نُه ویژگی روانی ورزشکاران موفق

بی‌تردید در هر سطحی از رقابت که باشید موقعیت‌های زیر را تجربه کرده‌اید:

- در مسابقه‌ای بر روی کاغذ و از نگاه دیگران بازنده بوده‌اید اما با داشتن یک ایمان و خواست درونی پیروز از میدان مسابقه بیرون آمده‌اید. در لحظات مسابقه همچون عقابی در آسمان، سبک بال و در اوج بوده‌اید، در این لحظات بوده است که به بهترین نحو بازی کرده‌اید، سختی و فشار را تحمل کرده اید و همه چیز سرجای خود بوده است.
- حتماً برخلاف این را نیز پشت سر گذاشته‌اید، مسابقه‌ای را تجربه کرده‌اید که پیروزی را از آن خود می‌دانستید و اطرافیانتان نیز بر این باور بوده‌اند که شما پیروز میدان هستید، اما در عین ناباوری با شکست از زمین مسابقه بیرون آمده‌اید. در آن مسابقه همه چیز غلط از آب در می‌آمد، از عملکردتان ناراضی بودید و همه چیز به هم خورده بود.
- در لحظات حساس مسابقه قفل کرده‌اید، قبل و حین مسابقه جو ورزشگاه، افکاری همچون چه خواهد شد؟ نکنه در این بازی شکست بخورم، ناداوری و... حواستان را پرت کرده در نتیجه برایتان استرس و اضطراب بوجود آورده است و در نهایت شما با شکست زمین بازی را ترک کرده‌اید.
- از سوی دیگر همه‌ی ما در مصاحبه‌های ورزشکاران و مربیان بارها و بارها شنیده‌ایم و خواهیم شنید که عامل باخت من/ ما روانی بوده است!! امروز فشار مسابقه بالا بود!! امروز استرس بالا بود!! آنچه که میخواستیم باشیم، نبودیم ؟؟ و هزاران دلیل دیگری که برای شکست وجود دارد.

با این حال، سوال این است که با وجود اهمیت ذهن در ورزش چه اندازه وقت خود را صرف بهبود مهارت‌های روانی خود می‌کنید؟

((هر تلاشـــی برای تقویت بعد جســـمانی، تکنیکی و تاکتیکی انجام شـــود به همان اندازه نیاز به تقویت بعد روانی نیز ضروری است))

تحقیقات علمی بر روی ورزشکاران و مربیان حرفه‌ای نشان داده است با وجود فشارها و محدودیت‌های مالی، زمانی، خانوادگی و... که ورز شکاران و مربیان با آنها د ست و پنجه نرم می‌کنند، نه مهارت ذهنی زیر به آنها برای رسیدن به اوج عملکرد و حفظ آن کمک شایانی کرده است.

و اما، قبل از مطالعه‌ی نه مهارت ذهنی ویژه ورزشکاران خبره به موارد زیر توجه کنید:

- یادگیری و تمرین مهارت‌های ذهنی را می‌توان از هر رده‌ی سنی و هر سطحی از رقابت شروع و استفاده کرد.
- همچون مهارت‌های بدنی، اصل تفاوت‌های فردی در مهارت‌های ذهنی نیز مورد توجه است.
- همه‌ی قهرمانان در سطوح رقابتی بالا همچون مسابقات جهانی و المپیک اگرچه همه‌ی این مهارت‌های ذهنی را با میزان ۱۰۰٪ ندارند ولی از آنچه که دارند به بهترین نحو استفاده می‌کنند.
- همه‌ی مهارت‌های ذهنی همچون یک سیستم به یکدیگر مرتبط هستند و از یکدیگر اثر می‌پذیرند.
- ممکن است برخی از مهارتهای ذهنی به میزان کم یا زیاد بطور وراثتی در شما وجود داشته باشد.
- خبر خوب اینکه، در صورتی که در هر کدام از مهارت ذهنی ضعف داشته باشید میتوانید آن را از طریق یک روانشناس ورزش خبره و بوسیله‌ی تمرینات ذهنی همچون تصویرسازی، هدف گزینی، آرامسازی و... بهبود بخشید و به اوج عملکرد خود دست پیدا کنید.

نه مهارت اصلی ذهنی ویژه ورزشکاران شامل موارد زیر هستند:

۱– داشتن و حفظ نگرش، دیدگاه و تفکری مثبت

- ورزشکاران حرفه‌ای برای داشتن یک نگرش، دیدگاه و تفکر مثبت ابتدا تصمیم می‌گیرند و سپس آن را انتخاب می‌کنند.
- آنها ورزش را فرصتی برای رقابت با خودشان می‌دانند و از پیروزی‌ها و شکست‌هایشان درس می‌آموزند.
- تعالی و عملکرد خوب را دنبال می‌کنند نه کمال طلبی منفی و زیاده خواهی را. همچنین می‌دانند هیچکس از جمله خودشان، مربیشان، هم‌تیمی‌هایشان، کادر تیم و... کاملِ کاملِ نیستند و همه کاستی‌هایی دارند.
- بین ورزش و دیگر ابعاد زندگیشان تعادل برقرار کرده‌اند.
- به ورزششان، مربی، مدیران تیم، هم‌تیمی‌ها، تمامی اطرافیان و قبل از اینها به خودشان احترام می‌گذارند.
- روشهای کسب و حفظ نگرش، دیدگاه و تفکر مثبت را می‌شناسند و آنها را بکار می‌گیرند.

۲ -داشتن و حفظ سطح مطلوبی از انگیزش

- از پاداش و مزایایی درونی و بیرونی که انتظار دارند از شرکت در ورزش کسب کنند آگاهی دارند.
- در شرایط و زمان‌های سخت و دشوار مقاومت می‌کنند حتی اگر پاداشی بلافاصله پس از آن شرایط و زمان‌های سخت کسب نکنند.
- از سطح انگیزه مطلوب خود آگاه هستند.
- نیازی ارضاء نشده و انگیزه درونی برای موفقیت دارند.
- راهبردهای کسب و حفظ انگیزه‌های درونی را می‌دانند و آنها را بکار می‌گیرند.

۳ -داشتن و حفظ سطح مطلوبی از اعتماد به‌نفس

- به خود و آنچه که انجام می‌دهند ایمان دارند.
- به توانایی‌هایشان برای رسیدن به اهدافی که از قبل برنامه‌ریزی کرده‌اند باور دارند.

- روش‌های حفظ سطح مطلوب اعتماد به‌نفسشان را در شرایط سخت می‌دانند.

۴ -داشتن اهداف متعالی و واقعی

- دارای اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت هستند.
- اهداف آنها دارای ویژگی هایی همچون شخصی بودن، قابل انعطاف بودن، زمانبندی داشتن، واقع بینانه و قابل اندازه‌گیری بودن است.
- از سطح عملکرد کنونی خود آگاه هستند و برای توسعه‌ی ابعاد مختلف عملکرد خود برنامه‌ایی دقیق با جزئیات دارند.
- به اهداف و برنامه‌ریزی روزانه‌ی‌خود متعهد هستند و با وجود دردهای جسمانی و روانی به تلاش خود تحت فشار ادامه می‌دهند.
- اهداف خود را نگارش می‌کنند.
- از چگونگی یک هدف‌گزینی صحیح آگاه هستند.

۵ -داشتن ارتباط مناسب و مؤثر با اطرافیان

- خود را متعلق به یک سیستم و جامعه‌ی بزرگتر شامل خانواده، دوستان، هم‌تیمی‌ها، مربیان و دیگران می‌دانند.
- در زمان و شرایط منا سب افکار، احـ سا سات، هیجانات و خوا سته‌یـ شان را به دیگران می‌گویند و به بهترین نحو به صحبتهای مخاطبانشان گوش می‌دهند.
- برای برخورد با افرادی که با آنها مخالفت می‌کنند، درگیر می‌شوند و آنها را به نقد می‌کشند، مهارتهای لازم و مؤثر ارتباطی را بکار می‌گیرند.
- راهبردهای برقراری ارتباط مؤثر را می‌دانند و آنها را بکار می‌گیرند.

۶ -توانایی مدیریت مؤثر اضطراب و استرس

- وجود اضطراب و استرس را به عنوان بخشی از ورزش پذیرفته‌اند.
- از اینکه سطحی از اضطراب و استرس برای عملکرد عالی آنها لازم است آگاهی دارند.
- از روشهای مدیرت مؤثر اضطراب و استرس آگاهی دارند و آنها را بکار می‌برند.

۷ -توانایی تنظیم مؤثر انگیختگی

- از شرایط و عواملی که آنها را آرام یا انگیخته می‌کند آگاهی دارند.
- از میزان مناسب انگیختگی خود که منجر به عملکرد عالی‌شان می‌شود آگاه هستند.
- از روشهای تنظیم مؤثر انگیختگی آگاهی دارند و آنها را بکار می‌برند.

۸ -توانایی مدیریت مؤثر هیجانات و احساسات

- احســاســات و هیجانات منفی، قویی و رایج در ورزش همچون ترس، ناامیدی،خشــم و... را به عنوان بخشی از ورزش پذیرفته اند.

- راههای اســـتفاده از هیجانات و احســـاســـات مثبت و منفی را بمنظور افزایش عملکرد خود به جای کاهش آن را می‌دانند.

۹ -توانایی حفظ و بازیابی تمرکز

- از عوامل مزاحم و برهم زننده‌ی تمرکزشـــان که از درون خودشـــان (مثل :افکار، احســـاســـات و...) و بیرون (تماشاچیان، داور و...) نشأت می‌گیرد آگاهی دارند.
- قادر هستند قبل و هنگام مسابقه، خصوصاً در شرایط سخت، تمرکز از دست رفته شان را بازیابی کنند.
- آموخته‌اند که چگونه بدون توجه به اینکه چه اتفاقی در گذشته افتاده است و چه اتفاقی قرار است در آیـــنـــده رخ دهـــد، در ((ایـــنـــجـــا و اکـــنـــون)) بـــه بـــهـــتـــریـــن نـــحـــو بـــازی کـــنـــنـــد.

منابع:

۱- شمسی صنعتی منفرد،مترجم.(۱۳۸۶). راهنمای تمرینات آمادگی روانی برای ورزشکاران، بامداد کتاب.

۲ - Xavier Sanchez & Jack J. Lesyk.(2001). Mental Skills Using the “Nine Mental Skills of Successful Athletes” Model. Presented at the World Congress of Sport Psychology, Skiathos, Greece.

۳ - Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 205-218.

گردآورنده : کمیته روانشناسی هیات پزشکی ورزشی کرمانشاه