

راهبردی که به من کمک کرد تا یک ورزشکار حرفه ای بشوم

اما کاراماویچ

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۴/۲۶)

موفقیت چیست و چگونه سنجیده می شود؟

منظور از شکست یا موفقیت چیست؟

آیا شکست و موفقیت مبتنی بر نتایج نهایی می باشد یا اینکه روند محور است؟

اینها سؤالات مهمی هستند که ما به عنوان ورزشکار، مربی، والدین ورزشکار و متخصصین روانشناسی عملکردی ورزشی باید در نظر بگیریم. من دانش آموز دبیرستان بودم که برای اولین بار درباره امکان بازی کردن برای یک دانشگاه خارجی، که هزاران مایل از خانه من دور بود، شنیدم.



در آن زمان این ایده آنچنان دور از ذهن و آن قدر بزرگ بود که نمی خواستم فکر را مشغول آن کنم. چند سال بعد که خیلی زود هم گذشت، من در سال دوم کالج بسکتبال یک دانشگاه بسیار عالی در فلوریدا بودم.

اکنون می فهمم که علت اینکه جرأت نمی کردم تصور دستیابی به چنین هدفی را داشته باشم به این دلیل بود که از عدم موفقیت می ترسیدم. من معتقد بودم که با تعیین چنین هدفی فقط خودم را برای شکست آماده می کنم و، به همین سبب هم از آن اجتناب می کردم. ترس از شکست یکی از شایع ترین موانع ذهنی است که توسط ورزشکاران در کلیه ورزش ها - هم از نظر سطح کارایی و هم در حوزه های عملکردی - تجربه می شود.

من یکی از همین ورزشکاران بودم. شاید شما هم همین طور باشید. اگر شما والدین یک ورزشکار هستید، بدانید که ممکن است پسر یا دخترتان از شکست در مبارزه ترس داشته باشد. اگر مربی هستید، شاید یک یا چند بازیکن در تیم شما نتوانند به حداکثر توان خود برسند زیرا ترس از شکست باعث محدود شدن توانایی آنها برای دستیابی به اوج عملکرد می شود.

وقتی به هدفم برای رقابت در تیم های دانشگاهی رسیدم، مجبور شدم از دایره راحتی خود خارج شوم و با آن ترس روبرو شوم. در ابتدا فهمیدم که بسیاری از چالش ها و موانع رقابت موفقیت آمیز در این سطح، بسیار بزرگ تر از آنچه تا به حال در طول فعالیت ورزشی خودم تجربه

کرده بودم. بنابراین برای اینکه بتوانم سطح عملکردم را عالی کنم، دانستم که برای موفقیت باید از دایره راحتی خودم خارج شوم و بر ترس های خود غلبه کنم. انجام این کار مستلزم آن بود که من همه چیز را در چشم انداز قرار دهم و رویکرد ذهنی خودم را نسبت به بازی تغییر دهم.

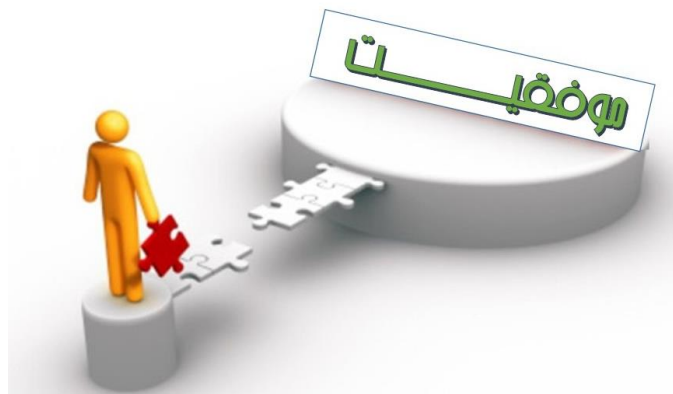
من به جای اینکه در مورد نتایج نهایی نگرانی داشته باشم، خودم را در موقعیت هایی قرار می دادم که بسیار چالش برانگیز بوده و تلاش می کردم تا بر روند کار متمرکز بشوم. من انتظارات و خواسته های غیر واقعی را که در مورد عملکردم قرار داده بودم با اهداف فرآیندی جایگزین کردم - اهداف قابل کنترلی که به ورزشکاران کمک می کنند تا در موقعیت فعلی روی آنچه برای رسیدن به موفقیت لازم است تمرکز کنند.

اهداف فرآیندی اهداف قابل کنترل هستند که به راحتی به دست می آیند و به ورزشکاران کمک می کنند تا برای موفقیت در لحظه کنونی روی آنچه باید انجام دهند، تمرکز کنند. هر بار که یک هدف را به پایان می رساندم، ذهنیت من تغییر می کرد. احساس می کردم بیشتر و بیشتر اعتماد به نفس و انگیزه دارم و همین امر باعث بهتر شدن عملکردم می شد. **طرز فکر ورزشکاری که دارای عطش چالش می باشد، یک ذهنیت برنده است.** این همان طرز فکر موفقیت است که برعکس طرز فکر ناشی از ترس از ناکامی است.

شکست و موفقیت به دیدگاه و نظر افراد ارتباط دارد. و هر یک از آنها به روش های مختلفی قابل اندازه گیری است.

در روانشناسی ورزشی نوین ثابت شده است که اوج آمادگی ذهنی نتیجه گرا نیست و نمی توان آن را از طریق برد و باخت یا کسب عناوین سنجید. بلکه **موفقیت تنها با تعدادی چالش هایی که در رسیدن به اهداف خود از آن می گذرید قابل اندازه گیری است.**

اگرچه تیم ما در طول دوره تحصیلات دانشگاهی من از چهار بار مسابقات سراسری در سه مسابقه آن قهرمان شده است، اما مسیری که برای رسیدن به آنها و چالش هایی که هر سال بر آنها غلبه کردیم - یادگیری، کسب تجربه و ارتباط با یکدیگر - بیشترین ارزش را داشته است.



نکات مربوط به تمرینات ذهنی من

وقتی انتظارات و تقاضای غیر واقعی زیادی را بر عملکرد خود وارد می کنید و تاکید زیادی روی نتایج نهایی قرار می دهید، در واقع خودتان را برای شکست آماده می کنید. این نوع طرز فکر کمال گرا اغلب فرد را از بین می برد. من موفقیت را در همین مسیر یافتم. بعد از سال دوم دانشگاه، من از بسکتبال خسته شده بودم و از رفتن به تمرین ترس داشتم، اما وقتی خودم را پیدا کردم و توانستم روی زمان حال تمرکز کنم، **بطور ناخودآگاه چرای خودم را یافتم.** جواب "چرا"ی من این بود که من در حال زندگی کردن هستم و در حال بازی ورزشی هستم که خیلی دوستش دارم.

من "چرا"ی خودم را از یک راه سختی کشف کردم اما همیشه اینطور نیست. این **چرا باید معنای عمیق تری داشته باشد** و گاهی اوقات کشف آن خیلی طول می کشد. با این وجود، نکته مهم این است که به شناخت بیشتر خودتان ادامه دهید، کتاب های مرتبط با اهداف شخصی

خود در زندگی بخوانید، از افرادی که به شما را الهام می بخشند چیزهایی یاد بگیرید، وقت تلف شده خود را از بین ببرید، یک ذهنیت مثبت و سالم برای خودتان ایجاد کنید، و پس از آن، بقیه مسیر به خودی خود به وجود خواهد آمد. چرای من به استراتژی شماری ۱ من تبدیل شد و تا به امروز به من کمک کرده است که کلیه موانع موجود در زندگیم را پشت سر بگذارم. بنابراین سعی کنید قبل از اینکه خیلی دیر بشود، چرای خودتان را با پاسخ دادن به این سؤال ها کشف کنید:

- چه چیزی / چه کسی شما را زنده نگه می دارد؟
- چرا اعتقاد دارید که وجود دارید؟
- چرا کاری را انجام می دهید؟
- چه چیزی شما را ترغیب می کند تا کارهای خود را بهتر انجام دهید؟
- قدرت درونی شما چیست؟
- هدف از بودن شما چیست؟
- بزرگ ترین دستاورد شما چیست؟
- چه چیزی / چه کسی شما را برای حل چالش ها ترغیب و تحریک می دهد؟
- چه چیزی / چه کسی باعث می شود شما هر روز صبح از خواب بیدار شوید؟