

تمرین مهارت های ذهنی

{سرسختی روانی و ذهن آگاهی}

سام کالان

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۱۳)

در ورزش هایی، مانند شمشیربازی، که نقش ذهن به اندازه فیزیک بدنی برجسته است، پرورش مهارت های ذهنی بدون توجه به سطح مهارت ورزشکار، بخش مهمی از موفقیت بازیکن را تعیین می کند. به نظر می رسد برخی شمشیربازها در غلبه بر کسری امتیازهای اعلان شده در تابلوی مسابقات مهارت ویژه ای دارند و تحت فشار خوب کار می کنند، در صورتی که برخی دیگر هم هستند که وقتی چند امتیاز عقب می افتند، کاملاً فرو می ریزند. ما غالباً از شمشیربازهایی صحبت می کنیم که از نظر ذهنی "سرسخت" هستند، حال ببینیم که سرسختی ذهنی (چقری) چیست و در صورت وجود چه کاری می توان برای بهبود آن انجام داد؟



خوب بودن در مهارت های ذهنی، مانند هر مهارتی، نیاز به تمرین حساب شده دارد. پیام خوب این است که آموزش مهارت های ذهنی می تواند در سنین جوانی شروع شود زیرا که روند قابل توسعه ای دارد. ما معمولاً همیشه شاگردان خود را به **حفظ تمرکز، تنظیم برانگیختگی، افزایش اعتماد به نفس و حفظ انگیزه** توصیه می کنیم، اما به سادگی گفتن اینکه ورزشکار تمرکز کند یا هیجان زده شود (یا آرام شود) کافی نیست. اگر ورزشکار می دانست که در آن لحظه کدام یک از آن کارها را انجام دهد، احتمالاً خودش این کارها را انجام می داد!

دو زمینه ای که در تمرینات مهارتی ذهنی می توان به آن پرداخت، **سرسختی ذهنی و ذهن آگاهی** است. سرسختی ذهنی را می توان در تعامل ورزشکار با محیط دید. دو ورزشکار می توانند یک مسابقه را به گونه ای بسیار متفاوت درک کنند. یک بازی از یک مسابقه می تواند در یک شمشیرباز ترس ایجاد کند در حالی که شمشیرباز دیگر آن را فرصتی عالی می داند. همچنین یک شمشیرباز می تواند در یک شرایط سرسختی ذهنی داشته باشد و در شرایط دیگری کمتر از نظر روحی سرسخت باشد.

روانشناسی امروزی ذهن آگاهی را به عنوان "**حالت حواس جمعی فعال و دقیق روی زمان حال**" تعریف می کند. وقتی ذهن آگاهی دارید، شما افکار و احساسات خود را تحت توجه دقیق قرار می دهید، بدون اینکه در مورد خوب یا بد بودن آنها قضاوت کنید. به جای اینکه اجازه دهید لحظات زندگی شما ساده از کنار شما بگذرد، ذهن آگاهی به این معناست که **در لحظه زندگی کنید** و در برخورد با تجربه فعلی خود کاملاً هوشیار باشید، نه اینکه به گذشته فکر کنید یا آینده را پیش بینی کنید."

سرسختی ذهنی چگونه توسعه می یابد؟ روبرت وینبرگ و دن گولد دو تن از روانشناسان ورزشی خاطرنشان کرده اند که برخی از محققان و ورزشکاران سرسختی ذهنی را "اکتسابی" می داند تا "آموختنی". "گرفتن" سختگیری ذهنی ناشی از فعالیت هایی است که لزوماً برای آموزش سرسختی طراحی نشده اند. به عنوان مثال، رقابت بین خواهر و برادر، انتظارات مربی، و مقابله با باخت، برخی از عوامل رشد و ایجاد سرسختی ذهنی است.



یکی دیگر از مکتب های فکری معتقد است که مربی می تواند موقعیت هایی را برای افزایش استحکام ذهنی ایجاد کند مانند **طراحی تمرین های مثبت و موقعیت های شدید رقابتی و تمرینی**، یا **ایجاد اعتماد به نفس از طریق آماده سازی و بدنسازی** دقیق. احتمالاً همه ما حداقل چند مربی را می شناسیم که برای "سرسخت تر کردن" بچه ها اقدامات سختگیرانه ای را اجرا می کنند.

موقعیت های تمرینی می تواند برای به چالش کشیدن هر دو اصل سرسختی ذهنی و ذهن آگاهی طراحی شوند. در عمل، شما می توانید دو شمشیرباز را در یک مسابقه شبیه سازی شده پنج ضربه ای شرکت دهید، به این صورت که به بازیکن A برتری ۱-۰، یا ۳-۰ یا ۴-۲ در برابر بازیکن B بدهید. زیبایی چنین شبیه سازی این است که هر دو شمشیرباز می توانند مهارت های ذهنی مهمی را توسعه دهند.

شمشیربازی A می تواند ذهن آگاهی خود را توسعه دهد. زیرا هنگامی که یک شمشیربازی جلوتر است، شمشیرباز می تواند به فراتر از امتیاز بعدی فکر کند و ممکن است به فکر بردن آن بازی هم باشد. این شمشیرباز ممکن است دچار خطر از دست دادن توجه در لحظه فعلی بشود و اجازه می دهد تا شمشیرباز دیگر بتواند عقب ماندگی خود را جبران کند. بنابراین، از بازیکن A بخواهید که روی لحظه فعلی کار کند و به فکر پیروزی در مسابقه نباشد، یا اینکه حریف بعدی کیست، یا اینکه پیروزی چه حس خوبی دارد.

شمشیرباز B، که عقب هست، می تواند از فرار گرفتن در چنین شرایط سرسختی خود را توسعه دهد. بازیکن B می تواند بر آرامش و تمرکز روی امتیاز بعدی متمرکز شود. در اینجا پیشنهادی که برای وضعیت داریم این است که شمشیرباز را از فکر کردن در مورد نتیجه بر حذر داریم و از او بخواهیم که خوش بینانه به بازی نگاه کند ("**هرگز تسلیم نمی شوم!**"). بازیکن B نباید به این نتیجه پایانی فکر کند که در صورت عدم موفقیت، چه اتفاقی می افتد. تمرکز روی امتیاز بعدی یکی از جنبه های ذهن آگاهی دارد.

در حالی که این دو شمشیرباز در موقعیت های متضاد قرار دارند، دستورالعمل های لازم برای هر ورزشکار می تواند مشابه باشد: **به امتیاز بعدی فکر کنید، نه به آنچه بعد از آن اتفاق می افتد.**

درست همان طور که شما وقت کافی برای تمرینات کار پا و کار با تیغه اختصاص می دهید، کار کردن روی مهارت های ذهنی در طول جلسات درس و تمرین نیاز به برنامه ریزی دارد. می توانید برخی از مهارت های ذهنی را در زمان بیکاری یا خارج از تمرین مانند رفت و آمد (البته نه در زمان رانندگی!) انجام دهید، برای نمونه، در صف انتظار خرید یا در انتظار یک قرار ملاقات. به عنوان مثال، وقتی در صف نانوایی ایستاده اید، یک

دقیقه وقت بگذارید تا یک تمرین آرامش دهی (رلکسیشن) را انجام دهید. عضلات دوقلوی خود را منقبض کنید، انقباض را نگه دارید و سپس عضلات را شل کنید. توجه کنید که ماهیچه ها چه حسی خوبی پیدا می کنند. این کار را با سایر گروه های عضلانی ادامه دهید.

هیچ کس انتظار ندارد شما به عنوان مربی یا ورزشکار در این زمینه متخصص باشید، بنابراین کار با یک مشاور روانشناسی ورزشی می تواند کمک کننده باشد. یک گزینه این است که با روانشناسان ورزشی فدراسیون پزشکی ارتباط برقرار کنید. گزینه دیگر برای یافتن مشاور، ارتباط با انجمن های روانشناسی ورزشی کاربردی آنلاین می باشد، ضمن اینکه می توانید از کتاب های وینبرگ و گولد و **مقاله های موجود در این وبلاگ** نیز استفاده کنید.



حال به مقاله وبسایت اطلاع رسانی و مهارت های ذهنی در ورزش در رابطه با سرسختی روانی توجه کنید:

سرسختی روانی (Mental toughness)

ورزشکاران در همه حال از اهمیت سرسختی روانی مطالب زیادی می شنوند. ورزشکاران و تیم های موفق، سرسختی روانی را اغلب به یک چاشنی مخفی نسبت می دهند که منجر به موفقیت آنان می شود. اگر سرسختی روانی یک کلید موفقیت است پس چطور ورزشکاران می توانند از این عنصر کلیدی در زمانی که با سختی مواجه می شوند و یا می خواهند که موفق شوند استفاده کنند؟

اجازه بدهید قبل از شروع بحث بپردازیم به تعریف سرسختی روانی، که اصلا سرسختی روانی چیست و چی نیست؟

سرسختی روانی، زیستی نیست و هیچ کد ژنتیکی برای سرسختی روانی وجود ندارد. سرسختی روانی چیزی فراتر از سرسخت و خشن و محکم بودن است. همین دو تصور غلط دلیلی است بر اینکه چرا ورزشکاران سرسختی روانی را دنبال نمی کنند.

سرسختی روانی واقعا چیست؟ سرسختی روانی یک مهارت تمرین شده است که کمک می کند به شما تا با موقعیت های چالش برانگیز مقابله کنید. سرسختی روانی یک اصطلاح جامعی است که نشان دهنده قدرت بازی های ذهنی شما است. سرسختی روانی پیروزی شما را تضمین نمی کند، اما به شما کمک میکند تا سختی فشار را تحمل نمایید و به شما اجازه خواهد داد که از این فرصت برای موفقیت خودتان استفاده کنید.

“**دانیل گولد**” استاد روانشناسی ورزشی دانشگاه ایالتی میشیگان سرسختی روانی را این چنین تعریف میکند:

“توانایی ورزشکار برای متمرکز ماندن، با انگیزه ماندن، متعهد ماندن در دستیابی به اهداف، بخصوص در مقابله با سختی ها و شکست ها. این چیزی نیست که فقط روز بازی خودش را نشان دهد و شما آنرا در اختیار داشته باشید.”

اگر سرسختی روانی یک مهارت است، پس می توان آن را به همراه مهارت های فنی و فیزیکی توسعه داد.

برای مثال، برای انجام یک کار فیزیکی نیازمند تمرکز، تکرار، ارزیابی و تنظیم هستید.

وقتی در حال تمرین یک مهارت هستید شما باید به آنچه که انجام می دهید توجه داشته باشید. شما نیاز دارید که بعد از هر تلاشی بازخورد بگیرید و در صورت لزوم تنظیمات و تغییراتی را در آن مهارت ایجاد نمایید. شما نیاز دارید که این پروسه را در یک بازه زمانی تکرار کنید که این باعث میشود اعتماد به نفس شما افزایش یافته و وقتی با یک فشاری مواجه می شوید به توانایی هایتان در انجام کارهایتان اعتماد کنید.

دانیل گولد همچنین گفته که شبیه سازی مسابقه در تمرینات، بصورت شرایط ناسازگار و نامطلوب، یکی از راههایی است که موجب ساخته شدن و پرورش سرسختی روانی در شما می شود.

گولد: بخشی از سرسخت بودن روان شما مربوط به وقتی است که شما یک برنامه ای به نام A دارید و در این برنامه همه چیز عالی است. برنامه B برنامه ای است که کاملاً اشتباه است. برنامه C نیز یک برنامه هک برای شکستن قفل های مربوط به شکست است. شما در اینجا برای رفتن به دل این حوادث چند استراتژی دارید. سرسختی روانی بمانند داشتن یک برنامه روانی احتمالی است که در زمانی که چیزی دارد مسیرش را اشتباه می رود عمل بشود. این در واقع پیش بینی می کند آنچه را که ممکن است اتفاق بیفتد.

هدف، داشتن یک برنامه برای مقابله با مشکل احتمالی است. اگر شما در تمرینات، شرایط سخت را در نظر گرفته و آنرا به خوبی انجام می دهید شما مانند کسی هستید که ابزار سرسختی روانی را در جیب عقب خود دارد و در مواقع لزوم از آن استفاده می کند. این به شما کمک خواهد کرد که در طول لحظاتی که در مسابقه در مواجه با فشار هستید، پیوسته رو به جلو باشید.

وقتی که شما مهارت های سرسختی روانی خود را نادیده بگیرید و آنرا تمرین نکنید و توسعه ندهید، گزینه های پاسخدهی شما به شرایط مختلف و سخت یک رقابت، محدود خواهند شد و نتایج آن معمولاً به شکست منجر خواهند شد.

وقتی که شما متعهد می شوید برای کار بر روی سرسختی روانی، شما قادر خواهید بود که مسئولیت شکست احتمالی تان را بپذیرید، مصدومیت هایتان را بازسازی کنید و شرایط سخت بازی را مدیریت کرده (آب و هوای بد، تاخیرها، داوری ضعیف و یا تجهیزات خراب) و با حواس پرتی مقابله کنید.

اگر شما میخواهید که در شرایط سخت، مقابله بهتری داشته باشید، شما باید با یک ذهن آماده به مصاف مشکلات بروید، باید ذهنی سرسخت داشته باشید و با خونسردی از مهارت هایتان استفاده کنید.

نکاتی برای توسعه سرسختی روانی:

شما به چه نحو می توانید در طول جلسات آموزشی و تمرینی، چالشهایی را که در یک مسابقه با آن مواجه می شوید را حل و فصل کنید؟

۱- پیش بینی آنچه که ممکن است در طول یک مسابقه، خونسردی و اعتماد بنفس شما را دچار نوسان کند مانند تصمیمات بد یک داور در مورد شما.

۲- برای خودتان تصویرسازی کنید که چگونه می توانید با این چالش مقابله کنید. مانند اینکه به خودتان بگویید: "شما هیچ کنترلی روی داوران ندارید و انرژی ذهنی تان را بر روی این موضوع هدر ندهید".

۳- در تمرینات شرایط پرتلاشی را ایجاد کنید که ممکن است در مسابقه بوجود بیاید؛ تا شما یاد بگیرید که تحت فشار مسابقه بتوانید عملکرد خوبی داشته باشید.

۴- عملکرد خودتان را یکبار دیگر بررسی کنید و راهبردهای مقابله ای تان را که قبلاً برای شما جواب داده و یا میخواهید کار متفاوتی انجام بدهید که در مسابقه بعدی به دردتان بخورد را شناسایی کنید.

تمرین برای سرسخت شدن ذهن و روان، اولین گام برای داشتن سرسختی روانی است.