

# چگونه باید در دوره کووید ۱۹ با نامالیماات برخورد کنیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۳۹۹/۱۰/۲۲)

ورزشکاران چگونه می توانند هنگام بروز نامالیماات به پیشرفت خود ادامه دهند

چه نوع نامالیمااتی در گذشته برای شما مشکل ایجاد کرده است؟

شاید شما یک مصدومیت یا یک بیماری طولانی مدت را تجربه کرده باشید. یا توسط مربی از تیم حذف یا رزرو شده باشید. یا در یک رقابت بزرگ از طرف رسانه ها بمباران شده اید. یا با هم تیمی ها یا با موارد شخصی درگیری های خاصی داشته اید.

نامالیماات ممکن است با توجه به دیدگاه شما نسبت به سایر ورزشکاران چالش برانگیز باشد.



اخیراً، بیماری همه گیر کووید ۱۹ موانع بزرگی را برای همه ورزشکاران ایجاد کرده است. شما و همچنین سایر بازیکنان دیگر اختلال فاحشی در زندگی و تمرینات ورزشی خود تجربه کرده اید.

ممکن است احساس کرده باشید که این همه گیری تمام امیدها و رویاهای فصل ورزشی جاری شما را از بین برده است.

پرشان حالی از نظر ماهیت مشابه این مشکل است اما از نظر شدت متفاوت است.

وقتی در دوره حرفه ای ورزشی خود به پریشان حالی برخورد می کنید، ممکن است احساس کنید که نمی توانید در این زمینه کاری انجام دهید، و این طرز فکر شما را درمانده و عملکردتان را دچار سقوط می کند. **به موقع اجرا کردن** یک اقدام مثبت، بدون توجه به نوع مشکلی که با آن روبرو هستید، به کاهش استرس پریشان حالی منجر می شود.

به عنوان مثال، درست است که در دوره آسیب دیدگی یا بیماری شما نمی توانید به اوج عملکرد خود برسید، اما بازهم می توانید کارهایی را انجام دهید. شما می توانید از زمان خود برای **بهبود آمادگی های ذهنی**، تقویت اعضای ضعیف بدن و یا رسیدن به کارهای مدرسه یا دانشگاه استفاده کنید.

وقتی از تیم جدا می شوید یا نیمکت نشین می شوید، ممکن است برای شما ناامید کننده به نظر برسد، با این وجود می توانید کاری کنید که روی عملکرد خود تأثیر مثبت بگذارد. شما می توانید به دنبال روش های جدید برای **اصلاح روش تمرین، بهبود شرایط** و یا **کار بر روی قسمت های ضعیف** بازی خود باشید.

ممکن است هنگام درگیری با هم تیمی‌ها یا سر و کله زدن با مسائل شخصی این کار غیرممکن باشد، اما با این حال می‌توانید کار مثبتی برای مهارت‌های بازی خود انجام دهید. شما می‌توانید یاد بگیرید که **روابط عمومی خود را بهتر کنید، مسئولیت اقدامات خود را بپذیرید، یا راه حل‌هایی برای گشودن مسائل شخصی پیدا کنید.**



انجام هرگونه کار یا اقدام مثبت هنگام مواجه شدن با ناملایمات، **نیرویخس** است.

- اقدام مثبت، شما را برای **آینده** آماده می‌کند.
- اقدام مثبت، شما را برای **رقابت زیر فشار** آماده می‌کند.
- اقدام مثبت در موقعیت‌های سخت، باعث ایجاد **سرسختی ذهنی** می‌شود.

تعطیلی مشاغل و مناسبت‌ها توسط کووید ۱۹ باعث به تعویق افتادن بازی‌های المپیک ۲۰۲۰ توکیو شد. به تعویق انداختن بازی‌های المپیک برای هر ورزشکاری که آماده نمایش مهارت‌ها و توانایی‌های خود در صحنه‌های جهانی بوده است، بسیار دشوار بود.

پدرو گومز، ورزشکار سه گانه حرفه‌ای پرتغالی، که ساعت‌های بی‌شماری برای تمرین، آموزش و آماده‌سازی برای بزرگ‌ترین مسابقهٔ جهان صرف کرده بود، در مقیاسی بزرگ با ناملایمات خیلی بدی مواجه شده بود.

گومز می‌گوید: "من از نظر ذهنی کاملاً سردرگم شده بودم. من نمی‌دانستم برنامه‌های تمرینی من چه زمانی شروع خواهد شد. عدم اطمینان از زمان پایان این بیماری و بطور کامل خارج بودن آن از کنترل من، خیلی وحشتناک است."

گومس تصمیم گرفت کاری را انجام دهد. او با مربی دوچرخه سواری داخل سالن خود بصورت مجازی شروع به مسابقه دادن با دوستانش کرد.

انجام دادن کاری، دقیقاً مانند کاری که گومز انجام داد، به شما کمک می‌کند تا کنترل خود را پس بگیرید و **احساس قدرت** کنید.

**اقدام‌های مثبت باعث ایجاد انعطاف پذیری و سرسختی ذهنی می‌شود.** غلبه بر ناملایمات، به شرط داشتن دیدگاه مناسب، شما را به ورزشکاری بهتر و آماده‌تر تبدیل می‌کند.

**چگونه می‌توان هنگام بروز مشکلات به عنوان یک ورزشکار پیشرفت کرد:**

- هنگام بروز ناملایمات، بدون توجه به شرایط خود، به دو اقدام مثبتی که می‌تواند برای بهبود شرایط شما به عنوان یک ورزشکار انجام دهید فکر کنید.
- با کار بر روی **تناسب اندام، قدرت یا مهارت‌های ذهنی**، بازی و آمادگی خود را بهبود بخشید.

**چه موقع باید روی آمادگی ذهنی خود کار کنید؟**

ما پیشنهاد می‌کنیم این کار را **در طول پیش فصل، در طول فصل** و هر زمان که بخاطر **ناملایمات** نمی‌توانید تمرین کنید، انجام دهید.