

چگونه باید اعتماد به نفس خود را پس از آسیب دیدگی حفظ کنیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۱۴)

بازگشت قدرتمند پس از آسیب دیدگی

آسیب ها می توانند برای ورزشکاران مخرب و روحیه شکن باشند.

هرچه یک ورزشکار دیرتر بتواند تمرین کند، روند نیمکت نشینی و بهبودی او دشوارتر می شود.

اما روزی که دوباره قدم به مسابقه می گذارید ممکن است با مضطرب ترین لحظه مواجه شوید.

بازگشت پس از مصدومیت ممکن است ترس های زیادی را به ذهن شما خطور کند: **ترس از آسیب دیدگی مجدد، ترس از دست دادن**

نقش خود در تیم، و ترس از عدم عملکرد در سطح قبلی.



بازی با ترس، نه تنها می تواند بر روی بازی شما تأثیر منفی بگذارد، بلکه احتمال آسیب دیدگی بیشتر شما را افزایش می دهد. برای اینکه اعتماد به نفس خود را پس از آسیب دیدگی حفظ کنید، **باید ترس تان را کنترل کنید.**

چاندلر پارسونز پس از پنج سال بازی بسکتبال از ناحیه زانو آسیب دیده بود و برای بازگشت به زمین تلاش می کرد. او برای حفظ اعتماد به نفس خود، **مهارت هایی را که می توانست با خیال راحت انجام دهد تمرین می کرد.**

او می گفت: "من ماه اول روی ویلچر می نشستم و تمرین های مختلفی را انجام می دادم تا بتوانم حرکت کنم، بنابراین وقتی توانستم ویلچر خود را حرکت دهم شروع به تمرین پرتاب و چرخش کردم و تمرینات با توپ بیشتری را آغاز کردم."

پارسونز در مورد بازگشت به زمین دیدگاه مثبتی داشت. با توجه به اینکه او برای بازگشت خود اعتماد به نفس و آمادگی کامل داشت، بنابراین او انتظارات خود را تعدیل و تنظیم کرده بود.

او می گفت: "این پیچیده ترین قسمت برای من بود. من واقعاً نمی دانستم چه انتظاری باید از خودم داشته باشم، زیرا احساس خوبی داشتم. هیچ دردی، هیچ تورمی و هیچ وقفه ای در آمادگی نداشتم. هیچ دلیلی وجود نداشت که برای بازگشت به بازی اعتماد به نفس نداشته باشم. من اصلاً بچه بازی یا لوس بازی نمی کردم. من تمرین های مختلفی را انجام می دادم، و هر روز در تمرینات با وزنه خود حاضر می شدم. من معتقد بودم که بسیاری از مشکلات من ذهنی است، و با اعتقاد به اینکه سرحال هستم و همه چیز درست است، من آماده کار می شدم."

پارسونز در برخورد با بازگشت مجدد خود به رقابت ذهنیت درستی داشته است که به اعتماد به نفس او کمک نموده و به انتقال دوباره او به مرحله مسابقات یاری کرده بود.

پارسونز فرآیند بیماری "بگذارید تا ببینیم چه اتفاقی می افتد" را پذیرفته بود. روندی که اضطراب را کاهش می دهد و او را در مقابل شکست آماده می کرد.



ذهنیت بهینه برای بازگشت به رقابت

ترس از آسیب دیدگی مجدد طبیعی است. بسیاری از بازیکنان رشته های مختلف، در عقبه ذهنی خود، درباره آسیب دیدگی و بازگشت به زمین بازی فکر می کنند. اما جایی که این افکار باید جا بگیرد... در پس ذهن شما می باشد.

شما بایستی به جای "از آنچه می ترسید اتفاق بیفتد" بر "آنچه دوست دارید اتفاق بیفتد" **تمرکز** کنید.

تمرکز بر روی آنچه می توانید انجام دهید و آنچه می خواهید انجام دهید به شما کمک می کند تا اعتماد به نفس خود را در طول روند آسیب دیدگی حفظ کنید.

برای حفظ اعتماد به نفس خود پس از آسیب دیدگی این نکات را امتحان کنید:

۱. **برای بازگشت به رقابت اهداف قابل کنترلی را تعیین کنید** – سپس بعد از بهبودی کامل، می توانید اهداف خود را ارتقا دهید. با تعیین نکردن اهداف سطح بالا، اضطراب را از خود دور می کنید و با هر قدم به جلو اعتماد به نفس خود را به طور پیوسته افزایش می دهید.
۲. **چشم انداز مثبتی داشته باشید** – اگر می توانید روی کاری که می توانید انجام دهید تمرکز کنید، می توانید از ایجاد و نفوذ ذهنیت منفی جلوگیری کنید. نگرش شما نسبت به بازگشت به رقابت همه چیز شما باید باشد. ترس فقط به شما کمک می کند تا جلوی توانایی بالقوه خود را بگیرید.

Patrick Cohn
peaksports