

چرا عملکرد تمرین من از مسابقات بهتر است؟

دکتر جی

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۷/۱۱/۱)

این احتمالا شایع ترین سوالی است که ورزشکاران هر ورزشی از من می پرسند. "در تمرین، من آرام هستم، تمرکز کامل دارم و همه چیز به راحتی پیش می رود. اما در مسابقات، دچار شک و تردید و تفکرات منفی می شوم و دست و پایم بسته می شود، این اتفاق آنچنان با سرعت رخ می دهد که بدنم نمی تواند آنچه آموزش دیده است را، انجام دهد!" "خوب، دلیل این موضوع چیست؟"

دلیل اصلی این مشکل ورزشکاران اختلاف در تمرکز آنها بین تمرین و مسابقه است ورزشکار در تمرین این تصور را دارد که نتیجه عملکردش "بی تاثیر" است، اما در مسابقات "واقعا تاثیر دارد!"



هنگامی که شما در حد پتانسیل خود عمل می کنید، اغلب به تمرکز شما بر روی موارد عمده بر می گردد. آنچه همیشه مهم است **حرکتی** است که در آن لحظه مشغول آن هستید. معمولا این بدان معنی است که تمرکز شما دقیقا باید بر **رویت** آنچه در مقابل شما قرار دارد، باشد، و تنها چیزی که باید در موردش فکر کنید، **واکنش** درباره آن است. بنابراین، این مورد **هرگز نباید به فکر کردن نیاز داشته باشد!** ورزشکارانی که عملکرد تمرینی شان بسیار بهتر است، دقیقا همین کار را انجام می دهند. آنها نگران خراب کردن حرکت یا نتیجه عملکرد خود نیستند. آنها به سادگی بر **آنچه در حال انجام دادن آن هستند** تمرکز می کنند و نه هیچ چیز دیگر.

نکته مهم: هنگامی که بر روی آنچه مهم است تمرکز می کنید، شما راحت و آرام هستید، و این کلید رسیدن به اوج عملکرد است!

اما هنگامی همان ورزشکار به یک مسابقه مهم ورود می کند، این رویکرد ذهنی به طور کامل تغییر می کند. او اکنون بر روی نتیجه تمرکز می کند، نگران قضاوت دیگران در صورت بد عمل کردن خود می باشد، نگران اشتباه های خود و یا نا امید کردن دیگران است، و به طور کلی، در **فکر کردن در مورد همه چیز زیاده روی می کند!** هنگامی که درگیر مسابقه هستید و بیش از حد فکر می کنید، شما به طور کامل خود را از توجه به نکته های کلیدی عملکردی مهم که در لحظه لحظه اجرای هر حرکت باید به آن توجه داشته باشید، منحرف می کنید. از طرف دیگر، تمرکز بر موارد اشتباه است که باعث عصبانیت بیش از حد و تنش فیزیکی می شود، و همیشه توانایی شما برای انجام بهترین عملکرد را تضعیف می کند!

راه حل: کشف کنید که درست قبل و در طول **بهترین و بدترین** عملکرد تمرکز شما دقیقا بر روی چه چیزهایی است. این شما را در شرایطی قرار می دهد که بتوانید اشکال های تمرکزی خود را موقع ورود به مسابقات مهم را، تصحیح کنید. این بدین معنی است که اگر شما از تمرکز روی چیزهای اشتباه آگاه باشید، می توانید خود را در موقعیتی قرار دهید که بتوانید به تمرکز بر آنچه مهم است بازگردانید.