

آموزش ذهنی برای سنگنوردی

ترجمه و تالیف : مهدی فرهادی

منبع: مجموعه مقالات High Climbing Coaching نوشته Neil Gresham's



یکی از ویژگی‌های ذاتی ما انسانها این است که مسائلی را که درکشان برایمان مشکل است و یا به آنها علاقه ای نداریم مهم نمی‌شماریم و سعی می‌کنیم آنها را از ذهنمان بیرون کنیم. اما نقش ذهن در کوهنوردی را نمی‌توان بخاطر داشتن یک همچنین خصوصیتی نادیده گرفت. ممکن است برای خیلی از ما قابل قبول نباشد که کوهنوردی یک ورزش روان شناختی است احتمالاً تا حالا برای شما پیش آمده که شنیده باشید یکی می‌گه " اوه فلانی واقعا " قویست و از تکنیک بالایی برخوردار است اما وقتی که یک طناب رو به خودش می‌بندد و مخاد صعود کنه از نظر روحی بهم می‌ریزه. اما تا حالا چند نفر را دیده اید که توانسته باشند پاسخها یا راه‌هایی برای مشکلات اینچنینی بیابند. علی‌رغم نقش تعیین‌کننده و بی‌چون و چرای آمادگی ذهنی در کوهنوردی هنوز کوهنوردان اندکی هستند که آمادگی ذهنی را بصورت نظام مند تمرین می‌کنند.

تحقیقاتی که در دنیا در مورد روند کلی ورزش قهرمانی انجام شده به این نتیجه رسیده است که تمرین تکنیک‌های آمادگی ذهنی تنها صفت ویژه ای است که قهرمانان جهان را از رقبای ناکامشان جدا می‌سازد. البته واقع بینانه نیست که ورزش کوهنوردی را در زمینه استفاده از تکنیک‌های آمادگی ذهنی عقب مانده بنامیم چرا که در دهه اخیر موارد زیادی چه در زمینه صعودهای ورزشی یا کوهنوردی سنتی در رابطه با کوهنوردانی که تکنیک‌های آموزشی ذهنی را با عنوان یک مزیت بزرگ مورد بهره‌برداری قرار داده اند شنیده ایم.

آمادگی ذهنی و هماهنگی

شما پس از یک روز کاری سخت و پراسترس ارتباطاتتان را با دنیای کاریتان قطع کرده سوار اتوموبیلتان می‌شوید وارد ترافیک می‌شوید و با عبور از شلوغی شهر به پای دیواره ای در نزدیکی شهرتان می‌رسید و قبل از اینکه به چیزی فکر کنید شروع به بولدر می‌کنید و یا حتی بدتر پس از یک دو ساعت رانندگی به پای دیواره ای دور از شهرتان می‌رسید. اما در حین صعود علاوه بر این خستگیها، مشکلات خانواده، قسط‌های پرداخت نشده و یا مشکلاتی بزرگتر در ذهنتان رژه می‌رود با این همه مشکلات و درگیریهای ذهنی چطور می‌توانید انتظار داشته باشید که صعود خوبی هم داشته باشید. ممکن است که درجه صعودتان به ۵،۹ یا حتی ۵،۱۰ هم ارتقاء یابد اما برای ارتقاء به سطوح بالاتر و انجام یک صعود خوب باید ذهنتان با شرایط سازگار شود و مشکلات جانبی را از ذهنتان دور کنید تا تمرکزتان را به هم نریزد و تمام نگرانی‌ها را ایزوله کنید و فقط به یک چیز بیاندیشید و آن هم انجام یک صعود موفق باشد. اما این مهم به گفتن آسان است و تا عمل فرسنگهاست.

" به عمل کار برآید به سخندانی نیست "

متقاعد کردن کوهنوردان برای گرم کردن فیزیکی به اندازه کافی سخت است چه برسد به اینکه از آنها بخواهیم که خود را از لحاظ ذهنی گرم کند. شاید بهتر باشد که کوهنوردان خودشان به این نتیجه برسند که عملکردشان با نداشتن آمادگی ذهنی تضعیف می‌شود و بدون داشتن یک ذهن آماده نمی‌توانند به آن عملکردی که انتظارش را دارند برسند. گذشته از همه اینها بیشترما به این نتیجه می‌رسیم که ضعف عملکردمان را به گردن شرایط، کمبود استراحت و یا کمبود خواب ناشی از شب زنده داربهایمان بیاندازیم که اینها بیشتر بهانه جوئی است و باید بدنبال عوامل دیگر هم گشت.

ورزشکاران جدی، گرم کردن فیزیکی وذهنی را بعنوان یک روال عادی درتمریناتشان انجام می‌دهند.

گرم کردن ذهنی باعث تمرکز تواناییها می‌شود و بخش عاطفی انسان همتراز با آمادگی ذهنی است. چگونه آماده سازی کنیم

ممکن است که ما ناحیه مشخصی را برای فعالیت سنگنوردیمان انتخاب کنیم و این ناحیه نیاز به یک سری فعالیتها برای آماده سازی آن بعنوان یک محل تمرین مناسب داشته باشد.

۱- آماده سازی مکانی که شما کار می کنید .

موارد بی شماری وجود دارد که در صخره ، دیواره یا میدین رقابتی می تواند حواس شما را پرت کند یا باعث ایجاد تفکرات یا احساسات منفی در شما شود که این موارد برای عملکرد شما زیانبخش است . مواردی از قبیل اوضاع جوی ، تماشایان مزاحم یا هم نوردان غرغروو....

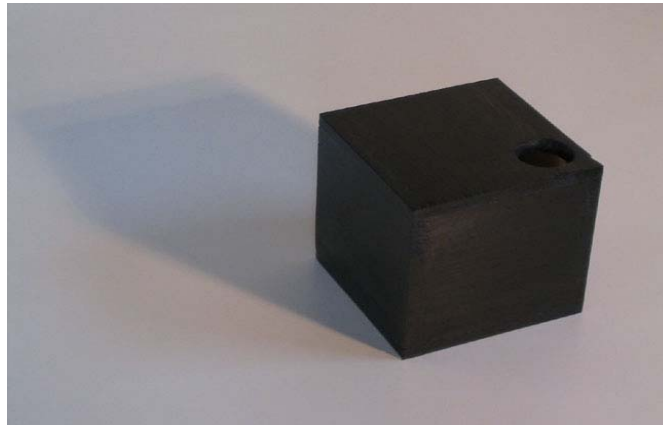
با آموزش مناسب شما می توانید به همان سادگی که می توانید مهارتهای فیزیکی را یاد بگیرید روشهای پیشگیرانه مناسبی را در مقابل این عوامل پرت کننده حواس در بکار بگیرید . راهش این است که عوامل پرتی حواس را طی فرآیند آماده سازی و آموزش **شبه سازی** کنید و سپس با بکارگیری آنها در فرآیند گرم کردن بتوانید کسب توانایی هایتان را تقویت نموده و از عهده این عوامل برآید .

مربیان المپیک روسیه ورزشکارانتان را وادار به آموزش از طریق گوش دادن به نوارهای از پیش ضبط شده از صداهای مربوط به یک گروه در اواخر دهه ۸۰ می کردند- زمانیکه در غرب چنین شیوه ای مرسوم نبود . در حال حاضر من طرفدار این شیوه یعنی گوش کردن به یک والکمن و شنیدن صداها و فریادهای واقعی مثل " از پایین رد شو " یا " اشکال نداره من از طناب تو استفاده کنم ؟ " برای عادت کردن به شرایط واقعی نیستم اما بنظر میرسد که صرف چند لحظه برای کسب توانایی دست و پنجه نرم کردن با عوامل حواس پرتی خالی از فائده نباشد . مهم این است که نگران این عوامل باشیم .

۲- بدن ، فکر و احساسات

افکار و احساسات شما طی یک برنامه روزانه بطور فاحشی متفاوت است ولی هنوز ما انتظار داریم که قادر باشیم با تمرکز ذهنی کافی و شیوه های توأم با آرامش روحی و فیزیکی کوهنوردی کنیم . اما واقعیت این است که ما بیشتر وقتمان را صرف فکر کردن درباره نحوه کوهنوردی می کنیم و در بیشتر زمان کوهنوردی در مورد گامهای بعدی می اندیشیم مضمون این موضوع این است که خیلی مشکل است که درک کنیم که اگر در بهترین زمان ممکن یعنی قبل از شروع کار بخوبی نیاندیشیم طبیعی است که حین صعود توجه ما جای دیگر باشد و نتوانیم تمرکز کنیم بدین معنا که **برای متمرکز شدن حواس می بایست پیاموزیم که چگونه تمرکز کنیم . اینجاست که آموزشهای تلقین وارد عمل می شود .**

یک وضعیت فکری فیزیکی مرتبط بسیار مهم که به آسانی قابل فراگیری است موجود می باشد . از آنجائیکه ما با احساس زمان حال آرام نمی گیریم سعی می کنیم که افکارمان را به عقب و جلو پراکنده کنیم . اما این احساس شخصی و شرایط زمانی و مکانی است که ما را قادر میسازد که بر احساساتمان متمرکز شویم و به وضعیتی از یک آرامش عمیق برسیم . کتابهای زیادی در مورد تلقین و تکنیکهای جسم و روح شرقی موجود است که شالوده تمامی آنها را می توان در یک جمله بیان کرد : **مکانی آرام را بیابید ، بنشینید ، چشمانتان را ببندید ، آرام باشید ، نقش عمیق بکشید و سعی کنید تجربه کنید " .** این شروع خوبی است و حتی اگر هیچ کاری انجام ندهید باز هم تاثیرات خوبی را به جای می گذارد . در ارتباط با سازش با محیط می توان زمان بسیار با ارزشی را برای دور کردن احساسات ناخوشایند که گاهی ظاهر می شود بکار برد . تا زمانی که به جسمی فعال و ذهنی خالی از نگرانی که فعالیتها خاص و تخصصی را بتواند انجام دهد برسیم .



تکنیک جعبه سیاه روشی مرسوم برای گمانه زنی در مورد عملکرد شما در حین کوهنوردی است که بدون ارتباط به سایر جنبه های زندگی شما بکار می رود و کاربرد آن زمانی است که شما واقعا در حال صعود می باشید این تکنیک به بخشی از شما می پردازد که واقعا می خواهد صعود را انجام دهد و نیازهای آن بخش بعد از اینکه صعود به اتمام رسید بر آورده می شود .

تمرینات باید در یک وضعیت ثابت با آرامش کامل و چشمانی بسته انجام گیرد تصور کنید یک تکه کاغذ و قلم دارید و می خواهید هر آنچه را که فکر شما را مشوش و نگران می سازد در فکرتان بنویسید. اگر برای هر مشکل راه حلی دارید آنرا نیز بنویسید اگر هم نه ، نگران نباشید. حالا یک جعبه را تصور کنید که در پشت سر شماست و شما باید به سمت آن برگردید کاغذی را که عوامل تشویش ذهن را در آن نوشتید را در آن جعبه بگذارید و درب آنرا بسته و به سمت میز برگردید . حالا دیگر می توانید چشمانتان را باز کنید اما بسیار مهم است که پس از صعود به جعبه برگشته و درب آن را باز کنید . البته با چشمان بسته که بتوانید نگرانیهایتان را مجدد شناسایی کنید.

البته عده ای از تکنیکها ممکن است دیگر مرتبط بنظر نیاید اما مهم این است که شما اجازه دهید آن قسمت از ذهنتان را که به آن قول توجه داده اید ارضا کنید . با گذشت زمان و صبر شما توانایی و اعتماد لازم برای تکیه به این جعبه بعنوان یک نماد امنیت برای حفظ نگرانیهایتان در طول هر صعود را ایجاد و تقویت می کنید .

مثال : عوامل جعبه سیاه

داخلی	خارجی	نامرتبط یا صعود
آسیب	شرایط	کار
عدم استراحت	فشارگروهی	ارتباط
پوست بد	آشفتهگی	اجتماع
آماده سازی ضعیف	سستی	مالی

۳- هماهنگی با افراد و تجهیزاتی که همراه شما هستند .

بیشتر صعود کنندگان بر این باورند که افرادی را که بعنوان همنورد انتخاب می کنند حداقل تاثیر غیرمستقیمی بر وضعیت فکری و روحی آنها هنگام صعود دارند. گروهی دیگر اظهار میکنند که افراد خاصی وجوددارند که صعود کردن با آنها آسان نیست چه آنهایی که از نظر روانی پر شور و مثبتند و یا آنهایی که بسیار منفی نگر و بدبینند .

در نقطه مقابل تعدادی از کوهنوردان اظهار می دارند که آنها می توانند با افراد خاصی مخصوصاً اگر شخص ، فرد برجسته ای باشد همراهی کنند . اما مشکل این جاست که ما حق انتخاب بسار کمی رادر انتخاب همراه داریم . من

شخصاً تجربه یک سقوط وحشتناک را در نتیجه صعود با یکی از دوستان صمیمی ام که واقعا از حساسیت کار آگاه نبود را دارم . عده ای در هنگام صعود در مسیرهای دشوار و شیبهای تند توجه لازم را از خود نشان نمی دهند و شما باید خیلی خوش شانس باشید که صعود را باکسی تجربه کنید که در هنگام عملیات بسیار محتاط و مراقب باشد و در طول صعود تمرینات هماهنگی خوبی را باشما برای بالابردن اعتماد دو طرفه انجام دهد . در غیر اینصورت بسیار آرام سعی کنید با همنورد خود اختلافات را بررسی و رفع کنید و اگر در آن زمان موفق نشدید و ضرورت نیز ایجاب می کرد، می توانید تکنیک جعبه سیاه را برای دفع این اختلالات که در واقع می تواند برای شما خطرناک باشد بکار ببرید .

۴- هدف شما

چرا شما روی این صخره فعالیت می کنید و شما به این منطقه می آید که چکار کنید ؟ پاسخ خیلی واضح به نظر می رسد اما غیر از این نیست که شما شخصی هستید که کوچکترین جزئیات هدفان برای صعود هر بخش از دیواره یا صخره را جمع آوری می کنید . اما اهدافتان ممکن است به آن روشنی که تصور می کردید نباشد . من فقط در مورد فکرکردن صحبت نمی کنم " من میخواهم برای صعود آن صخره یا دیواره تلاش کنم " . شما باید اول بگوئید " من قصد دارم آن مسیر یا مسئله را به انجام برسانم " پس از این شما نیاز دارید که استراتژی ها را مرور کنید و فاکتورهایی را که شما را قادر می سازند که به هدفان نائل شوید تقویت کنید . با توجه به آموزشهای قبلی و تجربه های صعود های مشابه، در این مرحله است که تمرینات تصویر سازی ذهنی وارد عمل می شود.

۵- هماهنگی (آمادگی) برای هیجان کوهنورد

بنظر می رسد که خیلی از کوهنوردان نمی دانند که به محض شروع کوهنوردی شان این مهارتهای آنهاست که به کارشان می آید. اگر قبل از شروع کوهنوردی ذهن شما جای دیگری بوده است ابتدا به بعضی از تمرینات تصویرسازی ذهنی بپردازید تا به شما کمک کند که دوباره احساس کوهنوردی را درک کنید. توزیع وزن را بین دستانتان را در پاها ، تعادل و جریان حرکت ، ترکیب سنگ ، اصطکاک آنها ، و بکارگیری تجهیزات ، حمایت کردن و برقراردادن ابزارها و مانند آن را تصویرسازی کنید.

خلاصه

وقتی شما بند کفشتان را محکم می کنید و قصد صعود می کنید بندرت ممکن است این ایده را بپذیرید که ابتدا بنشینید و برای ده یا ۱۵ دقیقه قبل از تمرین کاری را انجام ندهید.

ذهن انسان بطور ذاتی تمایل دارد که بدن را به جلو براند بدون اینکه به آن زمان کافی برای توقف ، تفکر و یا آماده سازی را بدهد. تحقیقات وسیع و طاقت فرسائی انجام گرفته است که نتیجه آنها بکارگیری الگوهای فکری و آماده سازی ذهن بر اساس یک شیوه نظامند و مطابق اصول و معیارهای صحیح بجای دنباله روی صرف از غرایز است.

به یاد داشته باشید که بیشتر تمرینات آماده سازی که در این مقاله شرح داده شد می توانند با گرم کردن فیزیکی شما ترکیب شوند. برای مثال با حرکت کششی که شما برای گرم کردن قبل از تمرینات انجام می دهید . اگر چه برخی دیگر از این تمرینات باید در یک جای آرام و در حالت نشسته انجام گیرد.

من شخصا" تضمین می کنم که اگر شما تابحال هیچکدام از این تمرینات را انجام نداده اید انجام این تمرینات میتواند تغییرات مهم و عمده ای در وضعیت جسمی و روحی شما ایجاد کند.