

حفظ تمرکز در ورزش

مایک ایجر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۱۹)

توانایی متمرکز شدن روی زمان حال و تمرکز ذهنی روی وظیفه در دستیابی به اوج عملکرد در ورزش بسیار مهم است. طی یک مسابقه ۲-۳ ساعته، یک ورزشکار در جریان فراز و نشیب رقابت، کلید تمرکز ذهنی خود را بارها و بارها روشن و خاموش می کند. این نوسان تمرکز ذهنی باعث می شود که حفظ ریتم مسابقه سخت تر شود. تمرکز ذهنی کامل وقتی اتفاق می افتد که یک ورزشکار کاملاً درگیر وظیفه خود شود، و احساس کند که زمان به حالت تعلیق در آمده است و احساس جدایی از محیط اطراف خود کند. بنابراین، تمرکز شدید در هنگام مسابقه دارای پنج عنصر اساسی زیر است:

۱. توانایی توجه به یک موضوع خاص، فکر یا احساس
۲. تشخیص موقعیت فعلی یا تمرکز تک و توک
۳. توانایی منحرف کردن یا نادیده گرفتن حواس پرتی و افکار بی ربط
۴. امکان تمرکز مجدد روی نشانه های مربوطه هنگام پریشانی
۵. توانایی تثبیت یا محدود کردن توجه



مداخله های زیر می تواند کمک کند تا ورزشکار را در لحظه کنونی متمرکز نگه داشت و نتایج را فراموش کرد. این مداخله با انجام مراحل زیر به بازیکن کمک می کند تا هنگام کار غیر متمرکز مجدداً تمرکز کند:

۱. تشخیص دهیم که او چه موقع از چهارچوب وظیفه خارج شده است و اقدام های لازم را انجام دهیم.
۲. آماده سازی و تجدید سازمان او برای تمرکز مجدد از راه قطع زنجیره افکار او.
۳. تمرکز مجدد از طریق هدایت توجه او به عملکرد.

اولین قدم برای تغییر تمرکز او این است که تشخیص دهد که به چیزی فکر می کند یا اینکه توجه او به یک چیز بی مورد می باشد. به عنوان مثال، اینکه تشخیص دهد که او در حال فکر کردن در مورد نتایج آینده است، "اگر او از من امتیاز گرفت و من ببازم، چه می شود؟" قدم بعدی این است که ورزشکار مجبور شود رشته افکاری که باعث شده روی نشانه های نامربوط متمرکز شود، قطع کند و تمرکزش را مجدداً جمع و جور کند. به عنوان مثال او ممکن است به خودش بگوید، "فکر کردن در مورد پایان بازی یا برد و باخت را متوقف کن، زیرا این افکار در حال حاضر هیچ کمکی به تو نمی کند." آخرین و مهم ترین مرحله، تمرکز مجدد روی وظیفه فعلی است. ورزشکار می تواند با طرح این سؤال از خودش این کار را انجام دهد: "برای تمرکز در حال حاضر و اجرای بهترین عملکردم من به چه چیزهایی نیاز دارم؟"