوایل امسال کاترین بامن تماس گرفت و اظهار داشت که آن احساسات را، هر چند که شدت و دفعات تکرارشان کمتر شده اند، هنوز هم دارد. قصد داشت به کلی از شر آنها خلاص شود و به هدفش که حضور در بازیهای کشورهای مشترک المنافع بود برسد.

چند جلسه در مورد احساس " در چشم همه بودن " و " اجبار به بهبود کارایی " کار کردیم و احساسات او به تدریج بهبود پیدا نمودند. اصول کارم این گونه بود که از او می خواستم بر شرایط واقعی در مسابقه که باعث آن احساسات می شد تمرکز کند و اف تی را بر روی آنها بکار گیرد. در یک مورد هم به یک خاطره دوران کودکی پرداختیم که در آن وی می بایست در زمین مدرسه مسابقه دهد. روش " نمایش فیلم " را با موفقیت درباره آن بکار گرفتیم. همچنین بر روی هدف های اصلی اش که تبدیل شدن به یک بازیکن مطرح در استرالیا و دستیابی به جام جهانی، هدفی که فشار فراوانی به او وارد می آورد، بود کار کردیم. من شرایط پرفشار را فرصتی برای دستیابی به جنبه های مختلف مشکل می دانستم. علاوه بر این توانایی مقابله با فشارهای بیشتر و بیشتر شرط اصلی دستیابی به چنین هدف بزرگی است. خوشبختانه در طول فصل شرایط متعددی پدید آمد که در آنها فشار زیادی به او وارد شد. وی به کمک اف تی به طرز تحسین برانگیزی از عهده آنها بر آمد.

کاترین ادامه می دهد: چند جلسه دیگر هم با استیو داشتیم و پس از آن طبق قرار قبلی برای فصل بعد به تیم تی ای بی سیدنی رفتیم. همه چیز روشن به نظر می رسید. به تیم شرکت کننده در بازیهای کشورهای مشترک المنافع دعوت شدم و فصلی بسیار شاد و پر حاصل را پشت سر گذاشتم. در صد پرتابهایم به همان حدی که باید رسیده اند و هر هفته چشم انتظار بازیهای آینده و حضور مجدد در زمین چمن هستیم!

در ماه آگوست در بازیهای کشورهای مشترک المنافع دیدار نهایی را مثل همیشه مقابل زلاندنو برگزار نمودیم. هر چند که من در ترکیب اصلی نبودم ولی در آغاز نیمه دوم وارد زمین شدم. پس از اینکه مجبور شدم یک نیمه بازی را از روی نیمکت مشاهده کنم و دیدم که رقابت به حدی نزدیک است که " یک گل تعیین کننده برنده بازی خواهد بود " بسیار آشفته شدم.

می دانستم که باید کار خودم را بکنم . لذا قبل از شروع نیمه دوم به کناری رفتم و کمی ئی اف تی انجام دادم . خوب شد که آن کار را کردم . چون بازی دو بار به وقت اضافه کشیده شد و هر چند که آمار پرتابهای خیلی عالی نبود ولی به هر حال چند گل زدم و حقیقتاً در پیروزی تیم استرالیا و کسب مدال طلا سهیم بودم . از آن مهمتر اینکه اصلاً اجازه ندادم که از دست دادن یک موقعیت باعث ناراحتی ام شود !

" با خودم می گفتم یکی را از دست دادم ولی بعدی را گل میکنم !!! " تغییری کامل که به خاطر آن از ئی اف تی متشکرم .

کاترین کاکس

توضیح از جانب استیو ولز : دیدار نهایی بسیار مهیج بود و گل کاترین در ثانیه های پایانی باعث پیروزی استرالیا شد . اکنون او واقعاً یک قهرمان جهانی است و با کمک ئی اف تی به رویایش دست یافته است .

استیو ولز

نکته

هر چند که ئی اف تی موجب دستیابی به نتایج بالینی قابل توجهی شده است ولی باید در نظر داشت که هنوز در مرحله آزمایش قرار دارد و لذا کاربران آن و مردم عادی باید مسئولیت کامل استفاده از آن را به عهده بگیرند . به علاوه گری کریگ و فرهاد فروغمند هیچ مدرک پزشکی ندارند و ئی اف تی را صرفاً به عنوان وسیله ای برای کمک به مردم در اختیار آنان قرار می دهند و لذا مسئولیت استفاده از آن را در هیچ شرایطی به عهده نمی گیرند . اکیداً توصیه می شود افرادی که مایلند از ئی اف تی بر روی مشکل خاصی استفاده نمایند به افراد حرفه ای (در انواع شاخه های سلامتی) مراجعه کنند . در هر حال مسئولیت استفاده از آن به عهده خود استفاده کنندگان است .