

چگونه می توانیم در دوره تعطیلی فعالیت های ورزشی فعال بمانیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۱۹)

در برخورد با ناملایمات پز انگیزه بمانید!

وقتی روند تمرینی شما مختل می شود، چه احساسی پیدا می کنید و برخوردتان چگونه است؟

آسیب دیدگی، بیماری، هوای نامساعد، بسته شدن شدن اماکن ورزشی، و تعطیلات برخی از شرایطی است که می تواند در تمرین یا مسابقه یک ورزشکار اختلال ایجاد کند.

شرایط غیرقابل کنترل، مانند آسیب دیدگی، می تواند تفکرات مختلفی را ایجاد کند که باعث ایجاد اضطراب در یک ورزشکار شده و اعتماد به نفس او را جریحه دار می کند.



به عنوان مثال، اگر دچار پیچ خوردگی مچ پای درجه ۲ شده اید، ممکن است سوالات زیادی در مورد تمرین خود داشته، باشید از جمله:

- چه زمانی می توانم تمریناتم را از سر بگیرم؟
- آیا کار من در این فصل تمام است؟
- آیا من از هم تیمی هایم که هنوز در حال تمرین هستند عقب خواهم ماند؟
- آیا چند هفته مرخصی بر قدرت و بدنسازی من تأثیر می گذارد؟
- آیا مهارت های من آفت خواهند کرد؟
- آیا زمان بندی حرکات من دچار مشکل خواهد شد؟
- چگونه می توانم دوباره به هم تیمی هایم برسم؟
- چه مدت طول می کشد تا بتوانم به مسابقه برگردم؟

در وضعیت فعلی جهان به دلیل همه گیری جهانی کووید ۱۹ این موارد افزایش یافته است و متاسفانه مانع دنبال کردن برنامه های معمول تمرینی بسیاری از ورزشکاران شده است.

وقتی روی کارهایی که به دلیل شرایط غیرقابل کنترل که نمی توانید آنها انجام دهید تمرکز کنید، احساس **سردرگمی و درماندگی** خواهید کرد.

وقتی به دلیل شرایط پیش بینی نشده تمرین شما قطع بشود، هنوز هم می توانید کاری کنید که از نظر جسمی و روحی فعال باشید. به عنوان نمونه، در حال حاضر ویروس کرونا دنیا را دگرگون کرده است و ورزشکاران را با بسیاری از ناشناخته ها روبرو کرده است. بیماری همه گیر کووید ۱۹ باعث اختلال در تمرینات و رقابت ورزشکاران سراسر جهان شده است.

المپیک عقب افتاد، مسابقات بین المللی متوقف شد، و به تبع آن فصل های مختلف آمادگی ورزش های حرفه ای به تعویق افتاد، بسیاری از ورزش ها تعطیل شدند، و اغلب مسابقات کشوری لغو شد.

برخی از ورزشکاران بدون برنامه تمرینی روزانه احساس سردرگمی می کنند و در خانه های خود گرفتار شدند، اما در عین حال برخی ورزشکاران **روش های خلاقانه** ای برای تمرین پیدا کردند که هیجان انگیز، قدرتمند و توان بخش است.

بریدی: "این وضعیت به من فرصت داده است تا در مورد تغذیه تحقیقات بیشتری انجام دهم و به ورزش یوگا، تمرینات سرعتی، چابکی و کششی بپردازم."

ما از این همه گیری آموختیم که هر لحظه ممکن است نامایماتی ایجاد گردد و باعث اختلال در تمرینات مان شود. شما همیشه، بدون توجه به شرایط، می توانید روش های خلاقانه ای برای تمرین خود پیدا کنید.

وقتی روی کارهایی که می توانید انجام دهید یا بر آنچه می توانید کنترل کنید متمرکز شوید، احساس **قدرت و توانمندی** می کنید، **اعتماد** به **نفس** شما افزایش پیدا می کند، و به یک ورزشکار **خوش فکر** تبدیل می شوید.



چگونه ذهن و بدن خود را تربیت کنیم:

به یاد داشته باشید، همیشه چیزهایی وجود دارد که می توانید آنها را برای بهبود بازی خود انجام دهید، چه بدون تمرین باشید و چه بدون بازی:

- اگر نمی توانید بدوید، می توانید **تکنیک های آرام سازی** (رلکسیشن) را یاد بگیرید.
- اگر دچار آسیب دیدگی شده اید، می توانید **اجرای یک مسابقه** را تجسم کنید.
- اگر هنگام بارش برف یا آلودگی هوا در خانه زمین گیر شده اید، می توانید **تمرینات با وزنه** را انجام دهید.
- اگر نمی توانید تمرین عادی خود را داشته باشید، می توانید روی **انعطاف پذیری** خود کار کنید.

همچنین، این دوره یک زمان عالی برای پرداختن به **تمرینات ذهنی** می باشد، به خصوص وقتی که شانس تمرین یا بازی را ندارید. در ایجاد روش هایی جدید برای بهبود بازی خود حتی در هنگام نداشتن تمرین **خلاقیت** به خرج دهید.

Patrick Cohn,
peaksports