

استفاده از خودگویی مثبت برای بهبود عملکرد

راین هد

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۲۴)

مغز انسان پیچیده ترین ارگان بدن ماست و به طور قابل ملاحظه ای در کل هستی آفرینش بی نظیر می باشد. فراگیری نحوه بهره برداری از قدرت های مغز، کلید رهیافت به عملکرد یکنواخت سطح بالا است. اما وقتی صحبت از رابطه مغز با قابلیت های ورزشی می شود ابتدا باید تأثیر آن بر رفتار انسان را تحلیل کنیم. تحقیقات نشان می دهد که رفتار ما از سه کنش متقابل پیچیده تشکیل می شود: **عملکرد** ما (کاری که انجام می دهیم)، **شناخت** ما (آنچه که فکر می کنیم)، و **احساسات** ما (چگونه احساس می کنیم).



حرکات ما احتمالاً شناخته شده ترین بخش این معادله است. آن شامل کارهایی است که ما انجام می دهیم که می توانند از لحاظ فیزیکی درک یا مشاهده شوند. این فعالیت فیزیولوژیکی ماست که حرکات مورد نیاز ورزش ما را به وجود می آورد مانند، ضربه زدن، دفاع کردن، یا کونتراکت کردن.

دو کنش دیگر شناخت (افکار) و احساسات (احساسات) ما کمی پیچیده ترند، اما در معادله عملکرد به همان اندازه مهم هستند. شناخت می تواند به طور مستقیم بر اعتماد به نفس تأثیر بگذارد، زیرا شناخت شامل دانش، مهارت ها، و توانایی ما که باید در یک لحظه معین فراخوانده شوند. ورزشکاری که یک حرکت را ۱۰۰۰ بار تکرار می کند در حال شارژ حافظه عضلانی خود برای استفاده های بعدی است. این نمونه ای از شناخت و عملکرد است که با هم کار می کنند.

احساسات حتی پیچیده تر از شناخت است و می تواند اثرات مخربی هم بر عمل و هم بر فکر داشته باشد. احساساتی از قبیل ترس و اضطراب، می تواند دارای اثرات فیزیولوژیکی مانند گرفتگی عضله و ضربان قلب بالا باشد که به طور مستقیم بر فراخوان حرکت ما تأثیر دارد. درک و کنترل احساسات، فکر و عمل منجر به عملکرد استوارتر می شود.

خودگویی

بدین ترتیب، خودگویی کجای این معادله قرار می گیرد؟ خودگویی یک ابزار شناختی (فکری) است که برای بهبود عملکرد (پاسخ جسمی) ما برای تأثیرگذاری بر وضعیت احساسی (احساس) مان استفاده می شود. خودگویی گفتگوی کلامی است که ما با خودمان در ذهن خود داریم.

خودگویی می تواند به عنوان ورد بکار گرفته شود، که جهت **یادآوری موفقیت های قبلی یا یک عامل تمرکز مجدد** مورد استفاده قرار می گیرد. تمام این اشکال به منظور ایجاد اعتماد به نفس و آرام کردن حس فیزیولوژیکی احساسات منفی (ترس، اضطراب، عصبی بودن) بکار برده می شود. حالا بیایید این اشکال را با دقت بیشتری تجربه و تحلیل کنیم:

ورد کلمه یا عبارتی است که به عنوان ابزاری برای اعتماد سازی با خودمان تکرار می کنیم.

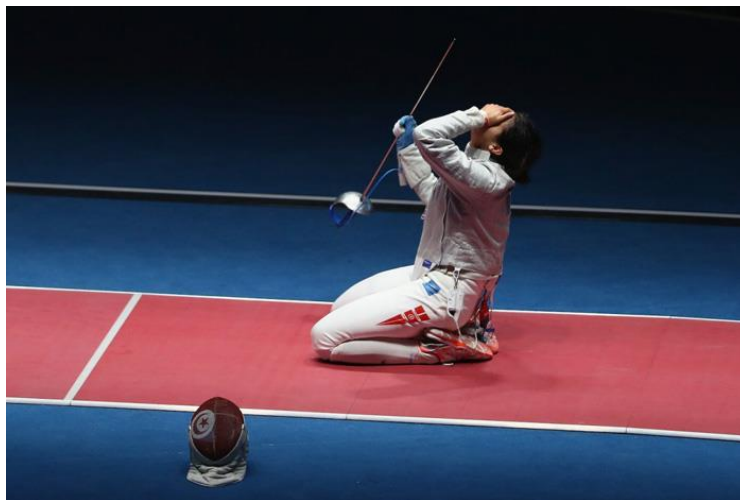
به عنوان مثال، مانند: "هیچ کاری وجود ندارد که من نتوانم انجام دهم!"، "بله، همین!"، "من قدرتمند هستم!".

حالا در مورد وردهایی فکر کنید که می تواند در مواقع فشار یا استرس به شما کمک کند!

یادآوری موفقیت قبلی، یعنی خود توصیفی است. به زمانی فکر کنید که در انجام کاری که انجام می دهید موفق شده اید و آن را با خودگویی به خودتان تذکر بدهید. این می تواند یک لحظه خاص، یا زمانی که کار به طور کلی تمام شده بود.

مثال: "من دفعه قبل ضربه ایست زمانی او را به خوبی دفاع کردم!"، یا اینکه "این آقا در مسابقه قبلی نتوانست از مسیر کوارت به من ضربه بزند!".

خودگویی به منظور تمرکز مجدد نیز خود توصیفی است. ذهن در طول بازی به سرگردان شدن تمایل دارد. سر و صدای مربوط به تماشاچیان و سایر حریف ها ناخودآگاه وارد ذهن شما می شوند و شما را از بازی دور می کند. وقتی این اتفاق بیفتد مهم است که مجدداً **روی وظیفه خود تمرکز کنید**.



مثال: هنگام گیر افتادن در انتهای پیست، باید به خودتان تذکر بدهید که تمام آن شلوغی ها را فراموش کنید و روی رد نشدن از خط انتهایی پیست تمرکز کنید. هنگامی که یک کارت زرد برای شروع زود هنگام گرفته باشید، می توانید برگردید و با برداشتن یک قدم به عقب و با خودگویی اعصاب خود را آرام کنید و دوباره پشت خط گارد بنشینید.

این تکنیک های خودگویی روش های شناختی برای تأثیرگذاری بر احساسات شما هستند تا اینکه حرکات عملکردی شما مفید واقع شوند. آنها می توانند اعصاب شما را آرام کنند، به خصوص هنگامی که با سایر تکنیک ها همراه شوند.

یک **حرکت همراه با آرامش** (از نظر فیزیولوژیکی) باعث می شود تا **حافظه عضلانی بهتر فعال شود** (شناختی) و منجر به نتایج ایده آل می شود، و همان طور که همه ما می دانیم نتایج بهتر باعث ایجاد احساسات بهتر می شود. حال بیایید کاری بکنیم که همه چیز به نفع شما تمام شود و کنترل بازی خودتان را دست خود بگیرید!