

شمشیربازی و سرسختی ذهنی

۲. اعتماد به نفس

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۶/۷)

تعریف اعتماد به نفس

اعتماد به نفس عبارت است از اعتقاد به توانایی فرد در دستیابی به اهداف تعیین شده، ایمان به توانایی فرد در دستیابی به پتانسیل خود، آشکار کردن شایستگی فرد، و تمایل به ایجاد شخصیت متفاوت دلخواه خود.

اعتماد به نفس ورزشی به اعتقاد یا درجه ای از اطمینانی اشاره می کند که ورزشکار معمولاً در مورد توانایی خود در موفق شدن در ورزش خود دارد.

این باور یا میزان اطمینان یک ویژگی است و بنابراین بعنوان نوعی اعتماد به نفس کلی محسوب می شود.



به عنوان مثال، شمشیربازهایی که دارای اعتماد به نفس بالایی در ورزش هستند، احتمالاً به توانایی های زیر خود ایمان دارند:

- ا. اجرای مهارت های لازم برای موفقیت.
- ب. عملکرد تحت فشار.
- ج. دستیابی به اهداف رقابتی خود.
- د. از عهده چالش های مسابقات در مقایسه با مطمئن ترین ورزشکاری که می شناسند برمی آیند.

تمرینات اعتماد به نفس

استراتژی شماره ۱: حفظ انگیزه با مثبت اندیشی

- در حال حاضر با خود چه می گویند؟
 - خودتان را در یکی از اجراهای برتر خود تصور کنید ... چه چیزی به خود می گفتید؟
 - وقتی عملکرد ضعیفی دارید، چه چیزهایی به خودتان می گویند؟
- تفاوت بین جملات موجود در این بخش ها را ببینید. بیشتر روی استفاده از افکار در حین تمرین و مسابقه که با عملکرد خوب همراه است کار کنید.

باور داشته باشید که شما می توانید مهارت یا تکنیک مورد نظر را با موفقیت انجام دهید.

"اگر در حین خارج شدن از پیست شمشیربازی فکر کنم که بازیکن بعدی بهتر است، من از قبل بازنده شده ام." ونوس ویلیامز

استراتژی شماره ۲: اصول ابتدایی کار را بشناسید

یک مدل پایه برای مثبت اندیشی

نحوه تفکر شما در مورد رویدادها، بر احساس و رفتار شما تأثیر می گذارد.

رویداد فعال	سیستم اعتقادی	عواقب
مواردی که با آنها درگیر می شوید (مانند، مسابقه، تمرین، مربیگری).	فکرهایی در مورد خود، دیگران یا آنچه در حال رخ دادن است.	واکنش احساسی یا رفتاری شما به این رویدادها و باورها.
از دست دادن یک ضربه	"چقدر احمق، من هرگز برنده نخواهم شد."	عصبانیت، ناامیدی، افزایش تنش عضلانی

تفکر منفی درباره خود، دیگران و رویدادهای زندگی اغلب منجر به پیامدهای منفی می شود،

مانند احساس غم، انگیزه پایین و عملکرد ضعیف.

یادگیری تفکر مثبت و منطقی، به موفقیت منجر شود.



استراتژی شماره ۳: مثبت نگری با "کنار گذاشتن" افکار منفی

افکار منفی ذهن خود را "پاکسازی" یا "دور بریزید" زیرا ذهن شما قوی ترین متحد شماست. ورزشکاران با اعتماد به نفس از طریق تفکر خود احساسات مطمئن و قوی برای خود ایجاد می کنند تا عملکرد خود را ارتقا دهند. در زیر به چند تکنیک برای کنترل افکار خود می پردازیم.

مرحله ۱ - متوقف کردن افکار منفی

- ۱) افکار منفی را شناسایی کنید.
- ۲) به آنها "ایست" بگویید و یک علامت توقف قرمز به آنها نشان دهید.
- ۳) افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید.

به عنوان مثال، ممکن است به خودتان بگویید:

"من احساس بدی نسبت به این بازی دارم." ← "ایست!" ← افکار منفی را کنار بگذارید! (سیفون آنها را بکشید!) ← نفس عمیقی بکشید، سپس روی کارهای خوبی که انجام می دهید تمرکز کنید.

مرحله ۲ - مقابله

- ۱) باورهای منفی یا غیرمنطقی خود را به چالش بکشید.
 - ۲) با خودتان کلنجار بروید.
 - ۳) به خود نشان دهید که چگونه باورهای نامعقول و نامناسب می تواند تفکر منفی ایجاد کند.
- به عنوان مثال، شما می توانید این جمله خودگویی "من یک شمشیرباز وحشتناکی هستم!" را با این عبارت خودگویی "من تنها مرتکب یک اشتباه شدم، اما بقیه کارهایم خوب بود. این حرکت، کار مرا آنچنان بد نمی کند!"

مرحله ۳ - تغییر چارچوب

- ۱) خودگویی منفی خود را به خودگویی مثبت تغییر دهید.
 - ۲) به اتفاقات متفاوت نگاه کنید.
 - ۳) روش های جایگزین و مفیدتری برای برخورد با یک اتفاق پیدا کنید.
- به عنوان مثال، شما می توانید خودگویی "من فقط توانستم رتبه سوم را بدست آورم!" را به خودگویی "من سال گذشته رتبه هشتم را کسب کرده بودم، و خوشبختانه امسال توانستم ۵ رتبه پیشرفت کنم!"



"در نهایت، حریف شما هرگز بازیکن آن طرف تور، شناگر خط بعدی، یا حتی مانعی نیست که شما باید از روی آن بپرید. حریف شما خودتان هستید، صداهای منفی شما، میزان عزم و اراده شما می باشد." گریس لیختن اشتاین



استراتژی شماره ۴: روشن کردن انتظارات

خودگویی های مثبتی که در حین تمرین، قبل از مسابقه و در طول یک بازی، به خود می گوئید بر عملکرد شما تأثیر می گذارد. شما با این کار از خودتان پشتیبانی می کنید و جهت گیری خود را به سوی کسب موفقیت نشان می دهید. برای داشتن خودگویی موثر، شما باید آن را آگاهانه و به طور منظم تمرین کنید.

خودگویی می تواند از چند کلمه یا عبارت کوتاه تشکیل بشود و همیشه باید مثبت باشد. وقتی چند کلمه یا چند عبارت را به خود می گوئید، باید آنها را صادقانه بگوئید، نه به صورت کنایه یا طعنه آمیز. اگر عبارات را همان طور که به آنها اعتقاد دارید تکرار کنید، پس از مدتی آنها را باور خواهید کرد و ذهن و بدن شما نسبت به آن پاسخگو خواهد بود. این پدیده "پیشگویی کامبخش" نامیده می شود.

در دهه ۱۹۵۰، دویدن یک مایل در کمتر از چهار دقیقه از نظر فیزیکی غیرممکن تلقی می شد. هیچ کس بیش از ۱,۵ ثانیه به سد رکورد چهار دقیقه ای نزدیک نشده بود. اما در ۶ می ۱۹۵۴ راجر بنیستر مایل را در ۳ دقیقه و ۵۹,۴ ثانیه دوید. سپس در پایان سال ۱۹۵۷، شانزده دوندۀ سد چهار دقیقه را شکستند. یعنی به محض اینکه بانیستر زیر ۴ دقیقه دوید، همه معتقد شدند که این امکان وجود دارد، بنابراین ورزشکاران بیشتری به این هدف رسیدند.

حال به من بگوئید که بعد از شکستن رکورد توسط بنیستر چه چیزی تغییر کرد؟

انتظار/ باور ← رفتار دیگران + رفتار شما ← نتیجه

استراتژی شماره ۵: ایجاد کلمات مثبت "کلیدی"

ایجاد یک "کلمه کلیدی" بخش مهمی از آماده سازی شما است.

این کلمه ممکن است اهداف و دست آوردهای زیادی برای شما داشته باشد، از جمله:

— آرامش ("آرام!", "رلکس!")

— مشاوره قبل از مسابقه ("با قدرت!", "برنده ای!")

— انرژی بخشی در طول یک مسابقه ("پرانرژی!", "محکم!")

— تمرکز مجدد بر روی کار ("تمرکز!", "همین الان!")

"از کلمات کلیدی برای تشویق، تمرکز و ایجاد انگیزه در هنگام مسابقه استفاده کنید."

"از کلمه های یادآورنده تکنیک خوب برای پاسخ گویی به تکنیک ضعیف استفاده کنید."



استراتژی شماره ۵: تغییر منفی به مثبت

به این افکار منفی خودویرانگر توجه کنید:

- ✓ "من نمی توانم باور کنم که بدون گرم کردن کافی باید بازی کنم."
- ✓ "تو احمق!"
- ✓ "تمرین کردن معنی ندارد من هیچ استعدادی ندارم!"
- ✓ "داور جانبدارانه قضاوت می کند. من نمی توانم امتیاز بگیرم."
- ✓ "من خیلی عصبی هستم؛ احتمالاً قاطعی خواهم کرد."
- ✓ "امروز بیشتر استراحت می کنم و جلسه تمرین بعدی را سخت می گیرم."
- ✓ "این تمرین خیلی سخت است، نمی دانم ارزشش را دارد یا نه."

حالا به این فکرهای مثبت خودساز دقت کنید:

- ✓ "هیچ کس دوست ندارد بدون یک گرم کردن عالی مسابقه دهد، اما من می توانم مثل بقیه خودم را به خوبی وفق بدهم."
- ✓ "راحت باش. هرکسی اشتباه می کند."
- ✓ "من شمشیربازان خوب زیادی را دیده ام که با تلاش سخت موفق شده اند. بنابراین، من هم اگر تمرین کنم می توانم بهتر شوم."
- ✓ "من هیچ کاری در مورد داوران نمی توانم انجام دهم، بنابراین من روی مهارت هایم تمرکز می کنم و نشان می دهم که چه کاری هایی می توانم انجام دهم."
- ✓ "من خیلی تمرین کرده ام، بنابراین چند نفس عمیق می کشم و با قدرت و با همه توانایی هایی که دارم کارم را دنبال می کنم."
- ✓ "اگر این تمرین سخت است تمرین بعدی راحت تر خواهد بود."
- ✓ "البته که این تمرین سخت است، اما نتیجه آن ارزش این همه زحمت را دارد."

استراتژی شماره ۶: بررسی عملکرد

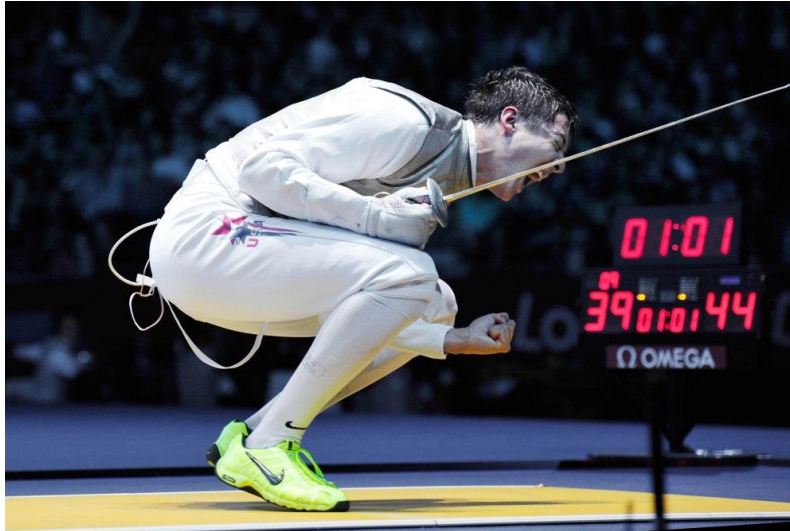
۱۵ دقیقه در ۲۴ ساعت بعد از مسابقات پیدا کنید. روی عملکرد خود فکر کنید و موارد زیر را بنویسید.

۱. نکات مثبت

۲. نکات منفی

- نکات منفی را بخوانید، تجزیه و تحلیل کنید، آنها را با مربی و/یا هم تیمی ها به اشتراک بگذارید، سپس آنها را دور بریزید.
- بر نکات مثبت و ارتباط عاطفی حاصل شده تمرکز کنید و خودگویی های مربوط به آن قسمت از اجرا را به خاطر بسپارید.

“آنچه به خود می گوئیم همان چیزی است که به آن اعتقاد داریم!”



چند یادآوری برای ایجاد اعتماد به نفس

۱. افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید.
۲. وانمود کنید تا آن را به واقعیت تبدیل کنید.
۳. انتظار پیروزی را داشته باشید.
۴. برای خود و تیم خود شانس موفقیت قائل شوید.
۵. با موارد کنترل ناپذیر زیر کاری نداشته باشید:

- ا. عوامل فنی مسابقات / داوران
- ب. تصمیمات مربیان
- ج. تصمیمات هم تیمی ها
- د. توانایی سایر رقبا
- ه. محیط
- و. تماشاچیان
- ز. سر و صدا
- ح. موارد دیگر

ادامه مطلب را در مقاله بعدی دنبال کنید.