

آیا شما در حال ایجاد یا تخریب اعتماد به نفس بازیکنان خود هستید!؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۳/۳)

مربیان خوب به طور مداوم در تلاش هستند تا در بازیکنان خود اعتماد به نفس ایجاد کنند و میزان آن را روز به روز بالا ببرند. آنها به طور مستمر در تمرین و مسابقات به دنبال فرصت هایی می گردند که بتوانند به ورزشکاران خود در فرایند رشد، پیشرفت و احساس بهتر نسبت به خود داشتن، کمک کنند. آنها درک ذاتی دارند که عملکرد ورزشکاران همیشه رابطه مستقیمی با سطح اعتماد به نفس خود دارند. اگر روحیه بازیکنان خود را به روش غلط و در زمان نامناسب پایین بیاورید "**پاداش**" شما مشکلات عملکردی و کم کاری مداوم خواهد بود. بازیکنان خود را به روشی شرافتمندانه و مناسب بسازید، تا در پاسخ به طور مداوم نتایج بیش از حد مطلوب برای شما به ارمغان بیاورند.



این واقعیتی که خیلی از مربیان از قلم می اندازند را همیشه به خاطر بسپارید: **در هر کاری که انجام می دهید، بدانید که همیشه در حال تقویت یا تضعیف اعتماد به نفس ورزشکاران خود هستید.** چه با بازیکنان خود تعامل طولانی یا کوتاه داشته باشید و چه نداشته باشید، شما بر احساس آنها نسبت به خود تأثیر مستقیمی دارید. در واقع، هر تعامل شما می تواند به طور بالقوه اعتماد به نفس آنها را تحت تأثیر قرار دهد. اگر تمرینی را بدون تماس چشمی و حتی بدون گفتن حتی یک کلمه با بازیکن خود داشته باشید، آن ورزشکار خاص احساس خواهد کرد که شما به او اهمیت نمی دهید. در نتیجه این ورزشکار شروع به زیر سوال بردن ارزش خودش به عنوان بازیکن می کند.

حقیقت این است که شما قدرت فوق العاده ای در ذهن ورزشکاران خود دارید. یک ورزشکار متعهد به فکر و نظر شما بسیار اهمیت می دهد و دوست دارد به او اعتقاد داشته باشید و به او احترام بگذارید. در نتیجه او همیشه در حال جستجوی سرنخ هایی در مورد احساس شما نسبت به او می باشد. یک نگاه، لحن صدا، یک نظر خاص که به طور بالقوه برای شما ناچیز است، اغلب اوقات تأثیر مهمی در احساس آن ورزشکار نسبت به خودش دارد. در هیچ کجا این مسئله نمی تواند به اندازه نحوه برخوردتان با او در **زمان بازی و تعویض های** شما سازنده یا مخرب اعتماد به نفس باشد.

بیشتر ورزشکاران اعتماد به نفس خود را بر اساس میزان زمان بازی مینا قرار می دهند. اگر آنها را به بازی نگیرید، اکثر آنها دچار بحران اعتماد به نفس می شوند. "مربی من را به بازی نمی گیرد چون او به من اعتقادی ندارد. او فکر نمی کند من به اندازه کافی خوب هستم. امیدوارم که

نظرش را درست کند. اگر این کار را نکند چه؟" در واقع به ندرت ورزشکاری یافت می شود که بدون در نظر گرفتن میزان کم بازی خود بتواند خودباوری و غرور خود را حفظ کند.

اینکه چه کسی را بازی می دهید و به چه دلایلی این کار را می کنید، آن یکی از اختیارات شما به عنوان مربی است. نحوه برخورد شما با تعویض ها به طور چشمگیری می تواند بر اعتماد به نفس و در نتیجه بازی کل تیم تأثیر بگذارد. آنچه که من در اینجا به طور خاص به آن اشاره می کنم، سبک شما در بیرون کشیدن افراد از بازی است. بسیاری از مربیان به محض رخ دادن اولین اشتباه ورزشکار با اشاره یک انگشت "ماشه" را به سرعت می کشند. معمولاً این نوع نقش مشکل آفرین است و انداختن سریع قلاب درست نیست زیرا که مبتدیان انتظار دارند که قبل از بیرون کشیده شدن به آنها فرصت حداقل چند اشتباه داده شود.



اگر تمایل به استفاده از این استاندارد با نیمکت خود دارید، این را در نظر بگیرید: جانشین کردن فوری یک ورزشکار به محض خطا، بازخوردی به شما می دهد که شک دارم واقعاً آن را بخواهید. اولین، و مهم ترین تأثیر حاصله، این است که باعث می شود تا ورزشکار زیاد فکر کند. اگر ورزشکار بداند که شما با او مشکل دارید، بنابراین هر موقع او را وارد بازی بکنید او عملکرد اصلی خود را به اجرا نخواهد گذاشت، و در عوض بر اشتباه نکردن تمرکز خواهد کرد. درگیر شدن بازیکن با ترس از بهم ریختگی هنگام بازی احتمالاً تضمین کننده بهم ریختگی شما نیز خواهد شد. ورزشکاران شما همیشه هنگامی که مطلقاً چیزی برای از دست دادن ندارند بهترین بازی را خواهند کرد. وقتی چیزی برای از دست دادن ندارید، در عمل رلکس، آرام و تمرکز خود را در جایی که باید، حفظ می کنید. اما اگر ورزشکار فکر کند زمان بازی او هر بار که پا روی پیست بگذارند در معرض خطر است، در این صورت او بطور مضطرب و همراه با پریشانی بازی خواهد کرد. او روی عملکرد تمرکز نخواهد کرد و در نتیجه، به طور مداوم بسیار کمتر از سطح توانایی خود در بازی ظاهر خواهد شد.

تعویض سریع برخی از ورزشکاران، بلافاصله چرخه کشتن اعتماد به نفس را به حرکت در می آورد. بازیکن همیشه نگران زمان محدود بازی و بهم ریختگی خود است. او در هنگام خروج از بازی نیز گرفته، حواس پرت و نسبت به خودش دودل می شود. در نتیجه در بازی بعد هم ضعیف بازی می کند. و وقتی دوباره نیمکت نشینش کنید، اعتماد به نفس او کاملاً آفت می کند. و دفعه بعد که به او فرصت بازی می دهید، نگرانی و حواس پرتی بیشتر می شود و کل این چرخه همراه با کاهش مکرر اعتماد به نفس ورزشکار تکرار می شود.

من ورزشکاران درجه یک بسیاری را دیده ام که علی رغم داشتن استعداد کافی، اما با داشتن چنین **مربیان سریع التعویض**، گرفتار پایین آمدن و ویرانی اعتماد به نفس شده اند. این تقصیر مربی است؟ بله، من تا حدی معتقدم که شما باید بیشتر در مورد چگونگی استفاده از نقش بازیکنان خود تجدید نظر کنید. من معتقدم شما باید قبل از اینکه بازیکنی را نیمکت نشین کنید، فضای بیشتری برای خراب کردن در اختیار او قرار دهید. اگر به شدت احساس می کنید که به دلیل ماهیت رقابت در لیگ شما توانایی پذیرش بیش از یک اشتباه او را ندارید، وظیفه شما این است که به آن بازیکن کمک کنید اشتباهات خود را به سرعت کنار بگذارید و تمرکز صحیحی در حین بازی داشته باشد. این وظیفه شماست که برای ورزشکاران خود روشن کنید که چه موقعی و به چه دلیلی آنها را نیمکت نشین می کنید.



بخاطر داشته باشید که همه بازیکنان نقش گذار تیم شما در یک تنگنا قرار دارند. برای اینکه آنها بتوانند راحت و با اعتماد به نفس بیشتری بازی کنند باید کاملاً از اضطراب و بهم ریختگی دور شوند. این بدان معناست که آنها نباید هیچ نگرانی در مورد نیمکت نشینی داشته باشند. و این تنها با دادن زمان بازی بیشتر تحقق می یابد نه با زمان کمتر. اما متأسفانه، آنچه معمول هست این است که آنها نمی توانند بازی بیشتری داشته باشند مگر اینکه خوب بازی کنند. در صورتی که آنها نمی توانند بدون اعتماد به نفس بهتر بازی کنند. فراموش نباید بکنیم که آنها بدون زمان بازی بیشتر نمی توانند اعتماد به نفس بیشتری کسب کنند.

Alan Goldberg