

۳ کاری که مربی در مورد اضطراب بازیکن می تواند انجام دهد

لویی لاو

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۱۷)

همه قبل از یک مسابقه کمی عصبی می شوند. این یک فرایند طبیعی است. البته تفاوتی بین عصبی شدن و اضطراب وجود دارد. وقتی اضطراب شروع به مداخله در عملکرد یک بازیکن، و از همه بدتر در زندگی شخصی او می کند، این یک مشکل شمرده می شود. در اینجا به آنچه شما به عنوان مربی برای کمک به بازیکن می توانید انجام دهید می پردازیم.

طبق آمار انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا، ۱۸ درصد از بزرگسالان اضطراب را تجربه می کنند. به هر حال، این بیماری شایع ترین بیماری روانی در آمریکاست و حدود ۴۰ میلیون بزرگسال در سال را درگیر می کند. حتی با وجود شیوع تا این حد اضطراب، در حال حاضر تنها حدود ۳۶ درصد از مردم درمان دریافت می کنند.



خوب این مطالب چه ارتباطی با مربیگری دارد؟ کمی زیاد. مسئولیت شما به عنوان یک مربی، بیشتر از آموزش بازیکنان و برنامه ریزی راهبردی است.

یکی از وظایف شما رایزنی است. شما باید به بهزیستی جسمی و عاطفی بازیکن کمک کنید. بخشی از این فرایند شامل یادگیری تشخیص علائم عدم تمایل بازیکن و درک آنچه می توانید در مورد آن انجام دهید.

حال به کارهایی که شما، به عنوان یک مربی، می توانید در زمینه برطرف کردن اضطراب به بازیکنان خود کمک کنید، توجه کنید.

تشخیص تفاوت بین اضطراب و عصبی بودن

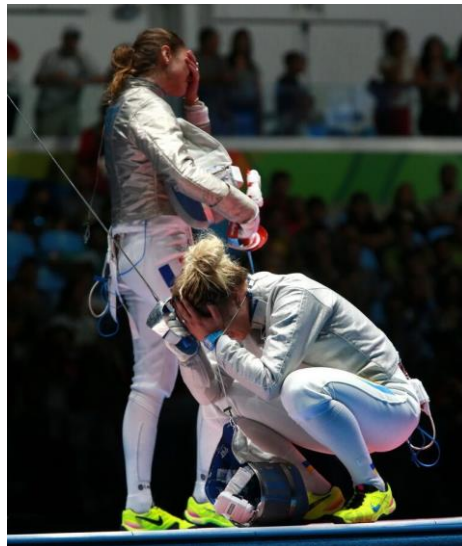
بیشتر افراد قبل از یک بازی بزرگ کمی عصبی می شوند. این یک واکنش بسیار طبیعی است، و یک عکس العمل بسیار انسانی در برابر استرس می باشد. اما بین عصبی بودن و اضطراب تفاوت وجود دارد، و عمدتاً به قالب ذهنی بازیکن ارتباط دارد.

بازیکنی که عصبی است ممکن است کمی پریشان و یا بی قرار باشد، اما معمولاً موقع شروع بازی می تواند بر اعصاب خود غلبه کند و عملکرد خود را کنترل کند. اما کسی که دچار اضطراب تمام عیار شده است به طور کلی طیف وسیعی از علائم را نشان می دهد. و این می تواند شامل چند مورد یا همه موارد زیر باشد.

- زودرنجی
- کج خلقی
- آرام ننشستن
- رفتار همراه با ترس (لرزش، حرکت سریع چشم، و غیره)
- انقباض یا گرفتگی عضلانی خفیف تا شدید
- تنفس سریع و یا ضربان قلب شدید
- عرق شدید
- تهوع
- از دست دادن جزئی یا کامل تمرکز
- عدم تمایل به بازی

از آنجایی که حتماً و بدون شک تعجب کرده اید، بنابراین باید بدانیم که اضطراب با عصبی شدن کاملاً تفاوت دارد زیرا آن مستقیماً در توانایی بازی بازیکن دخالت می کند. آن همچنین از یک بازیکن تا یک بازیکن دیگر متفاوت است. با توجه به این نکته، بهترین توصیه ای که می توانم به شما ارائه دهم این است که سعی کنید با هرگونه خصوصیات فردی بازیکنان خود آشنا شوید. به این ترتیب، شما قادر خواهید بود که رفتار غیر معمول او را شناسایی کنید و تشخیص دهید که آیا بازیکن دچار حمله اضطرابی شده است یا خیر.

و از آنجا می توانید کمک خود را آغاز کنید!



ذهنیت مربی

در اصل اضطراب عموماً با افکار منفی و مزاحم گره خورده است. به **شایعه**، **وسواس**، و **ترس**. این بدان معناست که می تواند تا حدی از طریق ذهن آگاهی و گفتگوی مثبت کاهش یابد.

به عنوان مربی، شما در موقعیت منحصر به فردی قرار دارید. شما باید بدانید که اگر کمی صبور باشید و درک کنید که برطرف کردن اضطراب دشوار است، می توانید به بازیکنان خود کمک کنید تا هم خودگویی بهتری و هم ذهن آگاهی بیشتری داشته باشند. برای این منظور، چند آموزه وجود دارد که من به شما پیشنهاد می کنم تا آنها را به بازیکن دیکته کنید:

- "روی حال حاضر تمرکز کن. هیچ چیز خارج از پیست، خارج از بازی فعلی و نقش فعلی شما نیست."
- "اضطراب خود را بپذیر. سعی نکن از افکار خود طفره بروی. در عوض، بگذار آنها از یک طرف وارد ذهن شما شوند و از طرف دیگر خارج شوند."
- "به همه چیز توجه کن. به صداهای جمعیت. به حرکت بدن موقع بازی. به ضربان قلبت و به صدای نفس کشیدنت خوب توجه کن."
- "خودگویی مثبت را تمرین کن. اگر وسواس باخت سراغت آمد، با خودت صحبت کن تا خود را برعکس متقاعد کنی. بارها و بارها به خودت بگو که من خواهم برد، {تو بهترین عملکردت رو ارائه خواهی کرد، و حتی اگر شکست هم بخورم هیچ مشکلی نخواهم داشت}."
- "نفس بکش. نفس عمیق بکش، چند ثانیه نفس تو نگهدار، بعد نفس تو آرام آرام بیرون بده. روی خود عمل تنفس تمرکز کن، و بگذار همه چیز و همه نگرانی ها از بین بره."



آنها را برای درمان تشویق کنید

نکته مهم آخر اینکه به یاد داشته باشید که شما یک روانشناس آموزش دیده نیستید. در نهایت، حتی اگر توصیه ای که به بازیکنان خود می کنید برای آنها مفید باشد، صحبت کردن با یک روانشناس ورزشی حتما بیشتر به آنها کمک می کند. اگر اضطراب یک بازیکن به اندازه کافی شدید باشد و به نظر می رسد که آموزه های شما نمی تواند به او کمک کند، با احتیاط و ملایمت به او پیشنهاد کنید که بهتر است با کسی که در چنین مواردی تخصص دارد صحبت کند.

قضاوت نکنید، و پیشنهاد را به گونه ای ندهید که باعث شود بازیکن **احساس بدی** بکند یا فکر کند که مشکل خاصی دارد.

نتیجه گیری

به عنوان مربی، شما بیش از یک معلم هستید. شما مشاور، دوست و یک سرپرست دلسوز هم هستید. این وظیفه شماست که بازیکنان خود را به پیک عملکرد خود سوق دهید و به آنها کمک کنید تا بهتر از آنچه خودشان در مورد خود فکر می کنند، فکر کنند. و در عین حال هرگاه احساس کردید که حال یکی از بازیکنان شما خوب نیست، این وظیفه شماست که برای بهبودی آنها اقدامات لازم انجام دهید.