

چرا شکست برای ورزشکاران خوب است!

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۲۱)

چگونه از طرز فکر کمال گرایانه اجتناب کنیم

اشتباهات و اتفاقات ناگوار بخشی اجتناب ناپذیر در همه ورزش ها می باشد.

هر چقدر سعی کنید از آنها جلوگیری کنید، اما به هر حال در طول مسابقات خطاهایی رخ می دهد.

حتی بهترین ورزشکاران جهان نیز از ارتکاب برخی اشتباهات در امان نیستند:

- بازیکنان تنیس معمولاً در اواخر بازی خود خطاهای فاحشی می کنند.
- بازیکنان بسکتبال در اواخر بازی های خود شوت های نزدیک خود را به راحتی از دست می دهند.
- ژیمناست های نخبه در مسابقات بزرگ موقع فرود روی زمین تعادل خود را از دست می دهند.
- و شمشیربازهای با تجربه گاهی اوقات خود را در انتهای پیست دست بسته گرفتار می بینند، و به راحتی یک امتیاز حساس را از دست می دهند. یا از پاسخ به ۲ و ۱ حریف خود را عاجز می بینند. یا اینکه برخی اوقات در مسابقات مهم و سرنوشت ساز وسایل کنترل شده (به عنوان مثال: وست الکتریک و غیره) خود را در هتل جا می گذارند!



تنها مشکل پیروزی این است که به شما نمی آموزد که چگونه باید با شکست برخورد کنید!

اشتباهات نشانه این نیست که شما به عنوان یک ورزشکار استعداد کافی ندارید یا اینکه نمی توانید در یک بازی پیروز شوید.

اشتباه واقعی این است که ورزشکار معتقد باشد که باید بتواند به طور کامل از اشتباهات جلوگیری کند. چه بخواهید و چه نخواهید، اشتباهات بخشی از بازی و بخشی از ورزشکار بودن است. و **کمال گرایی** معیاری ناسالم و غیرقابل تحقق است.

هرگاه باور بکنید که می توانید به کمال برسید، ناگزیر مرتکب اشتباهاتی می شوید که تأثیر منفی بیشتری بر عملکرد شما خواهد داشت.

به عبارت دیگر، **کمال گرایی برای رسیدن به اوج عملکرد یک ضد تولید** محسوب می شود.

وقتی ذهنیت تان کمال گرا باشد، از اشتباه کردن می ترسید. ترس شما اضطرابی ایجاد می کند که تمرکز شما را از کاری که باید انجام دهید دور می کند و باعث می شود تا روی آنچه نباید انجام دهید تمرکز کنید.

با احتیاط بازی کنید (برای اتک کردن اطمینان حاصل کنید)، **ایمن بازی کنید** (دنبال موقعیت های ضربه زنی مناسب باشید) و **از خطرپذیری پرهیز کنید** (طوری بازی کنید چیزی را از دست ندهید).

وقتی ذهنیت کمال گرایانه داشته باشید یا **از اشتباه کردن ترس دارید**، ممکن است دچار اُفت و سقوط عملکرد شوید.

یکی از ورزشکاران بسکتبال که در سال ۲۰۱۷ رکورد بهترین پرتاب ها را داشته است، در اوایل فصل ۲۰۲۰ برای کسب امتیاز های خوب دست به گریبان بوده و از مجموع هفت بازی تنها ۱۹ امتیاز از ۲۴ موقعیت را بدست آورده بود.

او می گفت: "خواه در سال ۲۰۱۷ که عملکرد خوبی داشتم و خواه حالا که امتیازات متعددی را از دست می دهم، هر روز با خودم فکر می کنم که باید امروز با همان سختی کار کنم تا بهتر شوم و بهترین بازیکن ممکن باشم... شما تنها **از شکست می توانید درس بگیرید** و خودتان را بهبود ببخشید."

رویکرد این بازیکن روشی بسیار موثر برای جلوگیری از **ذهنیت کمال گرایانه** و تمرکز بر روی داشتن بهترین عملکرد بصورت روزانه می باشد.

رسیدن به اوج عملکرد نتیجه سخت کوشی و پیشرفت است.



چگونه می توانیم از طرز فکر کمال گرایانه اجتناب کنیم:

- ایده آل های خود در زمینه رسیدن به کمال گرایی را **مورد سوال** قرار دهید.
- چگونگی **آسیب رسانی کمال گرایی** به عملکرد خود را بی اثر کنید: انتظارات زیاد، به راحتی در مقابل اشتباه ناامید شدن، درگیر شدن با یک ذهنیت تمرینی و غیره ... ببینید آیا این موارد به شما کمک می کردند، در غیر این صورت آنها را اصلاح کنید.
- از یک ذهنیت تکامل گرا یا **ذهنیت "رشد"** استفاده کنید، که با عبرت و درس گرفتن و از اشتباهات و آسیب های وارده می توانید به خود کمک کنید تا فشار کمتری در راه عالی شدن داشته باشید.
- و با **لذت بردن از فرآیند به چالش کشیدن اشتباه** های حاصله در مسابقات شما خواهید توانست بدون وسواس و نگرانی به راه خود ادامه دهید.

Patrick Cohn
peaksports