

به نام خدا

ذهن قهرمان جوان

چگونه مانند یک ورزشکار نخبه فکر کنیم، تمرین کنیم و بدرخشیم

جیم آفریموو

مترجم:

سعید جوی زاده





ذهن قهرمان جوان

نویسنده: جیم آفریموو

مترجم: سعید جوی زاده

ناشر: انتشارات پارسیس

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۱۴۰۴

طراح جلد و صفحه آرا: تیم طراحی پارسیس

قطع: وزیری / ۲۱۸ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۸۸۷۴-۷-۰

قیمت: ۳۰,۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: تهران، بلوار کشاورز، کبکانیان، کوچه ۵، پلاک ۱

اهواز- کیانپارس خیابان ۸ غربی فاز سوم پلاک ۱۱۸

تلفن: ۰۹۳۸۲۵۲۷۷۴

وبسایت: www.biabook.com - پست الکترونیک: saeedjavizadeh@gmail.com

© حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

اگر می‌خواهی عالی باشی، انجامش بده.

هیچ چیزی جلوتو نمیگیره.

همه چیز در کنترل شماست.

- پیت کارول

پیشگفتار

در مسیر دستیابی به موفقیت‌های ورزشی و فراتر از آن، این کتاب بر یک ایده محوری و بنیادی استوار است: ذهن یک ورزشکار جوان، کلید اصلی و واقعی موفقیت اوست. همان‌طور که عنوان بخش مقدمه، "فاجعه یا پیروزی تا اینچ شش"، به نقل قولی ماندگار از جک نیکلاس، ستاره افسانه‌ای گلف، اشاره دارد: "بعضی وقتا بزرگترین مشکل تو ذهنته. باید باورش کنی". این جمله، سنگ بنای فلسفه‌ای است که در تمام صفحات این اثر منعکس شده است.

تصور کنید که زمین بازی واقعی یک ورزشکار، نه تنها محدود به میدان چمن، پیست دو و میدانی، یا زمین بسکتبال نیست، بلکه فضایی با قطر تقریبی شش اینچ است که بین دو گوش او قرار دارد. این "زمین" ذهنی است که کیفیت عملکرد و تمرین ورزشکار را در هر محیطی، چه در زمین مسابقه و چه در کلاس درس، تعیین می‌کند. این کتاب درک می‌کند که مغز یک ورزشکار جوان با سرعتی باورنکردنی در حال رشد و تکامل است. بنابراین، هدف اصلی این است که به شما، به عنوان یک ورزشکار جوان، کمک کند تا با این روند سریع رشد مغز همگام شوید و بتوانید بیشترین بهره را از تمام تلاش‌ها و استعدادهای خود ببرید.

پیام اصلی و توانمندساز این مقدمه این است که **"همه چیز در کنترل شماست"** و **"هیچ چیزی جلوی شما را نمی‌گیرد"**. اگر شما، به عنوان یک ورزشکار، به این باور قلبی برسید که می‌توانید کاری را به عالی‌ترین شکل ممکن انجام دهید و سپس این باور را با اراده و عمل به واقعیت تبدیل کنید، بی‌تردید به موفقیت دست خواهید یافت. این کتاب تنها درباره چگونگی برنده شدن در یک مسابقه نیست، بلکه درباره چگونگی تبدیل شدن به قهرمان زندگی خودتان است.

این کتاب عمیقاً بر این باور است که موفقیت صرفاً نتیجه استعداد ذاتی نیست، بلکه حاصل پرورش آگاهانه ذهن و جسم است. همان‌طور که مایکل فلیس، ستاره بزرگ شنای المپیک، به درستی اشاره می‌کند، **"ذهن واقعاً همه چیز را کنترل می‌کند"** و جک نیکلاس نیز این نکته را تکرار

می‌کند که "راز هر موفقیتی در گلف، چه ذهنی و چه فیزیکی، آمادگی بوده است". توانایی فیزیکی به تنهایی به ندرت منجر به عملکرد برتر در میدان رقابت می‌شود. این باور که ورزشکاران برتر با استعداد ذاتی به دنیا می‌آیند، یک اشتباه رایج است. در حقیقت، آن‌ها پتانسیل خود را با استفاده از نقاط قوت ذهنی و جسمی خود به واقعیت می‌بخشند. راز پنهان آن‌ها، نه در مهارت‌های فنی یا ویژگی‌های ذاتی ورزشی، بلکه در توانایی‌شان در "**آموزش دادن به ذهن**" است.

ورزشکاران برتر، غالباً در رسانه‌ها به خاطر استعدادهای ذاتی منحصر به فردشان مورد ستایش قرار می‌گیرند. اما حقیقت این است که پشت صحنه، کار، اخلاق و طرز فکرشان، هزاران ساعت آمادگی و تمرین بی‌وقفه در میدان، پیست، استخر یا زمین را شامل می‌شود که توانایی‌های طبیعی آن‌ها را تقویت کرده است. اگر آرزوی قهرمان شدن را دارید، نباید از درخشش آن‌ها شگفت زده شوید. بلکه باید بدانید که آن‌ها ساعت‌ها و روزهای بی‌شماری را صرف شکل دادن به ذهن و ساختن بدن خود کرده‌اند. این سفر به سمت کمال، هرگز زود آغاز نمی‌شود. برای مثال، نوجوانان ۱۴ ساله در مسابقات گلف مسترز و پسری ۱۵ ساله در مسابقات آزاد آمریکا حضور یافته‌اند و مارتینا هینگیس در ۱۶ سالگی به جوان‌ترین قهرمان انفرادی گرند اسلم تنیس تبدیل شد. این‌ها نشان می‌دهند که زمان برای توسعه نظم و تمرکز ذهنی لازم برای عملکرد برتر، همیشه "**همین حالا**" است.

این کتاب تأکید می‌کند که ویژگی‌های ذهنی مانند **خونسردی، تمرکز و اعتماد به نفس** برای قهرمان شدن در هر کاری، چه در مدرسه و چه در ورزش، بسیار حیاتی هستند. دوران نوجوانی با تجربیات جدید و تجربیات کمتر تعریف می‌شود. احساسات فراز و نشیب، هیجان و فشار عملکردی، همگی بخشی طبیعی از بزرگ شدن هستند. ذهن شما در این دوره به شدت مستعد فشارهای لحظه‌ای است. شما نمی‌توانید عملکرد ورزشی خود را به شانس بسپارید و تنها با گفتن "**من عالی عمل خواهم کرد و برنده خواهم شد**" به موفقیت برسید.

درست همان‌طور که قدرت بدنی خود را از طریق تمرین افزایش می‌دهید، می‌توانید **قدرت**

ذهنی خود را نیز از طریق تمرین افزایش دهید. مهارت‌های ذهنی باید به صورت برنامه‌ریزی شده و هدفمند تمرین و توسعه یابند تا شما بتوانید در تمام تلاش‌های خود، به سطح یک قهرمان برسید. بدون توجه به سن، فعالیت بدنی یا ورزش، همه ما در مسیر رسیدن به تعالی با چالش‌های مشابهی روبرو می‌شویم. کلید عظمت ورزشی و شخصی، تبدیل شدن به "**بهترین خود**" است. تنها کسانی که برای بالاترین اهداف تلاش می‌کنند، می‌توانند به بالاترین سطوح خود دست یابند.

یک قهرمان، با وجود تمام احتمالات، همیشه به خاطر خواهد داشت که رقابت کرده است، حتی اگر برنده نشده باشد. این طرز فکر، به عظمت منجر می‌شود. اگرچه اکثر ما ورزشکار حرفه‌ای یا قهرمان المپیک نیستیم، اما همه ما می‌توانیم طرز فکر یک قهرمان را بیاموزیم. هر ورزشکاری می‌تواند یاد بگیرد که مانند یک قهرمان فکر کند و با رسیدن به بهترین عملکرد شخصی خود، به اوج عملکرد در "**بازی زندگی**" دست یابد. ما می‌توانیم تلاش کنیم تا بهترین نسخه از خودمان باشیم و شجاعت ذهنی را در خود القا کنیم، تا در هر لحظه دشواری "**خونسرد**" بمانیم.

فرآیند قهرمان شدن مستلزم این است که ما رشد کنیم و **اقدامات منظم و آموزش دیده‌ای** را برای ایجاد تغییرات پایدار در زندگی خود انجام دهیم. در حالی که تعداد کمی از افراد بورسیه ورزشی دریافت می‌کنند یا به المپیک می‌رسند، حقیقت این است که این مسیر دشوار است. اما "**توپ در دستان شماست**" و سوال این است: "آیا با توپ می‌دوید یا آن را رها می‌کنید؟".

این بسیار مهم است که درک کنید تفاوت بین یک عملکرد معمولی و یک عملکرد عالی، با **وضعیت ذهنی** شما آغاز و پایان می‌یابد. شما می‌توانید یاد بگیرید که مانند قهرمانان فکر کنید، اما آیا این کار را انجام خواهید داد؟ بله، همه ما پتانسیل درونی برای رسیدن به موفقیت را داریم. این کتاب به شما کمک می‌کند تا در اوج بازی خود عمل کنید و در زمانی که بیشترین تمایل به موفقیت را دارید، موفق شوید. شما می‌توانید **قهرمان درون خود** را آزاد کنید و از آن استفاده کنید.

قهرمانان برای تسلط بر هنر خود، رویکردی کامل به ذهن و جسم را پرورش می‌دهند و حفظ می‌کنند. آن‌ها ترکیبی بی‌نظیر از ذهنیت، ورزشکاری و تکنیک را به کار می‌گیرند. آن‌ها دائماً سخت کار می‌کنند و زمان اضافی لازم را برای تحقق آرزوهای خود صرف می‌کنند. به عنوان یک ورزشکار، با دادن "**کارنامه**" به خودتان شروع کنید. عملکرد خود را با نگاهی انتقادی و دقیق به تمام جنبه‌های آن بررسی کنید. به استراتژی، تکنیک، روحیه ورزشی و طرز فکری که در عملکرد شما نقش دارند، فکر کنید. نگرش منفی، تلاش ضعیف، یا عدم تمایل به بهبود آمادگی جسمانی، تکنیک و استراتژی، شما را در جایگاه تماشاگران قرار می‌دهد، نه روی سکوی مدال.

قهرمانان بی‌وقفه تلاش می‌کنند تا استراتژی بازی، مکانیک بدنی، آمادگی جسمانی و طرز فکر خود را به بهترین سطح برسانند. آن‌ها به دنبال راه‌های مختلفی برای آزمایش خود و دستیابی به موفقیت‌های استثنایی در زمینه‌های متنوع هستند. تام تیبودو، سرمربی تیم مینه‌سوتا تیمبرولوز در NBA، می‌گوید: "حتی اگر در یک تیم برنده باشید، باید تلاش کنید تا پیشرفت کنید و باور داشته باشید که می‌توانید بهتر شوید." او تأکید می‌کند: "اگر می‌خواهید کار خاصی انجام دهید، باید بهایی بپردازید. **هیچ میانبری وجود ندارد**". این نشان می‌دهد که سطح تعهد شما برای رسیدن به اوج، چه برنز، چه نقره و چه طلا، اهمیت دارد.

عملکرد فعلی شما هر چه که باشد، هرگز پتانسیل خود را برای قهرمان شدن در ورزش و زندگی خود دست کم نگیرید. شما می‌توانید همیشه بهتر عمل کنید. با تغییر باورها و انتظارات خود در مورد آنچه می‌توانید به دست آورید، می‌توانید به پتانسیل واقعی خود دست یابید. نگرش، یک تصمیم است، اما همچنین یک رفتار آموخته شده است. حفظ آن به انرژی، نظم و انضباط نیاز دارد.

برخی از افراد، تصمیم گرفته‌اند که هر کسی که در یک رویداد ورزشی شرکت می‌کند، یک جایزه "**مشارکت**" دریافت کند. این مفهوم، زیر سوال می‌برد که چرا همه باید یک جایزه دریافت کنند، وقتی که همه برای رسیدن به زمین بازی، استادیوم یا باشگاه تلاش می‌کنند. این شبیه به این است که بگوییم همه باید یک دونات یکسان دریافت کنند، در حالی که شما به یک دونات واقعی

با کرم، شکلات و چاشنی نیاز دارید. همه می‌توانند یک دونات بخورند، اما تعداد کمی می‌توانند توپ بسکتبال را در هوا پرتاب کنند، برای تاج‌داون بدوند، یا یک هوم ران بزنند. هر چیزی کمتر از بهترین، تنها یک سوراخ دونات با روکش شکری است.

این کتاب به شما الهام می‌بخشد تا **بهترین خود را امروز باشید و برای فردا تلاش کنید**، تا در تمام جنبه‌های زندگی و ورزش به عظمت واقعی دست یابید، چه دانش‌آموز ورزشکار باشید، چه مدعی جدی یا یک ورزشکار حرفه‌ای در المپیک، برای کسب یک مزیت رقابتی و دستیابی به عملکرد برتر. همه ما موفقیت و لحظات درخشان را می‌خواهیم، اما این امر تنها از طریق سخت‌کوشی و به کارگیری هوشمندانه امکان‌پذیر است. به یاد داشته باشید که هیچ مکان و زمانی بهتر از **"همین حالا و همین جا"** برای قهرمان شدن در ورزش و زندگی شما وجود ندارد. همان‌طور که نویسنده اچ. جکسون براون جونیور گفته است: **"بهترین آمادگی برای فردا، بهترین عملکرد امروز است"**.

باب دیلن گفته است: "شما یا در حال به دنیا آمدن هستید، یا در حال مردن." این کتاب شما را ترغیب می‌کند که جوانی خود را، که بهترین زمان برای مشغول شدن به دستیابی به اهداف تحصیلی و ورزشی است، هدر ندهید. چرا باید به دونات‌های خیس، یا بدتر، به همان سوراخ‌های دونات قدیمی رضایت دهید؟ چرا باید به تکرار بسنده کنید؟

پرسش کلیدی قهرمانی این است: **"زندگی‌تان چگونه خواهد بود، وقتی که درست مانند یک قهرمان فکر، احساس و عمل کنید؟"** فداکاری و اشتیاق شما باید تمام وقت باشد؛ نمی‌تواند پاره‌وقت یا نیمه‌وقت یا اوقات فراغت باشد. لحظه‌ای وقت بگذارید و تصور کنید که پیشرفت بزرگی در عملکرد شما، در زندگی و بازی‌تان رخ داده است. شما هر روز به یک قهرمان تبدیل شده‌اید. این کتاب شما را تشویق می‌کند تا تمام جزئیات این تصویر را در ذهن خود مرور کنید.

برای اینکه در سطح یک قهرمان عمل کنید، باید هر عادت بدی را که مانع پیشرفت شما می‌شود، از بین ببرید. نوجوانان به راحتی به عادت‌ها خو می‌گیرند و گاهی به "روال" نیاز دارند. به یاد داشته باشید که همه ما قهرمانیم، تا زمانی که خودمان را شکست ندهیم. داستان قهرمان

جدید خود را جذاب، پر از هیجان و اقدامات بزرگ کنید. با هر بار انجام این تمرین، تصویر ذهنی قهرمان شما واضح تر و قوی تر می شود. این تصویر ذهنی جدید، توپ عملکرد شما را در مسیر درست به حرکت درمی آورد.

برای برداشتن یک گام فراتر، آرامش شخصی و غرور حاصل از دنبال کردن یک رویکرد قهرمانانه به زندگی را با درد و پشیمانی احتمالی آینده مقایسه کنید که از دانستن اینکه به کمتر از بهترین خود رضایت داده اید (مثلاً یک کیسه دونات)، حاصل می شود. آیا فداکاری برای پیروزی را ادامه می دهید یا به مشارکت رضایت می دهید؟ **رضایت به دونات ندهید!**

داستان آنسون دورانس، مربی افسانه ای فوتبال زنان دانشگاه کارولینای شمالی، الهام بخش است. او یک صبح زود، در راه کار، متوجه یکی از بازیکنانش شد که در حال تمرین اضافی بود. یادداشتی که بعداً در کمد او گذاشت، این بود: **"آرمان یک قهرمان کسی است که در اوج خستگی، در حالی که غرق در عرق است، تمرین می کند و هیچ کس دیگری او را تماشا نمی کند."** این مفهوم، به ویژه برای نوجوانانی که اغلب نگران افکار دیگران هستند، بسیار مهم است. میا هم، همان زن جوان، به یکی از بزرگترین بازیکنان تاریخ فوتبال تبدیل شد.

در زندگی شما، دو نیروی محرکه وجود دارد: آن هایی که شما را هل می دهند و آن هایی که شما را به جلو می کشند. شما به هر دو نیاز دارید، اما باید نحوه عملکرد هر یک را درک کنید. داشتن اهداف آینده، شما را به سمت موفقیت های بزرگ تر سوق می دهد، اما تمایل به کار یا تمرین در زمان حال، شما را به جلو هل می دهد. این را به عنوان جبر در نظر بگیرید: **تعالی = تلاش**. هر چقدر امروز سخت تر کار کنید، فردا دستاوردهای بهتری خواهید داشت.

به رویاهای خود ایمان داشته باشید، و به پتانسیل خود که می توانید مانند ستاره خود باشید، اعتقاد داشته باشید. این راز است. هرگز دست از جستجو نکشید. نیمار جونیور می گوید: **"به رویاهای خود ایمان داشته باشید"**. وقتی کاملاً مصمم هستید و با اشتیاق رویای خود را دنبال می کنید، هدف رویایی شما چیست؟ برتری در بازی شما چگونه به نظر می رسد؟ تنها از طریق ارتباط کامل با خواسته های قلبی خود – بهترین حالت شخصی شما – می توانید آن انفجار

آدرنالین را در مواقع نیاز ایجاد کنید.

به خواهران ویلیامز، سرنا و ونوس، فکر کنید. اشتیاق و رویاهای آن‌ها اساساً آن‌ها را به اوج دنیای تنیس رساند. وقتی بازی را شروع کردند، منابع کمی در اختیار داشتند، اما جام‌های بزرگ زیادی می‌خواستند. بیل والش، مربی فوتبال، می‌گوید: "**قهرمانان قبل از اینکه قهرمان باشند، مانند قهرمانان رفتار می‌کنند؛ آن‌ها قبل از اینکه برنده باشند، استاندارد عملکرد یک برنده را دارند.**"

مسیر رسیدن به تعالی یک جاده آجری زرد آسان نیست. در هر لحظه، راه پیش رو دشوار است. جام‌ها دشوارند، دونات‌ها آسان. هر روز تصور کنید که یک قهرمان تمام عیار هستید و در نهایت برنده خواهید شد. حالا زمان این است که به جاده بزنید. با تمرکز، انرژی و اعتماد به نفس، به جای نشستن روی نیمکت، به دنبال جام باشید. آیا برای موفقیت، تلاش اضافی لازم را انجام می‌دهید؟ یک ورزشکار دانش‌آموز باشید، سر وقت به کلاس بروید، تکالیف خود را به موقع انجام دهید، سر وقت به تمرین بروید. در خانه نیز یک قهرمان باشید؛ اتاق‌تان را مرتب کنید. یک رهبر باشید و داوطلب انجام کارهایی شوید که می‌توانید در آن پیشرو باشید.

همان‌طور که یک ضرب‌المثل آپاچی می‌گوید: "**داشتن رعد و برق کمتر در دهان و رعد و برق بیشتر در دست بهتر است.**" اقدامات واقعاً بلندتر از کلمات صحبت می‌کنند. پس همین الان لحظه‌ای وقت بگذارید و از خود بپرسید: "آیا در حال عمل هستم یا فقط درباره آماده شدن برای مدرسه و ورزش صحبت می‌کنم؟" بعضی روزها بی‌انگیزه هستید یا اعصاب‌تان به هم ریخته است. تصور کنید قبل از تمرین احساس ترس و اضطراب دارید. تصمیم بگیرید که ۳۰ دقیقه اول را با شور و اشتیاق واقعی به تمرین خود بپردازید. بیشتر اوقات، این روند را ادامه خواهید داد و احساس بهتری خواهید داشت و پیشرفت خواهید کرد.

سریع‌ترین و بهترین راه برای غلبه بر مقاومت درونی، به چالش کشیدن الگوهای قدیمی و تغییر عادات بد این است که کاری را انجام دهید که نمی‌خواهید انجام دهید. گاهی اوقات، باید کاری را انجام دهید که نمی‌خواهید (مثلاً به باشگاه بروید یا به برنامه غذایی خود پایبند باشید). به

جای چسبیدن به چیزهای آشنا (مانند گذراندن وقت با دوستان و به تعویق انداختن تمرین تا فردا) و تسلیم ترس و اضطراب شدن، باید به حرکت رو به جلو ادامه دهید. این یک تصمیم است؛ هر بار که تصمیمی می‌گیرید، تعیین می‌کند که آیا به اهداف ورزشی خود خواهید رسید یا خیر. این انتخاب شماست.

در نهایت، منابع ذهنی خود را به حداکثر برسانید. سر خود را در بازی نگه دارید. از محدودیت‌های خود عبور کنید. راه‌های مثبتی برای بودن و انجام دادن پیدا خواهید کرد که به صورت خودکار در شما ایجاد می‌شوند. این یک استراتژی تغییردهنده بازی است. اگر روی آن کار کنید، واقعاً جواب می‌دهد. بنابراین، همین حالا با شور و شوق کار کنید.

هر روز را ارزشمند کنید. ویلی میس، بازیکن بیسبال، می‌گوید: "گاهی خوب بودن دشوار نیست. چیزی که دشوار است، **هر روز خوب بودن** است." اگر تلاش‌های شما با سکه اندازگیری می‌شد، با تلاشی که برای هر تمرین سخت ۲۵ سکه و برای هر تمرین متوسط یک سکه بود، و اگر هر روز از ۱۰ سالگی برای کسب جایزه شرکت می‌کردید، این نگرش را تا ۲۰ سالگی ادامه می‌دادید. در مقابل، تلاش مداوم برای برنده شدن از دهمین سالگرد تولد شما تا بیستمین سالگرد تولدتان، سود بسیار بیشتری به همراه خواهد داشت. هر چه بیشتر تلاش کنید، سود بیشتری خواهید برد.

امروز، تنها روزی است که فرصت دارید تا استعدادهای خود را به حداکثر برسانید و حواس‌پرتی‌های خود را به حداقل برسانید. چالش شما، پیروزی در تمام جنبه‌های زندگی است و برای رسیدن به این هدف، باید هر روز پیروز شوید. جان وودن، مربی افسانه‌ای بسکتبال، می‌گوید: "**وقتی هر روز کمی پیشرفت می‌کنید، در نهایت اتفاقات بزرگی رخ می‌دهد**". تعیین اهداف روزانه و تلاش برای دستیابی به آن‌ها، راهی است که شما را به مقام قهرمانی می‌رساند.

این که امروز چگونه بهتر شوید؟ با تمرکز بر چیزهایی که در عملکرد خوب قبلی شما مؤثر بود. آیا دارندگان جایزه مشارکت به چیزی دست خواهند یافت؟ آن‌ها به دنبال نگرش دیروز هستند، با به تعویق انداختن کارهای امروز. آیا شما رویکرد "**پیروزی روزانه**" را پیش می‌گیرید؟ به عنوان یک قهرمان، امروز چه کاری باید انجام دهید تا خود را در موقعیت ورزشی مثبت‌تر و مطلوب‌تری قرار

دهید؟

شما نباید هرگز به کمتر از آنچه می‌توانید باشید رضایت دهید، اما همچنین باید درک کنید که نیازی نیست هر ثانیه از روز خود را با نظم و انضباط بگذرانید. شما فقط باید برای چند لحظه کلیدی در طول روز، که نیاز به شروع یک اقدام یا اجتناب از یک وسوسه دارید، نظم و انضباط داشته باشید. برای مثال، آیا ذهن شما در برخی از لحظات آزاد کلاس سرگردان است یا به جای آن چند نفس عمیق می‌کشید و افکاری را یادداشت می‌کنید که بعداً در تمرین به شما کمک خواهند کرد؟ برای اینکه در سطح یک قهرمان عمل کنید، تشخیص اینکه چه زمانی حفظ نظم و انضباط حیاتی است و چه زمانی استراحت و خالی کردن ذهن، مهم است. وسوسه‌های اصلی شما چیست؟ آیا پیامک فرستادن مانع توجه شما به معلمان می‌شود؟ آیا همسالانتان می‌خواهند شما در زمانی که باید برای تمرین آماده و گرم شوید، با آن‌ها شوخی کنید؟

شروعی مثبت، با احاطه شدن توسط دوستان مثبت و پایبندی به برنامه شما. آیا خوب استراحت می‌کنید تا بتوانید ۱۰۰٪ در عمل تلاش کنید؟ لحظاتی در طول مسابقه وجود دارد که به نظم شخصی آهنگین نیاز است، اما لحظات دیگری نیز وجود دارد که بهتر است استراحت کنید. برای مثال، یک بازیکن گلف باید در زمان انجام روال قبل از ضربه خود (با تمرکز بر گلف) نظم داشته باشد. با این حال، در زمان بین ضربات، در حالی که در زمین گلف قدم می‌زند، می‌تواند تمرکز خود را بازگرداند.

در لحظاتی که نظم و انضباط کاملاً ضروری است، از عبارت "**به تلافی فکر کن**" به عنوان مانترا شخصی خود استفاده کنید. برای مثال، هر زمان که نیاز به تصمیم‌گیری مهمی دارید (مثلاً صبح که تصمیم می‌گیرید دکه چرت را بزنید و در یک روز بارانی و سرد به خواب ادامه دهید، یا از رختخواب بلند شوید و برای ورزش خود تمرین کنید). فریاد بزنید (یا تصور کنید این کلمات را از بلندگو می‌شنوید): "**به تلافی فکر کن!**" (یا "**بهترین حالت شخصی!**")

جی. جی. وات می‌گوید: "**موفقیت چیزی نیست که بتوانید مالک آن باشید؛ بلکه اجاره‌ای است که باید هر روز آن را بپردازید.**" در آغاز روز از خود بپرسید: "امروز چگونه به اهدافم خواهم

رسید؟" (نیت). در پایان روز از خود پرسید: "امروز چگونه به اهدافم رسیدم؟" (مسئولیت پذیری). یکی از رایج‌ترین باورهای غلط نوجوانان این است که آن‌ها زمان یا انرژی کافی برای پیشرفت در کلاس درس، تسلط بر زمین بازی و علاوه بر همه این‌ها، معاشرت با دیگران ندارند. برای اینکه در سطح یک قهرمان عمل کنید، باید یک **برنامه برنده خارج از زمین بازی** داشته باشید که شامل استراتژی‌های خاصی باشد. از نشانه‌های محیطی مناسب استفاده کنید تا بتوانید از آن‌ها برای دستیابی به برتری استفاده کنید و به خود یادآوری کنید که برای پیروزی تلاش می‌کنید. یک یادداشت با عنوان "به طلافکر کن" را در مکانی قابل مشاهده بچسبانید یا آن را به عنوان پس‌زمینه دسکتاپ رایانه خود قرار دهید تا به شما انگیزه دهد و روز خود را با یک ذهنیت برنده آغاز کنید.

به طلافکر کنید. برای یادآوری‌های خودکار و الکترونیکی "به طلافکر کن" یا "بهترین حالت شخصی" در طول روز برنامه‌ریزی کنید. برای مثال، عملکرد یادآوری را در تلفن همراه خود تنظیم کنید تا در زمان‌های خاصی زنگ بزند و عبارت "قهرمان" را نمایش دهد. مدیریت استرس، **مدیریت انرژی** است. استرس بخش ضروری و طبیعی زندگی است که به ما کمک می‌کند تا با چالش‌ها مقابله کنیم. با این حال، استرس بیش از حد و بازیابی ناکافی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی و فرسودگی شغلی شود.

مدیریت زمان، **مدیریت اولویت‌ها** است. برنامه‌ریزی هفتگی و روزانه شما باید شامل بخشی اساسی برای تلاش شما برای قهرمانی باشد. هر روز مشخص کنید. قهرمانان برای هر تمرین در ذهن خود وقت دارند و این به آن‌ها اجازه می‌دهد تا به طور مداوم موفق باشند. همیشه کلمه کلیدی "**تفریح**" را به خاطر داشته باشید و مقدار کمی تفریح را در فعالیت‌های روزانه خود بگنجانید. تفریح در یک زندگی موفق و رضایت‌بخش بسیار مؤثر است. از هر فعالیت یا سرگرمی که از آن لذت می‌برید، لذت ببرید. قهرمانان می‌دانند که هیچ کس برای آن‌ها رقابت نمی‌کند یا تمرینات آن‌ها را انجام نمی‌دهد. آن‌ها زندگی خود را بر عهده می‌گیرند و کاری را انجام می‌دهند که برای خودشان بهترین است. برنامه‌ای که غیرواقعی باشد، برنامه‌ای شکست خورده است.

بنابراین، تعداد معقولی از کارها را برنامه‌ریزی کنید. در پایان روز، از آنچه تا کنون انجام داده‌اید، لذت ببرید.

برنامه‌های روزانه و لیست کارها ابزارهای بسیار خوبی برای کمک به شما در دستیابی به حداکثر بهره‌وری و کارایی هستند. خودتان را به چالش بکشید تا در طول هفته به برنامه‌هایتان برای مدرسه، ورزش و معاشرت پایبند باشید. اما سعی کنید موارد غیرضروری یا بی‌اهمیت زیادی در لیست کارهایتان نداشته باشید. لیست کارهای شما برای عملکرد در سطح یک قهرمان، باید لیستی از کارهایی باشد که همین الان باید انجام دهید. از ناراحتی اولیه که با سخت‌کوشی، تغییر عادات یا حفظ نظم و انضباط تجربه می‌کنید، قوی‌تر خواهید شد. زندگی مجموعه‌ای از انتخاب‌ها و زمان است. بنابراین، با انتخاب‌های خوب و استفاده عاقلانه از زمان، بازی خود را مدیریت کنید.

برای بهبود عملکرد روزانه خود، یک **دستبند طلایی** بپوشید یا یک نقطه طلایی کوچک پشت دستتان بگذارید. این محرک‌ها، یادآورهای بصری مثبتی برای حفظ بهترین نگرش و تلاش کامل و حفظ دیدگاه قهرمانانه به زندگی هستند. دستبند یا نقطه طلایی برای همیشه با نت "به تلافی کن" مرتبط است و هر جا که بروید، همراه شما خواهد بود. بسیاری از ما همچنین باید متعهد شویم که برای آرامش بیشتر و کارایی منظم‌تر، برنامه‌ریزی کنیم. آیا برای هر روز، وعده‌های غذایی خود را به خوبی برنامه‌ریزی کرده‌اید، از جمله میان‌وعده‌های متعادل؟ آیا هنگام سفر برای مسابقه، برنامه‌ای برای جمع کردن وسایل دارید؟ یک ایده خوب قبل از سفر به یک مسابقه ورزشی یا تمرین باشگاهی این است که وسایل خود را یک روز زودتر جمع کنید.

سایر تغییرات سازمانی در زندگی شما می‌تواند خلق و خوی و عملکرد شما را بهبود بخشد. برای مثال، اتاق خواب، میز و کمد ورزشی خود را تمیز و بدون شلوغی نگه دارید. از پوشه‌های پرونده با کد رنگی برای تمام مدارک خود استفاده کنید. یک ریزبرنامه روزانه داشته باشید که فقط حاوی یادآوری‌های ضروری باشد. این به شما کمک می‌کند تا از عوامل حواس‌پرتی مانند بازی با تلفن همراه و بازی‌های چند نفره جلوگیری کنید. علاوه بر این، سازماندهی و تمیز کردن فضای خود هر

چند وقت یک بار به مدت ۳۰ دقیقه، می‌تواند از بی‌نظمی اساسی جلوگیری کند. موسیقی می‌تواند بسیار قدرتمند باشد. استیو جابز هنگام معرفی آی‌پاد گفت که همه ما اکنون ۱۰۰۰ آهنگ در جیب خود داریم. این می‌تواند به ما کمک کند تا در حین تمیز کردن و سازماندهی، قهرمان باشیم، زیرا خلق و خور تقویت می‌کند. در مورد موسیقی ماجراجو باشید.

در جمع‌بندی تمام این موارد، در پایان به ما یادآوری می‌شود که **شادی چقدر برای ورزش مهم است**. بخش زیادی از فعالیت‌های غیرفکری، ریشه‌دار و خودکار در ورزش، توسط چیزی منعکس می‌شود که بسیاری آن را "**منطقه**" می‌نامند. این یک فضای ذهنی است که در آن تفکر شناختی عمدتاً ثانویه است و در عوض، پاسخ‌های اولیه و واکنش‌پذیرتر ما درگیر می‌شوند. در دنیای مدرن امروز، ما اغلب لحظات کمی برای لذت بردن از چنین هیجانانی داریم. بنابراین، به ویژه در ورزش، مهم است که این منطقه را بپذیریم، بیاموزیم و آزاد کنیم. مفاهیمی مانند Z-one یا Z-OWN برای این تجربه فرمولی ارائه می‌دهند. با این حال، ممکن است ترجیح دهید که فقط وارد بازی شوید و "**همه چیز را رها کنید**".

این کتاب به شما کمک می‌کند تا تمام این مفاهیم را درک کنید و به کار بگیرید تا بتوانید زندگی خود را با هدف زندگی کنید، شور و اشتیاق خود را پیدا کنید و آن را به واقعیت تبدیل کنید. مهارت‌های فیزیکی برای بسیاری از ورزشکاران، حداقل در اوایل زندگی، به طور طبیعی به وجود می‌آیند. اما "قبرستان ورزش" پر از بازیکنان با استعداد ذاتی است که هرگز قهرمان نشدند، زیرا مهارت‌های اصلی سه‌گانه را درک نکردند: **مهارت‌های ذهنی، مهارت‌های عاطفی و مهارت‌های فیزیکی**. اگر یکی را نداشته باشید، انگار هیچ‌کدام را ندارید. خلاف آنچه بسیاری تصور می‌کنند، مهارت ذهنی در اولویت قرار دارد، سپس مهارت‌های عاطفی و بعد فیزیکی. همه می‌دانند که چگونه یک سگ ضعیف به یک سگ قوی تبدیل می‌شود: اراده بر قدرت آتش.

افراد با استعداد فیزیکی و همچنین افراد با استعداد کمتر باید یاد بگیرند که چگونه یک وضعیت ذهنی ایده‌آل را ایجاد کنند که با مهارت فیزیکی آن‌ها مطابقت داشته باشد تا به بهترین عملکرد خود دست یابند. به یاد داشته باشید که **تمرین ذهنی، مزیت رقابتی غیرقابل اندازه‌گیری را**

فراهم می‌کند. به عنوان یک قهرمان جوان در حال پیشرفت، به تقویت مهارت‌های ذهنی خود ادامه دهید. تمرینات شما بدن شما را آماده می‌کند. اما ذهن خود را چگونه تمرین می‌دهید؟

این کتاب شما را برای تبدیل شدن به **MVP** (ارزشمندترین بازیکن) زندگی تان آماده می‌کند:

- **M مخفف ماموریت (Mission)** است: شما چه هدفی را دنبال می‌کنید؟ شما تمام تلاش خود را می‌کنید تا بهترین باشید.

- **V مخفف چشم‌انداز (Vision)** است: چگونه به چشم‌انداز خود می‌رسید؟ با اجرای تمام مراحل فرآیند ذکر شده در این کتاب، از جمله یک برنامه بهبود روزانه و همیشه به کارگیری تمام توان خود در تمرین یا بازی امروز.

- **P مخفف اشتیاق (Passion)** است: از عشق به بازی و تمایل به رقابت به عنوان انگیزه اصلی خود استفاده کنید.

ماموریت خود را بشناسید، چشم‌انداز داشته باشید و با اشتیاق بازی کنید. این سه‌گانه تاج شماس است. به یاد داشته باشید که هرگز درجا نزنید و اشتیاق خود را حفظ کنید، زیرا این‌ها جوهر "آموزش طرز فکر" هستند.

بهترین خودتان باشید، در هر اینینگ، در هر بازی، در هر لحظه.

اینجا و همین حالا، قهرمان شدن شما آغاز می‌شود.

سعید جوی زاده

فهرست

۲۲.....	مقدمه.....
۲۲.....	شش اینچ تا پیروزی یا فاجعه.....
۲۷.....	فصل اول: قهرمان زندگی خود شوید.....
۳۲.....	سوال قهرمانی.....
۳۴.....	به رویاهایت ایمان داشته باش.....
۳۵.....	مثل یک قهرمان رفتار کنید.....
۳۷.....	هر روز را ارزشمند کنید.....
۳۹.....	بررسی اهداف روزانه شما.....
۳۹.....	فهرست کارهای انجام نشده قهرمان.....
۴۰.....	به طلا فکر کنید.....
۴۳.....	روی مهارت‌های ارتباطی خود کار کنید.....
۴۵.....	از آن نوع هم‌تیمی‌هایی باشید که دوست دارید با آنها بازی کنید.....
۴۸.....	یک رهبر قهرمان باشید.....
۴۹.....	ده ویژگی یک رهبر قهرمان.....
۵۰.....	با تغییر همراه شوید.....
۵۲.....	خط پایان.....
۵۳.....	فصل دوم: آموزش ذهن شما.....
۵۴.....	لذت.....
۵۷.....	تعیین هدف.....
۶۰.....	تصویرسازی ذهنی.....
۶۵.....	صحبت با خود.....
۶۷.....	اعتماد به نفس.....
۷۰.....	تمرکز.....
۷۱.....	عوامل حواس‌پرتی رایج خارجی.....
۷۲.....	حواس‌پرتی‌های داخلی رایج.....
۷۳.....	کنترل تنفس.....
۷۵.....	استحکام روانی.....
۷۷.....	مدیریت اضطراب.....

زبان بدن.....	۸۱
زبان بدن می‌تواند مثبت یا منفی باشد.....	۸۲
شدت.....	۸۴
جملات تاکیدی.....	۸۷
خط پایان.....	۸۸
فصل سوم: ورزشکار ضد شکنندگی.....	۹۱
نگرش نسبت به ناملایمات.....	۹۵
تیم ضد شکنندگی.....	۱۰۵
خط پایان.....	۱۰۶
فصل چهارم: بازی در منطقه.....	۱۰۹
مصاحبه منطقه.....	۱۱۹
خط پایان.....	۱۲۳
فصل پنجم: تجسم در حال حرکت.....	۱۲۵
تجسم هدایت‌شده: گلف.....	۱۲۷
تجسم هدایت‌شده: تنیس.....	۱۳۱
تجسم هدایت‌شده: بسکتبال.....	۱۳۶
تجسم هدایت‌شده: فوتبال.....	۱۳۹
تجسم هدایت‌شده: والیبال.....	۱۴۱
تجسم هدایت‌شده: سفری در میان طبیعت.....	۱۴۴
تجسم هدایت‌شده: دوچرخه‌سواری.....	۱۴۷
تجسم هدایت‌شده: هاکی.....	۱۵۱
تجسم هدایت‌شده: بیسبال/سافتبال.....	۱۵۳
تجسم هدایت‌شده: فوتبال آمریکایی.....	۱۵۷
تجسم هدایت‌شده: ژیمناستیک.....	۱۶۰
حسی باشید:.....	۱۶۰
خط پایان.....	۱۶۲
فصل ششم: مسئولیت شخصی - حوزه کنترل من.....	۱۶۳
مشاوره ورزشی.....	۱۶۳
علم خواب.....	۱۶۵
اهداف خواب و ریکاوری.....	۱۶۷
منابع آنلاین.....	۱۶۷
رسانه‌های اجتماعی.....	۱۶۸

۱۷۰.....	تغذیه ورزشی.....
۱۷۳.....	نکات کلیدی.....
۱۷۶.....	نکات کلیدی.....
۱۷۷.....	آبرسانی هوشمند.....
۱۷۸.....	نکات کلیدی.....
۱۸۲.....	خط پایان.....
۱۸۵.....	فصل هفتم: برنامه‌ی بازی مدال طلای شما
۱۸۵.....	کارت امتیازی بازی ذهنی.....
۱۸۹.....	آمادگی ذهنی قبل از بازی.....
۱۹۴.....	گفتگوی شخصی برای تقویت روحیه.....
۱۹۵.....	هنگام استرس، روی موارد قابل کنترل تمرکز کنید.....
۱۹۶.....	خطاهای ذهنی در رویدادهای مهم.....
۲۰۰.....	ارائه آن و جهان‌های موازی.....
۲۰۲.....	خم شو، نشکن.....
۲۰۵.....	خط پایان.....
۲۰۷.....	سخن پایانی: تفکر و احساس، آمادگی برای بازی کردن مانند یک MVP است
۲۰۸.....	نه نوبت تا آغازی نو.....
۲۱۱.....	پیوست: پرسش و پاسخ با دکتر الف

مقدمه

شش اینچ تا پیروزی یا فاجعه

بعضی وقتا بزرگترین مشکل تو ذهنته. باید باورش کنی.

— جک نیکلاس

آیا می‌دانستید که بین دو گوش شما یک زمین بازی وجود دارد؟ این زمین بازی حدود شش اینچ قطر دارد، بزرگتر از یک سافتبال، کوچکتر از یک توپ والیبال. نحوه تمرین و عملکرد شما در این زمین بازی، نحوه بازی شما در یک زمین واقعی (یا زمین بازی یا زمین مسابقه) را تعیین می‌کند. به عنوان یک ورزشکار جوان، مغز شما با سرعت زیادی در حال رشد است. برای کمک به شما در همگام شدن با این روند، این کتاب شما را مسئول قرار می‌دهد تا بتوانید از آنچه می‌کارید (در تمرین، در روز بازی، در کلاس درس) بیشترین بهره را ببرید.

هدف این کتاب کمک به شما در ایجاد یک مربی «درونی» برای خودتان به عنوان یک ورزشکار است. شما یاد خواهید گرفت که قهرمانان چگونه روز به روز موفق می‌شوند. ما به ذهن آنها نفوذ خواهیم کرد تا شما نیز بتوانید موفق شوید. ما ذهن قهرمان را بررسی خواهیم کرد زیرا در کوتاه مدت و بلندمدت، ذهن شکست یا موفقیت را تعیین می‌کند. به یاد داشته باشید، بدن بازی را انجام می‌دهد، اما ذهن نتیجه را تعیین می‌کند.

یک مثال خوب، رکورد ستاره بسکتبال، راسل وستبروک، در سال ۲۰۱۷ است، زمانی که او به طور متوسط در کل فصل تریپل دابل کرد. این کار فقط یک بار قبل از آن، توسط اسکار رابرتسون در سال ۱۹۶۲ انجام شده بود و رکورد او به مدت ۵۲ سال پابرجا بود. بسیاری فکر می‌کردند که شاهکار این بازیکن بزرگ، یعنی ۴۱ بازی تریپل دابل در یک فصل، یک رکورد غیرقابل شکستن است. با این حال، وستبروک این کار را انجام داد. نکته شگفت‌انگیز این بود که وقتی وستبروک

آمار را جمع می‌کرد، حریفانش می‌دانستند که او چه کاری انجام می‌دهد، اما هیچ کس نمی‌توانست جلوی او را بگیرد. چرا؟ ذهن قهرمان او.

در مقابل، شکست‌های کلاسیک (که اغلب به عنوان خفگی یا رکود یا از دست دادن اعتماد به نفس و/یا تمرکز شناخته می‌شوند) وجود دارند، مانند آنچه در مسابقات قهرمانی گلف مسترز ۲۰۱۶ اتفاق افتاد. جردن اسپیت، مدافع عنوان قهرمانی، روز یکشنبه با پنج ضربه قدرتمند به سمت عقب زمین گلف ۹ امتیازی، برنده شد. با این حال، اسپیت که عموماً خونسرد است، با زدن دو ضربه متوالی به سوراخ‌های ۱۰ و ۱۱ و سپس زدن چهار ضربه متوالی به سوراخ ۱۲، کوتاه‌ترین سوراخ زمین، یک سقوط حماسی را تجربه کرد. او پس از کسب مقام دوم، توضیح داد: «من آن نفس عمیق اضافی [که در سوراخ ۱۲ به آن نیاز داشت] را نکشیدم». تحت فشار، همه ما می‌توانیم سریع، محکم و تصمیمات ضعیفی بگیریم. به عبارت دیگر، ما ذهن قهرمان را نادیده می‌گیریم یا به آن بی‌اعتمادیم.

این کتاب برای ورزشکاران جوان (و همچنین ورزشکاران مسن‌تری که قلباً جوان هستند) است. شما یاد خواهید گرفت که چگونه عملکرد خود را به اوج برسانید و از فروپاشی روانی جلوگیری کنید. [فصل اول، دو، وهفت](#) از کتاب ذهن قهرمان اقتباس شده‌اند، اما به روزرسانی شده و برای نوجوانان تنظیم شده‌اند. فصل‌های دیگر موضوعات جدید و هیجان‌انگیزی را پوشش می‌دهند. نحوه سازماندهی کتاب در زیر خلاصه شده است.

[فصل اول](#) اهمیت ایجاد یک ذهنیت برنده را برای شکوفا کردن توانایی‌هایتان در ورزش، مدرسه و زندگی توضیح می‌دهد. قهرمانان برای تسلط بر هنر خود، رویکرد کاملی از جسم و ذهن را در خود پرورش داده و حفظ می‌کنند. اگر می‌خواهید برای موفقیت و شادی مداوم به بهترین نسخه از خودتان تبدیل شوید، باید به طلا فکر کنید و هرگز به نقره یا برنز بسنده نکنید.

[فصل دوم](#) مهارت‌های ذهنی کلیدی برای عملکرد اوج، مانند تعیین هدف، تصویرسازی ذهنی و خودگویی را ارائه می‌دهد. از همه مهم‌تر، رویکرد غلبه ذهن بر ماده یک شبه توسعه نمی‌یابد. در حالی که این مهارت‌ها را می‌توان به راحتی در بازی روز مسابقه خود به کار برد، شما همان فرآیند

یادگیری را که برای توسعه مهارت‌های فیزیکی خود برای حداکثر مزایای کلی استفاده می‌شود، دنبال خواهید کرد.

فصل سوم خوانندگان را با مفهوم مهم ضد شکنندگی آشنا می‌کند. ورزشکار ضد شکنندگی، چالش‌ها را جستجو می‌کند، به آنها پاسخ می‌دهد و با آنها قوی‌تر می‌شود. شما نیز می‌توانید از پیروزی و فاجعه درس بگیرید و دفعه بعد بهتر باشید. چندین تصویر از ورزشکاران جوان که با چالش‌های مختلف در بازی‌ها و زندگی خود روبرو می‌شوند، ارائه شده است. با انجام این کار، خواهیم دید که برای همه ما ممکن است مانند قهرمانان واکنش نشان دهیم، در مسیر درست قرار بگیریم و به اهداف بزرگ خود دست یابیم.

فصل چهارم به بررسی منطقه یا حالت جریان می‌پردازد که معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که افراد در اوج عملکرد خود در فعالیت انتخابی‌شان هستند. در این حالت ذهنی، ما از فکر کردن بیش از حد دست می‌کشیم و شروع به اعتماد می‌کنیم. این همان حالت ذهنی است که همه ما به دنبال آن هستیم! از ورزشکاران نخبه درباره تجربیات منطقه خودشان خواهیم شنید. این فصل روش‌ها، یادآوری‌ها و تمرین‌های خاصی را ارائه می‌دهد که می‌تواند به ما کمک کند وارد منطقه شویم و در آنجا بمانیم.

فصل پنجم نکاتی را در مورد موضوعات مشاوره ورزشی، رسانه‌های اجتماعی، علم خواب و تغذیه ورزشی به اشتراک می‌گذارد. با متخصصان این حوزه‌های کلیدی برای ارائه توصیه‌های کاربردی به ورزشکاران جوان مصاحبه می‌شود.

فصل ششم اسکرپیت‌های دقیقی ارائه می‌دهد تا شما را در تجسم‌های قدرتمند راهنمایی کند. این اسکرپیت‌ها شامل تجسم‌هایی برای ۱۰ ورزش، از گلف گرفته تا ژیمناستیک، هستند. با پیروی از اسکرپیت‌های خودتان (من به شما نشان خواهم داد که چگونه)، باید قبل از دستیابی به پیروزی در رقابت، آن را «بینید»، «بشنوید» و «احساس» کنید.

فصل هفتم همه اینها را در یک برنامه عملی قرار می‌دهد. خوانندگان با بررسی وضعیت روانی خود در برابر کارت امتیازی بازی ذهنی شروع می‌کنند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه

روال‌های آمادگی قبل از اجرا را ایجاد کنید، چگونه از سه اشتباه بزرگ روانی که ورزشکاران اغلب در رویدادهای بزرگ یا در روز بازی بزرگ مرتکب می‌شوند، اجتناب کنید و چگونه توانایی داشتن یک زندگی متعادل از نظر احساسی را در خود پرورش دهید. آنچه را که می‌توانید کنترل کنید، کنترل کنید تا بهترین نتیجه را از خودتان بگیرید!

بیاید تمرین ذهنتان را شروع کنیم. برای شرایط بازی منصفانه، یک زمین بازی مسطح ضروری است، به طوری که از نظر تئوری، هیچ تیم یا بازیکنی برتری نا عادلانه‌ای نداشته باشد. این در مورد زمین بازی بین دو گوش شما صادق نیست. با تمرین ذهنتان، می‌توانید در تعیین امتیاز نهایی از یک برتری واقعی برخوردار باشید.

فصل اول

قهرمان زندگی خود شوید

قهرمانان همه جا هستند، فقط باید آنها را به درستی آموزش دهید.

—آرتور لیدیارد

مانند اکثر نوجوانان، احتمالاً شما هم پوسترهایی از اسطوره‌هایتان، به اصطلاح برگزیدگانی که خودتان انتخاب کرده‌اید، در اتاق خوابتان دارید. هیچ وقت برای تبدیل شدن به اسطوره یا قهرمان خودتان زود نیست، زیرا همه قهرمانان با ایجاد یک ذهنیت برنده شروع می‌کنند. در اوایل زندگی، ذهن‌های جوان می‌توانند کاملاً یاد بگیرند که مانند ورزشکاران درجه یک جهانی فکر کنند و سپس در مدرسه، ورزش و از همه مهم‌تر، زندگی به موفقیت برسند.

ذهن یک نوجوان مشتاق می‌پرسد: «چه چیزی در هر ورزشی، افراد برتر را از بسیاری جدا می‌کند؟» ذهنیت. اهمیت جنبه ذهنی ورزش به درستی توسط مایکل فلیس، ستاره بزرگ شنای المپیک، خلاصه شده است: «من فکر می‌کنم ذهن شما واقعاً همه چیز را کنترل می‌کند.» فلیس با جک نیکلاس، ستاره گلف، تکرار می‌کرد: «اگر یک راز برای هر موفقیتی که در گلف داشته‌ام وجود داشته باشد، آن راز آمادگی بوده است. هم فیزیکی و هم ذهنی.»

بنابراین، آماده‌سازی ذهن (تمرین ذهنی) کلید موفقیت است. توانایی فیزیکی به تنهایی به ندرت منجر به عملکرد برتر در میدان می‌شود. ورزشکاران با استعداد ذاتی به هیچ وجه طبیعی نیستند. آنها می‌خواهند پتانسیل خود را با استفاده از نقاط قوت جسمی و ذهنی برجسته خود تحقق بخشند. راز آنها پنهانی یا قابل انتساب به ورزشکاری ذاتی یا مهارت‌های فنی نیست - آنها ذهن خود را آموزش می‌دهند.

ورزشکاران برتر اغلب، به ویژه در رسانه‌ها، به خاطر استعدادهای ذاتی منحصر به فردشان مورد

ستایش قرار می‌گیرند. به عنوان مثال، کارلی لوید، بازیکن بزرگ فوتبال، یک ضربه توپ دارد، لبران جیمز، فوق ستاره NBA، در زمین بازی فوق العاده عمل می‌کند و باستر پیوزی، بازیکن تیم سانفرانسیسکو جاینتز، تیم خود را در زمین و دفاع به آتش می‌کشد. شما ممکن است استعدادهای مشابهی داشته باشید یا نداشته باشید - زمان همه چیز را مشخص خواهد کرد.

مطمئن باشید: آمادگی‌های پشت صحنه، طرز فکر و اخلاق کاری، توانایی‌های طبیعی ورزشکاران برتر را افزایش داده است. بنابراین، اگر آرزوی قهرمان شدن دارید، از درخشش برتری آنها شگفت زده نشوید. در عوض، بدانید که آنها هزاران ساعت را در استخر، زمین یا پیست دو و میدانی گذرانده‌اند تا بدن خود را بسازند و ذهن خود را شکل دهند.

به چند عدد فکر کنید. از ۶ سالگی شروع کنید؛ ۱۰ سال بعد ۱۶ ساله می‌شوید. از ۱۰ شروع کنید؛ ۱۰ را به آن اضافه کنید و وارد دانشگاه می‌شوید. حتی در ۱۴ سالگی (۱۵ سالگی و بعد از آن)، هر کاری که در سال‌های آینده انجام دهید، مطمئناً زندگی شما را شکل خواهد داد. خلاصه، از همین حالا شروع کنید.

فقط کافیست عبارت «جوان‌ترین ورزشکاران در ورزش» را در گوگل جستجو کنید، آنگاه دختری ۱۱ ساله را خواهید دید که به مسابقات آزاد آمریکا راه یافته، پسری ۱۴ ساله در مسابقات گلف مسترز بازی می‌کند و بسیاری دیگر (بازیکنان جوان فوتبال، بازیکنان راگبی، بازیکنان تنیس - تقریباً هر ورزشی نوابغ جوانی دارد). مارتینا هینگیس با قهرمانی در مسابقات آزاد استرالیا در سال ۱۹۹۷ در سن ۱۶ سالگی، به جوان‌ترین قهرمان تنیس انفرادی گرنده اسلم تبدیل شد.

شما نیز می‌توانید از سال‌های پیش رو برای توسعه تمرکز ذهنی و نظم و انضباط لازم برای عملکرد در ورزش خود با ذهن و بدن یک قهرمان بهره ببرید. ویژگی‌های ذهنی اعتماد به نفس، تمرکز و خونسردی برای قهرمان شدن در هر کاری که انجام می‌دهید، چه در مدرسه، چه در ورزش یا هر دو، بسیار مهم هستند.

با بزرگ شدن، توانایی‌های ذهنی شما نسبت به توانایی‌های جسمی‌تان به توجه بیشتری نیاز دارند. جوان بودن، طبق تعریف، به معنای تجربه کمتر و تجربه‌های جدید بیشتر است. طبیعی

است که ندانید چه باید بکنید. احساس احساسات، فراز و نشیب‌ها و هیجان، همه بخشی از بزرگ شدن است. ذهن شما لحظه به لحظه مستعد فشارهای عملکردی و خواسته‌های موقعیتی است. بنابراین نمی‌توانید عملکرد ورزشی خود را به شانس بسپارید. نمی‌توانید فقط بگویید، من عالی عمل خواهم کرد و برنده شدن اتفاق خواهد افتاد.

همانطور که می‌توانید از طریق تمرین، قدرت بدنی خود را افزایش دهید، می‌توانید از طریق تمرین، قدرت ذهنی خود را نیز افزایش دهید. مهارت ذهنی باید به صورت برنامه‌ریزی شده و هدفمند تمرین و توسعه یابد تا بتوانید در تمام تلاش‌ها، خود را به سطح یک قهرمان ارتقا دهید. قهرمانان نیز مورد آزمایش قرار می‌گیرند. همه ما صرف نظر از سن، ورزش یا فعالیت تناسب اندام، در مسیر رسیدن به تعالی، با چالش‌های مشابهی روبرو می‌شویم. برای قهرمان شدن، بهترین خود واقعی شما کلید عظمت شخصی و ورزشی است. می‌دانید - همه ما می‌دانیم - که فقط کسانی که برای بالاترین اهداف تلاش می‌کنند می‌توانند به بالاترین سطوح خود برسند. آنها ممکن است برنده نشوند، اما همیشه به یاد خواهند داشت که رقابت کرده‌اند. یک قهرمان، علیرغم احتمالات، باعث می‌شود که عظمت اتفاق بیفتد.

البته، اکثر ما قهرمانان المپیک یا ورزشکاران حرفه‌ای نیستیم. اما همه ما می‌توانیم طرز فکر یک قهرمان را به دست آوریم. هر ورزشکاری می‌تواند یاد بگیرد که مانند یک قهرمان فکر کند. هر کسی می‌تواند با رسیدن به بهترین عملکرد شخصی خود، در بازی زندگی به اوج عملکرد برسد. ما می‌توانیم تلاش کنیم تا بهترین نسخه از خودمان باشیم. این امکان وجود دارد که هر زمان که سختی به ما حمله می‌کند، "خونسرد" بمانیم. همچنین می‌توان شجاعت ذهنی را القا کرد و رویکرد یک قهرمان را آموزش داد.

بخشی از فرآیند قهرمان شدن مستلزم آن است که ما یاد بگیریم، رشد کنیم و اقدامات آموزش دیده و منظمی را برای ایجاد تغییرات پایدار در زندگی خود انجام دهیم.

فقط تعداد کمی از افراد بورسیه ورزشی دریافت می‌کنند، به المپیک راه پیدا می‌کنند یا ورزشکار حرفه‌ای می‌شوند - این فقط ورزش است. پذیرش این حقیقت دشوار است، اما اگر می‌خواهید

شانس خود را امتحان کنید، توپ در دستان شماست. حالا سوال این می‌شود: آیا با توپ می‌دوید یا آن را رها می‌کنید؟

درک کنید که تفاوت بین یک عملکرد معمولی و یک عملکرد عالی، با وضعیت ذهنی شما شروع و پایان می‌یابد. مهم‌تر از همه، همه ما می‌توانیم یاد بگیریم که مانند قهرمانان فکر کنیم، اما آیا این کار را خواهیم کرد؟ اتخاذ یک طرز فکر برنده به شما کمک می‌کند تا در اوج بازی خود عمل کنید و زمانی که بیشترین تمایل را به موفقیت دارید، موفق شوید. شما پتانسیل درونی پنهانی دارید که می‌توانید قهرمان درون خود را آزاد کنید و از آن استفاده کنید.

یک ذهنیت برنده، استعداد ورزشی شما را در رقابت شکوفا می‌کند. قهرمانان یک رویکرد کامل جسمی و ذهنی را برای عملکرد خود توسعه داده و حفظ می‌کنند - ترکیبی بی‌نظیر از ذهنیت، ورزشکاری و تکنیک. آنها از هر موقعیتی بهترین استفاده را می‌کنند، به طور مداوم سخت کار می‌کنند و زمان اضافی لازم را برای تحقق آرزوهای خود صرف می‌کنند.

با دادن یک کارنامه به خودتان شروع کنید. به عنوان یک ورزشکار، گزارش خود را با نگاهی دقیق و انتقادی به تمام جنبه‌های عملکرد خود تدوین کنید. با فکر کردن به ذهنیت، روحیه ورزشکاری، تکنیک و استراتژی که در عملکرد شما دخیل هستند، شروع کنید. در این زمینه‌ها خودتان را چگونه ارزیابی می‌کنید؟ دیگران چه امتیازی به شما می‌دهند؟ حتماً خوش بین باشید، زیرا نگرش منفی، تلاش ضعیف یا عدم تمایل به بهبود آمادگی جسمانی، تکنیک و استراتژی شما را به جای ایستادن روی سکوی مدال، در جایگاه تماشاگران قرار می‌دهد.

قهرمانان بی‌وقفه تلاش می‌کنند تا با بهبود طرز فکر، آمادگی جسمانی، مکانیک و استراتژی بازی خود به بهترین سطح خود برسند. به دنبال راه‌های مختلفی برای آزمایش خود و دستیابی به موفقیت، به ویژه موفقیت‌های استثنایی در زمینه‌های متنوع، باشید. به عنوان مثال، مایکل جردن در دبیرستان به پیروزی ادامه داد، در دانشگاه پیروز شد و سپس در NBA پیروز شد. او همچنین یک کارت امتیازی داخلی داشت. نکته کلیدی این بود که جردن فقط رویای کسب عنوان قهرمانی NBA را در سر نمی‌پروراند، او ابتدا مطمئن می‌شد که آنچه را که در دسترسش

بود، به دست می‌آورد، سپس به پیروزی‌هایش می‌افزود.

حتی اگر یک ورزشکار طبیعی عالی باشید، باید از استعداد خود بهره ببرید. حتی اگر در یک تیم برنده هستید، باید به تلاش خود ادامه دهید و باور داشته باشید که می‌توانید پیشرفت کنید. تام تیبودو، سرمربی تیم مینه‌سوتا تیمبرولوز در NBA، می‌گوید: «هیچ راه میانبری وجود ندارد. اگر می‌خواهید کار خاصی انجام دهید، باید بهایی بپردازید.»

به کدام سطح متعهد هستید که برسید - برنز، نقره یا طلا؟ یا اگر بخواهیم از تشبیه مسابقات اسب‌دوانی استفاده کنیم: بردن، مقام آوردن یا نمایش دادن. اما چه کسی می‌خواهد فقط مقام بیاورد یا فقط نمایش بدهد؟ این هنوز هم باختن است. مهم نیست سطح عملکرد فعلی شما چقدر است، هرگز ظرفیت خود را برای قهرمان شدن در ورزش و زندگی‌تان نادیده نگیرید. همیشه می‌توانید بهتر عمل کنید. می‌توانید به پتانسیل واقعی خود دست یابید. با تغییر باورها و انتظارات خود در مورد آنچه می‌توانید به دست آورید، می‌توانید تأثیر عمده‌ای بر زندگی خود بگذارید. نگرش یک تصمیم است، اما همچنین یک رفتار آموخته شده است که برای حفظ آن نیاز به نظم و انضباط و انرژی است.

اخیراً، برخی افراد دل‌رحم (شاید هم بی‌رحم) تصمیم گرفته‌اند که هر کسی که در یک رویداد ورزشی حاضر می‌شود، یک جام - به اصطلاح جام مشارکت - دریافت کند. چه کودکی روی نیمکت بنشیند، چه یک هوم ران بزند یا یک تاج‌داون به ثمر برساند، همه یک جام دریافت می‌کنند! اگر همه یک جام بگیرند، هیچ کدام خاص نیستند. چرا وقتی همه به زمین بازی، باشگاه یا استادیوم می‌رسند، دونات‌های یکسانی پخش نکنیم؟ نه، شما یک دونات واقعی می‌خواهید، با شکلات، چاشنی و کرم، درست همانطور که یک جام برنده واقعی می‌خواهید. همه می‌توانند یک دونات بخورند، اما تعداد کمی می‌توانند توپ را به هوم ران بزنند، یک توپ بسکتبال را در هوا پرتاب کنند یا برای تاج‌داون بدونند. هر چیزی کمتر از بهترین، فقط یک سوراخ دونات با روکش شکری است.

چه یک دانش‌آموز ورزشکار باشید، چه برای سرگرمی ورزش کنید، چه بخواهید یک ورزشکار

حرفه‌ای یا یک مدعی جدی برای المپیک شوید، بهترین بودن امروز به شما الهام می‌بخشد تا برای دستیابی به عملکرد برتر و کسب یک مزیت رقابتی واقعی در ورزش و تمام جنبه‌های زندگی فردا تلاش کنید. تلاش برای رسیدن به بالاترین سطح، بهترین شانس را برای عظمت شخصی به شما می‌دهد. همه ما لحظات درخشان و موفقیت می‌خواهیم، اما این امر تنها از طریق سخت‌کوشی و به‌کارگیری هوشمندانه امکان‌پذیر است.

بدانید که هیچ زمان و مکانی بهتر از همین الان و همین جا برای قهرمان شدن در ورزش و زندگی‌تان وجود نخواهد داشت. همانطور که نویسنده اچ. جکسون براون جونیور گفته است: «بهترین آمادگی برای فردا، بهترین عملکرد امروز است.» یا به قول باب دیلن: شما یا مشغول به دنیا آمدن هستید یا مشغول مردن. شما جوان هستید و جوانی بهترین زمان برای مشغول شدن به دستیابی به اهداف تحصیلی و ورزشی‌تان است. به عملکرد برنده جایزه فکر کنید، چه برای امتحانات درس بخوانید، چه به تمرین بروید یا در یک بازی قهرمانی بازی کنید. چرا به دونات‌های خیس یا - بدتر - به همان سوراخ‌های دونات قدیمی و تکراری بسنده کنید؟

سوال قهرمانی

اشتیاق و فداکاری شما نمی‌تواند مقطعی، پاره وقت، نیمه وقت یا اوقات فراغت باشد. باید تمام وقت باشد.

— کارلی لوید

وقتی مثل یک قهرمان فکر، احساس و عمل کنید، زندگی‌تان چگونه خواهد بود؟ این سوال کلیدی قهرمان است. همین الان کمی وقت بگذارید و تصور کنید که یک پیشرفت بزرگ در عملکردتان در بازی و زندگی‌تان رخ داده است و شما تمام روز و هر روز قهرمان شده‌اید. در ذهنتان، یک روز مدرسه، یک جلسه تمرین یا آموزش و یک مسابقه آینده را مرور کنید. تا حد امکان جزئیات بیشتری را در مورد اینکه دریافت جایزه به دلیل بهترین بودن در آن لحظه چگونه خواهد بود، ترسیم کنید. چه اقدامات یا رفتارهای خاصی را در خود می‌بینید که بهتر یا متفاوت‌تر انجام می‌دهید؟

حالا که بازی خود را تغییر شکل داده و از نو تعریف کرده‌اید، فکر می‌کنید دیگران چه خواهند دید؟ می‌خواهید آنها چه چیزی ببینند؟ چه چیزی واقعاً هم تیمی‌ها، مربیان یا رقبای شما را شگفت‌زده می‌کند؟ دیگران چه چیزی را باید در مورد شما بدانند؟ اگر می‌توانستید از خودتان بیرون بیایید و عملکرد جدید خود را بررسی کنید، چه چیزی را در نگرش و رفتارهای جدید خود تشخیص می‌دادید؟

دقیقاً مشخص کنید چه کاری انجام می‌دهید که بیشترین آسیب را به شما می‌زند/مانع پیشرفت شما می‌شود و سپس آن را از بین ببرید. برای اینکه در سطح یک قهرمان عمل کنید، باید هرگونه عادت بد، مانند تمایل به دیر رسیدن به تمرین یا انجام کارهای تکراری پس از رسیدن به تمرین را ترک کنید. نوجوانان به راحتی عادت می‌کنند و گاهی اوقات به «روال» نیاز است. نوجوانان دائماً به دنبال نوعی ساختار هستند. به یاد داشته باشید، همه ما تا زمانی که خودمان را شکست ندهیم، قهرمان هستیم.

داستان جام جدید خود را جذاب، پر از کارهای بزرگ و هیجان‌انگیز کنید، زیرا انجام تمام تلاشتان هیجان‌انگیز است، در حالی که حتی تلاش نکردن هم فقط یک بدبختی است! برای رسیدن به آن باید آن را ببینید. هر بار که این تمرین را انجام می‌دهید، دیدگاه قهرمان شما واضح‌تر و قوی‌تر می‌شود. تصویر ذهنی جدید شما، توپ عملکرد را در مسیر درست به حرکت در می‌آورد.

برای اینکه یک قدم فراتر بروید، غرور شخصی و آرامش خاطر خود را که از دنبال کردن رویکرد قهرمانانه به زندگی حاصل می‌شود، با درد و پشیمانی احتمالی آینده که از دانستن اینکه به کمتر از بهترین خود (مثلاً یک کیسه دونات) رضایت داده‌اید، مقایسه کنید. آیا به فداکاری برای پیروزی ادامه خواهید داد یا مشارکت را به عنوان رضایت خواهید پذیرفت؟ یا به تلاش خود ادامه خواهید داد، به خصوص وقتی احساس می‌کنید که پیشرفتی ندارید؟ به دونات راضی نشوید. کار را انجام دهید و نگران پاداش نباشید.

توصیف مورد علاقه من از برتری در دنیای ورزش از آنسون دورانس، مربی افسانه‌ای فوتبال زنان

دانشگاه کارولینای شمالی، می‌آید. او یک روز صبح زود در حال رانندگی به سمت محل کار بود و هنگام عبور از یک زمین خالی، متوجه یکی از بازیکنانش شد که در دوردست مشغول تمرین اضافی بود. او به رانندگی ادامه داد، اما بعداً یادداشتی در کمد او گذاشت: «آرمان یک قهرمان کسی است که در اوج خستگی، در حالی که هیچ کس دیگری او را تماشا نمی‌کند، خم شده، غرق در عرق است.» این زن جوان، میا هام، به یک فوق ستاره جوان و یکی از بزرگترین بازیکنان تاریخ فوتبال تبدیل شد.

این مفهوم «وقتی هیچ کس دیگری شما را تماشا نمی‌کند» برای نوجوانانی که اغلب نگران افکار دیگران هستند بسیار مهم است. آنچه دیگران می‌گویند را نادیده بگیرید. آنچه را که فکر می‌کنید آنها فکر می‌کنند نادیده بگیرید. روی سخت کار کردن «وقتی هیچ کس دیگری شما را تماشا نمی‌کند» یا وقتی همه شما را تماشا می‌کنند، تمرکز کنید.

دو نیرو در زندگی شما وجود دارد که شما را به فرد بهتری تبدیل می‌کند - آنهایی که شما را هل می‌دهند و آنهایی که شما را می‌کشند. آینده شما را می‌کشد، حال شما را هل می‌دهد. شما به هر دو نیاز دارید، اما نحوه عملکرد هر کدام را درک کنید. داشتن اهداف آینده شما را به سمت موفقیت‌های بزرگتر سوق می‌دهد، اما تمایل به کار یا آموزش در حال حاضر، در زمان حال، شما را به سمت رسیدن به آن اهداف سوق می‌دهد. آن را به عنوان جبر در نظر بگیرید: $E=e$ (تعالی برابر است با تلاش؛ آیا آرزو نمی‌کنید که همه جبرها به این آسانی بودند؟) هر چه اکنون سخت‌تر کار کنید، فردا دستاوردهای بهتری خواهید داشت.

به رویاهایت ایمان داشته باش

راز این است که به رویاهایت ایمان داشته باشی؛ به پتانسیل خودت که می‌توانی مثل ستاره‌ات باشی. به جستجو ادامه بده. به باور داشتن ادامه بده و ایمانت را به خودت از دست نده.

- نیمار داسیلوا سانتوس جونیور.

رویاهای بزرگ داشته باشید و در حین دنبال کردن برتری رقابتی برای الهام بخشیدن به

عظمت، چشم‌انداز روشنی از آنچه خواهید دید، داشته باشید. هدف رویایی شما چیست؟ وقتی کاملاً مصمم هستید و با اشتیاق رویای خود را دنبال می‌کنید و به بهترین کسی که می‌توانید در ورزش خود باشید، تبدیل می‌شوید، برتری در بازی شما چگونه به نظر می‌رسد؟ توصیف را به اندازه کافی واضح و قدرتمند کنید تا در مواقع نیاز، آن انفجار آدرنالین را در شما ایجاد کند، که این تنها از ارتباط کامل با خواسته قلبی شما - البته بهترین حالت شخصی شما - حاصل می‌شود. به خواهران ویلیامز - ونوس و سرنا - فکر کنید. اساساً، رویاها و اشتیاق آنها آنها را به اوج دنیای تنیس رساند. وقتی شروع به بازی کردند، منابع کمتری در اختیارشان قرار نمی‌گرفت. آنها جام‌های بزرگ و زیادی می‌خواستند. حدس بزنید الان چه دارند؟ جام‌های زیادی.

مثل یک قهرمان رفتار کنید

قهرمانان قبل از اینکه قهرمان باشند، مانند قهرمانان رفتار می‌کنند؛ آنها قبل از اینکه برنده باشند، یک استاندارد عملکرد برنده دارند.

— بیل والش

هیچ جاده آجری زرد رنگی به سمت تعالی وجود ندارد. در هر لحظه، راه پیش رو سخت‌تر از راه پس است (به دست آوردن جام‌ها سخت است، دونات‌ها آسان). هر روز تصور کنید که یک قهرمان تمام‌عیار هستید و در نهایت (چه کسی می‌تواند بگوید چه زمانی؟) برنده خواهید شد. اکنون زمانی است که لاستیک به جاده می‌رسد (یا اگر کفش‌های دویدن پوشیده‌اید، پلی‌اورتان). شما اعتماد به نفس، تمرکز، انرژی و مسئولیت دارید. چقدر متفاوت است که به جای نشستن روی نیمکت و گرم کردن یک جعبه دونات، به دنبال جام بروید.

آیا زود به تمرین می‌رسید یا دیر می‌کنید؟ آیا برای تمرین برنامه‌ریزی هفتگی می‌کنید یا فقط به دلیل خستگی یا مشغله زیاد، آن را به تعویق می‌اندازید؟ آیا تلاش اضافی لازم برای موفقیت را انجام می‌دهید؟

- یک ورزشکار اهل مطالعه باشید. تکالیفتان را به موقع انجام دهید، به موقع برای کلاس آماده شوید و به موقع سر تمرین بروید.

• در خانه یک قهرمان باشید. آیا اتاقتان نامرتب است؟ با مرتب کردن آن، والدینتان را شوکه کنید. آیا لازم است کاری در خانه انجام شود؟ پس آن را انجام دهید.

• رهبر باشید. آیا باشگاهی در مدرسه وجود دارد که بتوانید در آن رهبر باشید؟ سپس با داوطلب شدن برای انجام کارهای بیشتر و همراه کردن دیگران با خود، رهبری کنید.

طبق یک ضرب‌المثل آپاچی، «بهتر است رعد کمتری در دهان و صاعقه بیشتری در دست داشته باشید.» اعمال واقعاً بلندتر از کلمات صحبت می‌کنند، بنابراین همین الان لحظه‌ای وقت بگذارید و از خود بپرسید: «آیا من در حال قدم زدن (یا دویدن) هستم یا فقط در مورد آماده شدن برای مدرسه و ورزش صحبت می‌کنم؟»

بعضی روزها انگیزه‌ای ندارید یا اعصابتان بهم می‌ریزد. احساس می‌کنید فقط برای سطح B یا C آماده‌اید. این لحظه، لحظه‌ای تعیین‌کننده است. مثلاً تصور کنید که قبل از تمرین دچار ترس و دلهره شده‌اید. تصمیم بگیرید که ۳۰ دقیقه اول را با شور و شوق به تمرین خود بپردازید، همانطور که واقعاً آن را دوست دارید. بیشتر اوقات، به همین ترتیب ادامه خواهید داد زیرا در حال پیشرفت خواهید بود، به موفقیت می‌رسید و احساس بهتری نسبت به قبل خواهید داشت.

بهترین و سریع‌ترین راه حل برای غلبه بر مقاومت درونی، به چالش کشیدن الگوهای قدیمی و تغییر عادات بد، این است که تا زمانی که یا بهترین بازی خود را پیدا کنید و فرم خود را بازیابید - یا شکست بخورید، عمل کنید. تلاش کنید تا تام کروز در ماموریت غیرممکن یا گل‌گدوت در زن شگفت‌انگیز باشید. بله، آنها فقط بازی می‌کنند، اما در بازیگری فوق‌العاده خوب هستند. آن را پیدا کنید، انجامش دهید و آن را به خوبی انجام دهید.

گاهی اوقات، باید کاری را انجام دهید که نمی‌خواهید انجام دهید (مثلاً رفتن به باشگاه یا پایبندی به برنامه غذایی‌تان). به جای اینکه با چسبیدن به چیزهای آشنا (مثلاً به تعویق انداختن تمرین تا فردا و وقت‌گذرانی با دوستان) تسلیم ترس و اضطراب خود شوید، به حرکت رو به جلو ادامه دهید. این یک بی‌تصمیمی است زیرا شما باید آن را انجام دهید. هر بار که تصمیم می‌گیرید که عالی باشید، در حال انتخابی در جهت رو به جلو هستید که تعیین می‌کند آیا به

اهداف ورزشی خود دست خواهید یافت یا خیر. درک کنید که این انتخاب، انتخاب شماست - یا مانند یک قهرمان رفتار کنید یا یک شرکت کننده باشید.

اینجا مجموعه‌ای از ضرب‌المثل‌ها روی کاغذهای کوچک وجود دارد. یکی را بردارید... نه، همه را بردارید: محکم بایستید و قوی راه بروید. از بن‌بست‌هایتان عبور کنید. سرتان را در بازی نگه دارید. منابع ذهنی خود را به حداکثر برسانید. در نهایت، روش‌های مثبتی برای بودن و انجام دادن پیدا خواهید کرد که به صورت خودکار در شما ایجاد می‌شوند. این استراتژی، یک تغییر دهنده بازی است که مغز و بدن شما را با رفتارها و احساسات اوج، هماهنگ می‌کند. اگر روی آن کار کنید، عمل کردن مانند یک قهرمان واقعاً جواب می‌دهد. بنابراین، همین حالا شروع به کار کنید.

هر روز را ارزشمند کنید

خوب بودن گهگاهی سخت نیست. چیزی که سخت است خوب بودن هر روز است.

— ویلی میز

اگر تلاش‌های شما با سکه سنجیده می‌شد (سکه‌ها برای تمرینات متوسط و سکه‌های ۲۵ سنتی برای تمرینات بسیار سخت بودند)، اگر در سن ۱۰ سالگی هر روز برای کسب جایزه شرکت می‌کردید و این نگرش را تا سن ۲۰ سالگی ادامه می‌دادید، ۳۶.۵۰ دلار به شما می‌داد. در مقابل، سخت‌تر کار کردن برای برنده شدن و تلاش مداوم برای برنده شدن از دهمین سالگرد تولد تا بیستمین سالگرد تولدتان، ۹۱۲.۵۰ دلار به شما می‌داد. هرچه تلاش بیشتری کنید، سود بیشتری خواهید برد.

تعالی فقط امروز قابل دستیابی است، تنها روزی که فرصت دارید استعدادهای خود را به حداکثر و حواس‌پرتی‌های خود را به حداقل برسانید. چالش شما پیروزی در تمام جنبه‌های زندگی است و برای رسیدن به این هدف، باید با پیروزی در هر روز، خود را برای موفقیت آماده کنید. جان وودن، مربی افسانه‌ای بسکتبال، گفت: «وقتی هر روز کمی پیشرفت می‌کنید، در

نهایت اتفاقات بزرگی رخ می‌دهد.»

تعیین اهداف روزانه و تلاش برای دستیابی به آنها، راهی است که شما را به مقام قهرمانی می‌رساند. امروز چگونه بهتر می‌شوید؟ امروز به چه چیزی دست خواهید یافت؟ دارندگان جایزه مشارکت، با تمرکز بر چیزهایی که در عملکرد قبلی خوب پیش نرفته‌اند، نگرش دیروز دارند یا با به تعویق انداختن و انجام ندادن کارها در حال حاضر، نگرش فردا دارند.

رویکرد «برد در روز» را در پیش بگیرید، چه به معنای تمرین بیشتر، حفظ زمان استراحت و ریکاوری خود، یا کسب حداکثر امتیاز در زمین باشد. محاسبات بیشتر: شما معمولاً هر روز دو ساعت تمرین می‌کنید. این می‌شود ۷۳۰ ساعت در سال. اگر فقط ۱۰ دقیقه در روز تنبلی کنید، فقط ۶۶۹ ساعت تمرین خواهید کرد و حریفانی را که تنبلی نکرده‌اند، حدود ۶۰ ساعت در سال شناسایی خواهید کرد. اگر این کار را به مدت ۱۰ سال انجام دهید، ۶۰۰ ساعت تمرین را از دست می‌دهید.

امروز برای قرار دادن خود در موقعیت ورزشی مطلوب‌تر و مثبت‌تر چه کاری باید انجام دهید؟ به عنوان یک قهرمان، هرگز نباید به کمتر از آنچه می‌توانید باشید، راضی شوید، اما باید این را نیز درک کنید که نیازی نیست هر ثانیه از روز نظم و انضباط داشته باشید. شما فقط باید برای آن چند لحظه کلیدی در طول روز که نیاز به اجتناب از وسوسه و/یا شروع یک اقدام مثبت دارید، نظم و انضباط داشته باشید. به عنوان مثال، آیا ذهن شما در برخی از لحظات آزاد کلاس سرگردان است؟ یا در عوض، چند نفس می‌کشید و افکاری را در مورد آنچه بعداً در تمرین انجام خواهید داد، یادداشت می‌کنید؟

برای اینکه در سطح یک قهرمان عمل کنید، تشخیص دهید که چه زمانی حفظ نظم و انضباط حیاتی است و چه زمانی وقت استراحت است - یعنی ذهن خود را خالی کنید و از اوقات فراغت خود لذت ببرید. وسوسه‌های اصلی شما چیست؟ آیا پیامک دادن مانع توجه شما به معلمان می‌شود؟ آیا همسالانتان می‌خواهند وقتی که باید برای تمرین آماده شوید و گرم شوید، شوخی کنند؟

برای شروع، مثبت‌ترین کارهای شما چیست؟ آیا خودتان را با دوستان مثبت احاطه کرده‌اید؟ آیا به برنامه‌ی خود پایبند هستید تا به خوبی استراحت کنید تا بتوانید در عمل ۱۰۰٪ تلاش کنید؟ توجه داشته باشید که در طول مسابقه لحظاتی وجود دارد که نیاز به انضباط شخصی آهین دارد، اما لحظات دیگری هم وجود دارد که بهتر است استراحت کنید. برای مثال، یک گلف‌باز باید در زمان انجام برنامه‌ی پیش از ضربه‌هایش (با تمرکز روی گلف) انضباط داشته باشد. با این حال، در زمان بین ضربه‌ها، می‌تواند تمرکز خود را باز کند و در حالی که در زمین گلف قدم می‌زند، استراحت کند (با تمرکز روی گلف).

در لحظاتی که انضباط کاملاً ضروری است، از عبارت «به تلافی فکر کن» به عنوان مانترای خود برای انضباط شخصی استفاده کنید. برای مثال، هر زمان که باید تصمیم مهمی بگیرید، مثلاً صبح که می‌خواهید تصمیم بگیرید که آیا دکمه چرت زدن را بزنید و در یک روز سرد و بارانی به خوابیدن ادامه دهید یا از رختخواب بلند شوید و برای ورزش خود تمرین کنید، فریاد بزنید: «به تلافی فکر کن!» (یا «بهترین حالت شخصی!») یا تصور کنید که این کلمات را از بلندگو می‌شنوید.

بررسی اهداف روزانه شما

موفقیت چیزی نیست که بتوان مالک آن بود. بلکه اجاره‌ای است. و اجاره بهای آن هر روز باید پرداخت شود.

— جی جی وات

در شروع روز، از خود بپرسید: «امروز چگونه به اهدافم خواهم رسید؟»
(نیت)

در پایان روز از خود بپرسید: «امروز چگونه به اهدافم رسیدم؟»
(پاسخگویی)

فهرست کارهای انجام نشده قهرمان

لازم نیست از شما خوش بپایاد، فقط باید انجامش بدی. - نیروهای ویژه دریایی

یکی از رایج‌ترین باورهای غلط نوجوانان این است که وقت یا انرژی کافی برای پیشرفت در کلاس درس، تسلط بر زمین بازی و معاشرت با دیگران، علاوه بر هر چیز دیگری، ندارند. برای اینکه در سطح یک قهرمان عمل کنید، باید یک برنامه‌ی برنده برای خارج از زمین بازی داشته باشید که شامل استراتژی‌های خاصی باشد - به عنوان مثال، نشانه‌های محیطی مناسب که بتوانید از آنها برای دستیابی به برتری استفاده کنید و به خودتان یادآوری کنید که برای پیروزی تلاش می‌کنید. یک یادداشت با عنوان «به تلافی فکر کن» را در جایی قابل توجه بچسبانید یا آن را به عنوان پس‌زمینه‌ی دسکتاپ کامپیوتر خود قرار دهید تا به شما انگیزه دهد روز خود را با یک ذهنیت برنده شروع و ادامه دهید.

به تلافی فکر کنید

یادآوری‌های خودکار و الکترونیکی «به تلافی فکر کن» یا «بهترین حالت شخصی» را در طول روز برنامه‌ریزی کنید؛ برای مثال، عملکرد یادآوری را در تلفن همراه خود تنظیم کنید تا در زمان‌های خاصی زنگ بزند و عبارت «قهرمان» را نمایش دهد. اگر در زمان‌های خاصی از روز احساس خستگی یا آسیب‌پذیری در برابر حواس‌پرتی - مطالب وقت‌گیر در اینترنت یا غذاهای ناسالم - دارید، یادآوری الکترونیکی «به تلافی فکر کن» خود را برای این زمان‌ها برنامه‌ریزی کنید.

مدیریت استرس، مدیریت انرژی است استرس بخش طبیعی و ضروری زندگی است که به ما کمک می‌کند تا با چالش‌ها روبرو شویم و بر آنها غلبه کنیم. با این حال، استرس بیش از حد و بازیابی ناکافی می‌تواند منجر به مشکلات سلامتی و فرسودگی شغلی شود. بین انرژی خروجی هوشیار و انفجاری و انرژی آرام و احیاکننده تعادل برقرار کنید. به انرژی خروجی در مقابل بیکاری فکر کنید - نحوه عملکرد موتور عملکرد شما.

بیکاری روشی است که شما با آن استراحت می‌کنید و از یک برنامه‌ی فشرده بهبود می‌یابید. نمونه‌هایی از مراقبت از خود شامل خواب خوب شبانه، چرت زدن کوتاه، شرکت در کلاس‌های یوگا و تغذیه‌ی هوشمندانه است. این شیوه‌ها به شما کمک می‌کنند تا موتور عملکردتان در سطح بهینه کار کند تا بتوانید برای مدرسه و ورزش آماده‌تر، پرنرژی‌تر و متمرکزتر باشید.

مدیریت زمان، مدیریت اولویت‌هاست. اولویت‌بندی زمان، چه یک دانش‌آموز ورزشکار باشید و چه با دوستان خود بازی کنید، باید بخش اساسی از برنامه‌های روزانه و هفتگی شما باشد. به عنوان مثال، برنامه خود - تلاش برای قهرمانی - را هر روز مشخص کنید. در مورد نحوه سرمایه‌گذاری زمان، انرژی و منابع خود انتخاب‌های خوبی داشته باشید. قهرمانان هر روز برای هر تمرین وقت دارند و در ذهنشان هستند. این به آنها اجازه می‌دهد تا به طور مداوم موفق باشند.

همیشه کلمه کلیدی تفریح را به خاطر داشته باشید و مقداری تفریح را در فعالیت‌های روزانه خود بگنجانید، زیرا کمی تفریح در یک زندگی رضایت‌بخش و موفق بسیار مؤثر است. از هر فعالیت یا سرگرمی که لذت می‌برید، از آنها لذت ببرید. در عوض، از این استراحت‌های ذهنی انرژی تازه‌ای دریافت خواهید کرد و به تعالی خواهید رسید. قهرمانان می‌دانند که هیچ‌کس قرار نیست زندگی آنها را زندگی کند، تمرینات آنها را انجام دهد یا برای آنها رقابت کند. قهرمانان قهرمان هستند زیرا مسئولیت زندگی خود را بر عهده می‌گیرند و کاری را انجام می‌دهند که برای خودشان بهترین است.

تعداد مناسبی از چالش‌های روزانه را برنامه‌ریزی کنید. یک برنامه غیرواقعی، یک برنامه خود-شکست خورده است. برنامه‌های غیرقابل انجام دلسردکننده هستند، بنابراین تعداد معقولی از کارها را برنامه‌ریزی کنید. هنگام غروب آفتاب، از آنچه تاکنون انجام داده‌اید، لذت ببرید.

برنامه‌های روزانه و فهرست کارها ابزارهای بسیار خوبی برای کمک به شما در دستیابی به حداکثر کارایی و بهره‌وری هستند. خودتان را به چالش بکشید تا به برنامه‌هایتان برای مدرسه، ورزش و معاشرت در طول هفته پایبند باشید. اما سعی کنید موارد غیرضروری یا بی‌اهمیت زیادی در فهرست خود نداشته باشید. برای عملکرد در سطح یک قهرمان، فهرست کارهایتان باید فهرستی از کارهایی باشد که باید همین الان انجام دهید.

شما از ناراحتی اولیه‌ای که با سخت‌کوشی یا تغییر عادات، در حفظ نظم و انضباط تجربه می‌کنید، قوی‌تر هستید. برای رسیدن به نتایج مثبت، احساس خوب حذف هر مورد از لیست

خود را تصور کنید. زندگی مجموعه‌ای از انتخاب‌هاست و زمان گنج است. بنابراین، با انتخاب‌های خوب و استفاده عاقلانه از زمان، بازی خود را مدیریت کنید.

برای بهبود عملکرد روزانه‌تان، یک نقطه طلایی کوچک پشت دستتان بگذارید یا یک دستبند طلایی ببوشید. این محرک‌های بصری، یادآورهای مثبتی برای برانگیختن بهترین نگرش، به کار بردن تمام تلاش و حفظ دیدگاه قهرمانانه به زندگی هستند. نقطه طلایی یا دستبند برای همیشه با نت «به طلافکر کنید» مرتبط است و هر کجا که بروید، همراهتان خواهد بود.

برای همگام‌سازی، سازماندهی کنید. بسیاری از ما همچنین باید متعهد شویم که برای کارایی بیشتر و آرامش خاطر، منظم‌تر باشیم. آیا برای هر روز وعده‌های غذایی، از جمله میان وعده‌های متعادل، به خوبی برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ آیا هنگام سفر برای مسابقه، برنامه‌ای برای جمع کردن وسایل دارید؟ این موضوع را با والدین خود هماهنگ کنید.

یک ایده خوب قبل از سفر به یک مسابقه یا تمرین ورزشی باشگاهی این است که وسایل خود را یک روز زودتر جمع کنید. لباس‌ها، وسایل، یک حوله اضافی، تنقلات متعادل (کشمش، بادام زمینی و موز)، آب معدنی و پول نقد را آماده کنید. سپس تلفن همراه و آی‌پاد خود را شارژ کنید.

به خاطر داشته باشید که سایر تغییرات سازمانی در زندگی شما می‌تواند خلق و خو و عملکرد شما را بهبود بخشد. به عنوان مثال، اتاق خواب، میز و کمد ورزشی خود را تمیز و بدون شلوغی نگه دارید، از پوشه‌های پرونده با کد رنگی برای مرتب کردن تمام مدارک استفاده کنید؛ هر چیزی را که می‌توانید باز یافت کنید؛ و یک برنامه ریز روزانه داشته باشید که فقط حاوی یادآوری‌های ضروری باشد. این به شما کمک می‌کند تا عوامل حواس پرتی مانند بازی با تلفن همراه، بازی‌های چند نفره، رسانه‌های اجتماعی و فشار همسالان را از بین ببرید.

هر از گاهی، ۳۰ دقیقه را صرف سازماندهی و تمیز کردن فضای خود کنید تا از بی‌نظمی اساسی جلوگیری شود. کمتر شدن بی‌نظمی در محیط شخصی شما، سطح استرس شما را کاهش می‌دهد. موسیقی می‌تواند بسیار قدرتمند باشد و همانطور که استیو جابز هنگام معرفی آی‌پاد

گفت، اکنون همه ما ۱۰۰۰ آهنگ در جیب‌های خود داریم. این می‌تواند به ما کمک کند تا در حین سازماندهی و تمیز کردن، قهرمان باشیم زیرا باعث تقویت خلق و خو می‌شود. به آنچه همیشه پخش می‌کنید، پایبند نباشید. ماجراجو باشید: با موسیقی جاز، کلاسیک، هیپ هاپ، راک کلاسیک، هوی متال، کانتری، زایدکو و ترنس/تکنو آزمایش کنید. ممکن است خودتان را از اینکه چه موسیقی در موقعیت‌های مختلف برای شما جذاب است، شگفت‌زده کنید.

روی مهارت‌های ارتباطی خود کار کنید

اهمیت دادن به یکدیگر و ایجاد روابط باید مهمترین هدف باشد، صرف نظر از اینکه در چه حرفه‌ای هستید.

— دین اسمیت

روابط اجتماعی می‌توانند از تلاش شما برای رسیدن به تعالی حمایت کنند و/یا موانعی بر سر رهاشان قرار دهند. به همین ترتیب، مهارت‌های ارتباطی می‌توانند به اندازه توانایی‌های ورزشی در لذت بردن و موفقیت شما در ورزش مهم باشند. مهارت‌های ارتباطی به درک خودمان و دیگران، صحبت کردن و گوش دادن مؤثر و ایجاد روابط مثبت و سازنده مربوط می‌شود.

بهترین ورزشکاران/رهبران در درک موقعیت‌ها، نه فقط موقعیت‌های مربوط به بازی یا ورزش، بلکه موقعیت‌های مربوط به افراد، روابط و احساسات، تیزبین هستند. چه در یک ورزش انفرادی شرکت کنید و چه در یک ورزش تیمی، مهارت‌های خوب در برقراری ارتباط با دیگران برای کمک به شما در برقراری ارتباط خوب و جلوگیری یا حل اختلافات با دیگران - مربیان، هم‌تیمی‌ها، رسانه‌ها، مربیان ورزشی، مسئولان، حریفان، خانواده و دوستان - ضروری است.

در اینجا چندین نکته در مورد توسعه مهارت‌های خوب معاشرت وجود دارد:

حق و حقوق خود را بشناسید. اجازه ندهید دیگران این موارد را نقض کنند. سوءاستفاده کلامی، جسمی یا جنسی را تحمل نکنید. قلدری قابل قبول نیست. شما نباید مورد آزار و اذیت قرار بگیرید و مطمئناً نباید شخص دیگری را مورد آزار و اذیت قرار دهید. وقتی رفتار کسی حقوق شما را نقض می‌کند، به جای اینکه منتظر بمانید و ببینید آیا دوباره اتفاق می‌افتد یا خیر، فوراً به

او اطلاع دهید. در حالت ایده‌آل، این باید به وضوح بیان شود. به همین ترتیب، شما باید با اجتناب از تحقیر، قلدری و ترول آنلاین، به حقوق و مزایای دیگران احترام بگذارید.

هنگام گوش دادن حضور داشته باشید. تلفن همراه خود را کنار بگذارید و به جای انجام همزمان چند کار با توییت کردن یا ارسال پیامک، تمام توجه خود را به طرف مقابل معطوف کنید. حالت بدن خود را با توجه حفظ کنید، تماس چشمی برقرار کنید و به نشانه موافقت سر تکان دهید. آنچه طرف مقابل می‌گوید را خلاصه کنید تا درک خود را منتقل کنید. مهارت‌های خوب گوش دادن، گفتگو را تشویق می‌کند. به یاد داشته باشید، گوش دادن به معنای شنیدن است، اما لزوماً به معنای موافقت نیست.

از ذهن خوانی پرهیز کنید. به جای اینکه به طرف مقابل بگویید چه احساسی دارد، از او بپرسید که چه فکری، چه احساسی یا چه تجربه‌ای دارد. به همین ترتیب، دیگران نباید مجبور باشند حدس بزنند که شما چه فکری، چه احساسی یا تجربه‌ای دارید. همیشه خطوط ارتباطی را باز و محترمانه نگه دارید.

وقتی مشکلات شروع می‌شوند، در مورد آنها بحث کنید. اجازه ندهید مشکل با شخص دیگری به چیزی بسیار بزرگتر تبدیل شود. در صورت نیاز، یک استراحت کوتاه (یا شاید حتی یک روز کامل) داشته باشید تا ذهن خود را پاک کنید یا آرام شوید، و سپس بیان کنید که چه احساسی دارید و چه چیزی را می‌خواهید اصلاح کنید. این رویکرد می‌تواند هرگونه سوء تفاهم را به سرعت حل کند و همه چیز را به مسیر اصلی برگرداند. قهر کردن در مورد این موضوع هیچ فایده‌ای ندارد. مشکلات به ندرت خود به خود از بین می‌روند. آنها می‌توانند به طرز ناامیدکننده‌ای لجباز باشند. قبل از اینکه به قلدری تبدیل شوند، همین حالا با آنها برخورد کنید.

از رفتار انتقاد کنید، نه از خود شخص. به جای گفتن «تو چقدر عوضی هستی»، که احتمالاً به خود گرفته می‌شود، رویکرد سازنده‌تر این است که بگوییم: «وقتی جلوی تیم این حرف را در مورد من زدی، احساس کردم به من توهین شده است. چرا این کار را کردی؟» همیشه بهتر است در مورد رفتاری که به آن اعتراض دارید، دقیق باشید. از کلی‌گویی‌هایی مانند «تو هرگز...» یا «تو

همیشه ...» خودداری کنید. ما انسان هستیم و هرگز همیشه کاری را انجام نمی دهیم. بگذارید انصاف بر همه چیز حاکم باشد. از تلاش برای کامل بودن یا انتظار کامل بودن از دیگران دست بردارید. وقتی اختلافاتی پیش می آید، به دنبال راهی برای سازش باشید. در روابط با دیگران، فقط از خود بپرسید: «در این شرایط چه چیزی برای هر دو طرف منصفانه و معقول است؟» هدف این است که با هم همکاری کنیم تا راه حلی پیدا کنیم که برای همه مناسب باشد. از تفکر در دوگانه های درست-غلط، همه یا هیچ یا خوب-بد خودداری کنید.

از آن نوع هم تیمی هایی باشید که دوست دارید با آنها بازی کنید

دوست دارید با چه نوع هم تیمی ای بازی کنید؟ خودتان هم از آن نوع هم تیمی ها باشید.

— جان کالیپاری

داستان ژاپنی «ده کوزه شراب» تفاوت بین با هم بودن در یک تیم و همکاری به عنوان یک تیم را نشان می دهد. در این داستان، ۱۰ پیرمرد تصمیم می گیرند سال نو را با یک کوزه ساکی داغ، نوعی الکل ژاپنی، جشن بگیرند. از آنجایی که هیچ یک از مردان برای همه کافی نیست، هر کدام موافقت می کنند که یک کوزه شراب برای کاسه بزرگ گرمایش بیاورند. در راه رفتن به انبار شراب، هر پیرمرد فکر می کند: «شراب من برای به اشتراک گذاشتن خیلی باارزش است! هیچ کس نخواهد فهمید. هرگز نشان داده نخواهد شد. هنوز هم خوب خواهد بود. من به جای شراب، یک کوزه آب می آورم.»

و بنابراین، وقتی با کوزه هایی که آورده بودند جمع شدند، هر ده مرد محتویات کوزه هایشان را با تشریفات در کاسه بزرگ ریختند. وقتی زمان نوشیدن فرا رسید، با خجالت به یکدیگر نگاه کردند: این آب گرم و ساده برای همه بود.

تنبلی اجتماعی یک اصطلاح روانشناختی است که برای توصیف پدیده رفتارهای خودداری آمیز نشان داده شده توسط پیرمردان در داستان استفاده می شود. به طور خاص، تنبلی اجتماعی به تمایل افراد برای تلاش کمتر در انجام یک کار در گروه نسبت به زمانی که تنها

هستند اشاره دارد - مسئولیت به گروه گسترش می‌یابد. با این حال، برای اینکه یک هم‌تیمی پیروز باشید، پیرمردان را در "ده کوزه شراب" به یاد داشته باشید و در عوض برعکس عمل کنید. عقب نمانید و همیشه بهترین چیزی را که می‌توانید از ابتدا تا انتها ارائه دهید، به کار بگیرید. از فرصت‌ها برای کمک به هم‌تیمی‌های خود و کمک به مربیان و سایر کارکنان با هر چیزی که به روان شدن امور کمک می‌کند، استفاده کنید. چه در زمین بازی (یا زمین بازی) و چه در خارج از آن، با این فکر که هیچ کس متوجه نخواهد شد، تلاش خود را کم نکنید.

هم‌تیمی‌های خوب (با هم بودن، همه به موفقیت‌های بیشتری دست می‌یابند) به ما کمک می‌کنند تا بازیکن بهتری شویم. بنابراین همیشه به دنبال راه‌هایی برای شکوفا کردن بهترین‌های یکدیگر باشید و در صورت نیاز، به هم‌تیمی‌های خود برای حمایت تکیه کنید. کوین ایستمن، دستیار مربی سابق و نایب رئیس تیم لس‌آنجلس کلیپرز در NBA، می‌گوید: «ایجاد یک تیم صمیمی، تماماً در مورد ایجاد روابط نزدیک است - هم‌تیمی‌ها یکدیگر را می‌شناسند و مایل به کمک به یکدیگر هستند.»

لورن مورفی یک رزمی‌کار ترکیبی نخبه، قهرمان سابق وزن خروس وزن Invicta FC و دارنده مدال طلای کمربند آبی IBJJF در وزن میان وزن بدون نیاز به لباس ورزشی (No-Gi) در مسابقات جهانی است. لورن به خاطر پیروزی‌اش بر کلی فاژولز در ۲۱ فوریه ۲۰۱۶، جایزه ویژه مبارزه شب UFC را دریافت کرد. اگرچه مبارزه یک ورزش انفرادی است، از لورن خواستم تا در مورد چگونگی حمایت مبارزان از یکدیگر در طول یک اردوی تمرینی نخبه صحبت کند. او توضیح داد:

یک لبخند و سلام کردن وقتی وارد تمرین می‌شوید، خیلی مؤثر است. در مورد گرم کردن و تمرین مثبت باشید. فریاد زدن «بیایید این کار را انجام دهیم!» هم شما و هم هم‌تیمی‌هایتان را سر حال می‌کند. دست بزنید، تشویق کنید و در مورد آنچه سایر مبارزان درست انجام می‌دهند، به ویژه اگر این بخشی از برنامه بازی آنها برای یک مبارزه آینده باشد، صحبت کنید. وقتی دیگران خوب عمل می‌کنند، از آنها تعریف کنید: «این بهترین چیزی است که تا به حال دیده‌اید»، «ضربات پای شما خیلی سخت است»، «شما در راندهای مبارزه خود فوق‌العاده بودید»، «حریف

شما تیم ما را ندارد»، «ضربات شما عالی به نظر می‌رسد»، «قلب شما از حالت طبیعی خارج شده است» و «تلاش سخت شما نتیجه می‌دهد».

وقتی دارید اصلاح می‌کنید، از نبایدها مثل «ندار زمین بخوره» یا «ندار با دست راستش بهت ضربه بزنه» پرهیز کنید. همچنین از نظرات منفی مثل «باید قفس رو بهتر ببندی» پرهیز کنید. در عوض، دستورالعمل‌های مثبت ارائه دهید، «وقتی اون به سمت راستش قدم برمی‌داره، تو هم به سمت چپ قدم بردار.» اگر کسی تمرین سختی داشت، تشویقش کنید، «داری بهتر می‌شی. تو خیلی سرسخت بودی و هیچ وقت تسلیم نشدی، حتی با اینکه راند مبارزه رو باختی. اشکالی نداره، فقط تمرینه. قراره سخت باشه. اگه آسون بود، همه انجامش می‌دادن.» بنابراین به یاد داشته باشید که همه روز بد دارن. هر کسی. اگر هر روز عالی باشه و شما هر راند رو ببرید، در باشگاه اشتباهی هستید.

تیم‌های قهرمانی اغلب از اصطلاحاتی مانند شیمی، اتحاد و یکدلی استفاده می‌کنند. اعتماد، پایه و اساس احساس قوی «ما» در تیم‌های قهرمانی است. همه در یک جهت حرکت می‌کنند (یا به سمت هم می‌کشند). به مبارزه ادامه دهید، مثبت بمانید و به عنوان یک تیم با هم کار کنید تا شروع‌های ضعیف یا روندهای شکست را بشکنید. همیشه به دنبال راهی باشید تا به تیم خود در مقابله با چالش پیش رو کمک کنید. یک تیم سرنوشت مشترکی دارد و به همین دلیل، همه رفتارها باید به نفع تیم و خیر عمومی باشد.

در مورد نقش خود به عنوان یک هم تیمی، به این پنج سوال خوداندیشی فکر کنید:

۱. چه کارهایی انجام می‌دهم که به تیمم آسیب می‌رساند (مثلاً شکایت کردن، غیبت کردن)؟
۲. چه کارهایی را انجام نمی‌دهم که به تیمم آسیب می‌زند (مثلاً تشویق هم تیمی‌هایم، پذیرفتن نقشم در تیم)؟
۳. چه اقدامات عملی خاصی انجام خواهم داد تا در آینده هم تیمی بهتری باشم (مثلاً در هر بازی با سرعت عمل کنم، در زمین بیشتر صحبت کنم)؟
۴. آیا من سوال می‌پرسم؟ (مثلاً، چه کاری را می‌توانیم متفاوت انجام دهیم؟)

۵. چگونه می‌توانم محترمانه‌تر و باشخصیت‌تر باشم؟ (اگر هر یک از اعضای تیم شما بدانند که می‌تواند در هر زمانی با نگرانی یا پیشنهادی به شما مراجعه کند، به ایجاد یک تیم منسجم کمک خواهد کرد.)

یک رهبر قهرمان باشید

رهبران زاده نمی‌شوند، بلکه ساخته می‌شوند. آنها با تلاش سخت ساخته می‌شوند، و این بهایی است که همه ما باید برای رسیدن به هر هدف ارزشمندی بپردازیم.

— وینس لومباردی

رهبری ماهرانه، کلید توسعه و حفظ یک تیم با قابلیت قهرمانی است. هر عضو یک تیم، نه فقط مربیان یا کاپیتان‌های تعیین‌شده، می‌تواند و باید یک رهبر باشد. همه باید به دنبال فرصت‌هایی برای رهبری باشند و به راه‌هایی فکر کنند که می‌توانند تأثیر مثبتی بر تیم‌هایشان بگذارند. وقتی همه اعضای تیم این باور را بپذیرند، شانس آنها برای تشکیل یک تیم با قابلیت قهرمانی بسیار افزایش می‌یابد.

اگرچه طبیعی است که یک تیم یا ورزشکار وقتی تابلوی نتایج به نفع آنهاست یا در طول یک دوره برد، نگرش برنده داشته باشد، یک رهبر قهرمان می‌داند که در دوران سخت است که به نگرش عالی‌ترین نیاز وجود دارد. یک رهبر قهرمان به جای اینکه در مواجهه با باخت یا عملکرد ضعیف، انگشت اتهام را به سوی دیگری نشانه بگیرد یا شکایت کند، این نگرش را دارد: «همه ما بهتر خواهیم شد و راهی برای موفقیت پیدا خواهیم کرد.»

قهرمان و رهبر قهرمانان شوید. شخصیت و ذهنیت هر تیمی از فردی که آن را رهبری می‌کند، نشأت می‌گیرد. همه ما می‌خواهیم با ما خوب رفتار شود، بنابراین بسیار مهم است که رهبران هنگام برخورد با دیگران، الگوی احترام و مثبت‌اندیشی باشند. مهم است که در ارتباطات خود با دیگران صادق و روراست باشید، اما به همان اندازه مهم است که افکار خود را به شیوه‌ای دلگرم‌کننده منتقل کنید.

ده ویژگی یک رهبر قهرمان

۱. رهبران قهرمان، چشم‌انداز موفقیت‌آمیزی برای تیم خود دارند و برای دستیابی و حفظ آن مشتاق می‌مانند.

۲. رهبران قهرمان همیشه اعتبار را به اشتراک می‌گذارند و سرزنش را می‌پذیرند. رهبران بزرگ به جای رنجیدن از دیگران، به دریافت بازخورد از آنها اعتقاد دارند.

۳. رهبران قهرمان حس اعتماد به نفس و خوش‌بینی قوی نسبت به کاری که انجام می‌دهند دارند و در لحظات بحرانی آرام و کنترل خود را حفظ می‌کنند. همه ورزشکاران باید بدانند که امیدی وجود دارد و آنها برای یافتن نشانه‌های مثبت به رهبران تیم و همچنین مربیان نگاه می‌کنند. بنابراین اگر اخم کنید یا عصبانی باشید، تیم ممکن است تمرکز خود را از دست بدهد و حتی از تلاش کردن دست بکشد. شما نمی‌خواهید حالت چهره شما باعث شود که آنها احساس کنند شما را ناامید کرده‌اند. برای اینکه آنها امید خود را حفظ کنند، باید بدانند که شما امید خود را به آنها از دست نداده‌اید!

۴. رهبران قهرمان به فردی که لباس فرم را پوشیده است علاقه نشان می‌دهند، نه فقط به عملکرد ورزشی او در طول بازی.

۵. رهبران قهرمان، هم به نقش خود و هم به نقش دیگران احترام می‌گذارند و از آن قدردانی می‌کنند. رهبری یک تیم یک تلاش انفرادی نیست. این کار به زمان، تلاش و تعهد افراد زیادی نیاز دارد. برای مثال، از والدین خود به خاطر فداکاری‌شان برای رساندن شما به تمرینات و بازی‌ها، با صدای بلند تشکر کنید.

۶. رهبران قهرمان می‌دانند که تأثیر آنها فراتر از عملکرد ورزشی‌شان است؛ آنها چه در زمین بازی و چه در خارج از آن، با الگو بودن، رهبری می‌کنند.

۷. رهبران قهرمان، همه، از جمله خودشان، را در قبال رفتارهای درون و بیرون زمین مسئول می‌دانند.

۸. رهبران قهرمان یاد می‌گیرند که با هر موقعیتی که پیش می‌آید سازگار شوند و سعی می‌کنند از

سبکی استفاده کنند که به نتیجه مطلوب منجر شود. آن‌ها تشخیص می‌دهند که چه زمانی یک موقعیت نیاز به تحسین دارد و چه زمانی یک یادآوری دوستانه اما قاطع مؤثرتر خواهد بود.

۹. رهبران قهرمان با درخواست نکردن از دیگران برای انجام کاری که خودشان تمایلی به انجام آن ندارند، در فداکاری‌ها و سختی‌های تیم سهیم می‌شوند.

۱۰. (یا: ۱۰). رهبران قهرمان، کار درست را انجام می‌دهند، حتی وقتی که آسان یا محبوب نباشد.

با تغییر همراه شوید

هنر زندگی در تطبیق مداوم با محیط اطرافمان نهفته است.

- کاکوزو اوکاکورا

مردم معمولاً از تغییر خوششان نمی‌آید—به جز رانندگان اتوبوس، نوزادان و تکنسین‌های دستگاه‌های فروش خودکار. جدای از شوخی، زندگی طولانی است و تغییرات یا موانع بزرگی در زندگی وجود خواهد داشت. این‌ها می‌توانند نشان‌دهنده از دست دادن روال، راحتی و نقش ما در خانواده، تیم، سازمان یا جامعه باشند. با این حال، سازگاری‌ها و گذارها چیزهایی هستند که می‌توانیم بر آن‌ها تسلط پیدا کنیم.

ما می‌توانیم با حفظ یک نگرش انعطاف‌پذیر، که مانند یک جریان آزاد است، با تغییر سازگار شویم. حالا یک تخته سنگ را در آب تصور کنید که جریان را متوقف می‌کند: این یک طرز فکر سفت و سخت است. با کنجکاوی در مورد چگونگی حرکت در اطراف (یا حتی سود بردن از) هر مانع، به جای دلسرد شدن از آن، با جریان همراه شوید. تغییرات عمده‌ای که ورزشکاران با آن مواجه می‌شوند می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- حذف شدن از مسابقات آزمایشی
- انتقال از راهنمایی به دبیرستان
- از دست دادن جایگاه اولیه در یک تیم
- تغییر غیرمنتظره مربیگری
- برخورد با یک آسیب عمده

- عدم توانایی ادامه ورزش‌های رقابتی
 - سختی‌های غیرمرتبط با ورزش می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
 - تغییر مدرسه به دلیل نقل مکان یا طلاق والدین
 - مرگ یکی از اعضای خانواده یا مرگ ناگهانی یک دوست جوان
 - جدایی از یک رابطه
 - مشکلات مالی
 - تغییرات جغرافیایی یا دلتنگی برای خانه
 - چالش‌های تحصیلی
 - تغییر در روابط با همسالان
- وقتی با تغییرات مخرب زمین خوردید، فوراً برخیزید. پاسخ یک قهرمان این است که «با کارت‌هایی که با آنها روبرو هستید بازی کنید» و با رویکردی پیشگیرانه با موقعیت برخورد کنید، نه اینکه از آن اجتناب کنید و خود را از ناامیدی محافظت کنید. به یاد داشته باشید، هر چه بیشتر اجتناب کنید، بیشتر از آن اجتناب خواهید کرد. در عوض، هنگام برخورد با تغییر، به جای غیرفعال بودن، پیشگیرانه عمل کنید.
- با انجام کارهای درست، مانند اعتماد کردن به افراد نزدیک خود یا مراجعه به یک مشاور در مواقعی که از نظر احساسی احساس ضعف می‌کنید، سازگاری مثبت را به حداکثر برسانید. از اطرافیان خود قدردانی کنید و در صورت نیاز از آنها کمک بخواهید. همچنین، وقتی دروغ می‌گویید، به دیگران آسیب می‌رسانید یا خود تخریبی می‌کنید، خودتان را به حالت عادی برگردانید.
- در نهایت، در مورد اصول اولیه هوشمندانه عمل کنید—زیرا اصول اولیه هرگز تغییر نمی‌کنند.
- اصول اولیه شامل موارد زیر است:
- پایبندی به برنامه ورزشی یا تمرینی منظم خود
 - پایبندی به برنامه غذایی خود

- حفظ یک برنامه خواب منظم
 - اختصاص دادن زمانی برای استراحت و آرامش
 - احساس آنچه که باید احساس کنید
 - گذراندن وقت با کیفیت با دیگران
 - به دنبال فرصت‌هایی برای کمک به دیگران باشید
 - به روزرسانی اهداف زندگی و اجتناب از هرگونه تصمیم‌گیری عجولانه
- حتی وقتی به دلیل یک تغییر یا مانع بزرگ در زندگی‌تان، مانند بیماری، آسیب دیدگی یا فقدان، نمی‌توانید در یک زمینه از زندگی‌تان بازیکن اصلی باشید، می‌توانید با بهره‌گیری از استعدادهایتان در زمینه‌های دیگر زندگی‌تان به موفقیت برسید.

خط پایان

همانطور که در این فصل بحث کردیم، قهرمان شدن به این معنی است که شما برای پیروزی - مبارزه با بهترین‌ها و بهترین بودن - در تمام زمینه‌های زندگی و بازی خود تلاش می‌کنید، و نه فقط برای آن چند ساعتی که در پیست می‌دوید یا در استخر دوره‌های متوالی را پشت سر می‌گذارید. برنامه این است که روزانه به اعمال عالی در حمایت از هدف نهایی رویایی خود دست یابید. این یک مفهوم کلیدی است. با دانستن این موضوع، از خود پرسید: "آیا من رویاهایم را دنبال می‌کنم یا فقط تمام روز در حال دویدن هستم؟ آیا برای پیروزی شخصی (یک جام واقعی) تلاش می‌کنم یا به جایزه شرکت در مسابقه بسنده می‌کنم؟"

فصل دوم

آموزش ذهن شما

یادگیری ذهن به اندازه شناخت بدن مهم است.

— یوسین بولت

مهارت‌های ذهنی مبتنی بر علم که در این فصل ارائه شده‌اند، روش‌های اثبات‌شده‌ای برای کمک به ورزشکاران هستند تا ذهنیت یک قهرمان را برای رسیدن به اوج توانایی خود شکل دهند. شما برخی از این مهارت‌ها را خواهید شناخت و سپس چالش شما تسلط بر همه آنها خواهد بود. شما چندین مهارت قدرتمند جدید را خواهید آموخت که می‌توانید به راحتی در بازی خود به کار ببرید. هر مهارت ذهنی را با نیازها و موقعیت خود تطبیق دهید و در عین حال بهترین عملکرد شخصی خود را دنبال کنید.

رویکرد غلبه ذهن بر ماده یک شبه ایجاد نمی‌شود. همان فرآیند یادگیری را که برای توسعه مهارت‌های فیزیکی خود استفاده می‌کنید، دنبال کنید: تکرار (تمرین ذهنی آگاهانه و روزانه) و تقویت (احساس خوب نسبت به تلاش‌هایتان با گفتن چیزهایی مانند «من در حال تقویت عضلات ذهنی هستم»). برای بهبود مهارت، به برنامه بهبود پایبند باشید و سعی کنید هر روز بارها روی یک یا دو مهارت ذهنی تمرکز کنید و یک پایه قوی و مستحکم برای یکی از بزرگترین دارایی‌های خود بسازید. این مهارت‌های ذهنی عبارتند از:

- لذت
- تعیین هدف
- تصویرسازی ذهنی
- خودگویی

- اعتماد به نفس
- تمرکز
- کنترل تنفس
- استحکام روانی
- مدیریت اضطراب
- زبان بدن
- شدت
- جملات تاکیدی

لذت

باید خوش بگذرونی. صرف نظر از اینکه چطور بهش نگاه کنی، ما داریم یه بازی می‌کنیم. فکر نمی‌کنم بتونی خوب پیش بری مگر اینکه خوش بگذرونی.

— درک جیتر

بازی هسته اصلی ورزش است. شاید وقتی حرفه‌ای هستی، حقوق از خود بازی مهم‌تر باشد، اما تا آن زمان، از بازی کردن لذت ببرید. بازی چیزی است که یک بچه کوچک را در زمین بازی وادار می‌کند تا وقتی هوا تاریک می‌شود بدود. بازی چیزی است که یک بازی را هیجان‌انگیز می‌کند. هیچ‌کس تا به حال در طول یک مشاجره در یک دفتر، دیگران را تشویق نکرده است.

دویدن، پریدن، هل دادن، کشیدن، پرتاب کردن و گرفتن - این حرکات توصیف‌کننده همه ورزش‌ها هستند. این اصول اولیه را به خاطر بسپارید. از انجام آنها لذت ببرید. با تجزیه و تحلیل یا آمار فلج نشوید. بیرون بروید و بدوید، بپرید!

برای تمرین و بازی در یک ورزش دیگر وقت بگذارید - در واقع، کمی وقت بگذارید -. لازم نیست برای بهترین بودن در آن ورزش تلاش کنید؛ در عوض، می‌توانید در یک بعدازظهر خوب با چند نفر از دوستانتان توپ بازی کنید یا با دیگران فریزی بگیرید. حرکت، هماهنگی چشم و دست و رفاقت برای همه ورزش‌ها اساسی است، بنابراین از بازی کردن با دوستان خود در یک ورزش

دیگر لذت ببرید!

مدرسه، ورزش و مسابقات می‌توانند شما را به جاهای زیادی ببرند. آن‌ها می‌توانند راهی عالی برای سفر و دیدن کشور و جهان باشند! اگر وقت و منابع کافی دارید، قبل یا بعد از مسابقه زمانی را برای گشت و گذار اختصاص دهید. در واقع، شاید بخواهید کارها را برعکس هماهنگ کنید و به دنبال مسابقاتی در جایی باشید که به دیدن آن علاقه‌مند هستید. ورزش فعالیتی است که از زبان و سایر موانع فرهنگی فراتر می‌رود و به افراد اجازه می‌دهد تا زمینه‌های مشترک پیدا کنند.

چه ۱۵ ساله باشید چه ۵۰ ساله، ورزش و حفظ تناسب اندام مهم هستند. دنیای مدرن بیشتر به نشستن در یک جعبه (ماشین، کلاس یا دفتر) یا جلوی یک جعبه (تلویزیون یا کامپیوتر) خلاصه می‌شود، که این چیزی نیست که بدن انسان برای آن طراحی شده باشد. ما دوست داریم حرکت کنیم! پیدا کردن ورزشی که دوست دارید به شما فرصتی می‌دهد تا هنگام بازی حرکت کنید و هیچ چیز برای سلامتی شما بهتر از حرکت نیست.

ویتا جرولاتیس، یکی از برترین تنیسورهای مرد در اواخر دهه ۱۹۷۰ و اوایل دهه ۱۹۸۰، در سال ۱۹۷۸ در رتبه سوم جهان قرار داشت. با وجود توانایی‌هایش، جرولاتیس ۱۶ بار متوالی توسط جیمی کانرز به طرز غیرقابل باوری شکست خورده بود. پس از اینکه سرانجام در سال ۱۹۸۰ کانرز را شکست داد، جرولاتیس اعلام کرد: «و بگذارید این برای همه شما درس عبرتی باشد. هیچ‌کس نمی‌تواند ویتا جرولاتیس را هفده بار متوالی شکست دهد!»

در واقع، در هر ورزشی همیشه یک برنده و یک بازنده وجود دارد. هیچ‌کس همیشه طرف برنده را نمی‌گیرد، بنابراین به خودتان بستگی دارد که چگونه با روزهایی که می‌بازید برخورد کنید، زیرا شما خواهید باخت. ویتاس جرولاتیس نگرش فوق‌العاده‌ای داشت. او در ۱۶ فینال مسابقات بزرگ تنیس حضور داشت و زندگی فوق‌العاده‌ای داشت - هیچ چیز برای ناراحتی وجود ندارد! مطمئناً، بعد از یک باخت سخت، کمی صبر کنید، اما در آن غرق نشوید؛ یک باخت نباید شما را تعریف کند.

در کنار نگرش مثبت و مشتاقانه، شوخ طبعی و داشتن دیدگاهی واقع بینانه برای ورزش کردن

با حس شادی در درازمدت حیاتی است.

حقیقت بزرگی در ضرب‌المثل قدیمی «شوخ طبعی بهترین دارو است» یا در این گفته که خنده «ورزش درونی» است، وجود دارد. حس شوخ طبعی خوب برای عملکرد اوج و همچنین سلامتی و شادی مهم است. شوخ طبعی اغلب در ورزش به عنوان نشانه‌ای از حواس پرتی یا بی‌توجهی به عملکرد فرد اشتباه تفسیر می‌شود. با این حال، یافتن شوخ طبعی در موقعیت‌های دشوار اغلب بهترین راه برای کاهش استرس غیرضروری و افزایش انگیزه است.

در نهایت، باید کشف کنید که چه چیزی برای شما بهتر است. یوسین بولت دوست دارد قبل از آماده شدن برای مسابقه لبخند بزند و با دوربین‌ها تعامل داشته باشد. او گفته است که این چیزی است که برای او مفید است، زیرا او را آرام نگه می‌دارد و به او کمک می‌کند تا تمرکز کند. به عبارت دیگر، کمی شوخ طبعی در زمان مناسب از پرتنش شدن اوضاع جلوگیری می‌کند. یک خنده خوب می‌تواند استرس را کاهش دهد، عملکرد را افزایش دهد و خلق و خور را بهبود بخشد. یک مربی می‌تواند با گنجاندن دوره‌ای بازی‌ها یا فعالیت‌های تمرینی سرگرم‌کننده، خلق و خور را سبک‌تر کند و تنش را برای تیم کاهش دهد.

برای مثال، یک مربی شنا ممکن است با دعوت تیم به بازی واترپلو در پایان تمرین، آنها را غافلگیر کند. یک تیم بیسبال می‌تواند کیک بال بازی کند، در حالی که یک تیم فوتبال می‌تواند برای بازی با توپ کوچک ویفل دور هم جمع شود. پرتاب توپ فوتبال یا فریزبی می‌تواند بسیار سرگرم‌کننده باشد. در اصل، ورزش یعنی حرکت کردن. لازم نیست همیشه ۱۰۰٪ در یک جعبه باشید. در واقع، اکثر مردم از "محبوس شدن" بدشان می‌آید.

داور برای شروع بازی بیسبال چه می‌گوید؟ داور فریاد می‌زند: «توپ بازی!» نه «توپ کار!». یک دلیل ساده و سراسر است برای این کار وجود دارد. ورزش‌ها برای انجام، لذت بردن و تقویت شدن با سرگرمی و طنز در هر زمان ممکن طراحی شده‌اند.

گرگ پایوویچ، سرمربی تیم سن آنتونیو اسپرز از لیگ NBA، گفت: «داشتن حس شوخ طبعی برای من و کارکنان ما بسیار مهم است، زیرا فکر می‌کنم اگر افراد نتوانند خود را سرزنش کنند یا به

خودشان بخندند یا از یک موقعیت خنده‌دار لذت ببرند، به سختی می‌توانند خود را وقف گروه کنند.»

شکی نیست که این خنده‌ی مشترک می‌تواند پیوندهای فوری و طولانی‌مدتی را بین هم‌تیمی‌ها ایجاد کند، البته تا زمانی که داستان‌ها و شوخی‌ها بی‌ادبانه نباشند. از اینکه فردی باشید که منفی‌بافی، نفرت و خشم را به همراه می‌آورد، خودداری کنید. دیگران را تحقیر نکنید. در اینجا چند راهکار عملی برای تقویت حس شوخ‌طبعی و لذت بردن بیشتر از ورزش شما ارائه شده است:

- هم‌تیمی‌هایی داشته باشید که با آنها جوک و داستان‌های خنده‌دار تعریف می‌کنید.
- طنز تماشا کنید—فیلم‌های کمدی، سریال‌های کمدی تلویزیونی و استندآپ کمدین‌ها.
- مطالب طنز بخوانید—کتاب‌های مصور، کتاب‌های خنده‌دار، وب‌سایت‌های طنز (مثلاً The Onion).

• از وسایل صحنه استفاده کنید—اجراهای بد را با یک توالی اسباب‌بازی مینیاتوری که در کمدتان دارید، از بین ببرید.

- کمی خل و چل باشید؛ همه از دلچک خوششان می‌آید.

خلاصه کلام: هرچه تجربه لذت‌بخش‌تر باشد، عملکرد شما بهتر خواهد بود. جو مادون، سرمربی بیسبال، تیم شیکاگو کابز را در سال ۲۰۱۶ به پیروزی در سری جهانی رساند و ۱۰۸ سال ناامیدی فروخورده را از بین برد. او گفت: «اجازه ندهید فشار از لذت بیشتر شود.» برای پیشرفت، به دنبال چیزهایی باشید که در بازی خود دوست داشته باشید و دلایلی برای لذت بردن از آن پیدا کنید.

تعیین هدف

من خیلی هدف‌گرا هستم. همیشه اهداف بالایی برای خودم تعیین کرده‌ام. وقتی کوچک بودم، هرگز رویای رفتن به المپیک را در سر نمی‌پروراندم، اما وقتی این اتفاق افتاد، می‌خواستم تمام تلاشم را در آن سطح انجام دهم. - کیتی لدکی

اهداف کوچک‌تر و کوتاه‌مدت‌تر شما چیست؟ اهداف بزرگ‌تر و بلندمدت‌تر شما چیست؟ هدف نهایی رویایی شما برای حرفه ورزشی و زندگی‌تان چیست؟ مثال‌هایی از این موارد عبارتند از: رسیدن به بهترین رکورد شخصی، راهیابی به تیم دانشگاه، کسب بورسیه ورزشی دانشگاه، دویدن در یک ماراتن زیر سه ساعت و کسب مدال طلای المپیک. نکته مهم این است که اهداف خود را تعریف کنید و روشن کنید که برای رسیدن به آنها چه چیزی لازم است.

برای تبدیل اهدافتان به واقعیت، به برنامه‌ای برای دستیابی به آنها نیاز دارید. برای عملکرد در سطح یک قهرمان، اهداف خود را بشناسید و همیشه آنها را در قانون توجه خود قرار دهید. تعیین اهداف مزایای بالقوه متعددی دارد. به طور خاص، اهداف، انگیزه، تلاش و اراده شما را برای تلاش و موفقیت افزایش می‌دهند. اهداف همچنین می‌توانند آگاهی شما را از نقاط قوت عملکرد و زمینه‌های نیاز به بهبود افزایش دهند. آنها می‌توانند مسیری را روشن کنند که شما را به جایی که می‌خواهید در نهایت برسید، می‌رساند.

هدف رویایی شما به عنوان یک ورزشکار، هر چه که باشد، به عنوان ستاره راهنمای شما عمل خواهد کرد. سپس می‌توانید خود را متعهد به انجام کارهای روزانه عالی با در نظر گرفتن هدف رویایی خود کنید. دن جانسن، اسکیت‌باز سرعت، در مسابقات ۱۰۰۰ متر المپیک زمستانی ۱۹۹۴ لیلهامر مدال طلای المپیک را از آن خود کرد و در طول دوران حرفه‌ای درخشان خود هشت رکورد جهانی را به ثبت رساند. او اهمیت تعیین اهداف بالا را توضیح داد: «من فکر نمی‌کنم چیزی به نام تعیین اهداف خیلی بالا وجود داشته باشد. هرچه اهداف خود را بالاتر تعیین کنید، بیشتر تلاش خواهید کرد - اگر به آنها نرسید، اشکالی ندارد، تا زمانی که آنها را تعیین کنید و سپس ۱۰۰ درصد از خودتان را برای آنها بگذارید.»

چقدر می‌خواهید عالی باشید؟ چقدر می‌خواهید برنده شوید؟ نکته کلیدی این است که مشخص کنید کدام اهداف برای شما از همه مهم‌تر هستند و سپس آنها را بنویسید و روی دیوار اتاق خواب خود یا مکان دیگری که بتوانید برای انگیزه گرفتن به آنها نگاه کنید، نصب کنید. سپس تمرکز خود را بر روی رسیدن به اهدافتان به صورت استراتژیک، یکی یکی، قرار دهید. یعنی

تمام انرژی، تلاش و اشتیاق خود را روی اجرای برنامه بهبود خود، گام به گام و روز به روز، متمرکز کنید و باور داشته باشید که فردا بهتر از امروز خواهید بود.

نتایجی که به دست می‌آورید اغلب بر اساس اهدافی است که تعیین می‌کنید، بنابراین فرآیند تعیین هدف مهم است. حتماً از یک دوست، هم‌تیمی، مربی یا مشاور که می‌تواند به عنوان یک ناظر بی‌طرف عمل کند و شما را تشویق کند، کمک بگیرید. برای ارزیابی هر هدف عملکردی که تعیین می‌کنید، چه هدف برای هفته آینده، این فصل یا دوران ورزشی شما باشد، پنج سوال زیر را از خود بپرسید:

- آیا هدف من مشخص است؟
- آیا هدف من قابل اندازه‌گیری است؟
- آیا هدف من مثبت است؟
- آیا هدف من الهام بخش است؟
- آیا هدف من نمایش داده می‌شود؟

المپیک بر اساس اصول بسیار ساده‌ای بنا شده است، اما هر چهار سال یکبار جهان را مجذوب خود می‌کند. شما همچنین می‌توانید از یک سیستم هدف‌گذاری سه سطحی برای ایجاد انگیزه و تعیین سطح موفقیت خود در یک جلسه تمرینی، در طول مسابقه بعدی یا در فصل آینده استفاده کنید: (۱) برنز، (۲) نقره و (۳) طلا.

در این سیستم عملکرد، سطح اول، یعنی برنز، نماد نتیجه مطلوبی است که بر اساس ارزیابی معقول از عملکردهای گذشته و قابلیت‌های فعلی، نتیجه خوبی خواهد بود. نقره نشان‌دهنده پیشرفت قابل توجه و نزدیک شدن بسیار به هدف بعدی است. در نهایت، طلا زمانی اعطا می‌شود که به بهترین زمان دست یافته باشید یا یک پیشرفت بزرگ در عملکرد خود ارائه داده باشید.

این رویکرد و سیستم، به جای یک هدف مشخص و محدود، سه سطح موفقیت را ارائه می‌دهد. مطلقاً هیچ شکستی در کسب مدال برنز وجود ندارد. مزیت دیگر این رویکرد این است

که سطح بالا هیچ محدودیتی ندارد، بنابراین نمی‌توانید با کوچک فکر کردن، خودتان را دست کم بگیرید. در این سطح، شما به دنبال بهترین بهترین‌ها هستید.

بیابید نگاهی به چهار مثال خلاقانه از سیستم گل سه سطحی در ورزش‌های مختلف بیندازیم:
۱. یک بازیکن تنیس با درصد موفقیت در سرویس اول ۴۰، با مربی خود یک برنامه بهبود طراحی می‌کند و اهداف سرویس اول خود را برای فصل آینده تعیین می‌کند: برنز: ۴۰ تا ۴۴ درصد؛ نقره: ۴۵ تا ۴۹ درصد؛ طلا: ۵۰ درصد یا بیشتر.

۲. یک بازیکن سافتبال با مربی خود در مورد رسیدن به میانگین انتظارات برای فصل آینده صحبت می‌کند: برنز: ۰.۲۴۰ تا ۰.۲۷۴؛ نقره: ۰.۲۷۵ تا ۰.۲۹۹؛ طلا: ۰.۳۰۰ یا بالاتر.

۳. یک گلف‌باز ۵۰ درصد از توپ‌هایش را به زمین می‌زند. او یک هدف تمرینی برای خود تعیین می‌کند تا بیشتر روی این بخش از بازی‌اش کار کند. اهداف او برای این فصل عبارتند از: برنز: ۵۰ تا ۵۴ درصد توپ‌هایش به زمین می‌خورد؛ نقره: ۵۵ تا ۵۹ درصد توپ‌هایش به زمین می‌خورد؛ طلا: ۶۰ درصد یا بیشتر توپ‌هایش به زمین می‌خورد.

۴. یک سنتر بسکتبال روی درصد پرتاب‌های آزاد خود کار می‌کند: ۶۰ درصد، برنز؛ ۶۵ درصد، نقره؛ و طلا؛ با کمک واقعی به تیم با ۷۰ درصد پرتاب‌های آزاد.

تصویرسازی ذهنی

تجسم قدرتمندترین چیزی است که ما داریم.

— سر نیک فالدو

تصویرسازی ذهنی، که عموماً به عنوان تجسم شناخته می‌شود، فرآیندی است که در آن از تمام حواس خود برای کمک به یادگیری و توسعه مهارت‌ها و استراتژی‌های جدید ورزشی و همچنین تجسم موفقیت استفاده می‌کنید. تصور عملکرد بهینه شما با خلق یا بازسازی کل یا بخشی از یک رویداد ورزشی انجام می‌شود. این نوع تمرین ذهنی را می‌توان به یادگیری یک مهارت فیزیکی تشبیه کرد: هرچه بیشتر تمرین کنید، در کار واقعی بهتر خواهید شد. بنابراین، تصویرسازی فراتر از خیال‌پردازی است. همانند تمرین فیزیکی، تمرین ذهنی نیز برای بهره‌مندی

کامل از مزایای آن، به ساختار و نظم نیاز دارد.

اگرچه تصویرسازی ذهنی تضمین نمی‌کند که شما همیشه بهترین زمان‌ها را کسب کنید یا در بازی برنده شوید، اما مهارت در این مهارت ذهنی شانس موفقیت شما را در ورزش افزایش می‌دهد. به طور خاص، تصویرسازی ذهنی با تیز کردن طرح ذهنی و تقویت حافظه عضلانی برای هدف فیزیکی مورد نظر، عملکرد فرد را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل است که تقریباً همه ورزشکاران المپیک از تصویرسازی ذهنی به عنوان بخش مهمی از برنامه‌های تمرینی خود استفاده می‌کنند. تصویرسازی ذهنی می‌تواند برای آماده شدن برای همه عملکردهای ورزشی، صرف نظر از مهارت‌های حرکتی مورد استفاده، مورد استفاده قرار گیرد.

مغز همیشه بین تجربیات واقعی و تجربیات واضح و خیالی تمایز قائل نمی‌شود، زیرا سیستم‌های یکسانی در مغز برای هر دو نوع تجربه به کار گرفته می‌شوند. به عنوان مثال، یک کابوس رایج، کابوس تعقیب شدن است. فرد خواب‌دیده در خانه و در رختخواب است، اما وحشت‌زده از خواب بیدار می‌شود - نفس نفس می‌زند، قلبش می‌تپد. همه چیز در ذهن است، اما فرد خواب‌دیده احساسات فیزیکی را تجربه می‌کند که با یک تعقیب واقعی همراه است. دنیایی که ما تجربه می‌کنیم فقط در ذهن وجود دارد - در مورد آن فکر کنید!

به همین ترتیب، تجسم عملکردهای مثبت و ترسیم مراحل ایده‌آل برای دستیابی به یک نتیجه موفقیت‌آمیز ارزشمند است. یک تصویر ذهنی واضح و یک احساس فیزیکی قدرتمند از آنچه می‌خواهید به آن دست یابید، ایجاد کنید. مناظر، صداها، بوها، برداشت‌های لمسی و احساسات قدرتمندی را که با تجربه کلی عملکرد در عرصه مجازی شما همراه است، در نظر بگیرید. وضوح و کنترل‌پذیری تصاویر شما با تمرین بهبود می‌یابد.

هنگام تجسم، سعی کنید عمل را به صورت سه بعدی از دیدگاه اول شخص (از طریق چشمان خودتان) تجربه کنید، نه از دیدگاه سوم شخص (از طریق چشمان تماشاگران). این احتمالاً برای کسانی از شما که بازی‌های ویدیویی با دیدگاه اول شخص از عمل انجام داده‌اند، ساده‌ترین است. اکنون همین کار را در ذهن خود و برای اجراهای خاص ورزشی خود انجام دهید. هدف در

طول تمرین تصویرسازی «دیدن، احساس کردن و لذت بردن از آن» (SFE) است. به جای تماشای خود از بیرون، خود را در حال رسیدن به هدفتان از طریق چشمان خود تجربه کنید. این به عملکردهای بهتر در زمین منجر می‌شود. در اینجا سه عامل کلیدی برای تمرین تصویرسازی موفق آورده شده است:

۱. هنگام اجرای موفقیت‌آمیز، به وضوح ببینید که در اطرافتان چه می‌گذرد.

۲. عمیقاً احساس کنید که استادانه اجرا می‌کنید.

۳. از دیدن و احساس کردن آنچه در حین برنده شدن اتفاق می‌افتد، کاملاً لذت ببرید.

این نوع تمرین ذهنی فقط برای شیرجه زن‌هایی که روی سکوی بلند آماده شیرجه می‌شوند یا برای یک تیرانداز ماهر که به سمت هدف نشانه می‌رود، نیست. در NFL، یک بازیکن باتجربه که با او کار می‌کردم، نوعی تمرین وزن بصری برای ذهن ایجاد کرده است. او به مدت ۱۰ دقیقه هر روز در میان، با تنفس عمیق در حالت آرامش قرار می‌گیرد و سپس آنچه را که هنگام اجرای موفق پانت‌ها در موقعیت‌های مختلف بازی و شرایط آب و هوایی (با استفاده از سناریوهای بهترین، متوسط و بدترین حالت) اتفاق می‌افتد، "می‌بیند و احساس می‌کند". او از تصویرسازی به عنوان یک مرور ذهنی برای پیش تجربه عملکردهای بی‌عیب و نقص و مدیریت ماهرانه هرگونه سختی که ممکن است رخ دهد، استفاده می‌کند. او همچنین با استادیوم‌های برنامه‌اش آشنا است، بنابراین خود را در حال بازی در آنجا در بازی بعدی‌اش تجسم کرده است. به عبارت دیگر، او از نظر ذهنی چیزی را که تا حد امکان به واقعیت نزدیک است، تجربه می‌کند. این باعث می‌شود روز بازی بیشتر شبیه یک روال باشد تا چیزی ناشناخته.

چه تصاویر یا استعاره‌هایی را می‌خواهید با عملکرد ورزشی خود مرتبط کنید؟ آیا آنها همان‌هایی هستند که دیگران برای شما انتخاب می‌کنند؟ چرا کوبی برایانت دوست داشت خود را مامبای سیاه بنامد؟ چرا محمد علی دوست داشت "مثل پروانه شناور باشد و مثل زنبور نیش بزند"؟ علی مطمئناً یکی از بهترین لقب‌های ورزشی را داشت: "بزرگترین". مایکل فلیس در مصاحبه‌ها دوست دارد به یاد بیاورد که چگونه تصور کردن و یادگیری شنا مانند یک دلفین،

شنای او را بهبود بخشید. در واقع، تصاویر و استعاره‌ها به ما این امکان را می‌دهند که یک ذهنیت با عملکرد بالا را در سطوحی برابر با قلمرو حیوانات تصور کنیم و وارد آن شویم.

هلن مارولیس، کشتی‌گیر آزادکار، این را به بهترین شکل بیان کرده است: «وقتی روی تشک می‌آیم، مثل یک شخصیت دیگر هستم. یک جگوار را در قفس تصور می‌کنم. وقتی کشتی می‌گیرم، این حس را دارم. بیرون از تشک واقعاً خجالت می‌کشم، اما روی تشک... بزن بریم!» او برنده مدال طلای المپیک تابستانی ۲۰۱۶ در ریودوژانیرو، برزیل بود. او در مسابقه فینال، سائوری یوشیدا، قهرمان سه دوره المپیک از ژاپن را با نتیجه ۴ بر ۱ شکست داد. مارولیس از نظر ذهنی برای مسابقاتش به خوبی آماده می‌شود و شما هم می‌توانید.

دو یا سه بار در هفته و هر بار حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به صورت ذهنی تمرین کنید (به بخش ... مراجعه کنید). [فصل ۵](#) برای اسکرپت‌های تجسم). یک مهارت ورزشی خاص را برای توسعه بیشتر یا تمرین سناریوهای مختلف انتخاب کنید، در حالی که موقعیت‌های مختلف پایان بازی را در نظر بگیرید. مثال‌ها شامل رسیدن به زمان هدف مسابقه دو صحرایی، ضربه زدن به کناره در پایین نهمین دور، یا زدن ضربه برنده بازی درست قبل از به صدا درآمدن زنگ پایان بازی است. به عبارت دیگر، سناریوهای مختلف مورد انتظار و غیرمنتظره را در نظر بگیرید و آنها را در مخزن ذهنی خود قرار دهید.

یک جلسه طولانی همیشه ضروری نیست و جلسات تمرین ذهنی کوتاه‌تر نیز مفید هستند. آیا در طول روز گاهی اوقات حوصله‌تان سر می‌رود؟ آیا این خلا را با یک بازی ویدیویی روی تلفن همراه خود پر می‌کنید؟ آیا این به عملکرد شما کمک می‌کند یا به آن آسیب می‌رساند؟ زمان‌های مناسب برای گذراندن یک جلسه کوتاه شامل هرگونه زمان استراحت در برنامه شما؛ انتظار در صف تمرین برای انجام تمرین؛ بعد از تمرین، برای کمک به تقویت آموخته‌هایتان؛ یا شب قبل از مسابقه، برای آمادگی ذهنی می‌شود. این می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه قبل از بازی شما و به خصوص به عنوان بخشی از برنامه قبل از شوت شما باشد.

برای چند لحظه خودتان را از برخی از آن رسانه‌های اجتماعی دور کنید و در عوض دنیای

خودتان را بسازید، از نظر ذهنی یک سناریو را مرور کنید، اضطراب‌ها را احساس کنید و پاسخ‌های مثبت را در مسیرهای عصبی خود تثبیت کنید. چندین سناریو را مرور کنید، آنها را تغییر دهید، از زوایای مختلف به آنها نگاه کنید؛ آنها را زنده کنید. به عنوان مثال، یک ضربه زننده را در نظر بگیرید که قبل از نوبت خود در ضربه زدن، در حال چرخش است. این روال، مسیرهای عصبی را فعال می‌کند و با لحظه ارتباط برقرار می‌کند. سعی کنید قبل از چرخاندن ضربه، تماس خوب را ببینید و احساس کنید. این باعث می‌شود که احتمال بیشتری وجود داشته باشد که با توپ ارتباط برقرار کنید و آن را از بالای نرده عبور دهید!

بیابید بحث خود را با چند تمرین ذهنی به پایان برسانیم. روی یک صندلی با کمر صاف بنشینید (به جای دراز کشیدن روی تخت یا زمین، زیرا این کار می‌تواند شما را خواب‌آلود کند). چشمان خود را ببندید و از تنفس خود آگاه شوید. چند نفس عمیق و آهسته (از طریق بینی و از طریق دهان) بکشید تا ذهن خود را پاک کنید و بدن خود را آرام کنید. یک مهارت خاص در ورزش خود انتخاب کنید، مانند پرتاب آزاد در بسکتبال یا سرویس در تنیس.

با ایجاد یک تصویر ذهنی از محیط خود شروع کنید، به تدریج تمام مناظر و صداها را در آن بگنجانید. به احساسات فیزیکی بدن خود توجه کنید، مانند فنر در مچ پا و زانوها، اینکه آیا تنفس شما سنگین یا آرام است، وزن راکت یا توپ در دست شما و بافت توپ هنگام چرخش یا پرتاب آن. حتی ممکن است احساس کنید که عضلات در پاسخ به تصویر ذهنی شما فعال می‌شوند.

همانطور که از نظر ذهنی روال پیش از ضربه یا پیش از حفظ خود را شروع می‌کنید - برای مثال، سه بار توپ را به زمین می‌اندازید، نفس عمیق می‌کشید و هدف خود را می‌بینید - نفس عمیق بکشید و اجازه دهید نفس در بدن شما جریان یابد. حالا کاملاً ببینید، احساس کنید و از اجرای این مهارت در هر لحظه از حرکت لذت ببرید. در طول فعالیت توجه کامل خود را حفظ کنید و این روال را با غرق کردن سبد با یک ضربه سوبیش یا زدن یک آس روی خط کامل کنید. خودتان را به چالش بکشید تا این تمرین را سه بار پشت سر هم با موفقیت و تمرکز کامل و نتایج مثبت انجام دهید. اگر تصور می‌کنید که توپ را از دست می‌دهید یا توپ را به تور می‌زنید یا

تمرکز خود را از دست می‌دهید، این فرآیند را تا زمانی که بتوانید خودتان را در حال انجام آن تصور کنید، تکرار کنید. ایده این نیست که شکست‌ها یا تلاش‌های ضعیف را تمرین کنید. در عوض، می‌خواهید روال‌های بهینه را طی کنید. در عصب‌شناسی ضرب‌المثلی وجود دارد که می‌گوید: «آنچه با هم شعله‌ور می‌شود، به هم متصل می‌شود.» شما ذهن و بدن خود را در الگوهای یکپارچه و محکم و موفق سیم‌کشی می‌کنید. این کار، خود فیزیکی شما را بیشتر به یک عملکرد مدال طلا متصل می‌کند.

صحبت با خود

من آدم خیلی مثبتی هستم و فکر می‌کنم این چیزی است که در لحظات سخت بیشترین کمک را به من می‌کند.

— راجر فدرر

یک افسانه قدیمی چروکی وجود دارد که به عنوان داستان دو گرگ شناخته می‌شود. پدربزرگی برای نوه جنگجوی خود توضیح می‌دهد که در درون هر یک از ما دو گرگ وجود دارد: یکی گرگ مثبت و مفید است، دیگری گرگ منفی و مخرب. این دو گرگ برای کنترل ما می‌جنگند. نوه کنجکاو شد و پرسید: «کدام گرگ پیروز می‌شود؟» پدربزرگ پاسخ داد: «آن گرگی که تو به آن غذا می‌دهی.»

اگر افکار، احساسات را تعیین می‌کنند و احساسات بر عملکرد تأثیر می‌گذارند، پس افکار بر عملکرد تأثیر خواهند گذاشت. این یک حقیقت مسلم است، بنابراین یاد بگیرید که در مورد خود و بازی خود مثبت‌تر فکر کنید. یعنی، آنچه را که به خودتان می‌گویید، زیر نظر داشته باشید و همیشه به گرگ خوب غذا بدهید! این یکی از مهمترین درس‌های زندگی است که می‌آموزیم. درک کنید که انتخاب فقط متعلق به شماست؛ این انتخاب توانمندساز و تغییر دهنده زندگی است.

اولین قدم در تغذیه گرگ خوب، یادگیری شناسایی افکار منفی و خود-مخرب خودتان است. افکار منفی معمولی که یک ورزشکار می‌تواند داشته باشد شامل موارد زیر است: «من در این کار

افتضاح هستم»، «من به اندازه کافی خوب نیستم» یا «من به تیم تعلق ندارم». همه ما گاهی اوقات این افکار را داریم، بنابراین همین حالا لحظه‌ای وقت بگذارید تا برخی از افکار منفی رایج در مورد توانایی‌های ورزشی خود را که در حین تمرین یا بازی در ذهنتان می‌گذرد، شناسایی کنید. حتی به هدایت چنین منفی‌نگری‌هایی به هم‌تیمی‌هایتان فکر هم نکنید - گرگ بدی نباشید! حالا قدم دوم را در تغذیه گرگ خوب بردارید. افکار خودانتقادی (مانند «من برای این کار ساخته نشده‌ام») را با جملات تشویقی (مانند «همین الان شروع کن!») به چالش بکشید. سرزنش ذهنی خودتان هیچ فایده‌ای ندارد. در عوض، کنترل کاملی بر فرآیندهای فکری خود به دست آورید. گرگ خوب را تغذیه کنید و انرژی مثبت را تقویت کنید. این دو مرحله برنده را تکرار کنید تا عضلات ذهنی خود را بسازید، خلق و خوی خود را بهبود بخشید و عملکرد ورزشی خود را ارتقا دهید.

وقتی گرگ منفی (یا گرگ بد بزرگ) در طول مسابقه سرش را بالا می‌آورد، همانجا جلیوش را بگیرید. صحبت‌های درونی شما (یعنی گفتن یا خواندن کلمات یا عبارات کوتاه) باید مثبت باشد: «من همین الان یک پنالتی زدم. دارم مضطرب می‌شوم، دارم روی آن تمرکز می‌کنم. ایست. نفس بکش. دارم دکمه تنظیم مجدد را فشار می‌دهم و آن خاطره را از ذهنم پاک می‌کنم. تمام شد. می‌خواهم نگاهی تازه و مطمئن به بازی بعدی پیش رویم ببندازم.» در ورزش‌های واکنش سریع مانند بسکتبال و فوتبال، به سادگی با خودتان فریاد بزنید: «بازی بعدی!»

در یک متاآنالیز اخیر از ۳۲ مطالعه روانشناسی ورزشی که قبلاً منتشر شده بودند، آنتونیس هاتزیگئورگیادیس و همکارانش در دانشگاه تسالی در یونان، تأیید کردند که صحبت با خود می‌تواند پیشرفت‌های قابل توجهی در عملکرد ورزشی ایجاد کند. مقاله آنها در شماره ژوئیه ۲۰۱۱ مجله «دیدگاه‌هایی در علوم روانشناسی» منتشر شد. هاتزیگئورگیادیس می‌گوید: «ذهن، عمل را هدایت می‌کند. اگر ما در تنظیم افکار خود موفق شویم، این به رفتار ما کمک خواهد کرد.»

این محققان همچنین کاربردهای مختلف خودگویی را برای وظایف مختلف بررسی کردند. برای وظایفی که به مهارت‌های حرکتی ظریف نیاز دارند، مانند گلف، خودگویی آموزشی (مثلاً «چرخش

کامل شانه انجام بده» یا «همیشه بالا، همیشه رو به جلو» مؤثرتر از خودگویی انگیزشی (مثلاً «من بهترین هستم») بود. برعکس، خودگویی انگیزشی برای وظایفی که به قدرت یا استقامت نیاز دارند، مانند دویدن یا دوچرخه‌سواری، مؤثرتر بود.

خودگویی می‌تواند برای کارهای جدید ارزشمندتر از کارهای خوب آموخته شده باشد و هم ورزشکاران مبتدی و هم ورزشکاران باتجربه می‌توانند از این تکنیک بهره‌مند شوند. اگرچه احتمالاً نمی‌توانید تمام افکار منفی را از بین ببرید، اما قدرت نادیده گرفتن آنها یا به چالش کشیدن این افکار و جایگزینی آنها با ایده‌های مثبت‌تر و مفیدتر را دارید. همانطور که بعداً خواهیم دید، هدف در لحظه عمل، فراتر رفتن از تفکر آگاهانه است تا بتوانید عملکرد خود را در لحظه به طور کامل تجربه کنید (یعنی در حالت جریان یا منطقه قرار بگیرید). به دنبال بهبود کیفیت افکار خود و آرام کردن ذهن خود باشید. برای رسیدن به جایزه شخصی خود، همیشه به گرسنگی خود غذا دهید.

اعتماد به نفس

تمام ارائه همین است، فقط اعتماد به نفس در ارائه‌هایتان. اگر پشت آن نیت داشته باشید، اغلب موفق خواهید شد.

— کلیتون کرشاو

مطالعات روانشناسی ورزشی و گزارش‌های روایی از ورزشکاران برنده تایید می‌کنند که اعتماد به نفس برای موفقیت ورزشی بسیار مهم است. به طور خاص، اعتماد به نفس، باور قوی به مهارت‌ها، آمادگی و توانایی‌های فرد است. به گفته جان مک‌انرو، تنیسور افسانه‌ای، اعتماد به نفس در موقعیت‌های سخت، نشانه یک بازیکن بزرگ است. برای موفق شدن، باید باور داشته باشید که می‌توانید موفق شوید.

معروف‌ترین نقل قول مک‌انرو خطاب به داور فریاد زده شد: «تو نمی‌توانی جدی باشی!» مک‌انرو در آن لحظه کاملاً جدی بود. او می‌دانست که حق با اوست. با این حال، باید در مورد این نوع رویارویی مراقب باشید. بازیکنان نمی‌توانند به داوران بی‌احترامی کنند. نکته‌ای که باید در

اینجا مطرح شود شور و اعتقاد راسخ است، نه حمله به داوران. شما می‌خواهید شور و اعتماد به نفس مک را داشته باشید و از هر خشمی برای بازی سخت‌تر استفاده کنید. بازی کنید و سخت بازی کنید و بپذیرید که فقط دارید بازی می‌کنید. هیچ رویداد ورزشی باعث کسوف خورشید، موج جزر و مد، طوفان نشده است... زمین به چرخش خود ادامه می‌دهد، چه ببرید، چه ببازید و چه مساوی کنید.

این اعتماد به نفس از کجا می‌آید؟ اعتماد به نفس واقعی، یک طرز فکر سخت به دست آمده است. جک نیکلاس، اسطوره گلف، اعتماد به نفس خود را از طریق آمادگی مناسب، به ویژه برای چهار تورنمنت بزرگ در سال، ایجاد کرد. او رکورد ۱۸ قهرمانی بزرگ حرفه‌ای را به دست آورد، اما شاید دستاورد بزرگتر او ۱۹ مقام دوم و ۹ مقام سوم بود. بنابراین در ۴۶ تورنمنت بزرگ شگفت‌انگیز، او روز یکشنبه همچنان در بین سه نفر برتر و مدعی بود. همه کسانی که جلوی او بودند، جدول امتیازات را بررسی می‌کردند تا ببینند چقدر از آنها فاصله دارد یا چقدر به آنها نزدیک است - نکته این است که آنها به دنبال او بودند. بسیاری از بازیکنانی که او را شکست دادند، اکنون عضو تالار مشاهیر هستند. آنها می‌دانستند که به بهترین عملکرد خود نیاز دارند زیرا نیکلاس قرار نیست خودش را شکست دهد. نیکلاس گفت: "شما باید قبل از اینکه بتوانید در زمان خود یک اسطوره باشید، در ذهن خود یک اسطوره باشید."

عملکرد اثبات شده و تأمل در موفقیت‌های قبلی، امتیازات بالا و آمادگی مناسب از نظر کیفیت و کمیت، دو راه اصلی برای کسب اعتماد به نفس برای رقابت هستند. به قول موريس گرین، دونده‌ی دو سرعت و دارنده رکورد جهانی دو ۱۰۰ متر، طوری تمرین کنید که انگار نفر دوم هستید (استعداد خود را پرورش دهید)، اما طوری رقابت کنید که انگار نفر اول هستید (به استعداد خود اعتماد کنید). پرورش استعداد همیشه به معنای تلاش برای بهتر شدن است. در روز بازی، با تأکید بر مهارت‌ها و نقاط قوت خود، بهره‌گیری از موفقیت‌های گذشته و قدردانی از تشویق مربیان و هم‌تیمی‌هایتان، با اعتماد به نفس بازی کنید. بر نقاط قوت خود و نقاط ضعف حریفانتان تأکید کنید - نه برعکس.

برای عملکرد در سطح یک قهرمان، باید اهمیت حافظه بلندمدت برای موفقیت و حافظه کوتاه مدت (فراموشی انتخابی) برای شکست را درک کنید. هر ورزشکاری شکست می خورد، اما قهرمانان در شکست های خود غرق نمی شوند. در عوض، آنها بر تجربیات مثبت تمرکز می کنند و با اطمینان به جلو حرکت می کنند. به یاد داشته باشید که شباهت های بین چالش فعلی و موقعیت های قبلی که در آنها سرآمد بوده اید یا از انتظارات خود فراتر رفته اید را شناسایی کنید. به خودتان بگویید: «من قبلاً این کار را انجام داده ام و اکنون می توانم آن را انجام دهم.» نتایج ناخواسته را فراموش کنید و روی عملکرد خود تمرکز کنید.

بی خیالی (یعنی آسان گرفتن، بدیهی دانستن همه چیز) اغلب مقصر شماره یک است وقتی که یک ورزشکار یا تیم از حریف «پایین تر» (که مشخصاً خود را پایین تر نمی دید) پیشی می گیرد یا شکست می خورد. اعتماد به نفس بسیار بالا هرگز مشکل ساز نیست، مشروط بر اینکه شما به طور مداوم سخت و هوشمندانه در تمرینات تلاش کنید تا به بهترین ورزشکاری که می توانید باشید تبدیل شوید و اراده ای لایزال برای پیروزی در طول مسابقه داشته باشید: می توانید از باخت متنفر باشید، اما از باخت نترسید.

اعتماد به نفس بدون خودراضی بودن، وقتی خوب بازی می کنید و برنده می شوید، شما را به هدفتان می رساند. چندین سوال خوداندیشی در اینجا گنجانده شده است که بر اساس کار پیشگامانه آلبرت بندورا، روانشناس دانشگاه استنفورد، در مورد موضوع خودکارآمدی (قدرت خاصی از باور) که از اواسط دهه ۱۹۷۰ آغاز شد، طراحی شده اند. این سوالات به گونه ای طراحی شده اند که اعتماد به نفس شما را افزایش دهند، زیرا دستاوردهای خود را مرور می کنید، بازخورد مثبت را به یاد می آورید، تصمیم می گیرید قهرمانان ورزشی خود را الگو قرار دهید و به یادآوری های مربوط به قابلیت های خود گوش فرا دهید.

۱. بزرگترین چالشی که تا به امروز در ورزش خود بر آن غلبه کرده اید چه بوده است و چگونه بر آن غلبه کردید؟ به عنوان مثال می توان به بازگشت به حالت عادی پس از یک آسیب دیدگی بزرگ، رهایی از رکود یا تکمیل اولین ماراتن یا سه گانه خود اشاره کرد.

۲. بهترین عملکرد ورزشی خود را تا به امروز توصیف کنید. چند دقیقه‌ای را صرف مرور لحظات باشکوه و جادویی این عملکرد با رنگ‌های زنده کنید. چه چیزی به شما کمک کرد تا به اوج برسید؟ در طول بازی، مسابقه یا مسابقه چه افکار و احساساتی داشتید؟

۳. سه مورد از نقاط قوت یا ویژگی‌های منحصر به فرد شما به عنوان یک ورزشکار چیست؟ صادق باشید، اما در پاسخ به این سوال فروتن نباشید. به عنوان مثال می‌توان به اخلاق کاری، استحکام روانی و تمرکز اشاره کرد.

۴. سه تعریفی که از دیگران شنیده‌اید و باعث شده احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، چیست؟ مثلاً مربی شما را سخت‌کوش‌ترین فرد تیم توصیف کرده، حریفان شما را سرسخت‌ترین رقیب خود توصیف کرده‌اند، یا هم‌تیمی شما را در زمین یک جنگجو خطاب کرده است.

۵. چه کسی در زندگی شما از دیدن اینکه شما بر چالشی که اکنون با آن روبرو هستید غلبه کرده‌اید و/یا به بزرگترین هدف خود رسیده‌اید، شگفت‌زده نخواهد شد؟ به عنوان مثال می‌توان به مادر، پدر، خواهر و برادر، پدربزرگ و مادربزرگ، مربی، هم‌تیمی یا دوست شما اشاره کرد.

۶. سه جایزه یا دستاوردی که کسب کرده‌اید چیست؟ به عنوان مثال می‌توان به یک جایزه فردی یا تیمی، یک بورسیه ورزشی یا بهترین عملکرد شخصی اشاره کرد.

۷. سه قهرمان یا الگوی ورزشی (در حال حاضر یا از دوران کودکی) را شناسایی کنید که بتوانید در مواقع نیاز به تقویت اعتماد به نفس در یک موقعیت چالش برانگیز، از آنها الگوبرداری کنید یا به آنها انگیزه دهید. شاید بازیکن مورد علاقه شما با نشان دادن عزم و اراده فوق‌العاده در هنگام بازی، با سختی‌های درون زمین مبارزه کرده باشد. به یاد داشته باشید، اگر می‌توانید در دیگران عظمت ببینید، پس خودتان هم از قبل مقداری از آن عظمت را دارید.

تمرکز

ایده این است که هر عامل حواس‌پرتی ممکن را از خود دور کنید، و به هم‌تیمی‌هایتان فکر کنید، تا به خودتان فکر نکنید. — استفن کری

تمرکز یا توجه انتخابی، تعهد شما به وظیفه‌ای است که در دست دارید و هر چیز دیگری را نادیده می‌گیرید. در ورزش، تمرکز مستلزم حذف اطلاعات بی‌فایده (مه) برای تمرکز روی هدف است، مانند مرکز هدف در تیراندازی با کمان یا پرچم در گلف. ترتیب ترجیحی این است که روی هدف فوری قفل کنید، حواس پرتی‌ها را نادیده بگیرید و بر آن غلبه کنید.

مایکل فلیس، پرافتخارترین ورزشکار المپیک، با ۲۸ مدال (از جمله ۲۳ طلا)، وقتی به استخر می‌رفت هدفون‌هایش را می‌گذاشت تا در دنیای کوچک خودش غرق شود. تنها چیزی که برایش مهم بود، بهترین شنا کردنش بود. فلیس توانست به سطحی از تمرکز و انگیزه برسد که قبلاً در ورزشش دیده نشده بود. او در کتابش «بدون محدودیت: اراده برای موفقیت» در مورد اهمیت تمرکز بحث کرده است:

وقتی تمرکز دارم، هیچ چیز، هیچ شخصی یا هیچ چیز دیگری نمی‌تواند مانع انجام کاری شود. اصلاً وجود ندارد. اگر چیزی را به شدت بخواهم، احساس می‌کنم به آن خواهم رسید. فرض کنید یک ورزشکار در هر لحظه ۱۰۰ دلار تمرکز دارد و می‌تواند آن را به هر روشی خرج کند. هزینه کردن یک دلار برای حواس پرتی درونی و/یا بیرونی در طول اجرا، هدر دادن یک دلار است زیرا بازیکن از توانایی‌های خود به طور کامل بهره نمی‌برد.

تمرکز شما هنگام رقابت روی چیست؟ آیا درگیر عوامل حواس پرتی می‌شوید یا روی هدف خود باقی می‌مانید؟ تمام تمرکز خود را به طور مؤثر روی فرآیند عملکرد صرف کنید، نه روی هرگونه حواس پرتی بالقوه. به عنوان مثال، یک دروازه‌بان در فوتبال باید با ردیابی توپ، لحظه به لحظه روی بازی تمرکز کند، نه اینکه مدام به این فکر کند که گل خورده و سپس به سکوها یا نیمکت تیم مقابل نگاه کند تا واکنش‌ها را ارزیابی کند. تمرکز، عوامل حواس پرتی بیرونی و درونی را از شما دور نگه می‌دارد.

عوامل حواس پرتی رایج خارجی

- سرو صدای جمعیت
- فلاش‌های عکاسی

- اطلاعاتیه‌های عمومی
- رتبه‌بندی‌ها
- سایه‌ها
- سخنان بی‌اساس مخالفان
- آب و هوای نامساعد (گرم/سرد، باد/باران)

حواس پرتی‌های داخلی رایج

- گرسنگی
- تشنگی
- خستگی
- درد
- افکار خارج از موضوع
- احساسات منفی
- کسالت

یک درک مهم این است که چیزی فقط در صورتی حواس پرتی محسوب می‌شود که شما آن را حواس پرتی بدانید. به سادگی نگاهتان را برگردانید. صداها را نادیده بگیرید (حتی از گرگ بد بزرگتان). روی تنفس و بدن‌تان تمرکز کنید. از شل شدن دست‌تان روی چوب گلف، چوب هاکی، چوب بیسبال/سافتبال یا راکت تنیس آگاه باشید. در مجموع، به حواس پنجگانه خود اعتماد کنید تا «حال را حس کنید» و در لحظه بمانید. یعنی همیشه تلاش کنید در حال حاضر باشید.

برای پیروزی یا رسیدن به اوج عملکردتان در ورزش، روند فکری شما باید ساده‌سازی شود و فقط به اتفاقات حال حاضر توجه داشته باشید. همیشه در زمین بازی کاملاً بر لحظه حال تمرکز کنید. افکار مربوط به گذشته و آینده مه هستند و افکار مربوط به زمان حال - اینجا و اکنون - آسمان صاف. با آسمان آبی روشن در مقابل خود بازی کنید و هرگونه مه و تاریکی را از بین ببرید.

حضور در لحظه حال به شما قدرت می‌دهد تا با هوشیاری، کنجکاوی و مهارت به هر چیزی که

سر رهاختن قرار می‌گیرد پاسخ دهید. هیچ چیز دیگری مهم نیست، زیرا تمرکز شما روی قرار دادن هدف‌تان در تیررس و گرفتن بهترین نتیجه است. وقتی به وضوح روی وظیفه فعلی خود متمرکز هستید، خودتان را آزاد می‌کنید تا از تجربه خود کاملاً لذت ببرید.

حضور کامل، تلفیقی یکپارچه ایجاد می‌کند - شما به اجرای خود (منطقه) تبدیل می‌شوید. در غیر این صورت، همیشه یک قدم از کاری که انجام می‌دهید عقب هستید زیرا در حال قضاوت در مورد اتفاقات هستید و کاملاً در لحظه نیستید. ذهنی که در لحظه است، خودآگاه نیست و نگران این نیست که حریفان یا تماشاگران چه فکر می‌کنند یا چه می‌کنند.

کریس شارما، یکی از بهترین سنگ‌نوردان جهان، می‌گوید وقتی از مسیرهای سخت بالا می‌رود، آنقدر تمرکز می‌کند که کاملاً خودش را گم می‌کند. او تمام انرژی‌اش را مستقیماً به کاری که در لحظه صعود انجام می‌دهد، معطوف می‌کند. به همین ترتیب، در درون خودتان بمانید و به عملکردتان بپردازید و اراده‌تان را به کار بگیرید. امروز، روز شماست و شانس شماست.

طبیعی است که ذهن شما گاهی اوقات دچار سرگردانی یا ابهام شود، اما می‌توانید تصمیم بگیرید که روی چالش‌های لحظه‌ای تمرکز کنید. مدام به خودتان یادآوری کنید که «کاملاً اینجا باشید!» یا وقتی متوجه می‌شوید که ذهنتان به گذشته یا به آینده سرگردان شده است، فریاد بزنید: «حالا!». افکار نامربوط باید در نطفه خفه شوند.

از طریق افزایش خودآگاهی و انضباط ذهنی، می‌توانید ذهن خود را طوری تربیت کنید که کاملاً در زمان حال باقی بماند. زمان حال همیشه حاضر است (زمان حال)، و زمان گذشته و زمان آینده فقط در تخیل شما وجود دارند.

کنترل تنفس

نفس بکش و باور کن.

— ناشناس

برای عملکرد در سطح یک قهرمان، نفس‌های عمیق و ریتمیک بکشید تا سطح انرژی خود را در اوج نگه دارید. تنفس صحیح با اکنون‌گرا بودن (یعنی زندگی کامل در لحظه حال) همراه است.

در هنگام دم، ریه‌های خود را منبسط و در هنگام بازدم آنها را شل کنید. هنگام بازدم، شانه‌های خود را پایین و فک خود را شل کنید.

همین الان امتحان کنید. یک نفس عمیق بکشید و به آرامی آن را بیرون دهید. وقتی احساس عصبانیت یا اضطراب می‌کنید، تنفس شما می‌تواند سطحی یا متوقف شود. وقتی این اتفاق می‌افتد، میزان اکسیژن دریافتی کاهش می‌یابد و تنش عضلانی افزایش می‌یابد. بنابراین حتماً در موقعیت‌های سخت نفس عمیق بکشید. عمل طولانی کردن بازدم، صرف نظر از طول دم، واکنش آرامش را تقویت می‌کند. تنفس صحیح به دفع استرس و تنش کمک می‌کند و شما را به زمان حال باز می‌گرداند. وقتی این کار را به اندازه کافی انجام داده باشید، متوجه خواهید شد که وقتی اتفاق غیرمنتظره‌ای رخ می‌دهد، به طور خودکار نفس عمیق می‌کشید. این همان چیزی است که شما می‌خواهید!

کارل ادواردز جونیور، پرتاب‌کننده‌ی تیم شیکاگو کابز، در طول مسابقات جهانی ۲۰۱۶، تنفس عمیق را بسیار مؤثر دانست:

می‌گویند نفس کشیدن بازی را کند می‌کند. بنابراین من، وقتی دارم توپ را پرتاب می‌کنم، همیشه نفس عمیق می‌کشم. وقتی این کار را می‌کنم، احساس می‌کنم تمرکز را بالا می‌برد... به نظرم این یکی از عناصر کلیدی بزرگ است، مخصوصاً مثل شما، پسر جوانی در سری جهانی، تیم شما سال‌هاست که برنده نشده، الان همه چیز روی دوش شماست. چه کار می‌کنید؟ به شما می‌گویم نفس عمیق بکشید.

در طول روز به تنفس خود توجه کنید. آیا از شکم نفس می‌کشید یا از سینه؟ آیا نفس شما عمیق است یا سطحی؟ سه مرحله ساده برای تنفس عمیق و متمرکز وجود دارد:

۱. با شمارش یک، دو، سه، چهار و پنج، از طریق بینی نفس بکشید.

۲. برای یک و دو نکه دارید.

۳. با شمارش یک، دو، سه، چهار، پنج، شش، هفت و هشت، از طریق دهان نفس بکشید.

برای دم، در ذهن تا پنج بشمارید، نفس را نکه دارید تا دو بشمارید و برای بازدم تا هشت

بشمارید. برای این مداخله تنفسی ۱۵ ثانیه‌ای وقت بگذارید و مراحل را برای چهار چرخه (تمرین تنفس یک دقیقه‌ای شما) یا هر چند بار که می‌خواهید تکرار کنید. این تمرین را وقتی احساس می‌کنید که دچار تنش، افسردگی یا گیر افتادن در یک چرخه تفکر منفی تکراری هستید، انجام دهید. تنفس به این روش به شما کمک می‌کند تا ضربان قلب خود را کاهش دهید، افکار خود را آرام کنید و در لحظه به سکون درونی برسید.

یاد بگیرید که چگونه آرام بنشینید و هیچ کاری جز گوش دادن به نفس خود انجام ندهید. این مفید است زیرا احساس فعالیت بیشتری ایجاد می‌کند. گوش دادن به نفس برای کسانی که اغلب حواسشان پرت است یا احساس می‌کنند باید کاری انجام دهند، مفید است. افکار نامربوط تمرکز شما را مختل می‌کنند. ذهن شما با آرام‌تر و شفاف‌تر شدن، قدرتمندتر می‌شود. بنابراین در طول روز نفس‌های عمیق و آگاهانه بکشید. همچنین، وقتی به آینده فکر نمی‌کنید، ترسیدن از آن دشوار است. ترس دشمن اقدام مؤثر است!

استحکام روانی

معیار سنجش ما، واکنش ما به چیزهایی است که مطابق میلمان پیش نمی‌روند.

—گرگ پوپوویچ

سرسخت بودن در ذهن به معنای فشردن دندان‌ها، فکر کردن بیشتر، فشار آوردن به چشمان برای تمرکز، به خطر انداختن آسیب جدی یا مقاومت در برابر فریاد «سرسخت باش!» کسی نیست. سرسختی ذهنی توانایی مثبت و فعال ماندن در چالش‌برانگیزترین شرایط است. یک ذهن قوی بر اساس انجام مکرر کارهای سخت ساخته می‌شود، مخصوصاً وقتی که حس و حال انجام دادنشان را ندارید. روزهای بدتان را با تلاش پشت سر بگذارید، وقتی که بهترین حالتان را ندارید. حواس‌پرتی‌ها، ناراحتی‌ها و سختی‌ها حریف ذهن یک قهرمان نمی‌شوند. این عزم راسخ مستلزم حرکت رو به جلو از میان سختی‌ها، ناراحتی‌های اساسی و ناامنی‌ها برای رسیدن به هدف اصلی‌تان است. وقتی چیزی را واقعاً می‌خواهید، تا زمانی که به آن نرسیده‌اید،

تسلیم نشوید.

داشتن این نوع استحکام ذهنی می‌تواند در یک لحظه خاص از زمان یا در درازمدت، مانند موفقیت کلی شغلی شما، نشان داده شود. انجام یک کار دشوار بارها و بارها مانند واریز پول به حساب بانکی قدرت درونی شماست.

امیل زاتوپک، دنده استقامت، نمونه‌ای از ورزشکارانی است که در تمرینات خود از سرسختی ذهنی برای رسیدن به اوج استفاده کرد. او در المپیک هلسینکی ۱۹۵۲ سه مدال طلا، از جمله پیروزی در اولین ماراتنی که در آن شرکت کرد، کسب کرد. در مجموع، زاتوپک پنج مدال المپیک کسب کرد: چهار طلا و یک نقره.

زاتوپک که به او لقب «لوکوموتیو چک» داده‌اند، گفت: «اگر کسی بتواند سال‌های طولانی به تمرین پایبند باشد، دیگر اراده‌اش مشکلی ایجاد نمی‌کند. باران می‌بارد؟ مهم نیست. خسته‌ام؟ این موضوع بی‌ربط است. فقط باید این کار را بکنم.»

تقریباً در همان زمانی که زاتوپک در حال تخریب پیست بود، بیلی میلز در پایین ریج، داکوتای جنوبی، در فقر زندگی می‌کرد. او در سن ۱۲ سالگی یتیم شد و در یک منطقه سرخپوستی مملو از اعتیاد به الکل بزرگ شد. او برای یافتن راهی مثبت به دو و میدانی روی آورد و در نهایت به دویدن روی آورد.

میلز برای المپیک ۱۹۶۴ توکیو به تیم دو و میدانی المپیک ایالات متحده راه یافت. او در مسابقه ۱۰۰۰۰ متر یک انتخاب فرعی بود - زمان مقدماتی او تقریباً یک دقیقه کامل کندتر از نفرات برتر بود. از نظر همه ناظران، او فقط یک خط را پر می‌کرد، اما میلز تصمیم گرفت به هر قیمتی برنده شود. میلز با انعطاف‌پذیری شدید خود، بر کمبود تجربه بین‌المللی خود، یک هل و آرنج شیطانی در دور آخر توسط ران کلارک، دنده محبوب جهان، و گیر افتادن در پیچ آخر غلبه کرد. با حرکتی که فقط او می‌دانست، فقط او می‌توانست انجام دهد، او با سرعت تمام در آخرین مرحله به پیروزی رسید و در زمان رکوردشکنی مدال طلا را از آن خود کرد.

سختی‌ها می‌توانند شما را شکست دهند یا شما را غیرقابل شکست کنند. ذهن قوی میلز او را

به یک قهرمان تبدیل کرد. این داستان بسیار دست کم گرفته شده است. یکی از داستان‌های بزرگ المپیک.

در بازی پلی‌آف لیگ ملی فوتبال آمریکایی (NFL) در سال ۲۰۰۷ بین گرین بی پکرز و سیاتل سیه‌اوکس، رایان گرنِت، دهنده‌ی پکرز، در چهار دقیقه‌ی اول دو بار اشتباه کرد و تیمش با نتیجه‌ی ۱۴ بر صفر عقب افتاد. او به خودش گفت: «اتفاقی که افتاده، افتضاحه، باید ادامه داد.» اینجا دوراهی است: یا باید تسلیم شد یا باید ادامه داد.

یک قهرمان می‌داند که افکار باعث احساسات می‌شوند و احساسات بر عملکرد تأثیر می‌گذارند. گرانت به جای اینکه در لاک خود فرو برود، به خودش روحیه داد و در نهایت ۲۱ یارد پیشروی کرد و سه تاچ‌داون به ثمر رساند تا به تیمش کمک کند تا با نتیجه ۴۲ بر ۲۰ از حریف عقب بیفتد و به پیروزی چشمگیری دست یابد. او توانست «اشتباه کند و فراموش کند» تا بتواند به روند پیروزی بازگردد.

گرانت با اجازه ندادن به اینکه این وضعیت ذهنیتش را مختل کند، بازی ذهنی را برد. او می‌توانست بگوید: «وای بر من، و دوباره شروع شد»، اما تصمیم گرفت عملکردی ارائه دهد که این اشتباهات بی‌اهمیت جلوه کنند.

همیشه بهتر است هر اتفاقی را که می‌افتد، بپذیریم و تصدیق کنیم. سپس آن را رها کنیم و با اعتماد به نفس کامل به جلو تمرکز کنیم. نگرش گرانت این بود که باید تمرکزش را روی بازی حفظ کند زیرا هنوز زمان زیادی برای بازی کردن باقی مانده است. همیشه به یاد داشته باشید، چه در تمرین و چه در مسابقه، اوقات سخت نیاز به واکنش‌های ذهنی سخت دارند. تا زمانی که عقربه‌های ساعت به صفر برسند، در بازی بمانید.

مدیریت اضطراب

من همیشه عصبی هستم. اگر عصبی نبودم، عجیب می‌شد. در تمام مسابقات بزرگ همین حس را دارم. این بخشی از روال است و من آن را پذیرفته‌ام. این یعنی من آنجا هستم و آماده‌ام. — آلیسون فلیکس

بیشتر ورزشکاران قبل و در حین مسابقه احساس اضطراب می‌کنند. آنها اضطراب عملکرد را کاملاً طبیعی می‌دانند و اجازه می‌دهند تمرکزشان را بیشتر کند. این اضطراب یا هیجان، گواهی بر این است که آنها - و شما - به عملکرد و نتایج اهمیت می‌دهید. البته، اضطراب بیش از حد ناراحت‌کننده است و در عملکرد اختلال ایجاد می‌کند. نکته کلیدی، ایجاد تعادل مناسب و تغییر اضطراب به تمرکز دقیق‌تر است.

سطح متوسطی از اضطراب یا هیجان برای عملکرد بهینه ضروری است (این را بنویسید و هر روز آن را در جایی که بتوانید بخوانید، قرار دهید).

برخلاف یک موقعیت یا خطر تهدیدکننده، وحشت در ورزش معمولاً نوعی اضطراب عملکردی شدید است. بنابراین، پاسخ وحشت یک واکنش اغراق‌آمیز ذهن-بدن - یک هشدار کاذب - است که باید خنثی یا هدایت شود.

پاسخ‌های غریزی ما به وحشت اغلب نتیجه‌ی معکوس می‌دهند، مانند فرار، منزوی کردن خود، تلاش بیش از حد برای آرامش یا آسیب روحی به خود. اگر سطح بالایی از اضطراب عملکردی دارید، پس توالی‌ای از پاسخ‌ها را آموخته‌اید که در یک موقعیت ورزشی برای شما مفید نیستند. هنگامی که این توالی را فعال می‌کنید، جلوگیری از افتادن دومینوها دشوار است. بنابراین، اولویت شما این است که این توالی را به سرعت متوقف کنید.

محتمل‌ترین عامل، خجالت از شکست در انجام کار در آن لحظه است. با این حال، اگر تمرینات مثبتی را پشت سر گذاشته‌اید و دیدگاهی قهرمانانه به ورزش و زندگی خود دارید، چه چیزی می‌تواند شما را خجالت‌زده کند؟ به یاد داشته باشید که وحشت، احساس و تجربه‌ای است که فقط در ذهن شما و به تبع آن، در بدن شما وجود دارد. وحشت، دیوانه شدن نیست، بلکه تجلی ترس از یک نتیجه وحشتناک است که منجر به اضطراب و یک حلقه ناتوان‌کننده از وحشت می‌شود.

چندین تاکتیک می‌تواند به شما کمک کند تا بر اضطراب عملکرد غلبه کنید تا بتوانید از ورزش کاملاً لذت ببرید و بهترین عملکرد خود را داشته باشید. این تاکتیک‌ها برای از بین بردن

احساسات شدید طراحی نشده‌اند، بلکه برای هدایت آنها به سمت یک نتیجه مثبت طراحی شده‌اند.

خوب آماده باشید. هر چه برای رقابت آماده‌تر باشید، کمتر از آن خواهید ترسید. هیچ چیز به اندازه دانستن اینکه برای چالش پیش رو آماده هستید، به ایجاد اعتماد به نفس کمک نمی‌کند. آمادگی مناسب از توجه دقیق به بازخورد مربیان، مطالعه کتاب راهنما یا فیلم بازی و تمرین آگاهانه حاصل می‌شود.

بدون این نوع آمادگی، احتمال بروز اضطراب عملکرد بیشتر است. قبل از بازی، همیشه به خودتان یادآوری کنید که صادقانه تا حد امکان آماده شده‌اید. اضطراب طبیعی است. مضطرب بودن طبیعی است، بنابراین نگران این نباشید که سایر ورزشکاران چه فکری می‌کنند یا چقدر خوب عمل می‌کنند. اغلب، ما گمان نمی‌کنیم که دیگران تحت تأثیر اضطراب قرار گرفته یا تحت تأثیر آن قرار گرفته‌اند. مهم نیست که حریفان شما چقدر آرام به نظر برسند، آنها احتمالاً همان سطح اضطراب - یا بیشتر - از شما را تجربه می‌کنند.

دلیلی وجود دارد که تام بردی، کوارتریک تیم نیوانگلند پتريوتس، همیشه در کنفرانس‌های مطبوعاتی بسیار آرام و مثبت است. او در واقع ترس را به دل حریفانش می‌اندازد. او می‌گوید که خونسرد است و حریفان بهتر است برای بازی آماده باشند.

با اضطراب متحد شوید. سعی نکنید خودتان را از شر اضطراب خلاص کنید؛ در عوض، آن را به سمت عملکرد خوب هدایت کنید و به جای تلاش برای اجتناب از آن، با خودتان در مورد تلاش برای استفاده از «انرژی» خود صحبت کنید. به خودتان بگویید: «بدن من خودش را برای عملکرد خوب آماده می‌کند» و «من قبلاً خوب عمل کرده‌ام و اکنون می‌توانم دوباره آن را انجام دهم.» عملکرد گذشته گذشته است. اکنون، اکنون، در لحظه است.

یکی از رویکردهایی که می‌تواند به تبدیل این انرژی ذهنی به یک پاسخ فیزیکی مثبت کمک کند، گرم کردن بدن و سپس افزایش شدید آن برای چند دویدن سریع یا سایر حرکات با شدت بالا است. سرعت کمی به بدن شما فشار می‌آورد و به آن می‌گوید که آماده است (وقت حرکت).

متوجه خواهید شد که سیستم کلی بدن شما پس از این گرم کردن مختصر و شدید، در واقع آرام می‌شود.

نفس هایتان را یکنواخت و عمیق بکشید. برای آرام کردن اعصاب خود، چند نفس عمیق بکشید. تنفس خوب با پاک کردن ذهن از مه و کاهش تنش جسمی، اضطراب را کاهش می‌دهد. طولانی کردن بازدم، صرف نظر از طول دم، واکنش آرامش را تقویت می‌کند، بنابراین هر نفس را با یک دم عمیق و یک بازدم کامل تنظیم کنید.

با دقت نگاه کنید، زیرا دلیل خوبی وجود دارد که اکثر ورزشکاران یک روال مشخص را انجام می‌دهند، مثلاً قبل از ضربه زدن یا قبل از زدن سرویس. به احتمال زیاد، آنها چندین عمل را در آن روال گنجانده‌اند، مانند دو یا سه نفس عمیق و بازدم، قبل از حرکت به سمت صفحه یا قبل از پرتاب توپ. در عمل، این کار بارها و بارها انجام می‌شد تا به صورت خودکار درآید، که سپس توسط روال در مسابقه فعال می‌شود. تمرین با هدف منجر به عملکرد یک قهرمان می‌شود.

خلاق باشید و از قوه تخیل خود استفاده کنید برای مثال، به احساس اضطراب خود شکلی خیالی، مانند فشفشه یا ترقه، بدهید و سپس آن را در یک مکان یا ظرف امن خیالی قرار دهید که شما را از آن محافظت کند. بدانید که شما بزرگتر و قدرتمندتر از این احساس اضطراب هستید.

در اینجا و اکنون بمانید افکار منفی «آینده‌نگر» و نگران‌کننده در مورد برد یا باخت را زیر نظر داشته باشید. نتایج و پیامدها می‌توانند منتظر بمانند در حالی که شما همچنان بر انجام هر حرکت با تمام توان خود، یک به یک، تا سوت پایان تمرکز دارید.

در کانال افکار مثبت بمانید. وقتی از نظر احساسی در حال سقوط هستید، از گفتگوی منفی با خودتان به گفتگوی مثبت تغییر جهت دهید. سعی کنید با خودتان منطقی صحبت کنید (به گرگ خوب غذا بدهید) به جای اینکه اجازه دهید ترس شما وحشی شود (به گرگ بد غذا بدهید). به خودتان یادآوری کنید: «حتی اگر الان احساس اضطراب و ناراحتی می‌کنم، هنوز هم می‌توانم خوب بازی کنم و به اهدافم برسم.»

خودت را سبک بگیر. مسابقه فرصتی است برای محک زدن تناسب اندامتان، به چالش

کشیدن رقیب (ان) خود، و نشان دادن اینکه چقدر سخت کار کرده‌اید. کاری را که انجام می‌دهید جدی بگیرید، اما یاد بگیرید که خودتان را سبک بگیرید. همیشه به یاد داشته باشید که ورزش کاری است که انجام می‌دهید، نه شخصیت شما. لبخند بزنید. بخندید. خوش بگذرانید. از خودتان پرسید: «بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟» اگر بدترین اتفاق افتاد، پرسید: «برای کنار آمدن با آن چه کاری می‌توانم انجام دهم؟»

برای اینکه به جای اینکه در مواجهه با اضطراب، دستپاچه و عقب‌نشینی کنید، به جلو حرکت کنید، از استراتژی‌های ارائه شده در اینجا استفاده کنید تا اضطراب را به تعهدی برای برداشتن گام بعدی تبدیل کنید. به یاد داشته باشید که ترس به معنای «روبرو شدن با همه چیز و پاسخ دادن» است. برای عملکرد در سطح یک قهرمان، اجازه دهید پروانه‌ها در یک صف پرواز کنند!

زبان بدن

ما به زبان بدن خیلی اهمیت می‌دهیم، و اگر زبان بدن شما بد باشد، هرگز وارد بازی نخواهید شد. هرگز. برایم مهم نیست چقدر خوب باشید.

— گنو آئوریمما

زبان بدن ارتباط غیرکلامی از طریق حالت بدن، ژست‌ها، حالات چهره و حرکات چشم است. زبان بدن یک فرآیند دو طرفه است: زبان بدن شما افکار و احساسات شما را به دیگران نشان می‌دهد و زبان بدن دیگران افکار و احساسات آنها را به شما نشان می‌دهد. زبان بدن ورزشکاران و مربیان هنگام تماشای یک رویداد ورزشی به راحتی قابل تشخیص است و معمولاً نشان دهنده این است که چه کسی در حال حاضر برنده یا بازنده است.

در طول تمرین یا روز مسابقه، زبان بدن شما چه چیزی را بیان می‌کند؟ می‌خواهید چه تصویری از خود به نمایش بگذارید؟ ورزشکاران برتر در موقعیت‌های سخت، اعتماد به نفس، انرژی و خونسردی خود را نشان می‌دهند.

آیا قبل از بازی با یک حریف برتر احساس ترس می‌کنید و آیا زبان بدن شما این را نشان می‌دهد؟

حالات‌های مثبت بدن می‌توانند واکنش‌های قدرتمندی ایجاد کنند. به عبارت دیگر، شبیه یک برنده به نظر رسیدن می‌تواند به شما کمک کند مانند یک برنده عمل کنید.

زبان بدن می‌تواند مثبت یا منفی باشد

زبان بدن مثبت

- لبخند زدن
- چانه را بالا بگیرید
- شانه‌ها به عقب/سینه به جلو
- ایستادن روی پا
- راه رفتن قوی
- زبان بدن منفی
- اخم کردن
- تکان دادن سر
- چشمان رو به پایین
- شانه‌های خمیده
- قوز کردن
- کشیدن پاها

در طول تمرینات و بازی‌هایتان، ژست یک ورزشکار با اعتماد به نفس بالا را به خود بگیرید. این روش به شما کمک می‌کند تا صرف نظر از نتیجه یا موقعیت، در یک چارچوب ذهنی برنده باقی بمانید. وقتی در تمرین با مشکل مواجه می‌شوید، صاف بایستید و قوی راه بروید. وقتی با یک تیم شکست‌ناپذیر بازی می‌کنید، غرور خود را نشان دهید. وقتی هم‌تیمی‌ها یا مربیان‌تان صحبت می‌کنند، با آنها تماس چشمی برقرار کنید تا به آنها نشان دهید که به حرف‌هایشان گوش می‌دهید.

آیا بعد از اینکه شوتی به سمت دروازه از دست می‌دهید یا در زمین اشتباه می‌کنید، مستعد بروز حالات چهره‌ی ترشرو یا زبان بدن منفی هستید؟ برای اینکه در سطح یک قهرمان عمل کنید (و یک هم‌تیمی خوب باشید)، به جای اخم کردن یا غمگین بودن، رفتار و نگرش مثبتی داشته باشید. زبان بدن شما پیام درستی را به حریف ارسال می‌کند: شما نمی‌توانید از نظر ذهنی شکست خورده یا آشفته باشید - مهم نیست چه اتفاقی بیفتد.

فقط لبخند بزن، حالت بهتر همیشه تصور کنید که روزی احساس ناراحتی می‌کنید - شاید چیزی آنطور که انتظار داشتید پیش نرفته است. اما وقت ندارید که اوضاع را بفهمید زیرا باید از نظر ذهنی برای بازی آن شب آماده شوید. چگونه می‌توانید به سرعت حال بهتری پیدا کنید؟ شاید این عبارت را شنیده باشید که "فقط لبخند بزن و حالت بهتر می‌شود." آیا خود عمل لبخند زدن واقعاً باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید؟ بله، همینطور است.

یافته‌های یک مطالعه تحقیقاتی در سال ۱۹۸۸ توسط روانشناس فریتز استراک و همکارانش نشان داد که صرفاً ایجاد لبخند با فشردن آرام یک خودکار بین دندان‌ها، تقریباً بلافاصله باعث می‌شود افراد نسبت به کاری که انجام می‌دهند احساس شادی بیشتری کنند. بنابراین، وقتی به یک تقویت سریع خلق و خو نیاز دارید، این را در نظر داشته باشید. صرفاً خلق و خوی بد را به عملکرد خود تحمیل نکنید. در عوض، یک لبخند مطمئن بر لب داشته باشید!

همیشه بهترین خودت را ارائه بده جان کلبی، روانشناس، یک مخفف مفید برای «بهترین عملکرد خود را ارائه دادن» ابداع کرده است - «زبان بدن، تماس چشمی، گفتار و لحن صدا». تلاش کنید همیشه بهترین عملکرد خود را ارائه دهید: زبان بدن (قوی)، تماس چشمی (متمرکز)، گفتار (قاطعانه) و لحن صدا (با اعتماد به نفس). تلاش کنید این چهار جنبه از ارتباط خود را بیشتر تقویت کنید. کار کردن روی آنها در تمرین‌ها، آنها را در رقابت به صورت خودکار انجام می‌دهد.

برای موفقیت لباس بپوشید. به عنوان نکته آخر، ظاهر خود را نادیده نگیرید. یونیفرم خود را با غرور بپوشید. برای اینکه باحال یا گوشه‌گیر به نظر برسید، نوجوانان اغلب از بت‌های نه چندان

تحسین برانگیز تقلید می‌کنند، حتی گاهی اوقات مانند آنها ژست می‌گیرند. دیگران یک فرد مثبت را دوست دارند، پس آقا یا خانم داونر نباشید.

تمام ورزش‌ها و مسابقات ترکیبی از شانس، تمرین، مهارت و رقابت هستند. اگرچه همه این اجزا در کنترل شما نیستند، اما هر عملکردی می‌تواند با یک نگرش ذهنی قوی ارتقا یابد. تکنیک‌هایی برای تقویت قدرت ذهنی شما در تمرینات و بازی‌ها شامل استفاده از بهترین روال، ارزش قائل شدن برای ظاهر خود و لبخند زدن برای عبور از محدودیت‌های جسمی ادراک شده شما می‌شود.

شدت

موفقیت بیشتر یک شدت آرام است تا یک شدت شدید.

— جفری کامبز

وقتی ورزشکاران «روان» یا «در محدوده‌ی فعالیت» هستند، سطح شدت خاصی را حفظ می‌کنند و در عین حال نسبت به لحظه آگاه هستند، که به آنها کمک می‌کند تا به اوج عملکرد خود برسند. از آنجایی که رابطه‌ی مستقیمی بین کیفیت عملکرد و سطح شدت وجود دارد، وقتی سطح شدت شما خیلی پایین باشد (احساس خستگی یا بی‌علاقگی می‌کنید) یا خیلی بالا باشد (احساس هیجان یا هیجان بیش از حد می‌کنید)، عملکرد شما ممکن است ضعیف‌تر باشد. به عنوان مثال، اگر سطح شدت شما هنگام رقابت با حریفی بدون رتبه پایین باشد، بازی شما ممکن است شلخته باشد. برعکس، اگر سطح شدت شما هنگام رقابت با حریفی با رتبه‌ی بالا بالا باشد، ممکن است با سرعت خیلی عجولانه‌ای بازی کنید.

هر ورزشکاری بسته به نوع ورزش، سطح شدت بهینه‌ای برای عملکرد اوج خود دارد. به عنوان مثال، گلف بازی آرامش، سکون و تمرکز دقیق با ضربات انفجاری کنترل شده است. از سوی دیگر، فوتبال آمریکایی با تماس فیزیکی مداوم، دویدن، شورش، احساسات و هیجان همراه است. در حالی که یک گلف‌باز ممکن است برای یک ضربه طولانی نیاز به افزایش سطح شدت خود داشته باشد، یک کوارتربک ممکن است برای پاسکاری دقیق در حالی که تکل‌زن‌ها در اطراف او جمع

می‌شوند، نیاز به آرامش داشته باشد.

برای یافتن منطقه شدت بهینه خود، به طوری که بتوانید بهترین عملکرد خود را داشته باشید، باید یاد بگیرید که چگونه برای هر موقعیت، قدرت خود را افزایش یا کاهش دهید تا به شدت ایده‌آل برسید. به عنوان مثال، یک بازیکن بسکتبال باید در دفاع سرعت بالایی داشته باشد، سپس به سرعت دنده را برای یک دویدن کنترل شده در زمین تغییر دهد، که با یک چرخش به پایان می‌رسد و برای یک شوت پرشی آرام، سرعت خود را کم کند. به عبارت دیگر، شدت شما باید تنظیم شود. چندین تکنیک و استراتژی برای افزایش یا کاهش سطح شدت شما وجود دارد تا بتوانید نیازهای بازی فعلی را برآورده کنید.

قدرت را افزایش دهید. تصور کنید که برای دویدن سرعتی در تمرین یا انجام آخرین ست پرس سینه در باشگاه، باید شدت تمرین خود را افزایش دهید. در اینجا چند راهکار برای افزایش قدرت ارائه شده است:

- سه تا پنج نفس سریع و پر قدرت بکشید.
- یک تصویر قدرتمند، مانند انفجار توپ، جنگجوی آماده شونده برای نبرد، آتشفشانی در حال فوران، شیری باشکوه که در کمین طعمه است، یا بادهای متلاطم که در یک گردباد می‌چرخند را تصور کنید.
- حرکات پویا انجام دهید، مانند کشیدن بازوها به حالت آغوش بشکه‌ای، چمباتمه زدن برای سوزاندن ران‌ها، یا دست زدن با ریتمی آهسته، رعدآسا و ریتمیک.
- افکار انرژی‌بخش، مانند «من قوی هستم!» یا «شروع کن!» یا «من بر این غلبه خواهم کرد!» را تکرار کنید.
- یک آهنگ شاد یا پرانرژی مورد علاقه‌تان را که همیشه به شما حال می‌دهد، در ذهنتان مرور کنید. آن را برای خودتان بخوانید یا زمزمه کنید.

برق را قطع کن. شاید لازم باشد در مقاطع مختلف یک بازی، مثلاً بین دوره‌های یک بازی هاکي یا اینینگ‌های یک بازی بیسبال یا سافتبال، یا هنگام به‌کارگیری تاکتیک‌های مختلف، سطح

شدت خود را کاهش دهید. این کار می‌تواند انرژی شما را حفظ کند و تمرکز شما را برای دوره یا اینینگ بعدی بهبود بخشد. در اینجا چند روش برای کم‌نور کردن نورها آورده شده است:

- سه تا پنج نفس عمیق و آرام بکشید، به طوری که هر کدام آهسته‌تر از قبلی باشد.
- یک منظره آرام، مانند دریاچه ای آرام که در میان کوه‌ها قرار دارد یا نسیمی که در میان علفزارهای بلند موج می‌زند را تصور کنید.
- حرکات کششی سبک انجام دهید.
- به مراقبه‌های آرامش بخش فکر کنید، مانند «ذهن پاک، بدن آرام».
- یک آهنگ ملایم مورد علاقه‌تان را در ذهنتان مرور کنید. آن را با خودتان بخوانید یا زمزمه کنید.

بیشتر ورزشکاران در طول جلسات تمرین در حالت کم‌حرکی هستند ("من کارهای بهتری برای انجام دادن دارم")، که شدت آنها را کاهش می‌دهد و ممکن است باعث شود که آنها به آرامی بازی کنند، و در طول بازی‌ها در حالت بیش‌فعالی هستند ("من نمی‌توانم این بازی را ببازم!")، که اضطراب آنها را افزایش می‌دهد و ممکن است باعث شود که آنها نامنظم بازی کنند.

دفعه‌ی بعد که در حال تمرین یا مسابقه هستید، از خودتان بپرسید: «آیا سطح شدت تمرین من خیلی پایین، خیلی بالا یا کاملاً مناسب است؟» آن را متناسب با شرایط تنظیم کنید تا به بهترین شکل به موقعیت پیش آمده پاسخ دهید. به عنوان یک رهبر، با افزایش شدت تمرین خود، به هم‌تیمی‌هایی که در تمرین سستی می‌کنند، انگیزه دهید، که این کار عملکرد هم‌تیمی‌هایتان را افزایش می‌دهد.

با شدت بهینه خود تمرین کنید، یاد بگیرید که شدت‌ها را تغییر دهید و توانایی استفاده از شدت مناسب را در طول مسابقه ایجاد کنید. به عبارت دیگر، اگر بفهمید که شدت بهینه شما در طول مسابقه چقدر خواهد بود و در طول تمرین با آن شدت بازی کنید، رسیدن به آن منطقه شدت در طول مسابقه آسان‌تر خواهد بود. بازی کردن در محدوده شدت بهینه خود، مانند هر مهارت ورزشی مهم دیگر، قبل از اینکه بتوانید آن را با موفقیت در یک مسابقه اجرا کنید، نیاز به

تمرین دارد.

جملات تاکیدی

ما می‌خواهیم بازیکنانمان بگویند: «من همین هستم، این‌طور بازی خواهم کرد، من نظم و انضباط لازم برای انجام این کار را دارم.»

— نیک سابان

نگرش، کلید عملکرد عالی است. فهرستی از جملات تاکیدی تهیه کنید تا قهرمان درونتان را شعله‌ور کنید. مطمئن شوید که هر جمله معنادار است، بنابراین واقعاً با شما صحبت می‌کند. سپس جملات خود را روی عملکرد یادداشت آیفون یا روی یک کارت فهرست بنویسید و برای تقویت ذهنی بیشتر آنها را بخوانید. کوین دورانت، فوق ستاره NBA، روی کفش‌های بازی خود «خوش بگذران» یا «لبخند بزن» یا چیزی شبیه به آن می‌نویسد تا به او یادآوری کند که چرا بسکتبال بازی می‌کند (خوش بگذراند) تا در زمین خیلی عصبی نشود. هر چه بیشتر عبارات قدرت‌بخش خود را با معنا و اعتقاد راسخ تکرار کنید، در ذهن شما واقعی‌تر می‌شوند و زودتر شما را قادر می‌سازند تا تغییر را در زندگی خود آشکار کنید.

همانطور که یک قدم نمی‌تواند مسیری را روی زمین ایجاد کند، یک فکر هم نمی‌تواند مسیری را در ذهن ایجاد کند. برای ایجاد یک مسیر فیزیکی عمیق، بارها و بارها قدم می‌زنیم. برای ایجاد یک مسیر ذهنی عمیق، باید بارها و بارها در مورد افکاری که می‌خواهیم بر زندگی‌مان حاکم شوند، فکر کنیم.

— هنری دیوید ثورو، نویسنده و فیلسوف

به نظر من خیلی مهم است که یک حلقه بازخورد داشته باشید، جایی که دائماً به کارهایی که انجام داده‌اید و اینکه چطور می‌توانستید آن را بهتر انجام دهید فکر کنید. فکر می‌کنم این بهترین توصیه است: دائماً به این فکر کنید که چطور می‌توانید کارها را بهتر انجام دهید و خودتان را زیر سوال ببرید.

— ایلان ماسک، کارآفرین (تسلا، اسپیس ایکس، پی‌پال)

هوشیار باشید و گفتار مثبت خود را بسازید.

در ایجاد جملات تاکیدی شخصی به زمان حال پایبند باشید. برای مثال، به جای استفاده از زمان آینده «من خواهم شد»، بگویید «من هستم». چرا؟ چون ما همیشه در زمان حال زندگی می‌کنیم و عمل می‌کنیم، نه در آینده. ضمیر ناخودآگاه آینده را تشخیص نمی‌دهد؛ فقط اینجا و اکنون را درک می‌کند. در اینجا چند عبارت قدرتمند وجود دارد که می‌توانید برای ارتقاء عملکرد خود به سطح یک قهرمان تکرار کنید:

- من لبخند می‌زنم و لذت می‌برم
- من به استعدادم اعتماد دارم
- من نمایشنامه بعدی را افسانه‌ای می‌کنم
- من در تمرینات و بازی‌ها اول می‌دوم
- من برای داستان‌های افتخارات بازی می‌کنم
- من روحیه سپاسگزاری دارم
- من هم تیمی‌هایم را تشویق و حمایت می‌کنم
- من در زمان حال می‌مانم
- من به این فرآیند متعهد هستم
- من از فرصت رقابت سپاسگزارم
- من مطابق با تصویر مثبتی از خودم عمل می‌کنم

خط پایان

برای کسب جایزه شخصی خود، باید ذهنیت یک قهرمان را داشته باشید و آن را پرورش دهید. هدف این فصل، ارائه درک بیشتری از اهمیت ذهن برای بازی شماست. اکنون مهارت‌های ذهنی - مانند تصویرسازی ذهنی، اعتماد به نفس و تمرکز - را برای ایجاد ذهنیت یک قهرمان و دستیابی به سطوح بالاتر عملکرد شخصی در اختیار دارید.

تمرینات و توصیه‌های ارائه شده را دنبال کنید تا پایه و اساس محکمی برای ذهن و رویکرد خود

به بازی بسازید. نتیجه، عملکرد بهتر در زمین و خارج از زمین خواهد بود. از نظر ذهنی و جسمی مثبت و قوی باشید.

فصل سوم

ورزشکار ضد شکنندگی

مهم نیست چه اتفاقی بیفتد، در توان من است که آن را به نفع خودم تغییر دهم.

— اپیکتتوس

هدف نهایی شما - تبدیل شدن به بهترین، قوی ترین و باهوش ترین نسخه از خودتان برای موفقیت و شادی بلندمدت - همیشه امکان پذیر است... اگر آنچه را که برایتان مهم تر است دنبال کنید. برای موفقیت (پیروزی)، زندگی خود را تا حد امکان ضد شکنندگی کنید. ضد شکنندگی اصطلاحی است که نسیم طالب در کتاب فوق العاده اش با همین عنوان ابداع کرده است.

به گفته طالب، شما می توانید سه مسیر را در زندگی دنبال کنید: (۱) شکنندگی، (۲) استحکام، یا (۳) ضد شکنندگی. اساساً، این سه اصطلاح به نحوه واکنش افراد به استرس های مختلف، مانند نوسانات، تصادفی بودن، فشار، ناراحتی، اشتباهات، ضررها، آشفتگی و غیره اشاره دارد.

• شکنندگی: چیزی که شکننده است، تحت فشار واکنش منفی نشان می دهد. برای مثال، شیشه یا سرامیک هایی را در نظر بگیرید که هنگام افتادن می شکنند. این اقسام باید در پلاستیک حباب دار بسته بندی شوند و با برچسب هایی که نشان دهنده «شکننده» و «با احتیاط حمل شود» هستند، ارسال شوند تا از آسیب دیدن جلوگیری شود. به طور مشابه، ورزشکاری که شکننده است، هنگام مواجهه با حریف به عقب یا زمین می خورد.

• استحکام: چیزی که محکم یا ارتجاعی است، به طور خنثی به استرس پاسخ می دهد. برای مثال، مواد جامد مانند فولاد یا سنگ در برابر شکستن مقاومت می کنند و احتمالاً به راحتی از

میان زره عبور می‌کنند. به طور مشابه، یک ورزشکار تنومند در برابر استرس مقاومت می‌کند و به سمت بهتر یا بدتر شدن متمایل نمی‌شود.

• ضد شکنندگی: چیزی ضد شکنندگی به بی‌نظمی، آشفتگی، خطا، هرج و مرج و بدشانسی واکنش مثبت نشان می‌دهد. بنابراین ضد شکنندگی نقطه مقابل شکننده بودن است. عضلات می‌توانند ضد شکنندگی باشند. به عنوان مثال، استرس و ناراحتی ناشی از تمرینات قدرتی و آمادگی جسمانی، پاسخی را از عضله شما برمی‌انگیزد که آنها را در پاسخ به استرس قوی‌تر می‌کند. به همین ترتیب، یک ورزشکار ضد شکنندگی به دنبال چالش‌ها می‌گردد، به آنها پاسخ می‌دهد و با آنها قوی‌تر می‌شود. قهرمانان از پیروزی و فاجعه درس می‌گیرند و دفعه بعد بهتر عمل می‌کنند. با نگاهی به جوانب مثبت، آرون راجرز - کوارتربک گرین بی پکرز، قهرمان سوپر بول و دو بار برنده جایزه MVP - تجسمی از ضد شکنندگی است. او برای رسیدن به اوج، با مخالفان، مصدومیت‌ها، باخت‌ها، اشتباهات، رقابت‌ها و رقابت‌های سختی دست و پنجه نرم کرده است. در اینجا راجرز نگرش ضد شکنندگی خود را در برنامه استفن ای. اسمیت توضیح می‌دهد:

وقتی هر سال با چالش‌های یک تیم متفاوت، مصدومیت‌ها، ناملایمات، فراز و نشیب‌های یک فصل روبرو می‌شوید، به همین دلیل است که ما بازی می‌کنیم. این بخش هیجان‌انگیز ماجراست و من هر سال مشتاقانه منتظر این چالش‌ها هستم زیرا این یک راز است.

شما نمی‌دانید تیم قرار است چگونه باشد، چگونه متحول شود، رهبری تیم چگونه از بین بازیکنان خاص در پست‌های مختلف شکل بگیرد، بازیکنان چگونه رشد کنند، کدام بازیکنان ممکن است کمی دچار لغزش شوند. شما باید با بازیکنانتان همراه شوید و به مسیر درست برگردید. بدیهی است که مصدومیت‌ها نقش بزرگی در این امر دارند. من مشتاقانه منتظر این اتفاق هستم.

راجرز برای ما شرح داده است که چگونه بهترین ورزشکاران اغلب بیشترین شکست را متحمل شده‌اند، اما همیشه به جای اینکه به عقب رانده شوند، به جلو سقوط می‌کنند. به همین ترتیب، شاعر خلیل جبران استدلال کرد: «قوی‌ترین روح‌ها از دل رنج بیرون آمده‌اند؛ عظیم‌ترین

شخصیت‌ها با زخم‌هایشان داغ شده‌اند.»

بیایید از لیگ برتر بیسبال به عنوان مثال استفاده کنیم. چه کسی رکورددار بیشترین تعداد باخت برای یک پرتاب‌کننده در تمام دوران است؟ سای یانگ. چه کسی بیشترین تعداد واک را از دست داده است؟ نولان رایان. چه کسی بیشترین تعداد دزدی توپ را داشته است؟ ریکی هندرسون. چه کسی به عنوان یک ضربه‌زننده بیشترین تعداد استرایک‌اوت را دارد؟ رچی جکسون. وجه مشترک همه این بازیکنان چیست؟ تالار مشاهیر بیسبال!

اگر هیچ عامل استرس‌زا یا چالشی در زندگی شما وجود نداشت، شما بازی خود را ارتقا نمی‌دادید زیرا نیازی به آن نبود. در واقع، بدن ما در غیاب کامل استرس خوب عمل نمی‌کند. فضانوردانی که در فضا زندگی و کار می‌کنند، بدون نیروی جاذبه‌ای که روی زمین تجربه می‌کنند، از نظر جسمی رو به زوال می‌روند. ما به جای اینکه خیلی راحت باشیم، به «جاذبه» خودمان نیاز داریم. به عنوان یک دانش‌آموز-ورزشکار، کلاس‌های سخت برای شما خوب است. تمرین سخت برای شما خوب است. رقابت دشوار برای شما خوب است. انتقاد سازنده ضروری است.

بدانید که از طریق مبارزاتتان بهتر خواهید شد. همانطور که هنری رولینز، موسیقیدان و نویسنده، گفته است: «بافت جای زخم از بافت معمولی قوی‌تر است. قدرت را درک کنید، به جلو حرکت کنید.» مشتاق چالش‌ها باشید و عوامل استرس‌زای خود را بپذیرید. به جای اینکه از شکست‌هایتان شرم‌منده باشید، به «زخم‌های» خود از درس‌های سخت آموخته شده افتخار کنید.

هر تیمی باید تلاش کند تا یک تیم ضد شکنندگی باشد. همانطور که ارین مایر، مربی فوتبال ایالت اوهایو، استدلال کرد، "هر تیمی با سختی روبرو می‌شود. تیم‌های متوسط توسط آن نابود می‌شوند. تیم‌های خوب از آن جان سالم به در می‌برند. تیم‌های عالی به دلیل آن بهتر می‌شوند." تیم شما چگونه به یک برنامه فشرده، حریف سرسخت و باخت‌ویرانگر واکنش نشان خواهد داد؟ شما می‌توانید با نشان دادن یک نگرش ضد شکنندگی، رهبری عالی را به دست آورید.

با این حال، به خاطر داشته باشید که میزان استرسی که باید خود را در معرض آن قرار دهیم،

محدودیت‌هایی دارد، زیرا حتی مقاوم‌ترین ساختار نیز سرانجام به گونه‌ای فرو می‌ریزد که دیگر قابل بازگشت نیست. ما به دنبال تخریب همه چیز نیستیم. بنابراین، دو اصل زیر را در نظر داشته باشید تا از فرسودگی عاطفی و جسمی جلوگیری کنید.

۱. «همه چیز یا هیچ چیز نیست.» به دنبال تجربیاتی باشید که «مقداری» استرس یا فشار

ایجاد می‌کنند: به عنوان یک ورزشکار جوان، شما زمان کافی دارید. به یاد داشته باشید که حتی اگر در سن بیست و یک سالگی به سطح حرفه‌ای برسید، اگر از شش سالگی شروع به یادگیری یک ورزش کرده‌اید، پس ۱۵ سال است که تمرین می‌کنید! به جای استرس زیاد در مورد نتایج، بر روند و برنامه خود برای بهتر شدن تأکید کنید.

- اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت تعیین کنید و گام‌های عملی مشخصی برای دستیابی به آنها بردارید. با یک روز استراحت در هفته و چند هفته استراحت در سال، از آسیب‌های ناشی از استفاده بیش از حد و فرسودگی شغلی جلوگیری کنید. به جای اینکه خیلی زود در یک ورزش یا فعالیت‌های تناسب اندام تخصص پیدا کنید، در یک ورزش دیگر یا سایر فعالیت‌های تناسب اندام شرکت کنید. بین تحصیلات و ورزش با خانواده، دوستان و سرگرمی‌ها تعادل برقرار کنید.

۲. استراحت و ریکاوری برای ساختن: برای حفظ تمرکز، باید انرژی خود را مدیریت کنید.

استراحت‌های کوتاه در طول روز حیاتی هستند؛ این شامل آرامش/تنفس/حرکات کششی می‌شود. بدن در طول خواب ترمیم و ساخته می‌شود، بنابراین داشتن یک خواب خوب و تجدید قوا بسیار حیاتی است. آخر هفته‌ها تمام خواب خود را جبران نکنید. برای ساختن و تجدید قوا، خواب منظم داشته باشید.

- برای اینکه خواب خوبی داشته باشید، نمی‌توانید فقط با یک کلید خاموش و روشن کنید. قبل از خواب، زمانی را برای خاموش کردن گوشی اختصاص دهید. این شامل کنار گذاشتن تلفن، پایان دادن به بازی‌های کامپیوتری، خاموش کردن سایر صفحه نمایش‌ها و اساساً استراحت کردن می‌شود تا بدن شما بداند که خواب در راه است.

خلاصه اینکه، تلاش کنید در تمام زمینه‌های ورزش و زندگی‌تان در امتداد پیوستار از شکننده به قوی و سپس به ضدشکننده حرکت کنید. همین حالا لحظه‌ای فکر کنید که چگونه می‌توانید در رویکرد خود بیشتر و بیشتر ضدشکننده شوید. همه چیز فرصتی برای رشد و بهتر شدن است. شروع بازی!

نگرش نسبت به ناملایمات

نبود ناملایمات نشان می‌دهد که اهداف من به اندازه کافی مهم نیستند.

— کلینت بروس، عضو سابق نیروی دریایی و بازیکن فوتبال

هدف اصلی ورزش‌های رقابتی، آزمودن بازیکنان فراتر از محدودیت‌های درک شده‌شان است (یعنی فراتر رفتن از مرزها). اگر خوش شانس باشید، هر روز مورد آزمایش قرار خواهید گرفت، پس منتظر آن باشید. وقتی با انواع موقعیت‌های نامطلوب زیر در بازی و زندگی خود مواجه می‌شوید، عهد کنید که مانند یک قهرمان واکنش نشان دهید (تمام تلاش خود را بکنید، ریسک کنید و از شکست خوردن خودداری کنید) و به مسیر مثبت برای دستیابی به اهداف بزرگ خود بازگردید.

وضعیت نامطلوب ۱: منینگ یک بازیکن بسکتبال ۱۵ ساله است که برای اولین بار به تیم دبیرستان راه یافت. او با بازی با برادران بزرگترش و بچه‌های دیگر محله بزرگ شد و بنابراین این اولین تجربه او در یک برنامه سازمان یافته است. اگرچه در طول بازی‌های تمرینی فعال است، اما دیده شده است که در طول تمرینات ایستاده است. او می‌گوید: «من از تمرینات و مشق‌ها خیلی خسته شده‌ام، چرا نمی‌توانیم فقط بازی‌های بیشتری انجام دهیم؟»

پاسخ قهرمان: مربی با منینگ صحبت می‌کند و از استعداد او قدردانی می‌کند و سپس اضافه می‌کند: «منینگ، هدفی برای تمرین وجود دارد، و آن یادگیری مهارت‌های جدید، تثبیت الگوها و شناخت هم‌تیمی‌هایت است. این برای پیروزی در بازی‌ها و رشد و توسعه به عنوان یک بازیکن مهم است، که می‌دانم در نهایت همان کاری است که تو می‌خواهی انجام دهی. اگر ما فقط همیشه بازی کنیم، مطمئناً سرگرم‌کننده خواهد بود، اما پیشرفت نخواهیم کرد و مطمئناً برنده نخواهیم شد - به خصوص در مقابل حریفانی که بهتر از ما آماده می‌شوند. می‌خواهم تو یک رهبر

برای تیم باشی و به من کمک کنی تا همه در طول تمرین متمرکز شوند تا بتوانیم در این فصل بهترین عملکرد خود را داشته باشیم.»

وضعیت نامطلوب ۲: جنی هفده ساله چندین سال است که در رشته دو و میدانی فعالیت می‌کند و به فینال مسابقات نیز راه یافته است. امسال، مربی از او خواست که یک برنامه جدید آمادگی جسمانی وزنه برداری را اجرا کند. پس از گذراندن چند دوره، او ناامید شد و گفت: «این خیلی سخت است، فکر نمی‌کنم واقعاً به آن نیاز داشته باشم.»

پاسخ قهرمان: مربی با جنی صحبت می‌کند و از او در مورد اهدافش در این فصل می‌پرسد: آیا او امیدوار است در مسابقات ایالتی برنده شود، یا سعی دارد بیشتر روی المپیاد دانشگاهی تمرکز کند، یا چیز دیگری در جریان است؟ جنی می‌گوید که می‌خواهد در مسابقات ایالتی برنده شود و زمان‌های شخصی خود را بهبود بخشد تا بتواند بورسیه تحصیلی دانشگاه را دریافت کند. او آخر هفته، مربی با چند آمار برمی‌گردد و آنها را به جنی نشان می‌دهد. اینها زمان‌های المپیک، ملی و ایالتی در مسابقات او هستند. او به جنی تأکید می‌کند که فرم و واکنش او در بین بلوک‌ها عالی است، اما از زمان‌های تقسیم شده متوجه می‌شود که او تقریباً در اواسط راه سرعت خود را از دست می‌دهد. او تأکید می‌کند که به همین دلیل است که او به قدرت بیشتری نیاز دارد. جنی با درک این موضوع، واقعاً شروع به غرغر کردن تمرینات قدرتی خود می‌کند.

وضعیت نامطلوب ۳: رچی هم بیسبال و هم فوتبال بازی می‌کند و به وزنه برداری هم علاقه دارد. اخیراً، به نظر می‌رسد کمی بی‌خیال است و بیشتر وقتش را صرف گوش دادن به موسیقی و وقت گذراندن با دوستانش می‌کند. مربی از او در این مورد می‌پرسد و رچی در پاسخ می‌گوید: «این برای من مهم نیست.»

پاسخ قهرمان: مربی، رچی را به یک جلسه تمرینی لیگ دسته دوم می‌برد. آنها ناهار می‌خورند و در مورد اوضاع صحبت می‌کنند. مربی می‌گوید: «رچی، من تو را از دوران راهنمایی می‌شناسم و تو همیشه صد در صد تلاش می‌کردی، چه بیسبال، فوتبال یا ورزش‌های دیگر. اما اخیراً، به نظر می‌رسد کمتر علاقه‌مند هستی. چه خبر؟» رچی پاسخ می‌دهد: «مادربزرگم پیر شده و حالا گاهی

اوقات فقط سر من داد می‌زند و نمی‌تواند کاری انجام دهد. قبلاً مثل الان نبود.» مربی و رچی در مورد خانواده، پدر بزرگ و مادر بزرگ پیر، پیدا کردن زندگی شخصی و لذت بردن حداکثری از آن صحبت می‌کنند. رچی تصمیم می‌گیرد این فصل را به مادر بزرگش اختصاص دهد و برای او یادداشتی می‌نویسد که چقدر قدردان اوست و هر کاری که برایش انجام داده است.

وضعیت نامطلوب ۴: آنتونی چندین سال است که در رشته دو و میدانی فعالیت می‌کند، اما حالا که سال اول دبیرستان است، بسیاری از رقبایش مسن‌تر هستند و او در مسابقات با اختلاف امتیاز بالاتر شکست می‌خورد. او با مربی‌اش صحبت می‌کند و می‌گوید: «بهتر است تسلیم شوم.»

پاسخ قهرمان: مربی آنتونی را به یک پیش دبستانی می‌برد، جایی که آنها گروهی از بچه‌ها را در چند بازی هدایت می‌کنند. بعداً، مربی از آنتونی می‌پرسد که آیا از آن لذت برده است. آنتونی می‌گوید: «بله، بچه‌ها عالی هستند. آنها این طرف و آن طرف می‌دوند و به همه چیز می‌خندند.» مربی می‌پرسد: «آیا کسی از آنها به تو خندید؟» آنتونی می‌گوید: «نه، آنها فقط داشتند بازی می‌کردند. آنها فکر می‌کردند من سوپرمن هستم چون می‌توانم همه کارها را بهتر از آنها انجام دهم.» مربی می‌گوید: «آیا تو از آنها بهتری؟» آنتونی این را در نظر می‌گیرد و می‌گوید: «نه، من فقط بزرگتر و بزرگتر هستم.» مربی می‌پرسد: «پس آیا آنها باید تسلیم شوند و سعی نکنند ورزش کنند؟» آنتونی نوشیدنی ورزشی خود را مزه مزه می‌کند: «بسیار خب، مربی، فهمیدم. بیایید دوشنبه با قدرت بدویم.»

وضعیت نامطلوب ۵: تامی از سال دوم دبیرستان، گارد رأس ستاره بوده است. او درست بعد از راهنمایی یکی از قدبلندترین بچه‌های دبیرستان بود، اما در سال آخر دبیرستان، هم‌تیمی‌هایش از نظر قد و مهارت‌های بازی به او رسیدند. مربی‌اش از او می‌خواهد که روی چندین حرکت جدید بیشتر تلاش کند، اما تامی پاسخ می‌دهد: «من فقط کمی افت کرده‌ام.»

پاسخ قهرمان: مربی می‌گوید: «هی، تامی، انگار لری وقتی توپ را به او پاس می‌دهی نمی‌تواند توپ را برای یک لی‌آپ آسان داخل سبد بیندازد. سه هفته‌ی دیگر یک بازی بزرگ با دبیرستان بیورتون داریم و پارسال به آنها باختیم. برو کمکش کن از این رکود بیرون بیاید.»

وضعیت نامطلوب ۶: جاش یک بازیکن فوتبال عالی با استعداد ذاتی فراوان است. والدینش خیلی درگیر ورزش او نیستند، اما از نظر تحصیلی و فعالیت‌های فوق برنامه انتظارات بالایی از او دارند. مربی متوجه شده است که اخیراً جاش در اواخر بازی در حرکات کلیدی عقب‌نشینی می‌کند و از او در این مورد سوال می‌کند. جاش می‌گوید: «من نمی‌توانم شکست را تحمل کنم، بنابراین فکر می‌کنم فقط توپ را پاس می‌دهم تا اینکه خودم توپ را در زمین بگیرم.»

پاسخ قهرمان: مربی کنار جاش می‌نشیند و می‌گوید: «قهرمانان برای پیروزی بازی می‌کنند. شکست فقط یک بازخورد است. با تلاش کردن می‌توان همه چیز را به دست آورد. حالا، بیایید متن تجسم ذهنی شما را بررسی کنیم. بگذارید حرف‌هایتان را بشنوم. قرار است روی آن کار کنیم و برنامه‌ای برای تمرین آن تنظیم کنیم.»

وضعیت نامطلوب ۷: لیندا از لیگ کوچک سافتبال بازی می‌کند و یک پرتاب‌کننده قدرتمند است. او استعداد ذاتی زیادی دارد و وقتی در بازی‌اش باشد، واقعاً می‌تواند ضربه‌زندگان را محو کند. با این حال، امسال چند بازیکن جوان جدید به میدان آمده‌اند و لیندا مثل همیشه در بازی‌ها شروع‌کننده نیست. او به مربی‌اش می‌گوید: «من لیاقت شروع‌کننده را دارم.»

پاسخ قهرمان: مربی برای تیم یک جلسه فیلم برنامه‌ریزی می‌کند. این یک مستند در مورد مسابقات شنا برای مسابقات انتخابی المپیک است. در این مستند، یک شناگر وجود دارد که در نهایت به مدال می‌رسد و یک شناگر دیگر که به تیم راه پیدا نمی‌کند. در یک مسابقه، هرگز نمی‌توان با قطعیت گفت چه کسی برنده خواهد شد. تنها یک قطعیت وجود دارد که در کنترل شماست: چقدر تلاش می‌کنید.

وضعیت نامطلوب ۸: میکا در تنیس روی‌کرت تهاجمی سرویس و والی دارد. او در زمین خوب حرکت می‌کند و معمولاً بر حریفانش غلبه می‌کند. با این حال، در برخی از امتیازات، راکت خود را پرتاب می‌کند و بر سر ضربات نزدیک با حریفان بحث می‌کند. مربی پس از یک تورنمنت خاص او را کنار می‌کشد و در مورد چندین حادثه از او سوال می‌کند. میکا پاسخ می‌دهد: «وقتی می‌بازم، از خودم خوشم نمی‌آید.»

پاسخ قهرمان: مربی از دستیارش می‌خواهد چند بازی میکا را تماشا کند و از حرکات نمایشی و ضربات عالی او فیلم بگیرد. بعداً، آنها یک مونتاژ درست می‌کنند و با میکا در مورد آنچه می‌بینند صحبت می‌کنند. آنها کارهایی را که او می‌تواند برای بررسی خودش در مواقع بروز احساسات انجام دهد، بررسی می‌کنند، مانند روی برگرداندن از حریف و کشیدن سه نفس عمیق، شمردن زه‌های راکتش و گفتن جملات مثبت به خودش.

وضعیت نامطلوب ۹: دیلن امید داشت که بورسیه کشتی بگیرد، اما این فصل به دلیل مصدومیت مچ پا از میادین دور بود. مربی تناسب اندام به او برنامه‌ای می‌دهد که فعلاً تمرینات بیشتری در استخر انجام دهد و بیشتر روی تمرینات بالانتنه تمرکز کند. با این حال، هم تیمی‌هایش پیش مربی آمدند و گفتند که اخیراً دیلن واقعاً عصبانی بوده و دائماً با همه بحث می‌کند. وقتی مربی از دیلن در مورد این خبر می‌پرسد، او می‌گوید: «من مصدوم هستم و این افتضاح است.»

پاسخ قهرمان: مربی به دیلن ماموریت می‌دهد تا در مورد داستان‌های ورزشکاران نخبه‌ای که از آسیب دیدگی بهبود یافته‌اند، تحقیق کند و از او می‌خواهد که در مورد آن مقاله‌ای بنویسد.

وضعیت نامطلوب ۱۰: زلی یک جودوکار ستاره در رشته خود است. او استعداد ذاتی زیادی دارد، واقعاً سخت کار می‌کند و انتظار می‌رود امسال به فینال مسابقات کشوری راه یابد. او همچنین در المپیاد علمی شرکت می‌کند و کلاس پیانو می‌رود. روزی، مربی‌اش او را روی تشک می‌بیند که ظاهراً گیج و منگ است و از او در این مورد سوال می‌کند. زلی پاسخ می‌دهد: «من هیچ وقتی برای زندگی اجتماعی ندارم.»

پاسخ قهرمان: مربی جلسه‌ای با زلی و والدینش ترتیب می‌دهد. آنها در مورد پیدا کردن زمانی برای دادن یک روز «تعطیل» به زلی صحبت می‌کنند تا تجدید قوا کند و با دوستانش وقت بگذرانند. مربی همچنین برخی آمار و تحقیقات در مورد زمان ریکاوری را ارائه می‌دهد و حکایاتی در مورد کارهایی که برخی از جودوکاران برتر در اوقات فراغت خود انجام می‌دهند، به اشتراک می‌گذارد.

وضعیت نامطلوب ۱۱: خوزه در حالی که فریاد می‌زد و چیزهایی را به اطراف پرتاب می‌کرد، به

سمت نیمکت ذخیره‌ها برگشت. او گفت: «اون داور منو دیوونه کرد.»

پاسخ قهرمان: مربی می‌گوید: «خوزه، من از پشتکار تو قدردانی می‌کنم. اما به یاد داشته باش که هدف ما به عنوان یک تیم این است که مانند قهرمانان رفتار کنیم، به خصوص وقتی که اوضاع بر وفق مرادمان نیست. بیا ببینیم به انجام این کار افتخار کنیم. پس، نفس عمیقی بکشید، دست بزنید و ضربه را محکم بزنید. حالا، دوباره سرت را به بازی برگردان و برو و هم‌تیمی‌هایت را تشویق کن.»

وضعیت نامطلوب ۱۲: تیم والیبال دختران امسال با عملکردی هیجان‌انگیز به نیمه‌نهایی این بخش رسیده است. با این حال، آنها در مقابل تیم شهر همسایه قرار دارند که امسال دو بار به آن باخت‌اند. یکی از دختران می‌گوید: «مربی، آنها دو بازیکن دو متر و هشتاد سانتی‌متری دارند و همه آنها سال آخر دبیرستان هستند. ما نمی‌توانیم آنها را شکست دهیم.»

پاسخ قهرمان: مربی تیم پسرها را برای چند جلسه تمرینی می‌آورد. آنها روی چند حرکت برای دور زدن بلاک‌های قدبلند کار می‌کنند. آنها همچنین زمانی را صرف تجسم اجرای موفقیت‌آمیز برنامه بازی خود می‌کنند.

وضعیت نامطلوب ۱۳: فرانسیس با دوستش کارل صحبت می‌کند و می‌گوید: «مربی از من

خوشش نمی‌آید.»

پاسخ قهرمان: کارل پاسخ می‌دهد: «مربی هر بازی تو را از ابتدا در زمین بازی می‌دهد. من تا یک ربع آخر روی نیمکت می‌نشینم. گذشته از این، او امروز در تمرین از تو انتقاد نمی‌کرد. او فقط داشت تو را اصلاح می‌کرد چون می‌دانست چقدر می‌توانی خوب باشی.»

وضعیت نامطلوب ۱۴: سه تیم برای تیم‌هاکی روی چمن وجود دارد. یکی برای دانش‌آموزان

سال اول و دوم است و بیشتر روی مسابقات درون مدرسه‌ای تمرکز دارد. دو تیم دیگر، تیم‌های پایه و پایه هستند. با این حال، این تیم‌ها اغلب به دلیل فضای محدود زمین، با هم تمرین می‌کنند. جنی به مادرش می‌گوید: «هم‌تیمی‌های من خیلی خودخواه و وابسته به گروه هستند.»

پاسخ قهرمان: مادر جنی می‌گوید: «بچه‌ها به خاطر ناامنی گروه تشکیل می‌دهند. شما آدم بزرگ‌تر و هم‌تیمی بهتری باشید. هر روز همان نگرش مثبت و بهترین تلاش را برای تمرین داشته باشید و در نهایت آنها هم کنارتان خواهند آمد. خب، این روزها موقع ناهار با چه کسی می‌نشینم؟»

وضعیت نامطلوب ۱۵: جلسه انجمن اولیا و مربیان برگزار شده و بحث به سمت بچه‌های همه و رسانه‌های اجتماعی کشیده شده است. خانم کورتز، مادر نادیا که در تیم تنیس است، می‌گوید: «مردم در رسانه‌های اجتماعی خیلی بدجنس هستند و نادیا پست‌هایی از بچه‌های دیگر را به من نشان داده که واقعاً بدجنس هستند.»

پاسخ قهرمان: انجمن اولیا و مربیان تصمیم می‌گیرد که یک سیاست مدرسه در مورد رسانه‌های اجتماعی تدوین کند و بحث‌هایی را با مدیر در مورد دستورالعمل‌های فعلی در سراسر کشور آغاز می‌کند. نادیا گزینه‌های مختلفی دارد، مانند ذخیره و چاپ یادداشت‌های منفی و استفاده از آنها به عنوان سوخت انگیزشی (و مطمئناً پاسخ ندادن)، بستن حساب‌های آنلاین خود و باز کردن حساب‌های جدید با نام کاربری متفاوت، و مسدود کردن افرادی که یادداشت‌های آزاردهنده ارسال می‌کنند.

وضعیت نامطلوب ۱۶: لیلی ای شناگر مسافت کوتاه با رتبه ملی است. او ساعت ۶ صبح قبل از شروع کلاس‌ها در استخر است و بعد از ظهرها به استخر برمی‌گردد. این شروع سال آخر دبیرستان اوست و مربی در مورد چگونگی حرکت به سمت رسیدن به بهترین رکوردهای شخصی او در سال جاری صحبت می‌کند. لیلی ای به نظر حواسش پرت است و در نهایت می‌گوید: «من نگران این هستم که آیا بورسیه ورزشی دریافت خواهم کرد یا خیر.»

پاسخ قهرمان: مربی رویکرد آخرالزمانی را به کار می‌گیرد و از لیلی می‌پرسد: «خب، اگر بورسیه ورزشی نگیری چه می‌شود؟» لیلی پاسخ می‌دهد: «نمی‌دانم، فکر می‌کنم مجبور باشم در حین تحصیل پاره وقت کار کنم.» مربی می‌گوید: «می‌دانی، بیشتر شناگرانی که سعی می‌کنند برای المپیک واجد شرایط شوند، پاره وقت کار می‌کنند تا از تمریناتشان حمایت کنند. فکر نمی‌کنم این

مانع تو شود.» لیلی در این مورد فکر می‌کند: «بله، فکر می‌کنم می‌توانم ساعات کاری انعطاف‌پذیری در یک کافی‌شاپ داشته باشم.»

وضعیت نامطلوب ۱۷: رونی در تمام دوران لیگ کوچک و راهنمایی بازیکن بیسبال فوق‌العاده‌ای بوده است. او در تمرکز در طول تمرین عالی است و هم‌تیمی‌هایش برای این موضوع ارزش زیادی قائلند. با این حال، اخیراً به نظر می‌رسد که حتی او هم تلاش کمتری برای تمرینات می‌کند. مربی از او در این مورد می‌پرسد و رونی پاسخ می‌دهد: «من در ورزش خودم خیلی عقب‌تر از دیگران هستم تا به خوبی آنها باشم.»

پاسخ قهرمان: مربی از رونی می‌پرسد: «من مدت زیادی است که تو را می‌شناسم، پس بگذار از تو چیزی بپرسم: چرا بیسبال بازی می‌کنی؟» رونی می‌گوید: «من دوست دارم با بقیه بازی کنم.» مربی می‌گوید: «بعضی از آنها از تو بهتر بازی می‌کنند.» رونی می‌گوید: «بله، اما ما یک تیم هستیم.» مربی می‌گوید: «درست است، رونی: ما یک تیم هستیم و همه ما در طول تمرینات صد در صد تلاش می‌کنیم. ما به تو نیاز داریم که این کار را برای تیم ما انجام دهی.»

وضعیت نامطلوب ۱۸: اسکار از هفت سالگی همه چیز داشته است. پدرش مدیرعامل و مادرش یک سازمان غیرانتفاعی را اداره می‌کند. آنها او را تشویق کرده‌اند که در فعالیت‌های زیادی شرکت کند و همیشه به او فرصت‌هایی برای کشف و امتحان چیزهای جدید داده‌اند. او اکنون در سال سوم دبیرستان است و مربی تیم بسکتبالش در مورد تمرینات خارج از فصل تابستان امسال قبل از سال آخر دبیرستان با او صحبت می‌کند. اسکار می‌گوید: «الان لازم نیست سخت کار کنم. در سال آخر دبیرستان آن را شروع خواهم کرد.»

پاسخ قهرمان: مربی از اسکار می‌خواهد که بباید و چند ویدیو را در اتاق رسانه‌ها تماشا کند. آنها می‌نشینند و فیلم‌های مایکل جردن، لری برد و مجیک جانسون را از دبیرستان، دانشگاه و سپس NBA تماشا می‌کنند. مربی در نهایت از اسکار می‌پرسد: «این بچه‌ها کی این را روشن کردند؟» اسکار می‌گوید: «فکر نمی‌کنم خاموشش کرده باشند.»

وضعیت نامطلوب ۱۹: این اولین باری است که متیو در یک مسابقه‌هاکی پس از فصل بازی

می‌کند. او در طول تمرین به مربی می‌گوید: «من برای این بازی بزرگ خیلی استرس دارم.»

پاسخ قهرمان: مربی به متیو می‌گوید: «هیچ چیز مانند تجربه نمی‌تواند شما را بهتر کند. توپ فقط به خاطر تاریخ، زمان یا مکان تغییر نمی‌کند. یک قهرمان روی زمان حال تمرکز می‌کند. این کار هم در تمرین و هم در روز بازی انجام می‌شود. برای آرام کردن اضطراب، روال عادی خود را طی کنید. در طول گرم کردن چند دو سرعت انجام دهید تا قلبتان بیدار شود و بدنتان آماده شود. چند نفس عمیق بکشید. در تصویرسازی ذهنی خود، امتیاز را ببرید، موقعیت را به چالش بکشید و بهترین خودتان باشید. از همه مهمتر، به این فکر کنید که چقدر قرار است خوش بگذرانیم!»

وضعیت نامطلوب ۲۰: ملودی بازیکن واترپلو است. او سه خواهر دارد که همگی در فعالیت‌های ورزشی و داوطلبانه در مدارس دسته یک شرکت می‌کنند. به نظر می‌رسد که اخیراً ملودی گوشه‌گیر شده و اهل ارتباط برقرار کردن نیست.

پاسخ قهرمان: برای اولویت‌بندی، انتخاب، ایجاد انگیزه و کسب یا حفظ دیدگاه، به یک هدف والاتر نیاز است. اکنون زمان آن است که ملودی کمی فاصله بگیرد و به وضعیت کلی نگاه کند. همانطور که یک قهرمان ممکن است برای تأمل در مورد مسائل به یک مربی، یک دوست مورد اعتماد یا یک محیط جدید روی آورد، ملودی نیز می‌تواند همین کار را انجام دهد. ممکن است زمان آن رسیده باشد که او در بیمارستان داوطلبانه کار کند، به برخی از کودکان در فعالیت‌های فوق برنامه کمک کند یا به دیدار اقوام برود - کاری که مستقیماً به ورزش مربوط نمی‌شود. وقتی ملودی دیدگاه بهتری نسبت به اهداف خود پیدا کند، می‌تواند برگردد و دوباره به فعالیت‌های اصلی خود بپردازد.

وضعیت نامطلوب ۲۱: برد یک گلف‌باز دانشگاهی با استعداد است که رویای حرفه‌ای شدن در تور گلف را در سر می‌پروراند. او با تمام مزایای زندگی در باشگاه‌های محلی بزرگ شده است: کلاس‌های خصوصی گلف، تجهیزات پیشرفته و سفرهای متعدد به مدرسه و مسابقات انفرادی در سطح ایالت. او از سطح مهارت خود راضی است زیرا اغلب برنده می‌شود، اما هنوز نتوانسته یک

بازیکن دانشگاهی رقیب به نام جک را شکست دهد. این شکست در پیروزی منجر به این شده است که برد به دو دلیل نتواند در مقابل جک پیروز شود: تمرکز او بر بازی جک به جای بازی خودش و از دست دادن کنترلش، در حالی که جک به خصوص تحت فشار، خونسرد به نظر می‌رسد (او قبلاً در سه پلی‌آف برد را شکست داده است). برد می‌داند که جک از یک خانواده کم‌درآمد آمده و مجبور بوده در ازای درس و توپ‌های آزاد در یک زمین گلف کار کند. چوب‌های گلف او سفارشی نیستند. استدلال برد این است که اگر نتواند جک را در سطح محلی شکست دهد، چگونه می‌تواند در آینده در سطح ملی یا بین‌المللی در تور گلف برنده شود؟

پاسخ قهرمان: بعد از اینکه برد در چهارمین بازی پلی‌آف به جک باخت، مربی‌اش او را در باشگاه نشانده. برد آشکارا ناامید شده بود. مربی گفت: «برد، تو مهارت‌های فیزیکی لازم برای شکست دادن جک را داری، اما مهارت‌های ذهنی لازم را نداری. تو خودت را شکست می‌دهی. ضمناً، احتمالاً نمی‌دانی که جک هر روز و گاهی دو بار در روز در آخر هفته‌های قبل و بعد از کارش تمرین می‌کند. مربی‌اش به من گفت که جک هر کتاب یا مجله گلفی را که پیدا کند، می‌خواند. خلاصه، او بیشتر از شما کار می‌کند و بیشتر از شما یاد می‌گیرد. من می‌توانم به شما کمک کنم یک برنامه کاری سختگیرانه‌تر و منظم‌تر تنظیم کنید، اما شما مسئول پیروی از آن هستید. من تضمین نمی‌کنم که جک را شکست دهید، اما او را مجبور می‌کنید که بازی‌اش را ارتقا دهد تا به شکست دادن شما ادامه دهد.»

وضعیت نامطلوب ۲۲: تاد یک ورزشکار ستاره در دبیرستانش است. او رئیس شورای دانش‌آموزی و یک محقق شایسته ملی است. تا الان اوضاع برایش آسان بوده، اما اخیراً ذهنش مشغول این شده که همسالانش چه فکری می‌کنند. گاهی اوقات دوستانش می‌خواهند شوخی کنند، اما او می‌داند که این به معنای غیبت در تمرین یا صرف زمان کمتر برای تکالیفش است. او می‌خواهد با بقیه هماهنگ باشد و دوستانی داشته باشد. این روزها، او تمایل دارد در طول بازی خودنمایی کند تا توجه دیگران را جلب کند.

پاسخ قهرمان: یک روز مربی او را کنار می‌کشد و می‌گوید: «تاد، تو باید جلو بیایی و رهبری کنی.

یک قهرمان می‌داند که در دنیای امروز حواس پرتی‌ها و اولویت‌های متناقض زیادی وجود دارد. افراد دیگری هم هستند که برای منافع کوتاه‌مدت خود شما را پایین می‌کشند. آنها مراقب شما نیستند! به جای اینکه اجازه دهید حواس پرتی‌های دیگر وارد اخلاق و نگرش کاری شما شوند، حتماً زمانی را برای تأمل و تیزبینی تصویر بزرگتر اختصاص دهید. آیا برای پذیرش در یک برنامه مدرسه‌ای با رتبه بالا تلاش می‌کنید؟ آیا قصد دارید رکورد‌های ایالتی را در ورزش خود بشکنید؟ آیا دوستانی پیدا می‌کنید که از شما حمایت کنند و شما را بالا ببرند؟ به عبارت دیگر، آیا با تمرکز بیشتر یا کمتر به حواس پرتی‌های مختلف پاسخ می‌دهید؟»

تیم ضد شکنندگی

من همیشه تمام تلاشم را کرده‌ام، حتی زمانی که همه چیز کاملاً علیه من به نظر می‌رسید. هرگز دست از تلاش برنداشتم؛ هرگز احساس نکردم که شانس برای برنده شدن ندارم.

— آرنولد پالمِر

گری گیل‌مور، سرمربی تیم بیسبال دانشگاه ساحلی کارولینا، از طریق یک برنامه آمادگی ذهنی، تأکید بر میدان بین‌گوش‌ها را با بازیکنانش آغاز کرد و در نهایت آنها در سال ۲۰۱۶ به مسابقات NCAA راه یافتند.

روند شگفت‌انگیز و هیجان‌انگیز تیم Chanticleers برای رسیدن به افتخار شامل رویارویی با پنج بازی حذفی در این مسابقات، حذف تیم‌های بالاتر از خود و رقم زدن "معجزه در خاک" با پیروزی باورنکردنی خود مقابل آریزونا در فینال بود. این اولین حضور آنها در این مسابقات بود و آنها تا انتها پیش رفتند.

این یک داستان عالی از یک تیم ضعیف بود و بسیاری از مردم برای مربی گیل‌مور خوشحال بودند - ۲۱ سال مربیگری و حالا او بهترین وزنه‌کاغذی تاریخ را روی میزش داشت: جام قهرمانی NCAA.

در واقع، این یک مطالعه موردی کلاسیک است. چطور پسرهای منطقه باتلاق (که بیشتر آن

بخش هوری کانتی، کارولینای جنوبی است) قهرمان ملی شدند؟ مربی به بهترین شکل این را بیان کرد: «ما با استعدادترین تیم نیستیم. ما فقط قهرمانان ملی هستیم.»

بنابراین باید یک باور ساده وجود داشته باشد - نوعی کیمیاگری. شاید آنچه کیمیاگران به دنبال آن بودند یک فلز جامد نبود، بلکه یک جوهره معنوی بود که سرب را برای کارولینای ساحلی به طلای NCAA تبدیل کرد.

از پنج باری که با حذف مواجه شدند، یک بار فقط یک ضربه مانده بود. یک ضربه، یک امید (شعار کارولینای جنوبی Dum spiro spero است که در لاتین به معنای «تا وقتی نفس می کشم، امیدوارم» است). البته، آنها خوش شانس بودند و یک تصمیم بد (بچه آریزونایی در خانه امن بود، بنابراین بازی باید مساوی می شد). نکته این است که قهرمانان، صرف نظر از نتیجه، شانس را می خواهند.

در وسط رختکن بازیکنان، یک محوطه محصور وجود دارد که روی زمین آن یک تشک پهن شده است. روی تشک، یک شعار با کلمات «فداکار» و «بی رحم» وجود دارد. تنها زمانی که یک بازیکن اجازه دارد در محوطه محصور باشد، همراه با مربی و به عنوان بازیکن برتر بازی پس از برد است.

در بازی و زندگی خودتان، در تلاش برای بهترین بودن، بی تکلف (کار تیمی) و خستگی ناپذیر (ادامه دهید) بمانید. یادگیری و استفاده از ابزارها و تکنیک های ذکر شده در این کتاب به شما کمک می کند تا در سفر خود به سمت عملکرد «معجزه آسا»ی خودتان، به روش خودتان، در زمان خودتان و در زمین بازی خودتان، پیش بروید.

اما همه چیز با باور همیشگی به خودت (ذهن قهرمان) شروع می شود. بازی را بین گوش ها انجام بده و برنده آن باش!

خط پایان

جامعه معاصر، و در واقع، تاریخ، بسیار بر دستاوردها و رویدادهای تک مرحله ای متمرکز است. به عنوان مثال، برنده شدن در سوپر بول، فرود آمدن روی ماه یا تصویب یک قانون مهم. در حالی

که شکی نیست که اینها دستاوردهای فوق‌العاده‌ای هستند، مهم است که بدانیم آنها فقط نشانگرهای مایل در یک بزرگراه طولانی هستند. قبل از هر سوپربول، بازی‌های پیش فصل، فصلی و پس از فصل وجود داشت. ورزشکاران تیم برنده سوپربول مصدومیت داشتند، باختند، تلاش کردند و تنها در پایان آن قهرمان سوپربول شدند. راه طولانی بود! با نگاه به این بزرگراه طولانی، نمی‌توانید یک باک بنزین کوچک داشته باشید. نمی‌توانید شکننده باشید.

شما باید ضد شکنندگی باشید. باید چیزهای زیادی در مخزن وجود داشته باشد. مخزن باید بزرگ باشد. این بدان معناست که با هر مشکلی که با آن مواجه می‌شوید، برای به چالش کشیدن آن، حل کردن آن، رشد از آن، و همه اینها به سمت یک هدف بالاتر، انرژی می‌گیرید. به تیم عظیم مهندسان، ریاضیدانان، مدیران و فضانوردانی فکر کنید که بشریت را به ماه بردند. آنها با چه تعداد مشکل، مانع و موقعیت‌های ساده و قدیمی ترس روبرو بودند؟ آنها چقدر در همکاری با یکدیگر به عنوان یک تیم برای فکر کردن و انجام کارهایی که قبلاً هرگز انجام نشده بود، خوب بودند؟ چه چیزی آنها را ضد شکنندگی می‌کرد؟

رسیدن به اهداف بزرگ، قهرمان شدن - از بعضی جهات مثل این است که یک هیدرا یا مارمولک نه سر باشید که دم بزرگتری برایش رشد می‌کند. شما باید یک توانایی ذاتی، آموخته شده و ژنتیکی - هر چه می‌خواهید اسمش را بگذارید - داشته باشید تا بتوانید یک چالش را بپذیرید و با چیزهای بیشتری برگردید. این چیزی است که شما می‌خواهید داشته باشید، توانایی بازگشت با چیزهای بیشتر! وقتی بیشتر می‌بخشید، معمولاً بیشتر هم دریافت می‌کنید.

فصل چهارم

بازی در منطقه

وقتی طعم بهشت را چشیدی، با چشمانی خیره بر زمین قدم می‌زنی، زیرا آنجا بوده‌ای و آرزوی بازگشت داری.

— لئوناردو داوینچی

حالت‌های منطقه یا جریان، حالت‌های ذهنی هستند که زمانی اتفاق می‌افتند که افراد از فکر کردن بیش از حد دست می‌کشند و شروع به اعتماد می‌کنند. فرد تقریباً در لحظه حال گم می‌شود و این معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که افراد هنگام انجام فعالیت انتخابی خود در اوج عملکرد خود هستند. کتاب بسیار تأثیرگذاری به نام «یافتن جریان» نوشته‌ی یک محقق روانشناسی به نام میهایلی چیکسنتمیهایلی، یکی از اولین کتاب‌هایی بود که این حالت را توصیف کرد.

منطقه زمانی است که تمام ارتباطات نامرئی بین یک فرد و وظیفه‌ای که انجام می‌شود، تقویت می‌شوند. این حالت ذهنی است که همه ما به دنبال آن هستیم! فعالیت خالص می‌شود و جوهره آن پدیدار می‌شود. یک فعالیت در یک محدوده قرار می‌گیرد و هر چیز دیگری در آن محدوده قرار می‌گیرد. به نظر می‌رسد همه چیز کند می‌شود. زمان (زمان ساعتی) دیگر بخشی از معادله نیست، در حالی که زمان بندی (یعنی انجام وظیفه) از اهمیت بالایی برخوردار می‌شود.

آیا این حالت خاص می‌تواند توضیح دهد که چه چیزی ورزشکاران نخبه را از دیگران متمایز می‌کند؟ کسانی که در ورزش خود استاد شده‌اند، این منطقه را چگونه توصیف می‌کنند؟ اکثر آنها می‌گویند که آرام هستند و روی کار خود تمرکز دارند. توجه مداوم به امتیاز یا ترس از اتفاقات منفی وجود ندارد. در واقع، این منطقه مکانی سعادت‌مند است که در آن بدن و ذهن یکی می‌شوند. به

استفن کری، دو بار برنده جایزه ارزشمندترین بازیکن NBA، گوش دهید که تجربه بازی خود در این منطقه را توصیف می‌کند:

بازی کند است. خیلی راحت، روان و طبیعی به نظر می‌رسد. این اعتماد به نفس است که وقتی روی زمین هستیم، فقط اتفاقات خوب قرار است رخ دهد. هر حرکتی که بخواهی انجام بدهی، اتفاق می‌افتد. شوت‌هایت را از دست می‌دهی، اما هر کاری که انجام می‌دهی یک جریان دارد. باحال است. من روی ابر نهم هستم.

بیل راسل، قهرمان یازده دوره NBA، تجربیات خود در دوران اوجش را در کتاب خاطراتش، Second Wind، اینگونه توصیف می‌کند:

هر از گاهی یک بازی سلتیکس... جادویی می‌شد. توصیف این حس دشوار است، و من مطمئناً هرگز در مورد آن وقتی که بازی می‌کردم صحبت نمی‌کردم. وقتی این اتفاق می‌افتاد، می‌توانستم احساس کنم که بازی‌ام به سطح جدیدی می‌رسد. این حس به ندرت پیش می‌آمد و از پنج دقیقه تا یک ربع کامل یا بیشتر طول می‌کشید... بازی آنقدر سریع پیش می‌رفت که هر فریب، کات و پاس غافلگیرکننده بود، اما هیچ چیز نمی‌توانست مرا شگفت زده کند. تقریباً انگار داشتیم با حرکت آهسته بازی می‌کردیم. در طول آن لحظات، تقریباً می‌توانستم حس کنم که بازی بعدی چگونه پیش می‌رود و ضربه بعدی از کجا زده می‌شود... در دوران حرفه‌ای‌ام بارها پیش آمده که احساس هیجان یا شادی کرده‌ام، اما این‌ها لحظاتی بودند که لرز در ستون فقراتم می‌لرزید.

اغلب، ورزشکاران وقوع این اتفاق در منطقه‌ی دفاعی را به عنوان «بیهوشی» توصیف می‌کنند. در اینجا گل حماسی و هت‌تریک کارلی لوید از میانه میدان که منجر به پیروزی ۵ بر ۲ آمریکا مقابل مدافع عنوان قهرمانی جام جهانی، ژاپن، در بازی قهرمانی سال ۲۰۱۵ شد را مشاهده می‌کنید:

من رویای گلزنی با چنین شوتی را داشتم. وقتی از نظر ذهنی و جسمی احساس خوبی دارید، این حرکات غریزی هستند و خودشان اتفاق می‌افتند. احساس می‌کنم حدود ۳۰ دقیقه اول آن

بازی را از دست دادم.

به همین ترتیب، تایگر وودز در دوران اوج خود در کانال گلف در مورد «بیهوش شدن» به دلیل ضربات در مسابقات صحبت کرد:

من معمولاً این لحظات بیهوشی را دارم که در آنها چیزی به خاطر نمی آورم. می دانم که آنجا بودم، اما یادم نمی آید که واقعاً ضربه گلف را زده باشم. آنقدر در آن لحظه غرق می شوم که ناخودآگاهم کنترل را به دست می گیرد. پات ها و شوت های زیادی وجود دارد که یادم نمی آید آنها را زده ام. یادم می آید که توپ را دیدم که پرواز کرد، یادم می آید که برای ضربه آماده شدم، اما وقتی وارد ضربه می شوم، تا زمانی که توپ را نبینم، چیزی به خاطر نمی آورم. به دلایلی، چند سوراخ آخر [یک تورنمنت] خیلی طول می کشد. ممکن است سریع تر اتفاق بیفتند، اما به نظر می رسد که زمان زیادی طول می کشد. صدایی نمی شنوم، چیزی نمی شنوم. فقط در آن لحظه مجذوب می شوم.

برای کوبی برایانت، قهرمان پنج دوره NBA، «بی خوابی» به معنای تمرکز کامل در لحظه حال است:

بی خوابی یک نگرش است. یک سبک زندگی است. فرقی نمی کند چه کار می کنید. برایم مهم نیست نجار باشید، بازیکن بسکتبال باشید، پزشک باشید، فرقی نمی کند. شما ۱۰۰ درصد روی کاری که در آن لحظه انجام می دهید تمرکز می کنید، هیچ چیز دیگری مهم نیست. بی خوابی برای من به همین معناست.

اگر با دقت گوش دهید، منطقه ضربه در تنیس کاملاً واضح است، زیرا وقتی حرکات بدن شما روان، مرتبط و دقیق است، صدای توپ هنگام خروج از راکت متفاوت است. ضربات شما بدون هدف گیری آگاهانه به جایی که می خواهید می روند. یک بازیکن تنیس زمانی می داند که در موقعیت مناسب قرار گرفته، زمان بندی توپ را به طور کامل انجام داده و صدای زیبایی هنگام خروج توپ از راکت طنین انداز می شود. همه اینها سریع اتفاق می افتد و ضربه زدن به نقطه مطلوب راکت نشانه ای از این است که شما یا در منطقه ضربه هستید یا نزدیک به آن.

در ورزش، تقریباً انگار هدف نهایی (مثلاً پیروزی) وقتی فرد وارد منطقه‌ی هدف می‌شود، محو می‌شود. این مثل زمانی است که یک گلف باز برتر به جدول امتیازات نگاه نمی‌کند و فقط روی هدف ساده‌ی «توپ را در سوراخ بینداز» تمرکز می‌کند. ذهن با کاری که بدن انجام می‌دهد کاملاً هماهنگ می‌شود و در نتیجه هیچ گسستگی بین رفلکس، عملکرد عضلات و انگیزه وجود ندارد. در عوض، هماهنگی کاملی بین محرک‌ها، بدن و هدف وجود دارد.

جریان می‌تواند در هر فعالیتی، نه فقط ورزش، اتفاق بیفتد. جریان را می‌توان در هر فعالیتی، چه هنر باشد و چه مذاکره تجاری، تجربه کرد. برای مثال، اگر یک نقاش واقعاً غرق در یک پروژه هنری باشد، می‌تواند احساس کند که ذهنش به سرعت در حال حرکت است و در عین حال تمرکز خود را حفظ می‌کند. او آگاهی از زمان را از دست می‌دهد و یک ساعت به نظر یک دقیقه می‌گذرد. بین «تصاویر» ذهن او و حرکت قلم‌مو روی بوم، وحدت وجود دارد.

از نظر عصب‌شناسی، آنچه در حالت غرقگی اتفاق می‌افتد این است که فعال‌سازی در بخش‌های خاصی از مغز تغییر می‌کند، به طوری که برخی از بخش‌ها قوی‌تر فعال می‌شوند در حالی که برخی دیگر کمتر فعال می‌شوند. با کاهش فعالیت در لوب پیشانی، حجم پیچ‌درونی یا صدای درونی - «راوی» که همیشه با ما صحبت می‌کند - کم یا خاموش می‌شود. این امر پیچ‌های مربوط به گذشته و آینده را به حداقل می‌رساند یا از بین می‌برد. چه چیزی باقی می‌ماند؟ زمان حال.

جالب اینجاست که می‌توانیم تأثیر این نواحی مغز را هنگام بروز بیماری مشاهده کنیم. به عنوان مثال، برای ارزیابی عملکرد مغز در بیماران آلزایمر، پزشکان از این بیماران می‌خواهند که زمان را بگویند ("چه سالی است؟")، به صورت معکوس بشمارند و آگاهانه اشیاء و اطلاعات را به خاطر بسپارند. پرسشگر پس از گذشت مدت کوتاهی از زمان، حافظه/یادآوری و عملکرد شناختی "اجرایی" را آزمایش می‌کند. در کتاب "ضربه بینش من: سفر شخصی یک دانشمند مغز"، نویسنده جیل بولت تیلور درباره حالت "سعادت" صحبت می‌کند، احساسی از رضایت پس از خاموش شدن بخش‌هایی از مغزش پس از سکنه مغزی.

پردازش آگاهانه توسط لوب پیشانی انجام می‌شود، در حالی که فرآیندهای خودکارتر توسط سایر نواحی مغز انجام می‌شوند. در سایر مطالعات عصب‌شناسی، محققان به بررسی آگاهی در مقابل تفکر آگاهانه پرداختند. به طور خاص، محققان به بررسی پردازش چهره‌های آشنا در مقابل چهره‌های ناآشنا پرداختند. آنها می‌خواستند بدانند که مغز تا چه حد قادر به پردازش محرک‌های بیرونی فراتر از مرزهای تفکر آگاهانه است. در این فعالیت، به نظر می‌رسد لوب پیشانی بخش زیادی از پردازش آگاهانه را انجام می‌دهد. از نوعی سیستم تصویربرداری به نام fMRI برای مشاهده اینکه کدام بخش‌های مغز فعال می‌شوند، استفاده شد. آگاهی، پاسخ‌های خودکار و عملکرد شناختی، نواحی مختلفی از مغز را فعال می‌کنند.

در حالی که ما از پردازش عملکرد اجرایی/پیشانی خود برای برخی فعالیت‌ها استفاده می‌کنیم، سایر بخش‌های مغز ما درگیر فعالیت‌های ناخودآگاه و خودکار مختلفی هستند. بسیاری از کارهای روزانه ما بدون چنین پردازش ناخودآگاهی غیرممکن خواهد بود. ما نیازی به تفکر آگاهانه در مورد رانندگی، یا نحوه برداشتن قاشق، یا حتی آگاهی از مکانیسم راه رفتن نداریم. این نوع فعالیت‌ها چنان ریشه دوانده‌اند که معمولاً تفکر آگاهانه درگیر نمی‌شود و در عوض، الگوها خودکار شده‌اند.

در گذشته، چنین الگوهایی که از بخش‌های اولیه‌تر مغز که در نزدیکی پشت سر قرار دارند استفاده می‌کنند، به ما اجازه می‌دادند در دنیایی که می‌توانستیم به طور غریزی‌تری جهت‌یابی کنیم، زنده بمانیم، غذا بخوریم و واکنش نشان دهیم. با این حال، در دنیای امروز، افراد مدرن از این بخش مغز بسیار کمتر استفاده می‌کنند، و ورزش یکی از محدود فرصت‌هایی است که می‌توانیم در مورد انجام کاری «فکر نکنیم». بدن و مغز صرفاً در حال انجام دادن هستند. به همین دلیل است که ورزش می‌تواند بسیار جذاب و لذت‌بخش باشد.

چگونه می‌توان جریان را به جریان انداخت؟ آموزش تنیس به یک مبتدی و توضیح نحوه یادگیری یک ضربه را با تجزیه و تحلیل آن برای ایجاد حافظه عضلانی مناسب در نظر بگیرید. اگرچه این نوع یادگیری و تمرین ضروری است، اما داشتن فعالیت‌هایی که در آنها فرد بتواند

«همه چیز را رها کند» نیز مهم است، مانند تمرکز بر برخی تمرینات سرگرم‌کننده که شامل بازی و اهداف هستند، به جای الگوهای حرکتی عضلانی که به صراحت تعریف شده‌اند.

اینکه بگذاریم همه چیز به جریان بیفتد، اغلب مفهوم سختی برای انتقال به دیگران است، شاید به این دلیل که باید از درون خود فرد سرچشمه بگیرد. در حالی که برخی افراد «متفکر» هستند و ترجیح می‌دهند همه چیز را تجزیه و تحلیل کنند، برخی دیگر از همه دستورات عمل‌ها خوششان نمی‌آید و فقط می‌خواهند توپ را بزنند. با این حال، معمولاً «عمل‌کنندگان» در نهایت در ورزش خود شکست می‌خورند. یادگیری ترکیبی از تفکر و جریان است.

از طرف دیگر، یک تکنیک تمرینی این است که از بازیکن بخواهید روی جایی که می‌خواهد توپ به آنجا برود و مسیر پرواز آن تمرکز کند و سپس حرکت راکت را بر اساس آن تنظیم کند، نه اینکه روی یک جنبه خاص از چرخش (چرخش به عقب، ضربه یا ادامه دادن) تمرکز کند. این ترکیبی از رویکردها را فراهم می‌کند و امکان تمرین متمرکز را فراهم می‌کند.

وقتی در حالت مناسب ذهن سیال هستید، می‌توانید یک عمل، یک حرکت ماهرانه را با نیت و احساس انجام دهید. همه چیز سر جای خودش قرار می‌گیرد. حتی یک ورزشکار بزرگ مانند مایکل جردن هم گاهی شوخی می‌کرد، شوخی می‌کرد، حرکاتش را تغییر می‌داد و به نظر می‌رسید که ضربات محکمی می‌زند - و سپس ضربه‌اش به هدف می‌خورد، ماموریت انجام شده است. حرکات ذهن و بدن جریان پیدا می‌کرد.

لذت جریان داشتن دلیلی است که مردم دوست دارند ورزش کنند. فرصتی برای ورود به منطقه‌ی خود و رهایی از تمام نگرانی‌های زندگی روزمره و استرس‌های یک ذهن متفکر وجود دارد. جریان، اوج لذت دهنده است. چرا کسی باید بخواند کیلومترها و کیلومترها بدود، جز اینکه جریانی را تجربه کند که باعث اوج لذت می‌شود؟

همچنین یک نکته اساسی در مورد برقراری تماس خوب با توپ وجود دارد. من کودکان و بزرگسالانی را دیده‌ام که در زمین گلف یا در قفس ضربه‌زنی، از برقراری تماس خوب خوشحال هستند. در واقع، برخی از ورزشکاران از تمرین برای مسابقات گلف یا بازی‌های بیسبال بیشتر از

بازی در آنها لذت می‌برند. در ذهن خود، آنها در حال بهبود بازی‌های خود هستند، اما برای آنها تمرین به خودی خود نیز لذت‌بخش است. وقتی از تمرین می‌ترسید، این را در نظر داشته باشید. زمان یکی دیگر از عناصر کلیدی است. با نگاهی به گذشته، چه زمانی در منطقه‌ی امن بودید؟ این لحظه‌ای است که بازیکن از مسیر تمرین و ممارست خارج شده است. گذشت زمان جای خود را به عمل/واکنش می‌دهد. تأمل در مورد آنچه اتفاق می‌افتد، جای خود را به ادراک دقیق در مورد آنچه اتفاق می‌افتد می‌دهد. شاید مهم‌تر از همه، آینده در زمان حال در دسترس قرار می‌گیرد، زیرا شما قبل از وقوع اتفاقات، بدون تفکر آگاهانه، پیش‌بینی، مشاهده و پاسخ می‌دهید.

یک نکته‌ی احتیاطی: هر چه بیشتر تلاش کنید تا وارد منطقه‌ی خود شوید، رسیدن به آن دشوارتر می‌شود. پس هدف ایده‌آل برای ورود به منطقه چیست؟ چه چیزی به شما کمک می‌کند تا به آنجا برسید؟ جالب اینجاست که برخی از بهترین روش‌ها خارج از میدان هستند. دستورالعمل‌های زیر را برای ایجاد منطقه در نظر بگیرید:

- شرایط را برای یک خواب خوب شبانه فراهم کنید. اگر سعی کنید خودتان را مجبور به خوابیدن کنید، بیشتر بیدار خواهید ماند. نکته کلیدی این است که عادت‌ها و تمرین‌هایی را ایجاد کنید تا به طور مداوم خوب بخوابید: به عنوان مثال، شب‌ها چراغ‌ها را کم کنید و تنفس عمیق را تمرین کنید.

- یک فیلم خوب تماشا کنید که شما را به گریه یا خنده بیندازد. تمام شرایط لازم برای غرق شدن در دنیای فیلم فراهم است. شما در کنار شخصیت‌ها هستید و احساسات شما با داستان آنها بالا و پایین می‌رود. هر فیلم بر هر فرد تأثیر متفاوتی خواهد گذاشت. بفهمید چه نوع فیلمی با روحیه شما سازگار است.

- از آشپزی خوب لذت ببرید. می‌توانید تمام مواد اولیه و همان دستور غذا را روی پیشخوان بگذارید، اما نتیجه نهایی بسته به اینکه چه کسی آشپزی می‌کند متفاوت خواهد بود: یک تازه‌کار، یک آشپز باتجربه یا یک سرآشپز پنج ستاره میشلن. خودتان و آنچه را که دوست دارید بخورید،

بشناسید.

با توجه به تمام موارد فوق در مورد اینکه منطقه چیست، بسیاری از بازیکنان در تمام رشته‌های ورزشی می‌خواهند بدانند که آیا می‌توان در هر لحظه به طور خودجوش حالت ذهنی پیروزمندانه را تکرار کرد. بله، همینطور است. فقط آنچه ورزشکاران با عملکرد بالا در مورد این و بسیاری موارد دیگر هنگام یادآوری لحظات منطقه خود گفته‌اند را مطالعه کنید. آنیکا سورنستام با شلیک ۵۹ در دور دوم مسابقات بین‌المللی سیف‌وی ۲۰۰۱، کمترین دور را در تاریخ تور LPGA ثبت کرد. او دور تاریخی خود را در کانال گلف اینگونه روایت کرد:

من نگران هیچ چیز نبودم. روی تی می‌ایستادم؛ فقط آن را می‌چرخاندم. روی زمین بازی می‌ایستادم؛ فقط سعی می‌کردم به گرین ضربه بزنم. نگران این نبودم که توپ کجا می‌رود؛ همین اتفاق در مورد پات زدنم هم می‌افتاد، نگران پات دومم نبودم. فقط به سوراخ نگاه می‌کردم و این چیزی بود که نگرانش بودم. ذهنم خیلی آزاد بود، هیچ چیز اضافی یا هر چیز دیگری که در اطرافم می‌نامید، وجود نداشت.

علاوه بر ماندن در لحظه حال و تمرکز کمتر بر نتایج و تمرکز بیشتر بر فرآیند رسیدن به آن، در اینجا چند «ماده» اضافی برای منطقه‌بندی وجود دارد که باید در نظر گرفته شوند:

- روحیه قدردانی را در خود پرورش دهید. از هم‌تیمی‌ها، مربیان، والدین و هواداران خود قدردانی کنید. ورزش کردن در هر سطحی، امتیاز عضویت در یک تیم را به شما می‌دهد. زندگی سرشار از قدردانی منجر به عظمت می‌شود. شما بهتر رقابت خواهید کرد زیرا از نظر احساسی آزاد خواهید بود.

- مراقبه ذهن آگاهی را تمرین کنید. آرام کردن ذهن خود را از میدان (زمین، زمین بازی) دور کنید تا به شما در ایجاد ذهنی متمرکز و بدون آشفتگی در زمین کمک کند.

- در تمرین سنجیده عمل کنید. برای افزایش تمرکز خود، روی تکرارهای با کیفیت بالا در تمرین تمرکز کنید. تمرین همچنین باید آدرنالین و هجوم رقابت واقعی را تقلید کند. فقط حرکات را از روی عادت انجام ندهید. تمرین یک ذهنیت رقابتی بسیار حیاتی است.

- روال‌های اجرایی ایجاد کنید. یک برنامه حمله مناسب به شما این امکان را می‌دهد که در چارچوب ذهنی و ریتم مناسب برای اجرا قرار بگیرید.
 - خودتان را به چالش بکشید. رقابت را به عنوان چالشی برای رویارویی ببینید، نه تهدیدی برای اجتناب. به محض شروع بازی، احساس کنید که بدن و شهودتان بر شما مسلط می‌شوند. از تمرکزی که با سرعت بازی همراه است لذت ببرید. به آموزش و استعداد خود اعتماد کنید.
 - از تخیل خلاق خود استفاده کنید. به جای اینکه به جزئیات فنی زیادی فکر کنید، آنچه را که می‌خواهید اتفاق بیفتد، با وضوح بالا تجسم کنید.
 - سرعت خود را کم کنید. بهترین توصیه برای مدیریت فشار درک شده، کاهش سرعت است. آهسته تر فکر کنید، آهسته تر نفس بکشید و آهسته تر راه بروید.
 - آن را به سادگی برگردانید. عملکرد را تا حد امکان ساده نگه دارید. همانطور که ویلی میز، عضو تالار مشاهیر MLB، گفت: "آنها توپ را پرتاب می‌کنند، من به آن ضربه می‌زنم. آنها توپ را می‌زنند، من آن را می‌گیرم."
 - از شادی لذت ببر. در نهایت، این یک بازی است، پس خوش بگذران. گذشته از این، هر چه بیشتر خوش بگذرانی، عملکرد بهتری خواهی داشت. هر چه بهتر اجرا کنی، بیشتر خوش خواهی گذراند.
- در مورد تمرین و آمادگی خاص برای ورزش، سوالات زیر را از خود بپرسید:
- آیا قبل از بازی یک برنامه‌ی منظم و قابل تکرار دارم تا خودم را برای بازی آماده کنم؟ اگر نه، چرا نه؟
 - چطور به منطقه امن خودم رسیدم؟ آیا در گرم کردن قبل از بازی دقت بیشتری داشتم یا در مورد تکنیک‌های مورد استفاده در طول بازی؟
 - در طول مسابقه از چه عبارات یا کلماتی استفاده می‌کنم تا به خودم یادآوری کنم که ممکن است بیش از حد فکر کنم و عملکرد ضعیفی داشته باشم؟
 - هنگام بازی در یک مسابقه، چگونه به عوامل خارجی، افراد و شرایط واکنش نشان دادم؟ آیا

واکنش من مرا به منطقه امن نزدیک تر کرد یا فقط باعث شد دچار استرس و نگرانی شوم؟ این منطقه به قدمت ذن است: ذهن خود را آرام کنید، تمام افکار «اگر»، «اما» و «شاید» را کنار بگذارید. بپذیرید که هنوز نتیجه را نمی دانید و فقط عمل/واکنش نشان می دهید. بخش عمل از الهام ناشی می شود و واکنش خودکار و بدون فکر است. در مقابل، خفگی، احساس خارج از ریتم بودن و ناامیدی معمولاً از فکر کردن بیش از حد و نبودن ناشی می شود.

یکی از دوستانم تجربه ای از منطقه ی امن را که هنگام بازی تنیس داشته، اینگونه توصیف کرد: «گرم شدم، مسابقه را انجام دادم، حریمم را که چند هفته قبل مرا شکست داده بود، شکست دادم و بعد گفتم: «حالا می توانی ژاکت گرم کنت را دریاوری.» هیچ وقت در طول گرم کردن، مسابقه یا بعد از آن به ذهنم خطور نکرد. توپ را روی سرویس بینداز، به یک نقطه ضربه بزن، به تور حمله کن، محکم والی بزن و هوشیار باش تا محکم تر والی بزنی. من او را در دو ست در حدود چهل و پنج دقیقه شکست دادم، این بعد از یک بازی سه سته ی طولانی در مسابقه ی اول بود.» منطقه ی امن همین است!

تجربه یکی دیگر از دوستانم در منطقه، در یک آخر هفته در ماه اوت اتفاق افتاد، زمانی که او در یک زمین، پار را شکست. او گفت: «من به راحتی سوینگ زدم، تعداد زیادی پات زدم، نگران امتیاز نبودم و از بعد از ظهر لذت بردم.» اما قسمت شگفت انگیز ماجرا اینجاست. او پس از زدن ۷۱ ضربه در آن آخر هفته، آخر هفته بعد به همان زمین رفت و اجازه نداد که آخر هفته قبل روی آن لحظه تأثیر بگذارد. در واقع، او یک پات روی ۱۸ داشت که ۶۹ امتیاز گرفت و تا بعد از اینکه آن را به دست آورد، از آن خبر نداشت. همبازی اش پرسید: «می دانستی که باید آن پات را بزنی تا هفتاد امتیاز را بشکنی، مگر نه؟» دوستم گفت: «نه.» او با آن مثل هر پات دیگری در راند، چه بالا و چه داخل زمین، رفتار کرد.

من فرمول ها را دوست دارم، بنابراین این یکی برای این منطقه است:
لحظه - تجربیات گذشته (خوب یا بد) + فرصت ها - تمام افکار مربوط به فرصت های قبلی + یک نفس عمیق و لبخندی برای تشخیص انجام یک بازی = پذیرش نتیجه.

واژه ZONE مخفف «Z» (لحظه، احمق) + «ONE» (شما) است. بودن در منطقه یعنی بودن در لحظه. اگر فکر می‌کنید «من در منطقه هستم»، در واقع نیستید، زیرا گام تأمل را برداشته‌اید که شما را از منطقه خارج می‌کند. تأمل، یک قدم به جلو و خروج از منطقه است، جایی که متوجه می‌شوید در منطقه بوده‌اید. اگر خوش شانس باشید، به حالت بی‌فکری برمی‌گردید.

هر بازیکن تنها کلید Z-own خود را دارد. بنابراین، ایده دیگری در همین راستا Z-one است، به این معنی که، همانطور که در بالا ذکر شد، شما تنها کسی هستید که می‌توانید منطقه خود را پیدا کنید. عوامل خارجی (حریف، مهارت او در اعمال یا اظهارات، واکنش جمعیت، آب و هوا و غیره) بی‌ربط و صرفاً حواس پرتی هستند. عوامل داخلی بسیار مهم هستند (خاموش کردن صدای شک، تردید، چه می‌شد اگر و غیره). کلید Z-one این است که شما تنها کسی هستید - وقتی آرام هستید، به آمادگی خود اعتماد دارید و مطمئن هستید که می‌توانید با هر اتفاقی همراه شوید.

چه عناصری می‌توانند حباب منطقه را بترکانند؟ برخی ممکن است غرض جمعیت (فوتبال) یا سکوت کامل (گلف) را بگویند. با این حال، اکثر افراد عوامل داخلی را به عنوان بزرگترین عامل حواس پرتی ممکن ذکر می‌کنند. ذهن می‌تواند به راحتی درگیر افکار متفرقه شود یا شروع به تجزیه و تحلیل یک موقعیت کند. در یک مسابقه یا با رویدادهای سریع، ذهن و بدن باید روی کار تمرکز کنند و نه گذشته یا آینده. در حالی که عوامل خارجی تأثیر «بی‌اثر» دارند، عوامل داخلی می‌توانند منجر به پیروزی یا فاجعه شوند.

مصاحبه منطقه

دکتر کریستین سوان در حال حاضر محقق روانشناسی ورزشی در دانشگاه ولونگونگ استرالیا است و روی یک پروژه سلامت روان در ورزش جوانان کار می‌کند. پایان نامه او در مورد وقوع جریان در گلف بازان نخبه، از جمله بازیکنان تور اروپایی و جام رایدر، بود. او توسط انجمن علوم ورزشی و تمرینی بریتانیا تأیید شده است و با ورزشکاران و تیم‌ها در طیف وسیعی از سنین، ورزش‌ها و سطوح مشورت کرده است. او خود را به عنوان یک طرفدار پر و پا قرص اکثر ورزش‌ها - به ویژه فوتبال، راگبی و گلف - توصیف می‌کند و در حال حاضر چند ورزش مختلف بازی می‌کند (بدون

اینکه در هیچ یک از آنها خیلی خوب باشد، به شوخی می‌گوید). مصاحبه من با دکتر سوان در اینجا آمده است:

س: چه چیزی شما را به داشتن یک حرفه حرفه‌ای در روانشناسی ورزشی جذب کرد؟

الف: من از سنین پایین مجذوب روانشناسی ورزشی بودم. من به صورت رقابتی گلف بازی می‌کردم و به کتاب‌های باب روتلا به عنوان راهی برای بهبود بازی‌ام علاقه‌مند شدم. با امتحان کردن برخی از ایده‌های موجود در آن کتاب‌ها، یاد گرفتم که روانشناسی چگونه نقش بزرگی در عملکرد ورزشی و به طور کلی در به حداکثر رساندن بهره‌وری از خودمان ایفا می‌کند. از آنجا، در دانشگاه مدرک ورزشی گرفتم و هر جا که می‌توانستم، تصمیم گرفتم روی روانشناسی ورزشی تمرکز کنم.

س: می‌توانید برخی از تجربیات شخصی خودتان در مورد غرق شدن در فعالیت‌های ورزشی را شرح دهید؟

الف: قوی‌ترین تجربیات من از غرق شدن در بازی گلف زمانی اتفاق افتاد که در دانشگاه انگلستان گلف بازی می‌کردم. چند باری را به یاد دارم که تا جایی که می‌توانستم خوب عمل کردم و این تجربه برایم آرامش‌بخش، بدون زحمت، آسان و طوری بود که انگار وظیفه اصلی‌ام این بود که از سر راه خودم کنار بروم! این تجربیات اغلب زمانی اتفاق می‌افتادند که در مقابل بازیکنان بسیار بهتری بازی می‌کردم (و می‌توانستم خودم را کنترل کنم!) یا در راندهای مهم گلف مانند مسابقات آزمایشی برای تیم دانشگاه. از طریق این تجربیات، واقعاً علاقه‌مند شدم که بفهمم چگونه/چرا این اتفاقات رخ می‌دهند و چگونه می‌توانم به سایر ورزشکاران کمک کنم تا بیشتر در حالت غرق شدن قرار بگیرند.

س: مثال‌ها یا داستان‌های مورد علاقه شما از جریان ورزش حرفه‌ای چیست؟

الف: به عنوان یک گلف‌باز، برخی از نمونه‌های مورد علاقه من از جریان، مربوط به تایگر وودز در دوران اوجش است. در اواخر دهه ۲۰۰۰، او آنقدر خوب بازی می‌کرد که واقعاً به نظر می‌رسید هیچ کس دیگری شانس ندارد. نمونه‌های زیادی از دوران حرفه‌ای او وجود دارد که نمی‌توان به طور

خاص به یکی از آنها اشاره کرد، اما من مطمئناً از تماشای او و شنیدن تجربیاتش از جریان در مصاحبه‌های بعدی‌اش لذت بردم. به طور کلی، مسابقات تنیس معمولاً عرصه بسیار خوبی برای دیدن بازیکنان در جریان هستند و شگفت‌انگیز است که چقدر ست‌ها و مسابقات می‌توانند تغییر کنند. به عنوان یک مثال اخیر، فینال اوپن استرالیا ۲۰۱۷ بین راجر فدرر و رافا نادال استثنایی بود و به عنوان یک تماشاگر تقریباً می‌توانستید ببینید که هر بازیکن در طول مسابقه (که در نهایت راجر در ست پنجم برنده شد) چه زمانی جریان را تجربه می‌کند.

س: برخی از مطالعات اولیه روانشناسی ورزشی در مورد جریان یا بازی در منطقه چیست؟
الف: برخی از اولین تحقیقات در مورد روانشناسی اوج عملکرد توسط کن راویزا (۱۹۷۷، ۱۹۸۴) انجام شد. کمی بعد، سوزان جکسون اولین تحقیق را با استفاده از مدل چیکستمیهایلی از جریان در ورزش انجام داد (۱۹۹۲، ۱۹۹۵، ۱۹۹۶). برخی از این مطالعات هنوز هم بسیار محبوب هستند و این محققان واقعاً راه را برای تحقیق در مورد جریان و منطقه در ورزش هموار کردند.

س: یافته‌های کلیدی این بررسی‌ها چیست؟

الف: یافته‌های کلیدی این مطالعات اولیه بر توصیف تجربیات ورزشکاران از غرقه بودن در جریان (جکسون، ۱۹۹۵) و عوامل مرتبط با وقوع غرقه بودن (جکسون، ۱۹۹۲، ۱۹۹۶) متمرکز بود. یافته‌های کلیدی در ابتدا این بود که مدل غرقه بودن چیکستمیهایلی ظاهراً در ورزش نیز کاربرد دارد و ورزشکاران ویژگی‌های مشابهی از غرقه بودن را مانند سایر حوزه‌ها گزارش کرده‌اند (جکسون، ۱۹۹۶). این مطالعات اولیه همچنین دریافتند که مواردی مانند نگرش مثبت، آمادگی جسمانی و حفظ تمرکز مناسب با وقوع غرقه بودن مرتبط است (جکسون، ۱۹۹۲، ۱۹۹۵). این مطالعات اولیه در مورد غرقه بودن در ورزش، مبنایی را فراهم کرد که محققان بیش از ۲۰ سال است که بر اساس آن به کار خود ادامه می‌دهند.

س: می‌توانید درباره مطالعات اخیر، از جمله مطالعات انجام شده در آزمایشگاه خودتان، برای ما بگویید؟

الف: مطالعات اخیر ما (Swann و همکاران، ۲۰۱۶، ۲۰۱۷a، ۲۰۱۷b) با ورزشکاران بلافاصله پس از

عملکرد عالی آنها، مانند دویدن در یک PB [بهترین رکورد شخصی]، مصاحبه کرده‌اند. این مطالعات به ما گفته‌اند که ورزشکاران نه تنها حالت جریان را تجربه می‌کنند، بلکه حالت‌های کلاچ نیز نقش بزرگی در عملکرد در اوج خود دارند. تحقیقات زیادی تا به امروز بر روی جریان متمرکز بوده‌اند، بنابراین کشف حالت‌های کلاچ زوایای جدید زیادی را برای مطالعه باز می‌کند. جالب توجه است که به نظر می‌رسد ورزشکاران می‌توانند در یک عملکرد مشابه بین حالت‌های جریان و کلاچ تغییر حالت دهند، به این معنی که درک چگونگی وقوع هر دو و نحوه مدیریت آنها به روش‌های مختلف توسط ورزشکاران مهم است. اینها موارد کلیدی هستند که در حال حاضر روی آنها کار می‌کنیم.

س: جریان چه تفاوتی با حالت کلاچ دارد؟

الف: حالت‌های جریان و کلاچ شباهت‌های زیادی دارند، مانند غرق شدن کامل در عملکرد، احساس کنترل و از دست دادن زمان. با این حال، جریان آسان، بدون زحمت و خودکار به نظر می‌رسد - در حالی که ورزشکاران در حالت کلاچ احساس می‌کنند که تلاش بسیار بیشتری می‌کنند و تا جایی که می‌توانند تلاش می‌کنند. در حالت جریان، تمرکز ما روی کار به طور طبیعی اتفاق می‌افتد، در حالی که در حالت کلاچ انگار واقعاً تلاش می‌کنیم یا خودمان را مجبور به تمرکز روی کار می‌کنیم. حالت‌های کلاچ زمانی اتفاق می‌افتند که احساس می‌کنیم تحت فشار هستیم و باید "آن را افزایش دهیم"، اما جریان زمانی اتفاق می‌افتد که از فشار آگاه نیستیم و بیشتر علاقه‌مند به امتحان کردن چیز جدید، آزمایش یا کشف محدودیت‌های خود هستیم. نوع هدفی که دنبال می‌کنیم نیز متفاوت به نظر می‌رسد: در حالت‌های کلاچ، اهداف بسیار خاصی را دنبال می‌کنیم (مانند پرتاب توپ در آخرین سوراخ برای برنده شدن در مسابقات گلف)، اما در حالت جریان، اهداف اکتشافی را دنبال می‌کنیم، مانند "دیدن اینکه چند تا زیر پار ۱ می‌توانم بگیرم".

س: کاربردهای عملی از متون علمی برای ورزشکارانی که به دنبال حالت‌های جریان و کلاچ هستند، چیست؟

الف: با کار بر روی حالت‌های جریان و کلاچ، هدف ما این است که بتوانیم موارد کلیدی را که

مربی‌ان و ورزشکاران می‌توانند برای عملکرد بهتر و مداوم‌تر انجام دهند، شناسایی کنیم. ما می‌خواهیم راهنمایی‌های واضح‌تری در مورد نحوه استفاده از استراتژی‌های خاص (مانند تعیین هدف) به روش صحیح برای تجربه حالت‌های جریان یا کلاچ در شرایط مناسب ارائه دهیم. با توانایی مدیریت چگونگی وقوع این حالت‌ها، ورزشکاران و مربیان قادر خواهند بود از خود بیشتر بهره ببرند و شاید حتی به سطوح جدیدی از عملکرد دست یابند. نکته مهم این است که ما به پیامدهای روانشناختی حالت‌های جریان و کلاچ نیز علاقه‌مند هستیم تا بتوانیم به ورزشکاران کمک کنیم تا بدون خطر استرس، فرسودگی شغلی یا حتی ترک تحصیل، خود را در ورزش به پیش ببرند.

خط پایان

در پایان، برای جمع‌بندی همه این موارد، به ما یادآوری می‌شود که شادی چقدر برای ورزش مهم است. به طور خاص، بخش زیادی از فعالیت‌های غیرفکری، ریشه‌دار و خودکار در ورزش توسط چیزی منعکس می‌شود که بسیاری از مردم آن را منطقه می‌نامند. این یک فضای ذهنی است که در آن تفکر شناختی عمدتاً ثانویه است و در عوض پاسخ‌های اولیه‌تر، واکنشی‌تر و خودکارتر ما درگیر می‌شوند. در دنیای معاصر، ما اغلب لحظات کمی برای لذت بردن از چنین هیجاناتی داریم.

بنابراین، به ویژه در ورزش، مهم است که این منطقه را بپذیریم، یاد بگیریم و همچنین آزاد کنیم. روش‌ها، یادآوری‌ها و تمرین‌های خاصی وجود دارد که می‌تواند به ما کمک کند وارد این منطقه شویم و در آن بمانیم. مفاهیمی مانند Z-OWN یا Z-one وجود دارند که فرمولی برای این تجربه ارائه می‌دهند. با این حال، ممکن است ترجیح دهید فقط وارد بازی شوید و همه چیز را رها کنید!

فصل پنجم

تجسم در حال حرکت

من به تجسم اعتقاد زیادی دارم. من مسابقاتم را از نظر ذهنی بررسی می‌کنم تا احساس آمادگی بیشتری داشته باشم.

— آلیسون فلیکس

تجسم شما را قادر می‌سازد تا پیروزی را ببینید و سپس برنده شوید. تجسم، اگر به طور مداوم تمرین شود، شما را از نظر ذهنی و جسمی برای رقابت آماده می‌کند. این ابزار قدرتمند، چیزی را که فقط شما می‌توانید کنترل کنید، به حداکثر می‌رساند: ذهن خودتان. به عنوان مثال، با تصور اینکه در یک بازی بیسبال پر از بیس و با دواوت از زمین خارج می‌شوید یا با دویدن در مسیر پیروزی در بازی، بیسبال فانتزی واقعی بازی کنید.

وقتی تجسم می‌کنید، آن را تا حد امکان واقعی جلوه دهید و تصمیم بگیرید که می‌خواهید نتیجه چه باشد. وقتی به نتیجه دلخواه خود رسیدید، از افکار و احساسات خود آگاه شوید. با تمرین منظم و ساختارمند، تصاویر شما آنقدر واضح و قابل کنترل می‌شوند که می‌توانید افزایش ضربان قلب و عرق روی پیشانی خود را احساس کنید. وقتی ضربان قلب شما بالا می‌رود، می‌دانید که در لحظه حال هستید. مکث کنید و به آرامی و عمیق نفس بکشید تا ضربان قلب خود را پایین بیاورید و آرامش را در سراسر بدن خود ایجاد کنید.

آیا تا به حال روی صحنه بوده‌اید؟ آیا فکر می‌کنید بازیگران بدون هیچ نگرانی یا دل‌دردی جلوی صدها نفر حاضر می‌شوند؟ البته که نه! آنها مرتباً نقش‌های خود را تمرین می‌کنند و سپس یک تمرین لباس و به دنبال آن یک تمرین نهایی و یک بررسی صحنه را پشت سر می‌گذارند. در پشت صحنه قبل از شروع نمایش، آنها چند لحظه‌ای را صرف آماده شدن می‌کنند. به عبارت دیگر، آنها

کلی تصویرسازی ذهنی انجام می‌دهند. شما هم باید این کار را انجام دهید.

سناریوهای مختلف را تمرین کنید، چه برای عملکرد اوج و چه برای پیروزی بر سختی‌های روز بازی. به یاد داشته باشید، اگر هنوز یک پرتاب، یک ضربه، یک پرتاب دارید، هنوز شانس دارید. در آمادگی ذهنی خود، تا جایی که می‌توانید تکرار کنید تا خود را در موقعیت‌های مطلوب و نامطلوب با کیفیت بالا قرار دهید. به جزئیات توجه کنید و جزئیاتی را که می‌خواهید خلق کنید. چمن لغزنده زمین و صدای جیرجیر صندلی‌های جایگاه تماشاگران را در حالی که هواداران سالن ورزشی را پر می‌کنند تصور کنید - از محیط اطراف خود آگاه باشید. شما روی صحنه و در زمین مقابل سایر حریفان بسیار ماهر در شرایط چالش برانگیز هستید - و همه اینها را دوست دارید. از تصویرسازی برای آماده کردن خود برای استفاده از فرصت لحظه‌ای (یک پرتاب، یک ضربه، یک پرتاب) استفاده کنید.

این فصل ابزارهای ملموسی مانند اسکریپت‌های تجسم هدایت شده برای چندین ورزش را در اختیار شما قرار می‌دهد. می‌توانید از این اسکریپت‌ها به همین شکل یا به عنوان مدلی برای ایجاد اسکریپت‌های شخصی‌سازی شده خود استفاده کنید. هر کدام را به یک اجرای برنده اسکار تبدیل کنید.

تصویرسازی ذهنی را در اتاق نشیمن خود، در زمان استراحت قبل از تمرین، یا در اتاق خود شب قبل از مسابقه - مدت‌ها قبل از اینکه وارد زمین، زمین یا زمین بازی شوید - تمرین کنید. برخلاف تمرین فیزیکی، هنگام تجسم هیچ خطر آسیب دیدگی و هیچ فشار بدنی وجود ندارد. آن را به عنوان ایجاد و تثبیت الگوهای در ذهن خود در نظر بگیرید که می‌توانید به طور غریزی در موقعیت‌های روز بازی آنها را بازسازی کنید.

یک پیشنهاد این است که متن خود را همزمان با ضبط آن در تلفن هوشمندتان با صدای بلند بخوانید تا با صدای خودتان باشد. این کار ذهن شما را خیلی بیشتر از خواندن از روی یک برگه چاپ شده درگیر می‌کند. ۲ یا ۳ بار در هفته یا هر زمان که به تقویت حافظه نیاز دارید، به متن گوش دهید. شاید بهتر باشد این کار را قبل از تمرین، شب قبل از بازی یا در هر زمان استراحت در

روز خود انجام دهید. گوش دادن به صدا با هدفون می‌تواند در طول پرواز هواپیما، اتوبوس مدرسه یا در مسیر رفتن به بازی راحت باشد. فقط مطمئن شوید که شما پشت فرمان نیستید! در اینجا اسکریپت‌های تجسم هدایت‌شده آمده است:

۱. گلف

۲. تنیس

۳. بسکتبال

۴. فوتبال

۵. والیبال

۶. کراس کانتری

۷. دوچرخه‌سواری

۸. هاکی

۹. بیسبال/سافتبال

۱۰. (یا: ۱۰) فوتبال آمریکایی

۱۱. (یا: ۱۱) ژیمناستیک

تجسم هدایت‌شده: گلف

تصور کنید که در یک روز آرام و آفتابی در پارک یا حیاط خلوت دراز کشیده‌اید. گرمای خورشید را روی پیشانی خود احساس کنید، در حالی که تمام تنش‌هایتان آب می‌شود. نور خورشید روی پلک‌هایتان می‌تابد و آنها را گرم می‌کند. انرژی نور خورشید را در تمام بدن خود حس کنید. نور خورشید از شانه‌هایتان پایین می‌گلتد و از پشتتان عبور می‌کند و شروع به آرامش می‌کند. نفس عمیق بکشید. با هر نفس، سرشار از نور و گرما می‌شوید. در این سکوت، آرام و راحت هستید. از این لحظه لذت ببرید.

تصور کنید که برای یک تورنمنت مهم به زمین گلف می‌رسید - این دور نهایی برای شما خیلی معنی دارد زیرا شما یک رقیب هستید و اکنون زمان آن است که بهترین بازی خود را انجام دهید.

کاملاً احساس قدرت و توقف ناپذیری کنید؛ خوشحال باشید که بازیکن بزرگی هستید که قرار است قهرمان شود. رضایت را احساس کنید: بعد از هزاران ساعت تمرین، اینجا و اکنون، خب، اکنون است.

در رختکن یا شاید در پارکینگ، وقتی کفش های گلف خود را می پوشید، به یک گلف باز قهرمان نیز تبدیل می شوید. بدن شما قوی و متمرکز به نظر می رسد. به سمت زمین تمرین بروید و از جمعیت و گلف بازان دیگر لذت ببرید. انرژی و هیجان رقابت را جذب کنید. به دوستان و خانواده خود لبخند بزنید. بعد از گرم کردن، به سمت اولین سوراخ می روید - وقت بازی است. روی این ضربه تمرکز کنید؛ در زمان حال بمانید. فقط روی هدف خود تمرکز کنید و یک ضربه سریع به وسط زمین بزنید. با اعتماد به نفس به سمت توپ خود گام بردارید. یک ضربه پین سیکر زیبا بزنید، سپس پات را تخلیه کنید.

نقشه بازی شما اکنون یک نقشه عملی است. اهداف و خطوط پات امروز بزرگتر و روشن تر به نظر می رسند. ضربه زدن شما آسان به نظر می رسد. شما با ریتم و سرعت فوق العاده ای ضربه می زنید. شما از سادگی بازی گلف عالی لذت می برید.

برای ضربه بعدی، هدف بعدی آماده شوید. اجازه می دهید توپ به سمت هدف پرتاب شود و از روی چوب گلف به بیرون پرتاب شود. با آرامش به دنبال آن می دوید و به بالا نگاه می کنید. ضربه شما دقیقاً همانطور که تصور می کردید، پیش می رود. قدیمی ترین کلیشه، یعنی زدن یک ضربه در هر زمان، به یک دلیل قدیمی ترین است: این حقیقت است. ضربه ها و راندهای گذشته را فراموش کنید و فقط روی این تمرکز کنید که همین الان - چه برنده باشید چه بازنده - عالی بودن چقدر خوب است.

حریفانتان نمی توانند به شما فشار بیاورند، زیرا فقط شما می توانید فشار را اعمال کنید و آن فشار را بپذیرید یا رد کنید. آنها را فراموش کنید و از سادگی بازی لذت ببرید. به بدن خود اجازه دهید کاری را که برای آن آموزش دیده اید، انجام دهد. شما می دانید که برای آماده شدن چه کاری انجام داده اید. آیا می توانستید کار بیشتری انجام دهید؟ مطمئناً، اگر از خواب و سلامت

عقل دست می‌کشیدید. اما شما هر کاری از دستتان بر می‌آمد انجام دادید و اکنون پذیرفته‌اید که استراحت به اندازه تمرین مهم است. یک ذهن آرام آماده است تا به شما اجازه دهد خودتان باشید.

بدانید که از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی قوی هستید و از خطرات ترس و تردید دوری می‌کنید. هیچ چیز شما را آزار نمی‌دهد یا ناراحت نمی‌کند. ممکن است یک یا دو یا چند ضربه را از دست بدهید و همان واکنش را نشان خواهید داد: ضربه بعدی، بهترین ضربه. هر ضربه، اولین ضربه از یک دور جدید است. در تمام طول روز به سادگی «بینش؛ بزنش» متعهد باشید.

بین ضربات، به آرامی نفس می‌کشید و با بازیکن کناری یا هم‌بازی هایتان گپ می‌زنید، احساس آزادی و رهایی می‌کنید - این جایی است که می‌خواهید بمانید. اگر یک زمین بازی یا یک گرین را از دست بدهید، به هیچ وجه ناراحت نمی‌شوید زیرا یک بازی کوتاه و خوب دارید. ضربه را بپذیرید زیرا می‌توانید از هر جایی بلند شوید و پایین بیایید. می‌دانید که هر ضربه متعلق به شماست. به سمت توپ می‌روید و فقط به این فکر می‌کنید که آن را به داخل سوراخ بیندازید.

روی زمین پاتینگ گرین، خط را می‌بینید، توپ را می‌بینید و تماشای غلتیدن آن به داخل جام را می‌کنید. روی این تمرکز کنید که ضربه شما چقدر روان است و سپس بدون ترس پات بزنید، مانند زمانی که در کودکی بازی می‌کردید. دوباره آن کودک باشید. شما برای این لحظه آموزش دیده‌اید، پس حالا این بازی را انجام دهید. ساده؟ بله. بگذارید سادگی ساده بماند. فقط در صورتی سخت است که آن را سخت کنید.

انتظار داشته باشید که اتفاق خوبی بیفتد - به دنبال جهش خوب، ضربه محکم و ناگهانی باشید. وقتی ضربه بدی به شما وارد می‌شود، آن را جدی بگیرید. می‌دانید که امسال کاملاً آماده‌اید و قرار است کارهای بزرگی انجام دهید. این بازی‌ای است که در آن بیشترین استعداد را دارید، بازی‌ای که دوست دارید و از بازی کردن و برنده شدن در آن لذت می‌برید.

به عشق خود به بازی فکر کنید و در مورد تنها هدف خود تأمل کنید: ضربه را ببینید، به هدف بزنید. سپس خط را ببینید و پات را غرق کنید. چه چیز دیگری مهم است؟ بپذیرید که پاسخ ساده

به سادگی هیچ چیز نیست. هر ضربه، یک ضربه تازه است. با اعتماد کامل به آمادگی و استعداد خود، به هر ضربه متعهد شوید. بگذارید توپ به جایی که می خواهید برود - اجبار، شکست است. شما صبر بی نهایت دارید زیرا ذهنی آرام دارید. شما از قبل می دانید که یک رویکرد ذهنی منسجم - شوت به شوت، تمام روز و هر روز - به تمرینات شما اجازه می دهد تا برنده شوید. کلیدهای امتیازگیری ساده هستند، بنابراین آنها را سخت نکنید: هر بار یک شوت، اجازه دهید ضربه اتفاق بیفتد، نتایج را بپذیرید، سپس تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید.

ذهن شما در حالی که بالای توپ ایستاده اید، ساکت است. فقط روی هدف خود تمرکز کنید. از اعتماد به غرایز خود و اجازه دادن به جریان بازی لذت می برید. بگذارید سایر بازیکنان در انتخاب باشگاه خود بیش از حد فکر کنند یا در مورد مکانیک بازی خود وسواس به خرج دهند، در حالی که شما فقط با اعتماد به خودتان، عشق به بازی خود و لذت بردن از احساسات خود خوش می گذرانید.

روی پات گرین، به غریزه خود برای دیدن خط و انداختن توپ به داخل جام اعتماد کنید، زیرا غریزه همیشه صادق است، حتی زمانی که بی اعتمادی اغلب شکست می خورد. تمرین، غرایز شما را تیز کرده است. به چشمان عقاب خود اعتماد می کنید و با اولین برداشت خود پیش می روید. فشار گرفتن راکت را برای حداکثر احساس کاهش می دهید و سپس تیغه را رها می کنید. شرایط غیرمنتظره ای در مسیر وجود خواهد داشت. بازی گاهی اوقات می تواند کند باشد، بنابراین بگذارید حریفان شکایت کنند و عصبی شوند. آنها را نادیده بگیرید و در منطقه خود بمانید. تمام روز، در تمام طول مسیر، هر چقدر هم که طول بکشد، فقط خوش بگذرانید. خوش گذراندن مقدمه ای برای بهترین عملکرد شماست. ذهن شما کنترل را در دست دارد، نه شرایط. یک ذهن آرام و ساکت، مزیت رقابتی شماست.

شما تمام مدت راند را صرف دیدن هدف و زدن آن می کنید. عاشق چالش پذیرش سادگی خودتان، یک هدف و هدفان هستید. هیچ چیز دیگری مهم نیست. با پیشرفت بازی تان، آرام تر می شوید. با هر تمرین خوب قبل از ضربه، فقط رها کنید و از ضربه بعدی لذت ببرید.

بگذارید منطقه به سراغ شما بیاید. اگر با اجازه دادن به تمرین، شهود و روحیه ورزشی خود، آن را ساده کنید، این اتفاق خواهد افتاد. شما گلف بازی می‌کنید، که نوعی بازی است. پس به خاطر لذت محض بازی، بازیکن باشید. به وضوح می‌بینید که گلف بازی ای است که باید به خوبی توسط شما انجام شود.

در گرین هجدهم، یک ضربه آهنین خوب، یک پات شش فوتی برای بردی به جامی گذارد. می‌دانید که اگر موفق شوید، در مسابقات برنده می‌شوید. به خودتان بگویید که پات نهایی شما همان هدف اولین ضربه شماست؛ با ذهنی آرام اعتماد کنید. شما همین الان هم یک قهرمان هستید. اگر روی هر ضربه تمرکز کنید، ناگزیر سهم خود را از مسابقات خواهید برد. ببینید، احساس کنید و اعتماد کنید، همانطور که دوباره توپ را به داخل جام می‌غلتانید.

وقتی جوایز و افتخارات بر شما سرازیر می‌شود، فقط لبخند بزنید و دست‌هایتان را بالا ببرید. از دریافت و بالا بردن جام لذت ببرید. به تشویق خانواده و دوستانتان گوش دهید. همه اینها لذت‌بخش است، اما لحظه‌ای مکث کنید و به این فکر کنید که از اولین ضربه تا آخرین ضربه چقدر آرام بودید، چقدر لذت بردید و چقدر به مهارت‌های خود اعتماد داشتید.

شما انتظار روزهای بیشتری مانند این را دارید، چون قرار است گلف را ساده نگه دارید. چرا؟ چون تفریح یعنی دیدن و انجام دادن، و بعد موفقیت خودش اتفاق می‌افتد. این بهترین استراتژی برای بازی کردن است. هر چیزی که بتوانید تصور کنید، ممکن و شدنی است. اگر بتوانید ببینید که توپ به هدف‌تان می‌خورد، پس به آن هدف خواهید زد. اگر بتوانید ببینید که توپ به سوراخ می‌رود، پس آن پات را از دست خواهید داد. پیروزی را ببینید، به خودتان اعتماد کنید و پیروز شوید.

حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت‌شده: تنیس

تصور کنید که در یک روز آرام و آفتابی در پارک یا حیاط خلوت دراز کشیده‌اید. گرمای خورشید را روی پیشانی خود احساس کنید، در حالی که تمام تنش‌هایتان آب می‌شود. نور خورشید روی

پلک‌هایتان می‌تابد و آنها را گرم می‌کند. انرژی نور خورشید را در تمام بدن خود حس کنید. نور خورشید از شانه‌هایتان پایین می‌گلتد و از پشتتان عبور می‌کند و شروع به آرامش می‌کند. نفس عمیق بکشید. با هر نفس، سرشار از نور و گرما می‌شوید. در این سکوت، آرام و راحت هستید. از این لحظه لذت ببرید.

حالا خودتان را تصور کنید که برای یک تورنمنت مهم به زمین تنیس می‌رسید. این مسابقه خیلی مهم است زیرا شما یک رقیب هستید و وقت آن است که بهترین بازی خود را ارائه دهید. احساس قدرت و توقف‌ناپذیری کنید، خوشحال باشید که یک بازیکن عالی هستید و قرار است قهرمان شوید. از هزاران ساعت تمرینی که شما را به اینجا و اکنون می‌رساند، احساس رضایت کنید.

در رختکن یا شاید در پارکینگ، همانطور که کفش‌های تنیس خود را می‌پوشید، به یک بازیکن قهرمان نیز تبدیل می‌شوید. به سمت زمین بازی بروید و از جمعیت و سایر بازیکنان لذت ببرید. انرژی و هیجان رقابت را جذب کنید. به دوستان و خانواده خود لب‌خند بزنید. وقت بازی است. روی هر امتیاز تمرکز کنید و در لحظه بمانید. توپ امروز بزرگتر و درخشان‌تر به نظر می‌رسد. ضربه شما بدون تلاش به نظر می‌رسد. شما از سادگی بازی تنیس عالی لذت می‌برید.

شما به وضوح توپ را روی راکت حریف و بازگشت آن به منطقه ضربه زدن خود می‌بینید - و می‌بینید که به نقطه مطلوب شما برخورد می‌کند. در آن لحظه، شما متعادل باقی می‌مانید و روی بی حرکت نگه داشتن سر خود در طول ضربه کامل تمرکز می‌کنید. توپ در حین آرامش شما از راکت شما جدا می‌شود و سپس به بالا نگاه می‌کنید و دوباره به حالت آماده‌باش برمی‌گردید. ضربه شما دقیقاً همانطور که تصور می‌کردید پیش می‌رود و حریف شما در حال تقلا است.

ذهن شما آرام است: ببین، اعتماد کن، انجام بده. همانطور که حرکات حریف خود را تماشا می‌کنید، ضربه بعدی را حتی قبل از اینکه توپ به راکت حریف برسد پیش‌بینی می‌کنید - هیچ بحث ذهنی وجود ندارد، فقط واکنش خالص. البته، حریف شما ممکن است یک ضربه "خراشنده" بزند و یک خط را بشکند، که به هیچ وجه به این معنی نیست که شما "اشتباه"

کرده‌اید. قضاوت "درست یا غلط" را فراموش کنید و بپذیرید که حریف شما یک ضربه عالی می‌زند و بعید است که این کار را به طور مداوم انجام دهد، به خصوص در مقابل شما.

به زدن ضربات استراتژیک ادامه دهید. یک رالی طولانی شما را آزار نمی‌دهد، زیرا هر چه بیشتر ضربه بزنید، بیشتر یاد می‌گیرید و قوی‌تر می‌شوید. شما برای ضربه بعدی، زاویه بعدی آماده می‌شوید. قدیمی‌ترین کلیشه، یعنی زدن یک ضربه در هر زمان، به یک دلیل قدیمی‌ترین است: این حقیقت است. مسابقات گذشته را فراموش کنید و فقط به یاد داشته باشید که اکنون - چه برنده باشید چه بازنده - به عنوان یک بازیکن برتر چقدر خوب است.

بدانید که از نظر جسمی، ذهنی و احساسی قوی هستید - اسب‌های وحشی شک و ترس را مهار می‌کنید. می‌دانید برای آماده شدن چه کارهایی انجام داده‌اید. آیا می‌توانستید کار بیشتری انجام دهید؟ بله، اگر از خواب و سلامت عقل خود دست می‌کشیدید. شما هر کاری از دستتان بر می‌آمد انجام دادید و اکنون می‌پذیرید که استراحت به اندازه تمرین بی‌وقفه مهم است. یک ذهن آرام آماده است تا به شما اجازه دهد خودتان باشید.

شما یک یا دو ضربه یا بیشتر را از دست خواهید داد و به اشتباهات برنده و غیرعمدی واکنش یکسانی نشان خواهید داد: امتیاز از دست رفته، امتیاز بعدی گل جدید. هر ضربه، اولین ضربه تمام مسابقات است. شما در تمام طول روز قاطعانه به سادگی «بینش، بزنش» متعهد هستید. آزادانه و رها بازی کنید و خودتان باشید و بازی خودتان را انجام دهید. در بین امتیازات، روال خود را دنبال کنید: حوله را دور بیندازید، به آرامی نفس بکشید، آب بنوشید و در منطقه خود بمانید. فقط شما می‌توانید خودتان را شکست دهید، پس به حریف کمک نکنید.

در طول مسابقه، برنامه بازی خود را با این انتظار دنبال کنید که اتفاق خوبی رخ خواهد داد. چه یک برد خوب داشته باشید و چه بد، آن را بپذیرید. اگر به نظر می‌رسد که برنامه بازی شما با شکست مواجه شده است، آن را کنار بگذارید و در مورد تصمیم خود بحث نکنید. در قلمرو اعتماد بازی کنید. شما می‌دانید که امسال به خوبی آماده هستید و قرار است که اغلب برنده شوید. روی اینکه ضربات شما چقدر عالی هستند تمرکز کنید، مانند یک هندلیزری در ادامه - و

تنیس را مانند کودکی که در حال بازی بود، هر بازی - بازی کنید. شما برای این لحظه تمرین کرده‌اید و حالا این بازی را انجام می‌دهید. ساده؟ بله. بگذارید سادگی ساده بماند. فقط اگر آن را سخت کنید، سخت است.

همانطور که در طول مسابقه زمین را عوض می‌کنید، به عشق خود به بازی فکر کنید و تنها هدف خود را در نظر بگیرید: آن را ببینید و به آن ضربه بزنید. چه چیز دیگری مهم است؟ بپذیرید که پاسخ ساده، هیچ چیز نیست.

در هر ضربه، تنها چیزی که برایتان مهم است این است که توپ را به منطقه ضربه خود برسانید و محکم به آن ضربه بزنید. به هر ضربه متعهد باشید، با اعتماد کامل به آمادگی و استعداد خود، توپ را از میان آن عبور دهید. بگذارید توپ به هر جایی که می‌خواهید برود - اجبار، شکست است.

هر ضربه، یک ضربه تازه است. با صبر و ذهنی آرام، تمام زمین را می‌بینید و حریف خود را می‌شناسید. شما از قبل می‌دانید که یک رویکرد ذهنی منسجم - شوت به شوت، تمام روز، هر روز - به شما اجازه می‌دهد تا در تمرینات خود پیروز شوید. کلیدهای پیروزی ساده هستند، مگر اینکه آنها را سخت کنید: یک ضربه در هر زمان، هر کجا که توپ می‌رود را بپذیرید، توپ را پیدا کنید، به توپ ضربه بزنید - سپس تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید.

وقتی توپ به منطقه ضربه شما نزدیک می‌شود، ذهن شما ساکت است. به غرایز خود اعتماد کنید و بگذارید جریان پیدا کند. بگذارید سایر بازیکنان محکم‌تر عمل کنند، ضربات خطرناک بزنند و سعی کنند در حالی که شما سرگرم هستید، شما را شکست دهند. در سکوتی که به شما امکان می‌دهد درزهای توپ، نقطه‌ای که توپ به منطقه شما برخورد می‌کند را ببینید، آرام بگیرید و سپس با استحکام و هدف به آن ضربه بزنید.

در زمین بازی، به غریزه خود برای دیدن توپ و ضربه زدن به آن اعتماد کنید، زیرا غریزه همیشه درست است و بی‌اعتمادی اغلب شکست می‌خورد. یک ذهن هوشیار در لحظات حساس به راحتی می‌تواند مسیر توپ را هنگام ترک راکت حریف تشخیص دهد. تمرین شما غرایز شما را تیز

کرده است. وقتی توپ به شما نزدیک می‌شود، از چشمان تیزبین خود لذت می‌برید و واکنش نشان می‌دهید، اعتماد می‌کنید و عمل می‌کنید.

شاید مسابقه طولانی باشد و نتیجه هنوز مشخص نباشد. حریف شما شروع به شکایت و عصبانیت می‌کند. شما خوشحال می‌مانید و اجازه نمی‌دهید هیچ چیز حال و هوای شما را تغییر دهد. شما از انجام هر کاری که برای پیروزی لازم است لذت می‌برید. در نهایت، حریف شما اشتباه می‌کند، دستپاچه می‌شود و بازی را رها می‌کند. این شما را آزار نمی‌دهد یا ناراحت نمی‌کند، زیرا شما آن را نادیده می‌گیرید. این ناامیدی به شما برتری می‌دهد.

گاهی اوقات باد در زمین می‌چرخد. شما تصمیم می‌گیرید که باد را دوست داشته باشید چون ورزشکار بزرگی هستید. ذهن شما کنترل را در دست دارد، نه شرایط. ذهن شما روی نزدیک‌تر شدن به توپ و تنظیم پرش‌های دیوانه‌وار تمرکز می‌کند. بگذارید عناصر، بازیکن دیگر را اذیت کنند، نه شما را.

لحظاتی از مسابقه ایده‌آل بوده‌اند و لحظات دیگر کمتر ایده‌آل، اما شما به همان اندازه عاشق بازی هستید. به خاطر ذهن آرام و ساکت خود، از دخالت در بازی خودداری می‌کنید. در طول مسابقه فقط توپ را می‌بینید و به آن ضربه می‌زنید. تمام روز، تمام مسابقه، هر چقدر هم که طولانی باشد، همچنان سرگرم‌کننده است.

عاشق چالش پذیرش سادگی خودت، حریف و یک توپ هستی. هیچ چیز دیگری مهم نیست. هرچه بهتر بازی کنی، آرام‌تر می‌شوی. با هر ضربه‌ی خوب، ذهنت آرام‌تر می‌شود. هرچه راحت‌تر باشی، بیشتر از بازی لذت می‌بری.

بگذارید منطقه به سراغ شما بیاید. اگر به سادگی اجازه دهید تمرین، شهود و روحیه ورزشی شما کنترل را به دست گیرد، این اتفاق خواهد افتاد. شما فقط تنیس بازی می‌کنید. پس به خاطر لذت محض بازی، بازیکن باشید. به وضوح می‌بینید که تنیس بازی‌ای است که باید به خوبی توسط شما انجام شود.

در مسابقه، شما برای گرفتن امتیاز سرویس می‌زنید. همه دارند تماشا می‌کنند و می‌دانند که

برای برد باید مقاومت کنید. خودتان را جمع و جور می‌کنید و به یاد می‌آورید که هدف شما همان است که در بازی اول بود: سرویس خود را با ذهنی آرام ببینید و بزنید. شما از قبل برنده هستید. اگر روی هر ضربه تمرکز کنید، ناگزیر سهم خود را از مسابقات و تورنمنت‌ها خواهید برد. بنابراین، سرویس را ببینید، توپ را پرتاب کنید، به آن ضربه بزنید و تماشای رسیدن آن به هدف را داشته باشید.

وقتی به سمت تور می‌دوید، دست می‌دهید و تبریک‌ها را می‌پذیرید، لبخند می‌زنید و احساس رضایت می‌کنید. از پذیرفتن و بالا بردن جام لذت می‌برید. به تشویق خانواده و دوستان گوش دهید. همه اینها لذت بخش است، اما لحظه‌ای مکث کنید و توجه کنید که از اولین سرویس تا امتیاز مسابقه چقدر آرام بودید، چقدر لذت بردید و چقدر به خودتان اعتماد داشتید.

شما انتظار روزهای بیشتری مانند این را دارید، زیرا قرار است تنیس را ساده نگه دارید. چرا؟ زیرا با لذت بردن، فقط می‌بینید و انجام می‌دهید و سپس موفقیت اتفاق می‌افتد. این بهترین استراتژی برای انجام بازی است. هر چیزی که بتوانید تصور کنید، ممکن و قابل انجام است. اگر بتوانید ببینید که توپ به هدف شما برخورد می‌کند، پس به آن هدف خواهید زد. اگر بتوانید ببینید که ضربات شما خطوط را می‌شکافد، پس می‌توانید تمام روز به آنها ضربه بزنید. پیروزی را ببینید، به خودتان اعتماد کنید و پیروز شوید. حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت شده: بسکتبال

چشمانتان را ببندید و برای یک بازی آماده شوید. به جزئیات مسابقه فکر کنید:

- محل رقابت کجاست؟
- حریفان شما چه کسانی خواهند بود؟
- چگونه به نظر خواهند رسید؟
- رنگ پیراهن ورزشی آنها چیست؟
- چه کسانی در جایگاه تماشاگران حضور خواهند داشت؟

• با این تمرین ذهنی چه چیزی را می خواهید به دست آورید؟

ذهن خود را به روز بازی ببرید. برنامه‌ی پیش از بازی خود را شروع کنید. به محیط اطراف خود توجه کنید: مناظر، صداها و افراد. همانطور که محیط اطراف خود را تجسم می‌کنید، احساس کنید که در بدن خود چگونه هستید و از طریق چشمان خود نگاه می‌کنید، از طریق گوش‌های خود گوش می‌دهید و حرکت بدن خود را حس می‌کنید. می‌توانید سایش پارچه‌ی لباس فرم خود را روی پوست خود حس کنید. در نهایت، با قرار دادن هرگونه افکار منفی یا ترس در یک کیف دستی مجازی و قرار دادن آن زیر نیمکت، ذهن خود را پاک کنید.

خودتان را در حال گرم کردن و آماده شدن برای اجرا تصور کنید. چند شوت بزنید و چند ریباند بزنید. انرژی و هیجان رقابت را جذب کنید. صدای رفت و آمد هواداران را بشنوید. به زودی، زمان رقابت فرا خواهد رسید!

حالا، توجه خود را به اجرای صحیح تکنیک‌ها یا مهارت‌های مرتبط با ورزش خود معطوف کنید. برای چند لحظه خودتان را در حال انجام محکم حرکات تماشا کنید. خودتان را در حال دویدن در زمین به بالا و پایین ببینید. چند پاس بدهید و چند توپ را به هم‌تیمی‌هایتان پاس دهید. مشاهده کنید که چگونه به سرعت موقعیت‌های دفاعی تهاجمی خوبی را به خود می‌گیرید. هنگام ریباند و حرکت برای بازی بعدی، در بدن خود باشید. با آرامش شوت کنید و ببینید که توپ از تور عبور می‌کند.

به تمرکز کاملی که هنگام رقابت دارید توجه کنید. سپس چند سناریوی چالش برانگیز برای خود در نظر بگیرید. خودتان را در حال اشتباه یا پاسخ به چیزی که اشتباه پیش می‌رود تصور کنید. پس از یک توپ از دست رفته، به سرعت به دفاع برگردید. به خودتان توجه کنید که در حال انجام تنظیمات مناسب برای بازگشت به بازی خود هستید. به خودتان اعتماد کنید، بازی خود را دوست داشته باشید و از احساسات خود لذت ببرید. انرژی مداوم را به هر دو انتهای زمین بیاورید. از ابتدا تا انتها پرنرژی باشید.

سپس، به اطراف نگاه کنید و هم‌تیمی‌هایتان را ببینید که شما را تشویق می‌کنند و بدانید که

شما نیز از آنها حمایت می‌کنید. به صدای خودتان در زمین گوش دهید، با هم تیمی‌هایتان ارتباط برقرار کنید (نه فقط پیچ‌پیچ یا وزوز). محیط اطراف خود را در نظر بگیرید و انرژی را احساس کنید. همچنان احساس کنید که متمرکز و در منطقه هستید، زیرا شما یک تیرانداز ثابت قدم هستید زیرا فقط ضربات شما به تور برخورد می‌کند. برخی از لحظات موفق قبلی در یک رقابت را تجسم کنید.

در این لحظه شما کنترل کامل بدن، وضعیت ذهنی و عملکرد کلی خود را در دست دارید. در حین اجرای کامل مهارت‌ها و تکنیک‌های خود، احساس اعتماد به نفس و کنترل داشته باشید. بسکتبال یکی از پیچیده‌ترین ورزش‌های واکنشی است، اما شما برای بازی کردن کاملاً آماده‌اید. خودتان را در حال عبور از چند سناریوی موفق و شاد دیگر تصور کنید. به هم تیمی‌تان یک پاس خوب بدهید، از یک مدافع عبور کنید، توپ را به سمت حلقه پرتاب کنید (به نظر خیلی بزرگ می‌آید!). تمرین و استعداد خود را ببینید، حس کنید و به آن اعتماد کنید. این حقیقت را بپذیرید: هر چه رقابت بهتر باشد و بیشتر به چالش کشیده شوید، تجربه لذت‌بخش‌تری خواهید داشت. هیچ چیز مانند این نیست که خودتان را در کنار رقبایتان قرار دهید.

پس از عبور از چالش‌هایتان، به چند سناریوی رقابتی معمول‌تر برگردید و آنها را روان و بدون تردید اجرا کنید. لحظه‌ای به اطراف خود توجه کنید:

- هم تیمی‌های شما در نقش‌های خود مشارکت دارند و به خوبی به سمت جایگاه‌های خود حرکت می‌کنند.

- شما احساس می‌کنید که با آنها در ارتباط هستید و از آنها نیز حمایت می‌کنید.

- می‌توانید در صورت نیاز، فن‌ها را خاموش یا روشن کنید.

- احساس می‌کنید بدنتان قوی و پراز انرژی است و از نظر ذهنی در منطقه امن قرار دارید.

با پایان یافتن آمادگی‌تان، چند سناریوی رقابتی دیگر را اجرا کنید. حرکت و سرعت بازی را حس کنید. پس از چند صحنه مثبت دیگر، برای پایان دادن به تجسم آماده شوید. آفرین. اکنون در پایان تمرین تجسم هستید.

در آینده، این احساس آمادگی جسمی و روحی را به خاطر بسپارید. پس از تأمل آرام، خود را در صندلی یا تخت خود احساس کنید. احساس کنید که به محیط فعلی خود بازمی‌گردید. توجه خود را روی پاهایتان متمرکز کنید و انگشتان پا و مچ پای خود را خم کنید. سپس دستان خود را باز و بسته کنید، بازوهای خود را دراز کنید. صاف بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. چشمان خود را باز کنید و تمام حواس خود را درگیر کنید. به خودتان اجازه دهید روی صداهای اطرافتان متمرکز کنید. احساس کنید که پوستتان مورمور می‌شود. انرژی را در بدن خود احساس کنید. بگذارید محیط اطرافتان در کانون توجه قرار گیرد. آفرین.

حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت شده: فوتبال

چشماتان را ببندید و برای یک بازی آماده شوید. به جزئیات بازی فوتبال فکر کنید:

- محل رقابت کجاست؟
- حریفان شما چه کسانی خواهند بود؟
- چگونه به نظر خواهند رسید؟
- رنگ پیراهن ورزشی آنها چیست؟
- آب و هوا چگونه است؟
- چه کسانی در جایگاه تماشاگران حضور خواهند داشت؟
- با این تمرین ذهنی چه چیزی را می‌خواهید به دست آورید؟

ذهن خود را به مسابقه ببرید. کارهای روزمره قبل از مسابقه خود را شروع کنید. درست است. به محیط اطراف خود توجه کنید: مناظر، صداها و افراد. زمین بازی را که در مقابل شما گسترده شده است، ببینید. آسمان آبی بالا و چمن سبز پایین را ببینید. همانطور که محیط اطراف خود را تجسم می‌کنید، احساس کنید که در بدن خود چگونه هستید و از طریق چشمان خود نگاه می‌کنید، از طریق گوش‌های خود گوش می‌دهید و حرکت بدن خود را حس می‌کنید. می‌توانید پارچه لباس خود را که روی پوستتان ساییده می‌شود، حس کنید. چمن زیر کفش‌هایتان خرد

می‌شود. در نهایت، با قرار دادن هرگونه افکار منفی یا ترس در یک کیف دوشی مجازی و قرار دادن آن زیر نیمکت، ذهن خود را پاک کنید.

خودتان را در حال گرم کردن صحیح و آماده شدن برای اجرا تصور کنید. چند دویدن سریع در زمین انجام دهید. بدن شما زنده می‌شود. انرژی و هیجان رقابت را جذب کنید. به زودی، زمان رقابت فرا خواهد رسید!

حالا، توجه خود را به اجرای صحیح تکنیک‌ها یا مهارت‌های مرتبط با ورزش خود معطوف کنید. برای چند لحظه، خودتان را در حال انجام محکم بازی تماشا کنید. توپ را محکم به سمت جلو حرکت دهید، سریع برای دفاع برگردید و از میان چند الگو عبور کنید. به تمرکز کاملی که هنگام رقابت دارید توجه کنید. چند سناریوی چالش برانگیز برای خود در نظر بگیرید. خودتان را در حال اشتباه یا پاسخ به چیزی که اشتباه پیش می‌رود تصور کنید. سریعاً به بازی برگردید و پس از اجتناب از مدافعان، چند پاس خوب بدهید. به خودتان توجه کنید که چگونه تنظیمات مناسب را برای بازگشت به موقعیت خود و تمرکز بر اجرای بازی‌ها انجام می‌دهید. فقط به خودتان اعتماد کنید، بازی خود را دوست داشته باشید و از احساسات خود لذت ببرید. عالی!

اگر دروازه‌بان هستید، هوشیار باشید و توپ را خوب ببینید. جثه بزرگی داشته باشید و شوت‌کننده را به چالش بکشید. توپ را مهار و کنترل کنید. خونسرد و آرام باشید.

سپس، به اطراف نگاه کنید و هم‌تیمی‌هایتان را ببینید که شما را تشویق می‌کنند و بدانید که شما نیز از آنها حمایت می‌کنید. با پیشرفت بازی، به حرف‌های آنها و خودتان گوش دهید. محیط اطراف خود را در نظر بگیرید و انرژی آن را احساس کنید. همچنان احساس کنید که متمرکز و در منطقه‌ی مورد نظر هستید. لحظات موفق دیگری را در مسابقه تجسم کنید.

در این لحظه شما کنترل کامل بدن، وضعیت ذهنی و عملکرد کلی خود را در دست دارید. در حین اجرای کامل مهارت‌ها و تکنیک‌های خود، احساس اعتماد به نفس و کنترل داشته باشید.

خودتان را در حال گذر از چند سناریوی موفق‌تر و شادتر تجسم کنید. آموزش و استعداد خود را ببینید، احساس کنید و به آن اعتماد کنید. این حقیقت را بپذیرید: هر چه رقابت بهتر باشد و

بیشتر به چالش کشیده شوید، تجربه لذت بخش تری خواهید داشت.

پس از عبور از چالش هایتان، به چند سناریوی رقابتی معمول تر برگردید و آنها را روان و بدون تردید اجرا کنید. لحظه‌ای به اطراف خود توجه کنید:

- هم تیمی های شما درگیر نقش های خود هستند یا شاید شما را تشویق می کنند.
 - شما احساس می کنید که با آنها در ارتباط هستید و از آنها نیز حمایت می کنید.
 - می توانید در صورت نیاز، فن ها را خاموش یا روشن کنید.
 - احساس می کنید بدنتان قوی و پر از انرژی است و از نظر ذهنی در منطقه امن قرار دارید.
- چند سناریوی رقابتی دیگر را که برای این مسابقه اعمال می شوند، اجرا کنید. حرکت و سرعت رقابت را حس کنید. همانطور که قلبتان در سناریوهای مسابقه تندتر می زند، آماده شوید تا اوضاع را آرام کنید. چند توپ دیگر را به سمت دروازه شوت کنید و کار را تمام کنید. آفرین. اکنون در پایان تمرین تجسم هستید.

در آینده، این احساس آمادگی جسمی و روحی را به خاطر بسپارید. پس از تأمل آرام، خود را روی صندلی یا تخت خود احساس کنید. احساس کنید که به محیط فعلی خود بازمی گردید. توجه خود را روی پاهایتان متمرکز کنید و انگشتان پا و مچ پای خود را خم کنید. سپس دستان خود را باز و بسته کنید و بازوهای خود را دراز کنید. صاف بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. چشمان خود را باز کنید و تمام حواس خود را درگیر کنید. به خودتان اجازه دهید روی صداهای اطرافتان تمرکز کنید. احساس کنید که پوستتان مورمور می شود. انرژی را در بدن خود احساس کنید. بگذارید محیط اطرافتان در کانون توجه قرار گیرد. آفرین.

حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت شده: والیبال

چشمانتان را ببندید و برای یک مسابقه آماده شوید. به جزئیات مسابقه والیبال مورد انتظار فکر کنید:

- محل رقابت کجاست؟

• حریفان شما چه کسانی خواهند بود؟

• چگونه به نظر خواهند رسید؟

• رنگ پیراهن ورزشی آنها چیست؟

• چه کسانی در جایگاه تماشاگران حضور خواهند داشت؟

• با این تمرین ذهنی چه چیزی را می خواهید به دست آورید؟

ذهن خود را به مسابقه ببرید. کارهای روزمره قبل از مسابقه خود را شروع کنید. درست است. به محیط اطراف خود توجه کنید، چه مناظر، چه صداها و چه افراد. باشگاه چگونه به نظر می رسد؟ چراغ های روشن یا پنجره ها؟ همانطور که محیط اطراف خود را تجسم می کنید، احساس کنید که در بدن خود چگونه هستید و از طریق چشمان خود نگاه می کنید، از طریق گوش های خود گوش می دهید و حرکت بدن خود را حس می کنید. می توانید سایش پارچه لباس ورزشی خود را روی پوست خود حس کنید. در نهایت، با قرار دادن هرگونه افکار منفی یا ترس در یک کیف دستی مجازی و قرار دادن آن زیر نیمکت، ذهن خود را پاک کنید.

خودتان را در حال گرم کردن صحیح و آماده شدن برای اجرا تصور کنید. حرکات کششی را انجام دهید و سپس توپ را با هم تیمی هایتان به اطراف حرکت دهید. انرژی و هیجان رقابت را جذب کنید. برنامه گرم کردن خود را برای دفاع، بارگیری و شروع سریع شوت ها انجام دهید. دستان خود را به وضوح در یک خط ببینید و زمان بندی ضربات را به طور کامل انجام دهید. به زودی، زمان رقابت فرا خواهد رسید!

حالا، توجه خود را به اجرای صحیح تکنیک ها یا مهارت های مرتبط با ورزش خود معطوف کنید. برای چند لحظه، خودتان را در حال اجرای محکم تماشا کنید. به تمرکز کاملی که هنگام رقابت دارید توجه کنید. در طول سرویس خود، ریتم خوبی را احساس کنید. چند سناریوی چالش برانگیز برای خود در نظر بگیرید. برای تنظیم، صاف بایستید و توپ را در ارتفاع مناسبی برای هم تیمی خود تنظیم کنید. در زمین صحبت کنید، ارتباط برقرار کنید و هم تیمی های خود را تشویق کنید. سپس خود را در حال اشتباه یا پاسخ به چیزی که اشتباه پیش می رود، ببینید. برای

چند توپ کاوش کنید و پیش بینی کنید که توپ به کجا خواهد رفت. سپس متوجه شوید که تنظیمات مناسب را برای بازگشت به مسیر درست انجام می دهید. به خودتان اعتماد کنید، بازی خود را دوست داشته باشید و از احساسات خود لذت ببرید. کارت عالی بود!

سپس، به اطراف نگاه کنید و ببینید که هم تیمی هایتان شما را تشویق می کنند و بدانید که شما نیز از آنها حمایت می کنید. این یک ورزش تیمی است و این بهترین تیم است! محیط اطراف خود را در نظر بگیرید و انرژی آن را احساس کنید. احساس سبکی و قدرت، اعتماد به نفس و انرژی کنید. همچنان احساس کنید که متمرکز و در منطقه هستید. برخی از لحظات موفق قبلی در رقابت را تجسم کنید.

در این لحظه شما کنترل کامل بدن، وضعیت ذهنی و عملکرد کلی خود را در دست دارید. در حین اجرای کامل مهارت ها و تکنیک های خود، حس اعتماد به نفس و کنترل را احساس کنید. توجه کنید که چگونه همه چیز کند شده است. شما آهنبای توپ هستید و می توانید توپ را به هر جایی که می خواهید هدایت کنید. اینجا منطقه ی شماست.

خودتان را در حال عبور از چند سناریوی موفق دیگر تصور کنید. ببینید، احساس کنید و به آموزش و استعداد خود اعتماد کنید. این حقیقت را بپذیرید: هر چه رقابت بهتر باشد و بیشتر به چالش کشیده شوید، تجربه لذت بخش تری خواهید داشت. برای اهداف خود تلاش کنید و به اهداف خود برسید.

پس از عبور از چالش هایتان، به چند سناریوی رقابتی معمول تر برگردید و آنها را روان و بدون تردید اجرا کنید. لحظه ای به اطراف خود توجه کنید:

- هم تیمی های شما درگیر نقش های خود هستند یا شاید شما را تشویق می کنند.
- شما با آنها احساس ارتباط می کنید و با دور هم جمع شدن پس از هر نکته، از آنها نیز حمایت می کنید.
- می توانید در صورت نیاز، فن ها را خاموش یا روشن کنید.
- احساس می کنید که بدنتان قوی و پر از انرژی است و از نظر ذهنی در موقعیت مناسبی قرار

دارید.

با پایان یافتن آماده‌سازی تان، چند سناریوی رقابتی دیگر را اجرا کنید. اوج حرکت و سرعت مسابقه را حس کنید و سپس آماده شوید تا از زمین خارج شوید. آفرین. اکنون در پایان تمرین تجسم هستید.

در آینده، این احساس آمادگی جسمی و روحی را به خاطر بسپارید. پس از تأمل آرام، خود را در صندلی یا تخت خود احساس کنید. احساس کنید که به محیط فعلی خود بازمی‌گردید. توجه خود را روی پاهایتان متمرکز کنید و انگشتان پا و مچ پای خود را خم کنید. سپس دستان خود را باز و بسته کنید، بازوهای خود را دراز کنید. صاف بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. چشمان خود را باز کنید و تمام حواس خود را درگیر کنید. به خودتان اجازه دهید روی صداهای اطرافتان تمرکز کنید. احساس کنید که پوستتان مورمور می‌شود. انرژی را در بدن خود احساس کنید. بگذارید محیط اطرافتان در کانون توجه قرار گیرد. آفرین.

حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت‌شده: سفری در میان طبیعت

تصور کنید که زود به محل شروع می‌رسید. تماشاگران و رقبا در حال رفت و آمد هستند. تابلوها و موانع، تماشاگران را از ورزشکاران جدا می‌کنند. برای جهت‌یابی به اطراف نگاه می‌کنید. قرار است ۳۰۱ مایل را گام به گام بدوید.

این رویداد برای شما خیلی معنی دارد. با احساس قدرت کامل و توقف‌ناپذیری، می‌دانید که اکنون زمان آن رسیده است که بهترین عملکرد خود را ارائه دهید. از تمریناتی که انجام داده‌اید خوشحال هستید و از تمرینات خود راضی هستید. تمام تلاش‌های شما، اکنون و اینجا را رقم زده است - اکنون.

ذهنیت آرام قبل از مسابقه شما به ذهنیت متمرکز یک دهنده نخبه تبدیل می‌شود. به سمت محل شروع بروید و از شلوغی جمعیت و انرژی اطراف سایر دوندگان لذت ببرید. انرژی و هیجان رقابت قریب‌الوقوع را جذب کنید. به دوستان و خانواده خود لبخند بزنید. پرچم‌های جلوی محل

شروع و خط شروع را ببینید - وقت دویدن است. شما آماده‌اید و مقدر شده‌اید که بهترین عملکرد خود را داشته باشید.

روی این مسابقه تمرکز کنید - در لحظه بمانید. وارد دروازه شروع ذهنی خود شوید، تمرکز خود را محدود کنید و تنفس خود را گسترش دهید. بدون فکر کردن به صدای شروع واکنش نشان دهید و اجازه دهید حرکت در بدن شما جاری شود - یک شروع ثابت و به دنبال آن گام‌های آرام و با ریتم مناسب. برنامه قبل از مسابقه شما اکنون یک برنامه در حین مسابقه است. شما با یک گام، اولین گام، تمام منفی بافی‌ها و ناراحتی‌ها را کنار می‌گذارید. سرعت خود را حفظ کنید، زیرا می‌دانید که قوی شروع کرده‌اید و می‌توانید قوی‌تر به پایان برسانید.

«هر بار یک مایل را طی کن» به یک دلیل کلیشه‌ای است: حقیقت دارد. گذشته و بهترین رکورد های شخصی را فراموش کنید و فقط به یاد داشته باشید که چقدر خوب است که اکنون قوی بدوید. هر مایل، اولین مایل از یک مسابقه جدید است (سه مایل پشت سر هم، و سپس کمی بیشتر). به سادگی «ببین، اعتماد کن، بدو» متعهد باشید - همه در طول مسابقه آزادانه و روان بدوید و بپذیرید که فقط می‌توانید در مسابقه خودتان شرکت کنید. به هر مایل متعهد شوید، در درون خود بدوید، بگذارید گام‌های استوارتان شما را همراهی کنند و به آموزش، استعداد و ذهن خود اعتماد کنید.

هیچ دهنده‌ی دیگری نمی‌تواند شما را تحت فشار قرار دهد. فقط آنها را فراموش کنید و از سادگی دویدن آرام لذت ببرید. به بدنتان اجازه دهید کاری را که برای آن آموزش دیده‌اید، انجام دهد. بدانید که از نظر جسمی، ذهنی و احساسی قوی هستید. شما بر دو عامل فریبکار غلبه می‌کنید: شک و ناراحتی. شما به خوبی آماده شده‌اید. بپذیرید که در حال حاضر آنچه را که لازم است، دارید.

در مسیر بمانید و انتظار داشته باشید که اتفاق خوبی بیفتد. اگر به یک مسیر خوب و/یا بد در دویدن برخوردید، مسیر خوب یا هر دو را به طور مساوی بپذیرید. شما برای مقابله با هر چیزی آماده هستید. چند چالش را مطرح کنید. شیب تند پیش رو یک آزمون و سخت‌ترین بخش مسیر

خواهد بود. شما برای این کار آماده شده‌اید و از تلاش استقبال می‌کنید. روی اینکه گام‌هایتان چقدر عالی به نظر می‌رسند تمرکز کنید و سپس بدون ترس مانند کودکی بدوید - آن کودک باشید. شما برای این لحظه آموزش دیده‌اید، پس اکنون در لحظه بدوید. ساده؟ باید باشد. بگذارید سادگی ساده بماند. چیزی را که لازم نیست سخت باشد، سخت نکنید.

هر مایل، اولین مایل شماست و با اعتماد به نفس و ذهنی آرام، فراتر خواهید رفت. شما از قبل می‌دانید که یک رویکرد ذهنی منسجم - گام به گام، تمام روز، هر مایل - به تمرینات شما اجازه می‌دهد تا به موفقیت برسید. کلیدهای رسیدن به بهترین عملکرد ساده هستند، مگر اینکه آنها را سخت کنید، و نخواهید توانست. به خودتان بگویید: یک مایل در هر زمان، مثل یک قهرمان بدوید، هر اتفاقی را بپذیرید - سپس تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید.

هنگام دویدن، گاهی اوقات سر و صدای اطراف و عجله ممکن است حواس شما را پرت کند. وقتی هرگونه حواس‌پرتی را احساس کردید، از شلوغی دوری کنید، در دنیای خودتان غرق شوید و برنامه مسابقه خود را دنبال کنید. گزینه چیزی است که اکنون شما را به حرکت در می‌آورد، پس بگذارید جریان یابد. در حالی که سایر دوندگان در ابتدا سرعت خود را کم می‌کنند، در ابتدا سرعت کمی دارند و قبل از پایان به دیوار برخورد می‌کنند - شما در حال لذت بردن هستید. در سکون درونی خود بمانید، که به شما امکان می‌دهد سرعت آسان خود را پیدا کنید، گام به گام پیش بروید و در زمان خودتان به خط پایان برسید. برای پیروزی خودتان.

ممکن است با شرایط غیرمنتظره مسابقه روبرو شوید و سایر دوندگان ممکن است دچار تردید، شکایت و عصبانیت شوند. آنها را در ذهن خود ساکت کنید و در منطقه خود بمانید. تفریح مقدمه ای برای داشتن بهترین عملکرد شماست. ذهن شما کنترل را در دست دارد، نه ساعت یا شرایط. یک ذهن آرام و ساکت، مزیت مسابقه دهنده شماست.

عاشق چالش‌پذیرش سادگی دویدن، مسیر و هدف‌ت باش. هیچ چیز دیگری مهم نیست. هرچه بیشتر بدوی، آرام‌تر خواهی شد. با گذشت هر مایل که به خوبی طی شده، آن را رها کن و از گام بعدی لذت ببر.

همین که از نیمه‌ی راه گذشتید، بگذارید منطقه به سراغتان بیاید، در حالی که با اجازه دادن به تمرین، شهود و روحیه‌ی ورزشی‌تان، آن را ساده نگه می‌دارید. شما در حال دویدن هستید، که نوعی بازی کردن است. پس برای لذت محض دویدن، یک دونده باشید.

حالا، آخرین مرحله‌ی مسابقه نزدیک می‌شود. به خودتان بگویید که هدف نهایی مسابقه‌تان همان هدف اول مسابقه‌تان است: اعتماد و ذهنی آرام. شما همین الان هم برنده‌اید. اگر در هر مایل تمرکز خود را حفظ کنید، ناگزیر بهترین عملکرد خود را خواهید داشت. آن را ببینید، احساس کنید و به آن اعتماد کنید، همانطور که به آرامی از خط پایان عبور می‌کنید و فراتر از آن می‌روید. بعد از عبور از خط، آهسته بدوید.

همانطور که حس موفقیت شما را فرا می‌گیرد، لبخند بزنید و برای دیگر دوندگان دست بزنید. به تشویق خانواده و دوستان گوش دهید. همه اینها لذت بخش است، پس مکث کنید تا درک کنید که از ابتدا تا انتها چقدر آرام بودید، چقدر خوش گذراندید و به خودتان اعتماد داشتید.

پس انتظار مسابقات بیشتری مثل این را داشته باشید، چون قرار است به سادگی بدوید. چرا؟ چون لذت بردن یعنی دیدن، دویدن و اجازه دادن به عالی بودن. هر چیزی که بتوانید تصور کنید، ممکن و شدنی است. اگر بتوانید بهترین زمان‌ها را ببینید، پس بهترین زمان‌ها را هم خواهید داشت. موفقیت را ببینید، به خودتان اعتماد کنید و پیروز شوید.

حالا به آرامی چند نفس عمیق بکشید. انگشتان پا و دست‌هایتان را تکان دهید. پاهایتان را تکان دهید. هنگام نفس کشیدن، چشمانتان را باز کنید و دوباره تمرکز کنید. یک نفس عمیق دیگر بکشید. حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت شده: دوچرخه سواری

تصور کنید که زود به محل شروع مسابقه دوچرخه سواری می‌رسید، جایی که ممکن است در روشنایی صبح هنوز تاریک باشد. تماشاگران و رقبا در حال رفت و آمد هستند. سایر ورزشکاران در حال آماده سازی و بررسی تجهیزات هستند. تابلوها و موانع، تماشاگران را از ورزشکاران جدا می‌کند. برای جهت یابی به اطراف نگاه می‌کنید. در آستانه شروع مسابقه هستید.

این رویداد برای شما خیلی معنی دارد. با احساس قدرت کامل و توقف ناپذیری، می دانید که اکنون زمان مسابقه دادن با تمام توانتان است. از تمریناتی که انجام داده اید خوشحال و راضی هستید. کیلومترها، کیلومترها دویده اید. تمام تلاش هایتان اینجا و اکنون را ساخته است - اکنون. ذهنیت آرام شما قبل از مسابقه به ذهنیت متمرکز یک دوچرخه سوار نخبه تبدیل می شود. به محل شروع بروید و از شلوغی جمعیت و انرژی اطراف سایر رقبا لذت ببرید. انرژی و هیجان رقابت قریب الوقوع را جذب کنید. به دوستان و خانواده خود لبخند بزنید. پرچم های جلوی محل شروع و خط شروع را ببینید - وقت رکاب زدن است. شما آماده اید و مقدر شده اید که بهترین عملکرد خود را در مسابقه نشان دهید.

روی این مسابقه تمرکز کنید - در لحظه بمانید. وارد دروازه شروع ذهنی خود شوید، تمرکز خود را محدود کنید و تنفس خود را گسترش دهید. بدون فکر کردن به صدای شروع واکنش نشان دهید و اجازه دهید حرکت در بدن و دوچرخه شما جاری شود - یک شروع ثابت و به دنبال آن چرخش های آرام و با ریتم مناسب. برنامه قبل از مسابقه شما اکنون یک برنامه در حین مسابقه است. با برخورد باد به صورتتان، تمام منفی بافی ها و ناراحتی ها را کنار می گذارید. سرعت خود را حفظ کنید، زیرا می دانید که قوی شروع کرده اید و قوی تر به پایان خواهید رساند.

«هر بار یک مایل رکاب بزن» به یک دلیل کلیشه ای است: حقیقت دارد. گذشته و بهترین رکوردهای شخصی را فراموش کنید و فقط به یاد داشته باشید که اکنون چقدر خوب است که قوی دوچرخه سواری کنید. هر مایل، اولین مایل از یک مسیر جدید است. به سادگی متعهد باشید - در تمام طول مسابقه. آزادانه و روان دوچرخه سواری کنید و بپذیرید که فقط می توانید در مسابقه خودتان شرکت کنید. به هر مایل متعهد باشید و در درون خودتان بمانید، بگذارید سرعت ثابت شما را پیش ببرد و به آموزش، استعداد و ذهن خود اعتماد کنید.

هیچ دوچرخه سوار دیگری نمی تواند شما را تحت فشار قرار دهد. اگر آنها برای مسابقه سرعت رفتند، از برنامه خود پیروی کنید. یا به آنها پیوندید یا آنها را فراموش کنید و از اجرای برنامه خود لذت ببرید. به بدن خود اجازه دهید کاری را که برای آن آموزش دیده اید انجام دهد.

بدانید که از نظر جسمی، ذهنی و عاطفی قوی هستید. شما بر دو عامل فریبکار غلبه می‌کنید: شک و ناراحتی. شما آماده شده‌اید. بپذیرید که اکنون آنچه را که لازم است، دارید.

در مسیر درست بمانید و انتظار اتفاقات خوب را داشته باشید. اگر یک اتفاق خوب و/یا بد رخ داد، اتفاق خوب یا هر دو را به طور مساوی بپذیرید. شما برای مقابله با هر چیزی آماده هستید. آب کافی بنوشید و در صورت نیاز به برنامه غذایی خود برگردید. روی این تمرکز کنید که دوچرخه‌سواری شما چقدر عالی است و مانند کودکی بدون ترس در باد حرکت کنید - آن کودک باشید. شما برای این لحظه آموزش دیده‌اید، پس اکنون در لحظه بمانید. ساده؟ باید باشد. بگذارید سادگی ساده بماند. چیزی را که لازم نیست سخت باشد، سخت نکنید. این کار را نکنید. هر مایل، اولین مایل شماست و با اعتماد به نفس و ذهنی آرام، فراتر خواهید رفت. شما از قبل می‌دانید که یک رویکرد ذهنی منسجم - با سرعتی ثابت، در تمام طول روز، در هر مایل - به تمرینات شما اجازه می‌دهد تا به موفقیت برسید. کلیدهای رسیدن به بهترین عملکرد ساده هستند، مگر اینکه آنها را سخت کنید و در غیر این صورت موفق نخواهید شد. به خودتان بگویید: یک مایل در هر زمان، مانند یک قهرمان حرکت کنید، هر اتفاقی را بپذیرید - سپس تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید.

وقتی از نقاط کلیدی دوچرخه‌سواری می‌کنید، گاهی اوقات سر و صدای اطراف و عجله ممکن است حواس شما را پرت کند. وقتی هرگونه حواس پرتی را احساس کردید، از شلوغی دوری کنید، در دنیای خودتان غرق شوید و برنامه مسابقه خود را دنبال کنید. گزینه چیزی است که اکنون شما را به حرکت در می‌آورد، پس بگذارید جریان پیدا کند. در حالی که سایر دوچرخه‌سواران سفت می‌شوند، در ابتدا سرعت کمی دارند و قبل از پایان به دیوار برخورد می‌کنند - شما در حال لذت بردن هستید. در سکون درونی خود بمانید، که به شما امکان می‌دهد سرعت و ریتم آسان خود را پیدا کنید و در زمان دلخواه خود از خط پایان عبور کنید، برای پیروزی خودتان.

ممکن است با شرایط غیرمنتظره مسابقه روبرو شوید و سایر دوچرخه‌سواران ممکن است دچار تردید، شکایت و عصبانیت شوند. آنها را در ذهن خود ساکت کنید و در منطقه خود بمانید. تفریح

مقدمه‌ای برای داشتن بهترین عملکرد شماست. ذهن شما کنترل را در دست دارد، نه ساعت یا شرایط. یک ذهن آرام و ساکت، مزیت مسابقه شماست.

عاشق چالش پذیرش سادگی دوچرخه سواری، مسیر و هدفیت باش. هیچ چیز دیگری مهم نیست. هرچه بیشتر پیش می‌روی، آرام‌تر می‌شوی. با گذشت هر مایل که به خوبی طی شده، آن را رها کن و از پیچ بعدی یا مسیر مستقیم لذت ببر.

همانطور که به نقاط مهم مسیر می‌رسید، اجازه دهید منطقه به سمت شما بیاید و با ساده نگه داشتن آن، اجازه دهید تمرین، شهود و روحیه ورزشی شما کنترل را به دست گیرد. شما در حال دوچرخه سواری هستید، که نوعی بازی است و در واقع فقط حرکت از نقطه A به نقطه B است. بنابراین برای لذت محض حرکت در میان باد، دوچرخه سواری کنید.

حالا، آخرین مرحله‌ی مسابقه نزدیک می‌شود. به خودتان بگویید که هدف نهایی مسابقه‌تان همان هدف اول مسابقه‌تان است: اعتماد و ذهنی آرام. شما همین الان هم برنده‌اید. اگر در هر مایل تمرکز خود را حفظ کنید، ناگزیر بهترین عملکرد خود را خواهید داشت. آن را ببینید، احساس کنید و به آن اعتماد کنید، همانطور که به آرامی از خط پایان عبور می‌کنید.

همانطور که حس موفقیت شما را فرا می‌گیرد، لبخند بزنید و برای دوچرخه سواران دیگر دست بزنید. به تشویق خانواده و دوستان گوش دهید. همه اینها لذت بخش است، پس مکث کنید تا درک کنید که از ابتدا تا انتها چقدر آرام بودید، چقدر خوش گذراندید و به خودتان اعتماد داشتید.

پس انتظار مسابقات بیشتری مثل این را داشته باشید، چون قرار است دوچرخه سواری را ساده نگه دارید. چرا؟ چون تفریح یعنی انجام دادن و دوچرخه سواری کردن و اجازه دادن به عالی بودن. هر چیزی که بتوانید تصور کنید، ممکن و شدنی است. اگر بتوانید بهترین زمان‌ها را ببینید، پس بهترین زمان‌ها را هم خواهید گرفت. موفقیت را ببینید، به خودتان اعتماد کنید و پیروز شوید.

حالا به آرامی چند نفس عمیق بکشید. انگشتان پا و دست‌هایتان را تکان دهید. پاهایتان را

تکان دهید. هنگام نفس کشیدن، چشمانتان را باز کنید و دوباره تمرکز کنید. یک نفس عمیق دیگر بکشید. حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت شده: هاکی

چشمانتان را ببندید و برای یک بازی آماده شوید. به جزئیات بازی هاکی فکر کنید:

- محل رقابت کجاست؟
- حریف شما چه کسی خواهد بود؟
- چگونه به نظر خواهند رسید؟
- رنگ پیراهن ورزشی آنها چیست؟
- چه کسانی در میان جمعیت خواهند بود؟
- با این تمرین ذهنی چه چیزی را می خواهید به دست آورید؟

ذهن خود را به روز بازی ببرید. برنامه‌ی پیش از بازی خود را شروع کنید. هنگام قدم گذاشتن روی یخ، هوای سرد را استنشاق کنید. به محیط اطراف خود توجه کنید: مناظر، صداها و افراد. همانطور که محیط اطراف خود را تجسم می کنید، احساس کنید که در بدن خود چگونه هستید و از طریق چشمان خود نگاه می کنید، از طریق گوش های خود گوش می دهید و حرکت بدن خود را حس می کنید. می توانید سایش پارچه‌ی لباس ورزشی خود را روی پوست خود حس کنید. در نهایت، با قرار دادن هرگونه افکار منفی یا ترس در یک کیف دستی مجازی و قرار دادن آن زیر نیمکت، ذهن خود را پاک کنید.

خودتان را در حال گرم کردن و آماده شدن برای اجرا تصور کنید. چند دور اسکیت سواری کنید و چند شوت به سمت دروازه بزنید. روی کنترل چوب هایتان کار کنید. انرژی و هیجان رقابت را جذب کنید. صدای رفت و آمد هواداران را بشنوید. به زودی، زمان رقابت فرا خواهد رسید!

حالا، توجه خود را به اجرای صحیح تکنیک ها یا مهارت های مرتبط با ورزش خود معطوف کنید. برای چند لحظه خودتان را در حال انجام حرکات محکم تماشا کنید. خودتان را در حال اسکیت سواری روی یخ تصور کنید. به دنبال یک توپ آزاد بروید. با آرامش شوت کنید و ببینید که

توپ ریسمان را قلقلک می‌دهد.

اگر دروازه‌بان هستی، هوشیار باشی و توپ را خوب ببینی. قوی باشی و شوت‌زن را به چالش بکشی. توپ را مهار کنی و کنترل کنی. خونسرد و آرام باشی.

به تمرکز کاملی که هنگام رقابت دارید توجه کنی. سپس برای خودتان چند سناریوی چالش‌برانگیز در نظر بگیرید. خودتان را در حال اشتباه یا واکنش به چیزی که اشتباه پیش می‌رود تصور کنی. تنظیمات مناسب را انجام دهید. تور را به سمت حریف هدایت کنی. پاهایتان را حرکت دهید. محکم به عقب برگردید. به خودتان اعتماد کنی، عاشق بازی خود باشی و از احساسات لذت ببری. انرژی مداوم را به تمام مناطق بیاورید. از ابتدا تا انتها حمله کنی. با هر تغییر قوی‌تر شوی.

سپس، به اطراف نگاه کنی و ببینی که هم‌تیمی‌هایتان شما را تشویق می‌کنند و بدانید که شما نیز از آنها حمایت می‌کنید. به صدای خودتان روی یخ گوش دهید، با هم‌تیمی‌هایتان ارتباط برقرار کنید (نه فقط پچ‌پچ یا وزوز). محیط اطراف خود را درک کنید و انرژی آن را احساس کنید. همچنان احساس کنید که متمرکز و در منطقه‌ی خود هستید.

در این لحظه، شما کنترل کامل بدن، وضعیت ذهنی و عملکرد کلی خود را در دست دارید. در حین اجرای کامل مهارت‌ها و تکنیک‌های خود، حس اعتماد به نفس و کنترل را تجربه کنید. در نبرد پیروز شوید. سرعت خود را افزایش دهید. هاکی یکی از پیچیده‌ترین ورزش‌های واکنشی است، اما شما برای بازی کردن آن کاملاً آماده‌اید.

خودتان را در حال عبور از چند سناریوی موفق دیگر تصور کنید. به هم‌تیمی‌تان یک پاس خوب بدهید، از یک مدافع عبور کنید، توپ را به تور بزنید (به نظر خیلی بزرگ می‌آید!). تمرین و استعداد خود را ببینید، حس کنید و به آن اعتماد کنید. این حقیقت را بپذیرید: هر چه رقابت بهتر باشد و بیشتر به چالش کشیده شوید، از این تجربه بیشتر لذت خواهید برد. هیچ چیز مانند این نیست که به رقبایتان بچسبید - زیرا این کاری است که آنها سعی دارند با شما انجام دهند.

پس از عبور از چالش‌هایتان، به چند سناریوی رقابتی معمول‌تر برگردید و آنها را روان و بدون

تردید اجرا کنید. لحظه‌ای به اطراف خود توجه کنید:

• هم تیمی‌های شما در نقش‌های خود مشارکت دارند و به خوبی به سمت جایگاه‌های خود حرکت می‌کنند.

• شما احساس می‌کنید که با آنها در ارتباط هستید و از آنها نیز حمایت می‌کنید.

• می‌توانید در صورت نیاز، فن‌ها را خاموش یا روشن کنید.

• احساس می‌کنید بدن‌تان قوی و پراز انرژی است و از نظر ذهنی در منطقه امن قرار دارید.

با پایان یافتن آمادگی‌تان، چند سناریوی رقابتی دیگر را اجرا کنید. حرکت و سرعت بازی را حس کنید. پس از چند صحنه مثبت دیگر، برای پایان دادن به تجسم آماده شوید. آفرین. اکنون در پایان تمرین تجسم هستید.

در آینده، این احساس آمادگی جسمی و روحی را به خاطر بسپارید. پس از تأمل آرام، خود را در صندلی یا تخت خود احساس کنید. احساس کنید که به محیط فعلی خود بازمی‌گردید. توجه خود را روی پاهایتان متمرکز کنید و انگشتان پا و مچ پای خود را خم کنید. سپس دستان خود را باز و بسته کنید، بازوهای خود را دراز کنید. صاف بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. چشمان خود را باز کنید و تمام حواس خود را درگیر کنید. به خودتان اجازه دهید روی صداها و اطرافتان تمرکز کنید. احساس کنید که پوستتان مورمور می‌شود. انرژی را در بدن خود احساس کنید. بگذارید محیط اطرافتان در کانون توجه قرار گیرد. آفرین.

حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت شده: ییسبال/سافتبال

چشماتان را ببندید و برای یک بازی آماده شوید. به جزئیات مسابقه فکر کنید:

• محل رقابت کجاست؟

• حریف شما چه کسی خواهد بود؟

• چگونه به نظر خواهند رسید؟

• رنگ پیراهن ورزشی آنها چیست؟

- چه کسانی در جایگاه تماشاگران حضور خواهند داشت؟
- با این تمرین ذهنی چه چیزی را می خواهید به دست آورید؟

ذهن خود را به روز بازی ببرید. برنامه‌ی پیش از بازی خود را شروع کنید. وقتی وارد زمین می‌شوید، هوای تازه را استنشاق کنید. به محیط اطراف خود توجه کنید: مناظر، صداها و افراد. همانطور که محیط اطراف خود را تجسم می‌کنید، احساس کنید که در بدن خود چگونه هستید و از طریق چشمان خود نگاه می‌کنید، از طریق گوش‌های خود گوش می‌دهید و حرکت بدن خود را حس می‌کنید. می‌توانید سایش پارچه‌ی لباس ورزشی خود را روی پوست خود حس کنید. در نهایت، با قرار دادن هرگونه افکار منفی یا ترس در یک کیف دستی مجازی و قرار دادن آن زیر نیمکت، ذهن خود را پاک کنید.

خودتان را در حال گرم کردن و آماده شدن برای مسابقه تصور کنید. برنامه‌ی پیش از بازی خود را اجرا کنید. حرکات کششی و سپس بازی گرفتن توپ را در خود ببینید و حس کنید. انرژی و هیجان مسابقه را جذب کنید. صدای رفت و آمد هواداران را بشنوید. به زودی، زمان مسابقه فرا خواهد رسید!

حالا، توجه خود را به اجرای صحیح تکنیک‌ها یا مهارت‌های مرتبط با موقعیت خود معطوف کنید. برای چند لحظه خودتان را در حال انجام محکم و استوار بازی تماشا کنید. خودتان را در حال انجام کاری که در آن بهترین هستید، تصور کنید.

به تمرکز کاملی که هنگام رقابت دارید توجه کنید. سپس برای خودتان چند سناریوی چالش برانگیز در نظر بگیرید. مانند یک قهرمان به هر چیزی که اشتباه پیش می‌رود پاسخ دهید. پس از یک پرتاب ضعیف یا یک خطا در زمین، سریعاً خود را جمع و جور کنید. نفس عمیقی بکشید و به خودتان دستور دهید که "فراموشش کن". شما استاد رها کردن و مثبت ماندن هستید. به خودتان توجه کنید که چگونه تنظیمات مناسب را برای بازگشت به ذهنیت برنده انجام می‌دهید. به خودتان اعتماد کنید، بازی خود را دوست داشته باشید و از احساسات خود لذت ببرید. خلاصه اینکه، شاد بازی کنید. برای هر پرتاب، انرژی مداوم داشته باشید. شما

همیشه در این لحظه روی این پرتاب متمرکز هستید.

سپس، به اطراف نگاه کنید و هم تیمی هایتان را ببینید که شما را تشویق می کنند و بدانید که شما نیز از آنها حمایت می کنید. به صدای خودتان در زمین گوش دهید، با هم تیمی هایتان ارتباط برقرار کنید (نه فقط پرحرفی یا وزوز). محیط اطراف خود را درک کنید و انرژی آن را احساس کنید. همچنان احساس کنید که متمرکز و در منطقه هستید، زیرا شما یک بازیکن قوی هستید زیرا هر بازی به عهده شماست. لحظات موفقیت آمیز قبلی خود را در یک رقابت تجسم کنید. اغلب لبخند بزنید، زیرا این کار باعث می شود حریفان از شما بپرسند که به چه چیزی فکر می کنید.

در این لحظه، شما کنترل کامل بدن، وضعیت ذهنی و عملکرد کلی خود را در دست دارید. در حین اجرای کامل مهارت ها و استراتژی های خود، احساس اعتماد به نفس و کنترل داشته باشید. بیسبال یکی از پیچیده ترین ورزش های واکنشی است، اما شما برای بازی کردن کاملاً آماده اید.

خودتان را در حال عبور از چند سناریوی موفق و شاد دیگر تصور کنید. برای ضربه زندگان: توپ را بزرگ ببینید، ضربات متعادل و خوبی بزنید و خط ضربه را به سمت وسط زمین هدایت کنید. در دفاع، می خواهید توپ به شما برخورد کند. شما یک قدم اول خوب برمی دارید و یک بازی انجام می دهید.

برای پرتاب کنندگان: شما حضور مطمئن خود را در زمین حفظ می کنید، مهم نیست چه اتفاقی می افتد. به ضربه زننده برای زدن ضربه اعتبار دهید. سپس به سراغ ضربه زننده بعدی بروید. تمرین و استعداد خود را ببینید، حس کنید و به آن اعتماد کنید. به منطقه ضربه زدن ضربه بزنید. هر ضربه برای شما مناسب است تا برنده شوید. این حقیقت را بپذیرید: هر چه رقابت بهتر باشد و هر چه بیشتر به چالش کشیده شوید، تجربه لذت بخش تری خواهید داشت. هیچ چیز مانند این نیست که به رقبای خود بچسبید - زیرا این کاری است که آنها سعی می کنند با شما انجام دهند.

چند سناریوی رقابتی دیگر را بررسی کنید، آنها را روان و بدون تردید اجرا کنید. لحظه‌ای به همه چیز در اطراف خود توجه کنید:

• هم تیمی‌های شما در نقش‌های خود مشارکت دارند و به خوبی به سمت جایگاه‌های خود حرکت می‌کنند.

• شما احساس می‌کنید که با آنها در ارتباط هستید و از آنها نیز حمایت می‌کنید.

• می‌توانید در صورت نیاز، فن‌ها را خاموش یا روشن کنید.

• احساس می‌کنید بدنتان قوی و پراز انرژی است و از نظر ذهنی در منطقه امن قرار دارید.

شما صبر بی‌نهایت دارید، چون ذهنی آرام دارید. شما از قبل می‌دانید که یک رویکرد ذهنی منسجم - گام به گام، در هر اینینگ در تمام بازی - به تمرینات شما اجازه می‌دهد تا برنده شوید. کلیدهای رقابت ساده هستند، پس آنها را سخت نکنید: یک گام در هر زمان، با حرکت توپ هماهنگ شوید، توپ را بگیرید یا پرتاب کنید، نتایج را بپذیرید، سپس تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید.

با پایان یافتن آمادگی‌تان، چند سناریوی رقابتی دیگر را اجرا کنید. نفس عمیق و راحتی بکشید. احساس کنید که حرکت و سرعت بازی کند می‌شود. پس از چند صحنه مثبت دیگر، برای پایان دادن به تجسم آماده شوید. آفرین. اکنون در پایان تمرین تجسم هستید.

در آینده، این احساس آمادگی جسمی و روحی را به خاطر بسپارید. پس از تأمل آرام، خود را در صندلی یا تخت خود احساس کنید. احساس کنید که به محیط فعلی خود بازمی‌گردید. توجه خود را روی پاهایتان متمرکز کنید و انگشتان پا و مچ پای خود را خم کنید. سپس دستان خود را باز و بسته کنید، بازوهای خود را دراز کنید. صاف بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. چشمان خود را باز کنید و تمام حواس خود را درگیر کنید. به خودتان اجازه دهید روی صداهای اطرافتان متمرکز کنید. احساس کنید که پوستتان مورمور می‌شود. انرژی را در بدن خود احساس کنید. بگذارید محیط اطرافتان در کانون توجه قرار گیرد. آفرین.

حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت شده: فوتبال آمریکایی

چشمانتان را ببندید و برای یک بازی آماده شوید. به جزئیات مسابقه فکر کنید:

- محل رقابت کجاست؟
- حریف شما چه کسی خواهد بود؟
- چگونه به نظر خواهند رسید؟
- رنگ پیراهن ورزشی آنها چیست؟
- چه کسانی در جایگاه تماشاگران حضور خواهند داشت؟
- با این تمرین ذهنی چه چیزی را می خواهید به دست آورید؟

ذهن خود را به روز بازی ببرید. برنامه‌ی پیش از بازی خود را شروع کنید. هنگام قدم گذاشتن روی زمین گلف، هوای تازه را استنشاق کنید. به محیط اطراف خود توجه کنید: مناظر، صداها و افراد. همانطور که محیط اطراف خود را تجسم می‌کنید، احساس کنید که در بدن خود چگونه هستید و از طریق چشمان خود نگاه می‌کنید، از طریق گوش‌های خود گوش می‌دهید و حرکت بدن خود را حس می‌کنید. می‌توانید سایش پارچه‌ی لباس فرم خود را روی پوست خود حس کنید. در نهایت، با قرار دادن هرگونه افکار منفی یا ترس در یک کیف دستی مجازی و قرار دادن آن زیر نیمکت، ذهن خود را پاک کنید.

خودتان را در حال گرم کردن و آماده شدن برای مسابقه تصور کنید. برنامه‌ی پیش از بازی خود را اجرا کنید. حرکات کششی و سپس بازی گرفتن توپ را در خود ببینید و حس کنید. انرژی و هیجان مسابقه را جذب کنید. صدای رفت و آمد هواداران را بشنوید. به زودی، زمان مسابقه فرا خواهد رسید!

حالا، توجه خود را به اجرای صحیح تکنیک‌ها یا مهارت‌های مرتبط با موقعیت خود معطوف کنید. برای چند لحظه خودتان را در حال انجام محکم و استوار بازی تماشا کنید. خودتان را در حال انجام کاری که در آن بهترین هستید، تصور کنید.

به تمرکز کاملی که هنگام رقابت دارید توجه کنید. سپس برای خودتان چند سناریوی

چالش برانگیز در نظر بگیرید. مانند یک قهرمان به هر چیزی که اشتباه پیش می‌رود پاسخ دهید. بعد از یک بازی ضعیف یا یک اشتباه در زمین، سریعاً خود را جمع و جور کنید. نفس عمیقی بکشید و به خودتان دستور دهید که "فراموشش کن". شما استاد رها کردن و مثبت ماندن هستید. به خودتان توجه کنید که چگونه تنظیمات مناسب را برای بازگشت به ذهنیت برنده خود انجام می‌دهید. به خودتان اعتماد کنید، بازی خود را دوست داشته باشید و از احساسات خود لذت ببرید. به طور خلاصه، با شادی رقابت کنید. برای هر شکست، انرژی مداوم داشته باشید. شما همیشه در این لحظه روی این بازی متمرکز هستید.

سپس، به اطراف نگاه کنید و هم‌تیمی‌هایتان را ببینید که شما را تشویق می‌کنند و بدانید که شما نیز از آنها حمایت می‌کنید. به صدای خودتان در زمین گوش دهید، با هم‌تیمی‌هایتان ارتباط برقرار کنید (نه فقط پیچ‌پیچ یا وزوز). محیط اطراف خود را درک کنید و انرژی آن را احساس کنید. همچنان احساس کنید که متمرکز و در منطقه هستید، زیرا شما یک بازیکن قوی هستید زیرا هر بازی به عهده شماست. برخی از لحظات موفق قبلی در یک رقابت را تجسم کنید.

در این لحظه، شما کنترل کامل بدن، وضعیت ذهنی و عملکرد کلی خود را در دست دارید. در حین اجرای کامل مهارت‌ها و استراتژی‌های خود، حس اعتماد به نفس و کنترل را تجربه کنید. فوتبال یکی از پیچیده‌ترین ورزش‌های واکنشی است، اما شما برای بازی کردن کاملاً آماده‌اید.

خودتان را در حال عبور از چند سناریوی موفق‌تر و مثبت‌تر تصور کنید. برای کوارتر بک‌ها: شما دید میدانی خوب و بازوی قوی دارید. پیشرفت‌های خود را تمرین کنید و بازی را بسازید. برای رانینگ بک‌ها: خودتان را در حال فرار از مدافعان یا سرنگون کردن آنها مانند یک توپ بولینگ تصور کنید. برای دریافت‌کنندگان، شما یک دهنده خوب با پاهای سریع و دستان خوب هستید. چند مسیر را بدوید و چند تاج‌داون کسب کنید. مهارت‌های دویدن پس از دریافت شما قوی است.

برای بازیکنان دفاعی: با قدرت به سمت توپ هجوم ببرید. خودتان را در حال تکل زدن، ساک زدن و قطع توپ تصور کنید. شما یک پاس دهنده‌ی عالی هستید و با عجله به کوارتر بک نزدیک

می‌شوید. تمرین و استعداد خود را ببینید، حس کنید و به آن اعتماد کنید. این حقیقت را بپذیرید: هر چه رقابت بهتر باشد و بیشتر به چالش کشیده شوید، تجربه لذت بخش تری خواهید داشت. هیچ چیز مانند چسبیدن به رقبایتان نیست - زیرا این کاری است که آنها سعی می‌کنند با شما انجام دهند.

چند سناریوی رقابتی دیگر را بررسی کنید، آنها را روان و بدون تردید اجرا کنید. لحظه‌ای به همه چیز در اطراف خود توجه کنید:

- هم تیمی‌های شما در نقش‌های خود مشارکت دارند و به خوبی به سمت جایگاه‌های خود حرکت می‌کنند.

- شما احساس می‌کنید که با آنها در ارتباط هستید و از آنها نیز حمایت می‌کنید.

- می‌توانید در صورت نیاز، فن‌ها را خاموش یا روشن کنید.

- احساس می‌کنید که بدنتان قوی و پر از انرژی است و از نظر ذهنی در موقعیت مناسبی قرار دارید.

شما صبر بی‌نهایت دارید، چون ذهنی آرام دارید. شما از قبل می‌دانید که یک رویکرد ذهنی منسجم - از پایین به بالا، در هر ضربه در تمام طول بازی - به تمرینات شما اجازه می‌دهد تا برنده شوید. کلیدهای رقابت ساده هستند، پس آنها را سخت نکنید: یک بازی در یک زمان، با تکل هماهنگ باشید، توپ را بگیرید یا پرتاب کنید، نتایج را بپذیرید، سپس تکرار کنید، تکرار کنید، تکرار کنید.

با پایان یافتن آمادگی‌تان، چند سناریوی رقابتی دیگر را اجرا کنید. نفس عمیق و راحتی بکشید. احساس کنید که حرکت و سرعت بازی کند می‌شود. پس از چند صحنه مثبت دیگر، برای پایان دادن به تجسم آماده شوید. آفرین. اکنون در پایان تمرین تجسم هستید.

در آینده، این احساس آمادگی جسمی و روحی را به خاطر بسپارید. پس از تأمل آرام، خود را در صندلی یا تخت خود احساس کنید. احساس کنید که به محیط فعلی خود بازمی‌گردید. توجه خود را روی پاهایتان متمرکز کنید و انگشتان پا و مچ پای خود را خم کنید. سپس دستان خود را

باز و بسته کنید، بازوهای خود را دراز کنید. صاف بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. چشمان خود را باز کنید و تمام حواس خود را درگیر کنید. به خودتان اجازه دهید روی صداهای اطرافتان تمرکز کنید. احساس کنید که پوستتان مورمور می‌شود. انرژی را در بدن خود احساس کنید. بگذارید محیط اطرافتان در کانون توجه قرار گیرد. آفرین. حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

تجسم هدایت شده: ژیمناستیک

چشمانتان را ببندید و برای یک مسابقه ژیمناستیک آماده شوید. به جزئیات مسابقه فکر کنید:

- محل رقابت کجاست؟
- با چه کسی رقابت خواهید کرد؟
- داوران چه کسانی خواهند بود؟
- چه لباس راحتی برای مسابقه خواهید پوشید؟
- با این تمرین ذهنی چه چیزی را می‌خواهید به دست آورید؟

حسی باشید:

- ورود به محل مسابقه
 - بو کردن پاپ کورن و سایر غذاهای تماشاگران
 - احساس کنید که پارچه‌ی لباس زیرتان روی پوستتان ساییده می‌شود
 - جمعیت را ببینید
 - زمین را حس کنید و در صف بایستید
 - نام خود را بشنوید و حضاریه را بپذیرید
- حالا، به اولین محل برگزاری رویداد خود بروید و بدن خود را گرم کنید. گچ خشک و زبر را روی دست‌ها و پاهای خود حس کنید. قبل و بعد از گرم کردن، جرعه‌ای از نوشیدنی ورزشی سرد را مزه مزه کنید.

برای پرش از خرک، کلمات کلیدی شما عبارتند از: سریع دویدن، بازوهای قوی، مشت زدن به تخته، بالا بردن بازوها، محکم کوبیدن پاشنه‌ها و فرود آمدن. حالا، پرش خود را اجرا کنید. احساس قدرت و انرژی کنید. هنگام فرود آمدن لبخند بزنید. صدای دست زدن جمعیت را بشنوید. از رسیدن به امتیاز هدف خود احساس رضایت کنید.

به حرکت خود ادامه دهید، حرکات میله، هالتر و زمین را یکی یکی انجام دهید. با اجازه دادن به بدن خود برای انجام کاری که به آن آموزش داده‌اید، به تمرینات خود اعتماد کنید. با هدف، اشتیاق و ذهنیتی نترس رقابت کنید.

همه چیز را ساده نگه دارید، در لحظه حال بمانید و با پذیرش کامل به همه چیز پاسخ دهید. آیا می‌توانید مهارتی را به طور اتفاقی یاد بگیرید و همچنان با اعتماد به نفس ادامه دهید؟ البته که می‌توانید. ناراحت، ناامید یا دستپاچه نشوید.

بدون تنش باش، ریتم زندگی رو حفظ کن، آدم به هر چیز منفی واکنش ضعیفی نشون میده. در این لحظه شما کنترل کامل بدن، وضعیت ذهنی و عملکرد کلی خود را در دست دارید. در حین اجرای کامل مهارت‌ها و تکنیک‌های خود، احساس اعتماد به نفس و کنترل داشته باشید. ژیمناستیک یکی از پیچیده‌ترین ورزش‌ها است، اما شما برای انجام آن کاملاً آماده‌اید.

خودتان را در حال عبور از چند سناریوی موفق‌تر و شادتر تصور کنید. تمرین و استعداد خود را ببینید، احساس کنید و به آن اعتماد کنید. این حقیقت را بپذیرید: هر چه رقابت بهتر باشد و بیشتر به چالش کشیده شوید، تجربه لذت بخش‌تری خواهید داشت. پس از عبور از چالش‌هایتان، به چند سناریوی رقابتی معمول‌تر برگردید و آنها را روان و بدون تردید اجرا کنید.

بعد از چند صحنه مثبت دیگر، برای تکمیل تجسم آماده شوید. به سرعت به پایان جلسه بروید. با افتخار و سربلندی روی جایگاه جوایز بایستید. آن حس موفقیت را احساس کنید و بدانید که به امتیاز هدف خود برای هر رویداد رسیده‌اید.

آفرین. حالا به پایان تمرین تجسم رسیده‌اید.

در آینده، این احساس آمادگی جسمی و روحی را به خاطر بسپارید. پس از تأمل آرام، خود را در

صندلی یا تخت خود احساس کنید. احساس کنید که به محیط فعلی خود بازمی‌گردید. توجه خود را روی پاهایتان متمرکز کنید و انگشتان پا و مچ پای خود را خم کنید. سپس دستان خود را باز و بسته کنید، بازوهای خود را دراز کنید. صاف بنشینید و چند نفس عمیق بکشید. چشمان خود را باز کنید و تمام حواس خود را درگیر کنید. به خودتان اجازه دهید روی صداها و اطرافتان متمرکز کنید. احساس کنید که پوستتان مورمور می‌شود. انرژی را در بدن خود احساس کنید. بگذارید محیط اطرافتان در کانون توجه قرار گیرد. آفرین.

حالا در این لحظه بمانید و از آن لذت ببرید.

خط پایان

در مجموع، همه قهرمانان یاد گرفته‌اند که تجسم کنند. آن‌ها می‌توانند خیلی زود، موفقیت خود را در ذهن خود ببینند، خیلی قبل از اینکه در دنیای واقعی اتفاق بیفتد. آن‌ها عملکرد خود را در بدن خود احساس می‌کنند و یاد گرفته‌اند که در رقابت به استعداد خود اعتماد کنند.

بخش بسیار مهمی از آماده‌سازی آنها شامل تمرین ذهنی - به طور خاص، تجسم کردن - است. از مثال‌های ارائه شده در اینجا استفاده کنید یا آنها را طوری تنظیم کنید که برای شما منحصر به فرد باشند. برای مشاهده‌ی متن‌های بیشتر در مورد تصویرسازی هدایت شده در سایر ورزش‌ها، به کتاب «بازگشت قهرمان» مراجعه کنید که شامل متن‌هایی برای تمرین تجسم بازگشت، تمرین تجسم تحصیلی، تمرین تجسم تناسب اندام و تمرین تجسم بهبودی از آسیب دیدگی نیز می‌شود.

ببین، باور کن، انجامش بده.

فصل ششم

مسئولیت شخصی - حوزه کنترل من

اول روی خودت کار کن، مسئولیت پیشرفت خودت را به عهده بگیر.

— آی چینگ

وقتی توجه می‌کنید، همه چیز بهتر پیش می‌رود. هیچ‌کس بهتر از خودتان نمی‌داند که چه کاری انجام می‌دهید! بنابراین این فصل بر چهار حوزه کلیدی تمرکز دارد که اغلب توسط نوجوانان نادیده گرفته می‌شوند. این حوزه‌ها برجسته شده‌اند تا رویکردی جامع و محکم برای تعالی تحصیلی و ورزشی شما ایجاد کنند. مسئولیت شخصی هر یک از آنها و آنچه در حوزه کنترل شماست را بر عهده بگیرید. ما با چندین متخصص در این حوزه‌ها صحبت کردیم تا موارد خاص و قابل اجرا را ارائه دهیم و شما را در مسیر درست راهنمایی کنیم:

- مشاوره ورزشی
- علم خواب
- رسانه‌های اجتماعی
- تغذیه ورزشی

مشاوره ورزشی

درخواست کمک کنید. نه به این دلیل که ضعیف هستید. بلکه به این دلیل که می‌خواهید قوی بمانید.

— لس براون

مایک مومبرا مدیر برنامه کمک به کارمندان تیم سانفرانسیسکو جایتز، درمانگر ازدواج و

خانواده دارای مجوز و متخصص کمک به کارمندان دارای گواهینامه است. مایک قبلاً مدیر برنامه‌های نوجوانان و خانواده در خدمات جوانان و خانواده در شهرستان سولانو، کالیفرنیا و مشاور EAP در مرکز مراقبت‌های بهداشتی یکپارچه سیسکو سیستمز در سن خوزه، کالیفرنیا بود. در اینجا توصیه‌های مایک برای دانش‌آموزان ورزشکار آمده است.

۱. شجاعت می‌خواهد که اعتراف کنی چه زمانی در حال تلاش هستی و درخواست کمک کنی. بزرگی با انجام دادن کارها به تنهایی حاصل نمی‌شود. وقتی از منابع موجود استفاده کنی، سریع‌تر پیشرفت می‌کنی. از هر قهرمان واقعی بپرس!

۲. با انجام تمرین زیر هر روز، خودتان را برای داشتن ذهنی آرام آماده کنید. زنگ هشدار گوشی هوشمند خود را پنج دقیقه جلوتر تنظیم کنید، چشمان خود را ببندید، روی نفس خود تمرکز کنید و اجازه دهید افکار مزاحم تا زمان به صدا درآمدن زنگ هشدار، از شما عبور کنند. تفاوت را احساس کنید. می‌توانید این تمرین را بین کلاس‌ها، قبل از تمرین یا شب‌ها قبل از خواب انجام دهید. در طول مسابقه، چند «نفس عمیق» بکشید تا روی لحظه حال تمرکز کنید و سپس اجازه دهید ذهنتان آزاد شود.

۳. افکار منفی هر از گاهی رخ می‌دهند. وقتی متوجه آنها می‌شوید، شکست نمی‌خورید. افکار منفی (مثلاً «من در این کار خوب نیستم») را مانند ابرهای در حال عبور در آسمان ببینید. یک «نفس عمیق» بکشید و به یک نیت مثبت («من می‌توانم این کار را انجام دهم!») بازگردید. این فرآیند تغییر به مثبت اندیشی زمان و تکرار می‌خواهد.

۴. وقتی زمان رقابت فرا می‌رسد، نکته‌ی کلیدی این است که بدانید می‌توانید با هر حالت ذهنی یا خلق و خویی که دارید کار کنید، نه اینکه مدام در ذهنتان بگویید که ۱۰۰ درصد نیستید یا احساساتان ۱۰۰ درصد نیست. هدف این است که هر روز بهترین خودتان باشید.

۵. اجازه ندهید که کارهای دیگران (منتقدان، مخالفان، مسئولان) روی رویکرد شما تأثیر بگذارد یا مانع استعداد شما شود. وقتی متوجه شوید که اتفاقات اطرافتان هرگز نمی‌تواند بهانه‌ای برای عملکرد ضعیف باشد، می‌توانید ۱۰۰ درصد روی بازی خود تمرکز کنید. آنچه دیگران انجام

می‌دهند خارج از کنترل شماست و همیشه هم خواهد بود. با این واقعیت کنار بیایید.

۶. هدف، بهترین بودن و تلاش برای تعالی در داخل و خارج از زمین است. دیگران (حریفان، تماشاگران و حتی هم‌تیمی‌های منفی) ممکن است شما را دوست نداشته باشند، اما رویکرد و تعهد شما احترام آنها را جلب خواهد کرد. در نهایت، شما باید با خودتان زندگی کنید، نه با آنها. وقتی به خودتان اعتماد دارید، آسمان حد و مرز شماست.

۷. از هم‌تیمی‌هایتان حمایت کنید، این برای روحتان خوب است. کمک به هم‌تیمی‌هایتان برای داشتن یک تمرین یا مسابقه عالی به شما کمک می‌کند تا از افکار منفی دوری کنید. ما اغلب فشار زیادی روی عملکرد شخصی خودمان می‌گذاریم. در واقع، هر چه بیشتر بر بازیکن تیمی بودن تأکید کنید، به عنوان یک بازیکن انفرادی بهتر خواهید شد.

عکس فوری: به اندازه کافی شجاع باشید که در صورت نیاز درخواست کمک کنید. بگذارید افکار منفی بیایند و بروند! یاد بگیرید که چگونه آرامش خود را حفظ کنید و آنچه را که نمی‌توانید کنترل کنید نادیده بگیرید. در نهایت، یک بازیکن تیمی باشید. این کار بهترین بخش‌های شما را حتی بهتر می‌کند. پس به دنبال یک تریپل دابل مانند بسکتبال در امتیازات، ریباندهای کامل، پاس گل، توپ ربایی یا بلاک باشید! یک فرد کامل و قهرمان باشید.

علم خواب

خستگی، همه ما را ترسو می‌کند.

— وینس لومباردی

چری دی. ماه، دارای مدرک کارشناسی ارشد، پژوهشگر بالینی و کاربردی در مرکز عملکرد انسانی دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو (UCSF) و دانشکده پزشکی UCSF است. تحقیقات او بر رابطه بین خواب و عملکرد در ورزشکاران نخبه متمرکز است.

چری در مورد استراتژی‌های عملکرد بهینه و ریکاوری با تیم‌های حرفه‌ای مانند قهرمان جهان، گلدن استیت واریزر (NBA)، سانفرانسیسکو جاینترز (MLB)، سن خوزه شارکس (NHL)، پیتسبورگ استیلرز (NFL)، تورنتو بلو جیز و تیم‌هایی در NFL، NBA، NHL و MLB مشاوره

می‌دهد. چری که در حال حاضر مشاور خواب در شورای عملکرد نایک است، برنامه‌های جامع خواب را برای ورزش‌های حرفه‌ای و دانشگاهی تدوین کرده است. او به تیم‌های دانشگاهی در استنفورد در مورد خواب بهینه، برنامه‌ریزی و اوج عملکرد مشاوره می‌دهد. این برنامه‌ها آموزش خواب، فناوری و تحقیقات کاربردی خواب را برای بهینه‌سازی عملکرد و ریکاوری ادغام می‌کنند. چری هشت پیشنهاد کلیدی برای چگونگی تسلط بر خواب دانش‌آموزان ورزشکار با من در میان گذاشت. علاوه بر این، او دو هدف خواب و ریکاوری و همچنین منابع آنلاین برای اطلاعات بیشتر ارائه می‌دهد.

۱. کاهش/حذف کافئین. از مصرف کافئین (قهوه، چای، نوشیدنی‌های انرژی‌زا) در اواخر بعد از ظهر و اوایل شب خودداری کنید.

۲. در مورد آبرسانی بدن، استراتژیک عمل کنید و یک میان وعده قبل از خواب را امتحان کنید. قبل از خواب، یک میان وعده حاوی کربوهیدرات پیچیده + پروتئین (مثلاً غلات + شیر) در نظر بگیرید. در طول روز، آبرسانی خوب را در اولویت قرار دهید و یک ساعت قبل از خواب، مصرف مایعات را کاهش دهید.

۳. اتاق خواب خود را مانند یک غار کنید - تاریک، ساکت، خنک و راحت. پرده‌های ضخیم یا ماسک چشم اکیداً توصیه می‌شوند. گوش‌گیرها می‌توانند سر و صدا را به حداقل برسانند و یک پنکه هوا را به گردش در می‌آورد و در عین حال به عنوان یک دستگاه نویز سفید عمل می‌کند. دمای خنک‌تر برای کیفیت خواب بهتر است (۶۰ تا ۶۷ درجه).

۴. برق را کم کنید. اتاق خواب خود را به یک منطقه عاری از فناوری تبدیل کنید و عوامل حواس‌پرتی را از بین ببرید.

۵. قبل از خواب، یک برنامه‌ی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای (مثلاً مطالعه، حرکات کششی، یوگا) را در اولویت قرار دهید تا بدنتان برای خواب آماده شود. یک ساعت قبل از خواب از تلویزیون، لپ‌تاپ و بازی‌های ویدیویی خودداری کنید. نور شدید این دستگاه‌ها می‌تواند مانع خواب شود و ترشح ملاتونین را کاهش دهد. ملاتونین چرخه‌های خواب ما را تنظیم می‌کند.

۶. یک برنامه خواب منظم داشته باشید. هر روز سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید و بیدار شوید. روی گوشی خود زنگ هشدار روزانه تنظیم کنید تا به شما یادآوری کند که ۳۰ دقیقه فرصت دارید تا روز خود را به پایان برسانید و به رختخواب بروید.

۷. هر شب ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابید. خواب کافی هر روز بسیار مهم است، نه فقط شب قبل از بازی.

۸. از چرت‌های کوتاه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای قبل از مسابقه/چرت قبل از مسابقه استفاده کنید. چرت‌های کوتاه باعث افزایش موقت هوشیاری و عملکرد می‌شوند، اما جایگزین خواب کافی در شب نمی‌شوند. مراقب چرت‌های طولانی‌تر باشید، زیرا می‌توانند منجر به اینرسی خواب (احساس کسالت) پس از بیدار شدن از مراحل عمیق خواب شوند.

اهداف خواب و ریکاوری

۱. کمبود خواب انباشته شده (که از خواب ناکافی مزمن ناشی می‌شود) را جبران کنید و خواب را در کل فصل، نه فقط شب قبل از بازی، در اولویت قرار دهید.
۲. هر شب ۸ تا ۱۰ ساعت خواب را هدف قرار دهید. با اضافه کردن ۳۰ دقیقه شروع کنید (مثلاً از ۷ به ۷.۵ ساعت بروید).

منابع آنلاین

۱. بنیاد ملی خواب — sleepfoundation.org

۲. آکادمی پزشکی خواب آمریکا — aasmnet.org

عکس فوری: بعد از یک روز شلوغ، هر روز زمانی را برای استراحت و آماده شدن برای خواب اختصاص دهید. این کار به اندازه گرم کردن قبل از مسابقه، تمرین اصول اولیه یا مثبت ماندن مهم است. بدن شما از خواب برای ریکاوری، پاکسازی سموم، عضله سازی و تثبیت الگوهای عصبی استفاده می‌کند. به عبارت دیگر، برای اینکه در بهترین حالت خود باشید، به مقدار کافی خواب نیاز دارید!

رسانه‌های اجتماعی

بیست سال طول میکشه تا به اعتبار و آبرو بسازی و پنج دقیقه طول میکشه تا خرابش کنی. اگه بهش فکر کنی، کارها رو متفاوت انجام میدی.

— وارن بافت

جوآن رایان روزنامه‌نگار و نویسنده‌ای برنده‌ی جوایز مختلف است. او چهار کتاب نوشته است، از جمله «دختران کوچک در جعبه‌های زیبا: ظهور و سقوط ژیمناست‌ها و اسکیت‌بازان حرفه‌ای» (۱۹۹۵، انتشارات دابل دی)، که مجله‌ی اسپورتس ایلاستریتد آن را یکی از ۱۰۰ کتاب ورزشی برتر تمام دوران معرفی کرده است. او همچنین مشاور رسانه‌ای تیم سانفرانسیسکو جاینتز است. لازم نیست حتماً نوجوان باشید تا از توصیه‌های او در مورد جامعه‌ی معاصر بهره‌مند شوید.

رسانه‌های اجتماعی مانند مشعل هستند: می‌توانند روشن کنند یا بسوزانند.

مربیان، هم‌تیمی‌ها، هواداران، کارکنان پذیرش دانشگاه و کارفرمایان، مدت‌ها قبل از اینکه شما را ملاقات کنند، از طریق رسانه‌های اجتماعی تصویری از شما در ذهنشان شکل می‌دهند. هر نظر و عکسی که ارسال می‌کنید - یا تا به حال ارسال کرده‌اید - به آنها می‌گوید که شما چه نوع شخصیتی هستید. حتی ریتوییت‌های شما بخشی از تصویر می‌شوند. شما آن را ارسال می‌کنید، شما مالک آن هستید.

بنابراین، به عنوان یک ورزشکار، به یک استراتژی نیاز دارید. در اینجا راهی برای شروع وجود دارد. به سه ویژگی شخصیتی که می‌خواهید مردم درباره شما بدانند فکر کنید. (مثال‌ها می‌توانند وفاداری، هوش، فداکاری، پشتکار، تمرکز، شوخ طبعی و اشتیاق باشند.) آنها را در تلفن خود یا روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید. در هر چیزی که در رسانه‌های اجتماعی پست می‌کنید و در هر چیزی که به خبرنگاران می‌گویید، باید این ویژگی‌ها را منعکس کنید. به عبارت دیگر، می‌توانید یا آن را به شانس بسپارید تا مردم بفهمند شما چه کسی هستید و چه چیزی را نمایندگی می‌کنید، یا می‌توانید با استفاده از رسانه‌های اجتماعی به عنوان بیلبرد شخصی خود، کنترل اوضاع را به دست بگیرید.

همچنین به یاد داشته باشید که شما نه تنها خودتان را در رسانه‌های اجتماعی منعکس می‌کنید، بلکه تیم، خانواده، شهر، مدرسه یا سازمان خود را نیز در این رسانه‌ها منعکس می‌کنید. نکته‌ی شگفت‌انگیز در مورد رسانه‌های اجتماعی، فرصتی است که برای تعامل با طرفداران فراهم می‌کند. پاسخ دادن به سوالات، ریتوییت کردن یا صرفاً ذکر نام طرفداران می‌تواند به اندازه‌ی امضا دادن مهم باشد. از طرف دیگر، همانطور که احتمالاً می‌دانید، رسانه‌های اجتماعی آشنایی برای ترول‌ها هستند. در دام پاسخ دادن به نظرات منفی نیفتید. ترول با احمق بودن چیزی برای از دست دادن ندارد. شما این کار را می‌کنید. آنها را نادیده بگیرید.

فناوری امروزی به هر کسی اجازه می‌دهد در هر زمانی عکس یا فیلم بگیرد. آیا واقعاً می‌خواهید در کنار هرمی از ۱۱۶ قوطی خالی آبجو ژست بگیرید؟ مهم نیست که شرایط چقدر بی‌خطر باشد - شاید حتی یک آبجو هم ننوشیده باشید - عکس‌ها می‌توانند تصویری ایجاد کنند که اصلاح آن سال‌ها طول بکشد.

از شما خواسته می‌شود مصاحبه انجام دهید. خبرنگار را با اسم صدا بزنید (و اگر معرفی نشده‌اید، نام او را بپرسید). به چشمان او نگاه کنید. لب‌خند بزنید. آدامس نجوید. فقط روی مصاحبه تمرکز کنید، به این معنی که تلفن و آی‌پد خود را کنار بگذارید. زبان بدن و لحن صدا تأثیر بیشتری بر نحوه درک مردم از شما دارند تا آنچه می‌گویید.

با این اوصاف، پاسخ‌های شما هنوز هم مهم هستند. پیش‌بینی کنید که خبرنگار چه خواهد پرسید: آیا شما ضربه هوم ران برنده بازی را زدید؟ آیا در رله چوب بیسبال از دستتان افتاد؟ آیا هم‌تیمی‌تان به دلیل مشت زدن به داور محروم شد؟ لحظه‌ای به آنچه خواهید گفت فکر کنید. لازم نیست به هر سؤالی پاسخ دهید، مخصوصاً اگر بحث برانگیز باشد - مثلاً محرومیت هم‌تیمی، یا یک مسئله سیاسی. می‌توانید بگویید: «من چیز زیادی در مورد آن نمی‌دانم» یا «چیزی که الان روی آن تمرکز دارم، آماده شدن برای بازی بعدی است...» یا «تصمیم‌گیری در این مورد به من مربوط نیست.»

اگر سوالی واضح نیست، راحت بگویید - «مطمئن نیستم منظورشان را فهمیده باشم» - تا

بتوانند آن را دوباره بیان کنند یا توضیح دهند که به دنبال چه چیزی هستند. اگر بعد از یک پیروزی بزرگ مصاحبه می‌شوید، به خودتان اجازه دهید که از آن هیجان زده و خوشحال باشید. سعی نکنید خونسرد باشید. یک قانون کلی برای مصاحبه‌ها: اشتباهات خود را بپذیرید، پیروزی‌ها را به اشتراک بگذارید. این یعنی شما مسئولیت کامل انداختن توپ هوایی در پایین نهمین پرتاب را بر عهده می‌گیرید - حتی اگر آن را به این دلیل انداخته باشید که هم‌تیمی‌تان سر راهتان قرار گرفته است. این یعنی افتخار شوت برنده بازی خود را به اشتراک بگذارید، از هم‌تیمی‌ای که توپ را به شما پاس داده و مربی‌ای که نمودار بازی را ترسیم کرده است، نام ببرید. این نشان دهنده صداقت و از خودگذشتگی است.

همانطور که تقویت مهارت‌های ورزشی نیاز به تمرین دارد، تقویت مهارت‌های رسانه‌ای نیز به تمرین نیاز دارد. هر پست در رسانه‌های اجتماعی و هر برخورد با مطبوعات و طرفداران را به عنوان فرصتی برای شکل دادن به تصویر عمومی خود در نظر بگیرید. باهوش‌ترین چهره‌های عمومی می‌دانند که شهرت خوب اتفاقی به دست نمی‌آید. آنها با دقت و استراتژیک، در یک تعامل و در یک زمان ساخته می‌شوند.

عکس فوری: رسانه‌های اجتماعی بخشی از دنیای امروز هستند. همانطور که برای هر چیز دیگری استراتژی به کار می‌برید (یا باید داشته باشید)، برای آن نیز استراتژی به کار ببرید. سه ویژگی کلیدی که می‌خواهید به نمایش بگذارید را مشخص کنید. اگر چیزی که می‌خواهید پست کنید یکی از آنها را به نمایش نمی‌گذارد، آن را به دنیا نفرستید. آب که ریخته شود، دیگر هرگز به فنجان بر نمی‌گردد.

تغذیه ورزشی

تغذیه خیلی مهمه. به اندازه کافی همیشه روش تاکید کرد.

— دواين «راک» جانسون

جردن مازور یک متخصص تغذیه (RD) و هماهنگ‌کننده تغذیه در تیم سانفرانسیسکو ۴۹ers

است. او قبلاً مدیر تغذیه ورزشی Cal Athletics در دانشگاه کالیفرنیا، برکلی بوده است. جردن تجربه زیادی در کار با ورزشکاران در مورد چگونگی بهینه سازی عملکرد ورزشی از طریق غذا دارد. جردن همچنین سابقه ای در تغذیه بالینی دارد و با مراجعین در تمام سنین در محیط های ورزشی خصوصی، دانشگاهی و حرفه ای کار کرده است. جردن در نقش فعلی خود مسئول نظارت بر برنامه تغذیه عملکردی تیم سانفرانسیسکو ۴۹ers است و تمرین و آموزش مبتنی بر شواهد در مورد تغذیه ورزشی را به بازیکنان ارائه می دهد.

این پرسش و پاسخ من با جردن است.

س: چه دستورالعمل هایی برای برنامه ریزی صحیح وعده های غذایی وجود دارد (مثلاً تعداد وعده های غذایی در روز، تعداد ساعات بین وعده های غذایی)؟ وعده غذایی قبل از مسابقه؟

الف: برای هر ورزشکاری هیچ چیز اساسی تر یا کاربردی تر از تأمین انرژی دریافتی نیست. این به معنای اطمینان از مصرف مقدار مناسب کالری در روز با توجه به اهداف فردی شماست. برای تعیین تعداد کالری مورد نیاز، مراجعه به یک متخصص تغذیه ثبت شده که در تغذیه ورزشی تخصص دارد، مفیدترین کار است. متخصصان تغذیه ثبت شده در مورد نحوه انجام صحیح ارزیابی کامل تغذیه ای یک فرد آموزش دیده اند که به آنها درک عمیق تری از سلامت و عادات غذایی فعلی شما و همچنین کسب اطلاعات بیشتر در مورد اهداف تغذیه ای یا ترکیب بدن شما می دهد. با تمام این اطلاعات، می توان محدوده کالری تخمینی را تعیین کرد.

وقتی این را فهمیدید، باید شروع به برنامه ریزی زمان بندی مصرف مواد مغذی خود کنید. این به این معنی است که دقیقاً چند وقت یکبار و چه زمانی باید سوخت مناسب را مصرف کنید. به طور کلی، ورزشکاران باید وعده های غذایی کوچکتري، بیشتر از افراد غیرورزشکار، بخورند. این به معنی دو یا سه وعده غذایی بزرگتر همراه با دو یا سه میان وعده در طول روز است که در مجموع پنج یا شش وعده غذایی در روز می شود. چرا زمان بندی مهم است؟ بدن انسان همیشه برای عملکرد صحیح (فعالیت بدنی، متابولیسم، تفکر، تنفس، هضم و غیره) به انرژی یا کالری نیاز دارد. ورزشکاران اغلب نیازهای انرژی متفاوتی نسبت به غیرورزشکاران دارند. به عنوان مثال، آنها باید

بین مدرسه، تمرین، آمادگی جسمانی، فیلم، جلسات و درمان تعادل برقرار کنند - و همه اینها به انرژی نیاز دارد. با تأمین سوخت و واحدهای سازنده بدن (کربوهیدرات‌ها، پروتئین و چربی‌ها) برای استفاده به عنوان انرژی، جریان ثابتی از انرژی را برای بدن فراهم می‌کنیم تا تمام نیازهای انرژی روزانه خود را برآورده کنیم. عدم مصرف منظم غذا یا عدم مصرف کالری کافی، می‌تواند منجر به کاهش عملکرد، خستگی ذهنی و کمبود انرژی و همچنین افزایش بالقوه خطر ابتلا به بیماری و آسیب شود.

برای مثال:

صبحانه	ساعت ۶ صبح
میان وعده	۹:۰۰ صبح
ناهار	۱۲:۰۰ بعد از ظهر
میان وعده بعد از مدرسه یا قبل از تمرین	ساعت ۳ بعد از ظهر
شام	ساعت ۶ بعد از ظهر
میان وعده عصرانه	۸:۰۰ شب

وقتی صحبت از مسابقه می‌شود، وعده غذایی قبل از مسابقه کلیدی است. این وعده غذایی سوخت مناسب برای عملکرد را به شما می‌دهد و زمان بندی صحیح آن به شما زمان کافی برای هضم و ذخیره آن سوخت قبل از زمان بازی می‌دهد. وعده غذایی قبل از مسابقه باید ۳ تا ۴ ساعت قبل از مسابقه مصرف شود و سرشار از کربوهیدرات، پروتئین و سبزیجات متوسط و چربی و فیبر کم باشد. و البته باید شامل آبرسانی نیز باشد!

نکات کلیدی

۱. نیازهای انرژی خود را برآورده کنید.
۲. به طور مداوم هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار و تا جایی که برنامه‌تان اجازه می‌دهد، ۵ یا ۶ وعده در روز غذا بخورید.
۳. وعده غذایی قبل از مسابقه باید ۳ تا ۴ ساعت قبل از شروع مسابقه مصرف شود.
- س: برای میان وعده ها چه چیزی را توصیه می کنید (مثلاً نوع غذا، اندازه وعده)؟
- الف: در اینجا چند نکته عالی برای انتخاب‌های طلایی برای میان وعده‌های تقویت عملکرد ارائه شده است:

۱. برای حفظ سطح انرژی، هر ۲ تا ۳ ساعت یکبار سوخت‌گیری کنید.
۲. مصرف غذاهای سرخ‌شده یا غذاهایی که در سس خامه‌ای هستند را محدود کنید.
۳. از چربی‌هایی مانند کره، خامه ترش و سس مایونز به میزان کم استفاده کنید.
۴. مواد افزودنی می‌توانند طعم اضافه کنند - مانند کچاپ، مایونز کم‌چرب، خردل، روغن زیتون، سس‌های کم‌چرب.

در اینجا چند گزینه میان وعده عالی برای عملکرد بهتر آورده شده است:

تنقلات آماده

- گرانولا بار
- پروتئین بار
- جو دوسر فوری
- میوه خشک
- میوه تازه
- سبزیجات (هویج، ساقه کرفس، کلم بروکلی، نخود فرنگی)
- حمص با هویج و ساقه کرفس
- کره بادام زمینی با میوه

- کراکرهای سبوس دار
 - ماهی تن
 - گوشت گاو/بوقلمون خشک شده
 - فنجان حمص و چوب شور
 - ماست یونانی با میوه یا گرانولا
 - پنیر کاتیج با میوه
 - آجیل و دانه ها
 - چوب های پنیر کم چرب
 - چوب شور
 - میان وعده های آسان آماده
 - بلغور جو دوسر داغ با انواع توت و آجیل خام
 - نان شیرینی حلقوی تست شده با پنیر خامه ای، پنیر ورقه ای یا کره بادام زمینی
 - نان بیگل، مافین انگلیسی، نان پیتا به عنوان نان ساندویچ
 - کره میوه و آجیل طبیعی
 - مخلوط میوه خشک و آجیل به نسبت معین
 - پیتزای مافین انگلیسی سبوس دار با سس گوجه فرنگی و پنیر موزارلا
- س:** چه پیشنهادهایی برای سوخت گیری مجدد بعد از تمرین یا بعد از بازی (یعنی بلافاصله و حتی روز بعد) وجود دارد؟
- الف:** وقتی صحبت از ریکاوری می شود، باید به سه اصل مهم فکر کنید: سوخت گیری مجدد، آبرسانی مجدد و استراحت. بخش سوخت گیری مجدد باید شامل پروتئین برای بازسازی و ترمیم عضلات و بافت های آسیب دیده شما باشد، اما کربوهیدرات ها نیز باید در آن گنجانده شوند. کربوهیدرات ها سوخت فعالیت های با شدت بالا هستند، یا به عبارت دیگر، سوخت موتور شما هستند. شما باید آنچه را که در طول ورزش یا مسابقه از دست داده اید، جایگزین کنید. بسته به

اندازه و شدت فعالیت انجام شده، باید تقریباً ۲۰ گرم پروتئین و تقریباً ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات برای ریکاوری مصرف کنید. به طور کلی، در اینجا چند گزینه عالی برای سوخت‌گیری مجدد آورده شده است.

ظرف ۳۰ دقیقه پس از بازی:

۱. شیر شکلات و یک موز
۲. ماست یونانی با انواع توت و گرانولا
۳. چوب شور با چوب پنیر و بادام
۴. ساندویچ بوقلمون با دو برش نان گندم کامل، ۸۵ تا ۱۸۰ گرم سینه بوقلمون دلی، و کاهو و گوجه فرنگی

۵. اسموتی پروتئینی تهیه شده با آب یا آبمیوه، پودر پروتئین وی و میوه تازه یا یخ زده

۶. نوشیدنی پروتئینی یا شیر عضله ساز

س: نظر شما در مورد مکمل‌های غذایی برای ورزشکاران نوجوان چیست؟

الف: ورزشکاران باید در مصرف مکمل‌ها محتاط باشند. صنعت مکمل در ایالات متحده توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده یا سازمان‌های دولتی تنظیم نمی‌شود. در دوران نوجوانی، بسیاری از ورزشکاران شروع به رشد بیشتر می‌کنند و به دنبال یافتن آن مزیت یا معجون مخفی برای بزرگتر، بهتر و سریعتر شدن هستند. واقعیت این است که هیچ راه حل سریع یا میانبری وجود ندارد. بهترین راه برای پیشرفت از طریق سخت کوشی، مداومت و فداکاری است.

هنگام مصرف یک رژیم غذایی متعادل و متنوع، اغلب حتی نیازی به مکمل نیست. با این حال، زمان و مکان خاصی برای مصرف مکمل وجود دارد و اگر چنین است، هوشمندانه از مکمل استفاده کنید. در مورد اهداف خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. متخصصان تغذیه می‌توانند در تصمیم‌گیری بهتر در مورد مکمل‌ها به شما کمک کنند. اول و مهمتر از همه، سوال این است که آیا تحقیقات علمی برای حمایت از مزایای مکملی که مصرف می‌کنید وجود دارد یا خیر.

اگر تصمیم به مصرف مکمل دارید، مطمئن شوید که مکمل‌های آزمایش شده توسط شخص ثالث را مصرف می‌کنید. سازمان‌های آزمایش شخص ثالث، مکمل‌ها را از نظر کیفیت و خلوص آزمایش و بررسی می‌کنند. دو مورد از محبوب‌ترین و قابل اعتمادترین سازمان‌ها، NSF Certified و Informed-Choice for Sport هستند. هر مکملی که توسط شخص ثالث آزمایش شود، این موضوع را روی بطری آن مکمل با لوگوی تعیین شده نشان می‌دهد. اگرچه این ۱۰۰ درصد تضمین شده نیست، اما به شما آرامش خاطر می‌دهد که آنچه روی بطری برچسب‌گذاری شده است، واقعاً در آن بطری است. بدون آزمایش شخص ثالث، هیچ راهی برای دانستن دقیق آنچه در آن مکمل وجود دارد، ندارید. صنعت مکمل آنقدر بی‌نظم است که یک مکمل با قیمت ۸۰ دلار و ادعای افزایش توده عضلانی، ممکن است در واقع فقط حاوی آرد برنج، شکر یا حتی خاک اره باشد.

نکات کلیدی

۱. اگر رژیم غذایی متعادل و متنوعی دارید، نیازی به مکمل‌ها نیست.
 ۲. مکمل غذایی «محصولی است که برای مصرف خوراکی در نظر گرفته شده و حاوی یک ماده غذایی است که برای تکمیل رژیم غذایی طراحی شده است»، مانند پروتئین وی، شکلات‌های پروتئینی/انرژی‌زا، کراتین، مولتی‌ویتامین‌ها، پروبیوتیک‌ها و روغن‌های ماهی.
 ۳. مکمل‌های غذایی خطرناک هستند، زیرا ممکن است حاوی مواد ممنوعه باشند و توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تنظیم نشده‌اند. هیچ تضمینی برای خلوص و ایمنی آنها وجود ندارد.
 ۴. اگر تصمیم به استفاده از مکمل دارید، به دنبال محصولاتی باشید که توسط شخص ثالث آزمایش شده‌اند (دارای گواهینامه NSF برای ورزش یا Informed-Choice).
 ۵. برای تصمیم‌گیری در مورد مناسب بودن مکمل برای خود، با یک متخصص تغذیه ورزشی مشورت کنید.
- س:** چه دستورالعمل‌هایی برای هیدراته ماندن وجود دارد؟ نظر شما در مورد نوشیدنی‌های

ورزشی (مزایا و معایب) چیست؟

الف: آبرسانی مناسب یکی از ساده‌ترین و مهم‌ترین کارهایی است که یک ورزشکار می‌تواند انجام دهد تا تقریباً بلافاصله بر عملکرد و سلامت خود تأثیر بگذارد. اول و مهم‌تر از همه، بدن انسان تقریباً از ۶۰ تا ۶۵ درصد آب تشکیل شده است و در ورزشکاران این عدد می‌تواند به دلیل درصد بالاتر توده بدون چربی یا توده عضلانی، به حدود ۷۰ درصد نزدیک‌تر باشد. عضله حاوی آب بیشتری نسبت به چربی است، بنابراین به طور پیش‌فرض ورزشکاران معمولاً آب بدن بیشتری نسبت به افراد غیرورزشکار یا دارای اضافه وزن دارند.

ما از طریق سه روش اصلی آب بدن را از دست می‌دهیم: عرق، دفع ادرار و تنفس. بدن ما نمی‌تواند آب تولید کند، بنابراین تمام آن مایعات باید جایگزین شود. به خصوص در حین ورزش، حتی کاهش ۲ درصدی وزن بدن به دلیل تعریق می‌تواند بر عملکرد تأثیر منفی بگذارد و باعث خستگی زودرس شود. هیدراتاسیون مناسب و تعادل مایعات نه تنها برای ورزش و عملکرد، بلکه برای عملکرد بهینه کلی بدن نیز مهم است.

برخی نکات و دستورالعمل‌های کلی برای هیدراته ماندن:

۱. در طول روز روی مصرف مایعات تمرکز کنید، نه فقط در زمان تمرین.
۲. همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید یا دم دستتان باشد.
۳. قبل و بعد از ورزش خودتان را وزن کنید تا بدانید چه مقدار آب باید جایگزین کنید: به ازای هر پوند وزنی که در عرض ۲ ساعت پس از اتمام تمرین از دست می‌دهید، ۱۶ تا ۲۴ اونس آب بنوشید.
۴. با بررسی رنگ ادرار، میزان هیدراتاسیون بدن خود را پیگیری کنید - هر چه روشن‌تر باشد، هیدراتاسیون بهتری دارید.

آبرسانی هوشمند

نوشیدنی‌های ورزشی در ابتدا برای کمک به عملکرد ورزشکاران در محیط‌های گرم که در آن مایعات و الکترولیت‌های زیادی از طریق عرق از دست می‌رود، ساخته شدند. با گذشت زمان،

برخی از این نوشیدنی‌های ورزشی به طور گسترده در دسترس مصرف‌کنندگان قرار گرفته‌اند. نوشیدنی‌های ورزشی در دوره‌های ورزش با شدت بالا که بیش از ۶۰ دقیقه طول می‌کشند، بیشترین تأثیر را دارند. به طور کلی، برای ورزش کمتر از ۶۰ دقیقه نیازی به نوشیدنی ورزشی نیست و آب کافی است. نوشیدنی‌های ورزشی حاوی الکترولیت‌ها (سدیم، پتاسیم، کلرید) و کربوهیدرات (قند) هستند که در صورت استفاده در زمان مناسب مفید هستند. به دلیل غلظت بالاتر قند در نوشیدنی‌های ورزشی، برای جلوگیری از مصرف کالری بیش از حد، در زمان‌هایی که ورزش نمی‌کنید، به آب، آب گازدار، آب میوه و نوشیدنی‌های بدون قند اکتفا کنید.

نکات کلیدی

قبل از ورزش

- ورزش را با آب کافی شروع کنید.
- حداقل ۴ ساعت قبل از ورزش، حداقل ۲۴ تا ۳۲ اونس آب بنوشید.

در طول ورزش

- هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آب یا نوشیدنی ورزشی بنوشید:
- اگر کمتر از ۶۰ دقیقه است، ۲ یا ۳ جرعه آب
- اگر بیش از ۶۰ دقیقه طول کشید، ۲ یا ۳ جرعه نوشیدنی ورزشی بنوشید

بعد از ورزش

- جایگزینی مایعات از دست رفته:
- ۱۶ تا ۲۴ اونس مایع به ازای هر پوند وزن از دست رفته در عرض ۲ ساعت پس از اتمام تمرین
- س: برخی از چالش‌ها و اشتباهات تغذیه‌ای عمده‌ای که در دانشجویان ورزشکار ورودی مشاهده می‌کنید چیست؟ چگونه می‌توانند بر این مشکلات غلبه کنند؟
- الف) افسانه ۱: من جوان هستم و ورزش می‌کنم، بنابراین می‌توانم هر چه می‌خواهم بخورم، از جمله فست فود، چون فقط می‌خواهم آن را بسوزانم!
- این یک چیز رایج است که من از بسیاری از ورزشکاران جوان می‌شنوم. این تصور غلط وجود

دارد که چون شما فعال هستید، می‌توانید غذای ناسالم بخورید. خوردن فقط برای خوردن با سوخت‌رسانی به بدن به عنوان یک ورزشکار متفاوت است. ورزشکاران ماشین‌های با عملکرد بالا هستند، درست مانند یک ماشین اسپرت، بنابراین باید سوخت و نگهداری مناسب را برای بهینه‌سازی عملکرد انجام دهید. شما قرار نیست سوخت دیزل را در یک فراری بریزید. همچنین نمی‌توانید انتظار داشته باشید که مسافت طولانی را با باک خالی رانندگی کنید. فست فود یک راه حل سریع یا میانبر است، اما انرژی پایداری را که برای عملکرد نیاز دارید، تأمین نمی‌کند. اغلب اوقات، فست فود سرشار از چربی‌های اشباع یا ترانس، سدیم و قندهای اضافه شده است - که بیشتر آنها را به سرعت می‌سوزانید و دوباره به زودی گرسنه می‌شوید. تغذیه واقعی و کامل از نظر مواد مغذی، انرژی و سیری، سود بیشتری برای شما به ارمغان می‌آورد!

افسانه ۲: هر چه پروتئین بیشتر، بهتر، زیرا پروتئین به طور خودکار به معنای عضلات بزرگتر است!

پروتئین به طور خودکار به معنای عضلات بزرگتر نیست. اگر اینطور بود، همه ما پای تلویزیون می‌نشستیم، قاشق قاشق پودر پروتئین می‌خوردیم و هیکل درشتی پیدا می‌کردیم. یک رژیم غذایی سالم برای عضله‌سازی

۱. دنبال کردن یک برنامه تمرینی قدرتی که عضلات را به چالش می‌کشد.

۲. اضافه کردن ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری بیشتر در هر روز به رژیم غذایی فعلی.

۳. خوردن غذاهایی که هم کربوهیدرات و هم پروتئین بالایی دارند:

• ساندویچ مرغ گریل شده، ساندویچ کره بادام زمینی و ماست یونانی با گرانولا

۴. خوردن چندین وعده غذایی کوچک که هر کدام شامل حدود ۲۰ تا ۴۰ گرم پروتئین باشند، در طول روز.

۵. انتخاب منابع پروتئین حیوانی بدون چربی (یعنی لبنیات و گوشت) که جذب بهتری در بدن دارند.

افسانه ۳: تغذیه سالم گران است!

یکی دیگر از تصورات غلط رایج، این ایده است که تغذیه سالم گران است. حقیقت این است که ممکن است کمی گران تر باشد، اما همچنان می‌توانید با بودجه کم، غذای خوبی بخورید. نکته این است که از قبل برنامه‌ریزی کنید. محصولات فروشگاهی اغلب ارزان‌تر هستند و اغلب حاوی همان ارزش غذایی برندهای معروف هستند. خرید عمده می‌تواند به کاهش هزینه‌ها کمک کند - خرید اقلامی با ماندگاری طولانی مانند برنج، لوبیا و محصولات کنسروی بسیار مفید خواهد بود. با تهیه کوبین‌ها و تهیه لیستی از غذاهایی که می‌خواهید والدینتان بخورند و در انبار انبار ذخیره کنند، به آنها کمک کنید!

افسانه ۴: می‌توانم با مصرف مکمل‌ها به جای خوردن غذاهای مناسب، راه میان‌بر را انتخاب کنم!

هیچ راه میانبری در زندگی وجود ندارد و تغذیه نیز در آن گنجانده شده است. مکمل‌ها اغلب به عنوان میانبری برای سخت‌کوشی تبلیغ می‌شوند، اما به ندرت این درست است. مکمل‌ها فقط در کنار یک رژیم غذایی متعادل و متنوع به خوبی عمل می‌کنند. قبل از مصرف مکمل، پول خود را صرف غذای واقعی و مواد مغذی کنید؛ بدن شما از شما تشکر خواهد کرد. به علاوه، در معرض خطر برخی از خطرات مرتبط با ... قرار نخواهید گرفت. مکمل‌ها.

س: پیشنهادهایی برای انتخاب‌های غذایی خوب در بوفه مدرسه؟

الف: خوب غذا خوردن در سلف سرویس مدرسه می‌تواند با وجود گزینه‌های بسیار زیاد، یک چالش باشد، اما به یاد داشته باشید، این امکان‌پذیر است! همه ما در زندگی انتخاب‌هایی داریم، اما به یاد داشته باشید که سوخت‌رسانی خوب به بدن در درازمدت نتیجه خواهد داد، به خصوص اگر می‌خواهید از نظر ورزشی موفق باشید. توجه به وعده‌های غذایی در مدرسه، شما را نسبت به سایر دانش‌آموزان ورزشکار همسن و سال خود، در موقعیت برتری قرار می‌دهد. در اینجا چند نکته برای داشتن انگیزه و هدف در مدرسه آورده شده است:

- هر روز صبحانه سالم بخورید. اگر صبحانه را حذف کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که تا زمان ناهار، غذاها و تنقلات ناسالم بخورید.

- یک تکه میوه همراه با وعده غذایی خود میل کنید. گذشته از فواید سلامتی، به شما کمک می‌کند تا مدت بیشتری سیر بمانید. به علاوه می‌تواند به رفع هوس شیرینی شما نیز کمک کند.
 - حتماً بشقاب خود را با مقداری سبزیجات متعادل کنید. یک سالاد تازه با مواد اولیه متنوع بهترین گزینه است. این سالاد سالم را با انتخاب سس خراب نکنید - به جای سس‌های خامه‌ای، سس‌های روغنی را انتخاب کنید و در حد اعتدال از آنها استفاده کنید.
 - آب بنوشید. شما باید روزانه حدود هشت لیوان آب بنوشید. یک بطری آب به مدرسه بیاورید و قبل از ناهار آن را از آب‌خوری پر کنید. این یک راه عالی برای تأمین آب بدن در زمان ناهار است.
 - خسیس نباشید. سوخت رسانی به عنوان یک ورزشکار با کم خوردن یکی نیست. بحث کم خوردن نیست، بحث خوردن غذاهای مناسب است.
 - پیتزا و ناچو را کنار بگذارید و یک ساندویچ بگیرید. مخلفاتی مانند چوب شور سبوس‌دار، سیب‌زمینی پخته، چیپس پخته، ماست و پنیر رشته‌ای انتخاب کنید.
 - برای دسر صبر کن. اگر آن را گیر بیاوری، می‌خوری اش. اما اگر تا تمام شدن غذایت از خریدن چیزی خودداری کنی، ممکن است تصمیم‌گیری که اصلاً آن دسر را نخواهی خورد.
 - نوشابه را کنار بگذارید. آن حباب‌های کوچک ممکن است شما را سیر کنند، اما می‌توانید از آب، آب‌گازدار، شیر یا آبمیوه ۱۰۰٪ طبیعی استفاده کنید.
 - سعی نکنید بی‌نقص باشید. هر کسی گاهی اوقات لیاقت یک ساندویچ چیلی و سیب‌زمینی سرخ‌کرده را دارد. فقط مطمئن شوید که بعداً آن را با میوه‌ها، سبزیجات و یک شام سالم متعادل می‌کنید.
- عکس فوری:** غذا برای سلامتی و عملکرد بالای شما اساسی است. شما نمی‌توانید یک فراری با عملکرد بالا را با نوشابه به حرکت درآورید. «خوب غذا بخورید» - می‌دانید که این به چه معناست. لیست‌هایی را که ارائه کرده‌ایم مرور کنید، که شامل ماست، میوه‌ها، گوشت بدون چربی، کربوهیدرات‌ها و هیدراتاسیون می‌شود. شما انرژی زیادی خواهید سوزاند، اما از غذاهای ناسالم اجتناب کنید؛ به جای آن غذای باکیفیت انتخاب کنید.

اگر این کار را انجام دهید، به مکمل‌ها نیازی نخواهید داشت. با این حال، اگر تصمیم به مصرف برخی مکمل‌ها دارید، پس از صحبت با یک متخصص تغذیه در مورد اهداف خود، مطمئن شوید که مکمل‌هایی را انتخاب می‌کنید که توسط شخص ثالث آزمایش شده‌اند. در غیر این صورت، ممکن است ۸۰ دلار برای آرد و شکر بپردازید.

با بهبود هیدراتاسیون، عملکرد خود را به سطح بالاتری برسانید. عضلات تشنه هستند و استفاده از آنها باعث عرق می‌شود، بنابراین باید مایعات بدن را دوباره پر کنید. نوشیدنی‌های ورزشی در طول فعالیت‌های پرانرژی به خوبی عمل می‌کنند، اما معمولاً برای هیدراته نگه داشتن بدن، با آب ساده، آب میوه یا سایر مایعات ساده همراه شوید.

و در آخر، صرفاً به این دلیل که غذا از سلف سرویس مدرسه می‌آید، به این معنی نیست که برای یک ورزشکار با عملکرد بالا بهترین گزینه است. گزینه‌های سالم‌تر را انتخاب کنید و مانند یک حرفه‌ای غذا بخورید!

خط پایان

خب، این هم از توصیه‌های برخی از بهترین متخصصان ورزشی امروز. آن‌ها به ورزشکاران نخبه و حرفه‌ای کمک می‌کنند تا حداکثر عملکرد خود را داشته باشند و می‌توانند به شما نیز کمک کنند. توصیه‌های آن‌ها چندین حوزه اساسی را پوشش می‌دهد و اگر به این حوزه‌ها توجه کنید، ورزشکار بهتری خواهید بود.

اولین حوزه مربوط به ذهن و روح شماست. این شامل مثبت ماندن، کاهش عوامل حواس‌پرتی و تقویت هم‌تیمی‌ها می‌شود تا شما هم خودتان را تقویت کنید. یاد بگیرید که چگونه مدیتیشن کنید، ذهن خود را متمرکز کنید، در صورت نیاز از مشاوره و کمک مناسب استفاده کنید و درک کنید که چیزهایی وجود دارد که تحت کنترل شما هستند و چیزهایی که نمی‌توانید در مورد آنها کاری انجام دهید.

در مرحله بعد، زمانی را برای خواب اختصاص دهید. خواب، زمان بدن برای ساخت و بازسازی عضلات، پاکسازی سموم و تثبیت الگوهای عصبی است. اگر به اسم سخت‌تر کار کردن، خودتان را

از خواب کافی محروم کنید، هوشمندانه‌تر کار نمی‌کنید. برای رهایی از هیاهوی رسانه‌های اجتماعی و فناوری، برنامه‌های روزانه قبل از خواب تنظیم کنید. خاموش شوید.

برای برند اجتماعی آنلاین خود یک استراتژی پیاده‌سازی کنید. لازم نیست همه چیز را پست کنید، اما هر چیزی که پست می‌کنید برای همیشه در اینترنت زنده می‌ماند! همانطور که به زمانی نگاه می‌کنید که یک چهره ورزشی هستید که مصاحبه می‌دهد یا یک ورزشکار دانشگاهی که به دنبال بورسیه تحصیلی است، در نظر بگیرید که اکنون چه چیزی پست می‌کنید. چند دستورالعمل برای خودتان اجرا کنید. به عنوان مثال، سه ویژگی کلیدی را که می‌خواهید به دوستان، خانواده و اطرافیانتان منتقل کنید، مشخص کنید. فقط چیزهایی را پست کنید که این ویژگی‌ها را نشان می‌دهند. بهترین خودتان باشید، چه آنلاین و چه آفلاین.

مهم‌تر از همه، خوب غذا بخورید. چیزی که در جعبه قرار می‌گیرد، فراوری می‌شود، سرخ می‌شود و گازدار می‌شود، بنزین درجه یک نیست. در حالی که تمرین و سن شما به شما کمک می‌کند کالری زیادی بسوزانید، موتور اکتان بالای گرانبهای خود را صرف سوزاندن لجن نکنید. مرتباً آب زیادی بنوشید. به یاد داشته باشید که سوخت‌گیری کنید، آب کافی بنوشید و استراحت کنید - سه اصل موفقیت در ورزش.

فصل هفتم

برنامه‌ی بازی مدال طلای شما

گرسنه بمان، فروتن بمان و امروز بهتر شو.

— پیت کارول

چگونه می‌توانید همه چیز را در یک برنامه عملی کنار هم قرار دهید؟ برنامه A هدف اصلی شماست که شامل ایجاد یک برنامه ذهنی برای حمله است که شما را به جلو سوق می‌دهد. با بررسی وضعیت ذهنی خود در برابر ... شروع کنید. کارت امتیازی بازی ذهنی این به شما کمک می‌کند تا یک تمرین ذهنی برنده و یک طرح رقابتی A (و شاید طرح B و غیره) ایجاد کنید. در مرحله بعد، یک برنامه آمادگی قبل از اجرا (مثلاً گرم کردن) ایجاد کنید تا وقتی ساعت بازی شروع می‌شود، با تمام توان باشید. یاد بگیرید که چگونه قبل از بازی به خودتان انگیزه پیروزی بدهید و حتماً مراقب اشتباهات ذهنی معمولی باشید که ورزشکاران در رویدادهای مهم مرتکب می‌شوند. بدانید که در حال رشد و توسعه توانایی خود برای داشتن یک زندگی متعادل از نظر احساسی هستید. همانطور که از همان ابتدا می‌دانید، زندگی دائماً با موقعیت‌هایی روبرو می‌شود که عدم تعادل، ابهام و عدم قطعیت ایجاد می‌کنند. بنابراین، یادگیری نحوه برخورد با این موضوع و مدیریت و کنترل آنچه می‌توانید انجام دهید، بسیار مهم است، که معمولاً به معنای بهترین عملکرد از خودتان است!

کارت امتیازی بازی ذهنی

بدون خودارزیابی مناسب، شکست اجتناب‌ناپذیر است.

— جان وودن

به کارت امتیازی بازی ذهنی خود امتیاز دهید. در کدام بخش‌های بازی ذهنی بسیار خوب عمل می‌کنید؟ چه چیزهایی به طور طبیعی کمتر اتفاق می‌افتند؟ در ارزیابی خود صادق باشید. اگر در همه چیز امتیاز بالایی کسب کنید، پس در حال حاضر یک مدال طلا دارید. اما قبل از اینکه روی هر سکو، چه واقعی و چه خیالی، بروید، عملکرد فعلی بازی ذهنی خود را ارزیابی کنید تا نقاط قوت خود را شناسایی کرده و زمینه‌های رشد را هدف قرار دهید. دوم، به طور کامل فکر کنید که چه کاری باید انجام دهید. برای توسعه مهارت‌ها و استراتژی‌های ذهنی خود و رساندن آنها به بالاترین سطح، باید روی چه چیزی کار کنید؟ سوم، دقیقاً تصمیم بگیرید که چگونه می‌خواهید از مهارت‌ها و استراتژی‌های ذهنی خود هم در تمرین و هم در مسابقه استفاده کنید. چهارم، برنامه بازی ذهنی شخصی خود را ایجاد کنید و تفکر خود را تثبیت کنید تا در صورت نیاز آماده استفاده از این برنامه باشید. این کار آسانی نیست و به کار و تلاش زیادی نیاز دارد.

یک کارت امتیازدهی بازی ذهنی در اینجا ارائه شده است تا بتوانید از آن برای اندازه‌گیری سریع وضعیت ذهنی بازی خود استفاده کنید. تلفن همراه و سایر عوامل حواس پرتی را کنار بگذارید و چند دقیقه وقت بگذارید تا با دقت فکر کنید و عملکرد خود را در تمرین و مسابقه در سه ماه گذشته بررسی کنید. صادقانه توانایی‌های ذهنی فعلی خود را از ۱ تا ۱۰ (۱ = کم، ۱۰ = زیاد) برای مهارت‌های ذهنی زیر ارزیابی کنید:

لذت: من تفریح، بازی و شوخ‌طبعی را در بازی‌ام می‌گنجانم و از جدی، کسل‌کننده یا عصبی شدن غیرضروری اجتناب می‌کنم.

تعیین هدف: من اهداف بهبود روزانه‌ی مشخصی دارم و دقیقاً می‌دانم در درازمدت می‌خواهم به چه چیزی دست پیدا کنم.

تصویرسازی ذهنی: من به وضوح خودم را در حال انجام عملکرد خوب می‌بینم و احساس می‌کنم.

گفتگوی درونی: من افکارم را ساده، مثبت و قدرتمند نگه می‌دارم.

اعتماد به نفس: من وقتی بیشترین نیاز را دارم، نگرش «می‌توانم انجامش دهم» دارم.

تمرکز: من روی هدف و در لحظه حال تمرکز می‌کنم.

کنترل تنفس: من به راحتی و تحت فشار نفس عمیق می‌کشم.

استحکام روانی: من کارهای سخت را انجام می‌دهم و در شرایط سخت مثبت‌اندیش می‌مانم.

مدیریت اضطراب: پروانه‌های من با نظم خاصی پرواز می‌کنند.

زبان بدن: من خودم را یک قهرمان می‌دانم.

شدت: سطح انرژی من متناسب با موقعیت باقی می‌ماند (نه خیلی بالا، نه خیلی پایین).

جملات تاکیدی: من مرتباً عبارات قدرتمندم را با معنا و اعتقاد راسخ تکرار می‌کنم.

چقدر خوب امتیاز گرفتید؟ نمره کل برای ارزیابی شخصی می‌تواند از ۱۲ تا ۱۲۰ باشد، با میانگین نمره حدود ۶۰. بازی ذهنی خود را طوری بسازید که نمره کل شما حداقل ۸۴ یا برابر با ۷ یا بیشتر برای هر مورد باشد. متعاقباً، تلاش کنید تا هر مهارت را تقویت کنید. به خاطر داشته باشید که این مهارت‌های ذهنی به هم پیوسته هستند، بنابراین کار کردن روی یک حوزه از بازی ذهنی شما، حوزه‌های دیگر را نیز تقویت می‌کند.

برنامه تمرین ذهنی شما در اینجا مثالی از چگونگی برنامه بهبود بازی ذهنی شما آورده شده است: تصور کنید که در «اعتماد به نفس» کمترین امتیاز را کسب کرده‌اید. این امتیاز به طور دقیق ثبت شده است، بنابراین می‌توانید روی آنچه نیاز به توجه دارد کار کنید. فقط روی آنچه آسان است کار نکنید. به عنوان مثال، هدفی را برای تأکید بر آن مهارت در طول ۲۱ روز تعیین کنید. سپس، بخش «اعتماد به نفس» را در [فصل دوم](#) هفت سوال را مرور کنید و همزمان عضله اعتماد به نفس خود را تقویت کنید. متعهد شوید که هنگام تمرین، زبان بدن و حالت چهره مطمئن خود را حفظ کنید. یک عملکرد اوج گذشته را مشخص کنید و آن را در ذهن خود مرور کنید. این را یا در یک دفتر خاطرات، روی یک تقویم یا شاید در دفترچه تلفن همراه خود یادداشت کنید.

تصمیم بگیرید که همیشه در حال پیشرفت باشید. به این ترتیب، در طول روز و برای تعداد مشخصی از روزها، یک یا دو مهارت ذهنی خود را نیز توسعه خواهید داد. می‌توانید این کار را به

مدت ۷ روز یا ۲۱ روز انجام دهید، اما هر هدفی که تعیین می‌کنید - به آن پایبند باشید. نکته مهم این است که این تمرین نباید زمان بر باشد. به عنوان مثال، می‌توانید کنترل تنفس (تنفس‌های ۱۵ ثانیه‌ای) را وقتی که پشت چراغ قرمز متوقف شده‌اید، در صف منتظر هستید یا در هر زمان کوتاهی در طول روز، تمرین کنید. یک یادداشت یا نقطه چسبان «به دنبال طلا برو!» می‌تواند یک یادآوری مفید باشد.

برنامه عملکرد ذهنی شما روز مسابقه را به جای زمان تمرین، به عنوان «زمان نمایش» در نظر بگیرید. همانطور که بیل شومیکر، قهرمان مسابقات اسب‌دوانی، گفت: «وقتی سوارکاری می‌کنید، فقط مسابقه‌ای که در آن سوارکاری می‌کنید مهم است.» در رقابت، این بدان معناست که باید با آنچه دارید پیش بروید و الان زمان تغییر دادن چیزها نیست. هرگونه تغییر جزئی لازم را انجام دهید، اما سعی نکنید بازی خود را هنگام بازی اصلاح کنید. اجازه ندهید آنچه ندارید، مانع از داشته‌هایتان شود. آنچه را که امروز در وجودتان است، بشناسید و به حداکثر برسانید. با تمرکز بر آنچه در حال حاضر به خوبی کار می‌کند، در آن بمانید تا برنده شوید.

از نظر بازی ذهنی، برای هر مسابقه دو یا سه هدف تعیین کنید و آنها را بنویسید. کلیدهای خاصی را برای حفظ ذهنیت برنده در کل بازی شناسایی کنید. اهداف ذهنی یا ABC خود را با استفاده از قابلیت یادداشت‌برداری روی تلفن همراه خود بنویسید و آن را با خود به مسابقه ببرید. سرنا ویلیامز، که احتمالاً بهترین تنیسور زن تاریخ است، یادآوری‌هایی را روی کاغذی که در کیف تجهیزات خود نگه می‌دارد، می‌نویسد. او هنگام تعویض توپ در یک مسابقه به یادداشت‌های خود نگاه می‌کند. این اهداف باید به صورت مثبت و در زمان حال بیان شوند تا بتوانید روی آنچه می‌خواهید اتفاق بیفتد تمرکز کنید، نه روی آنچه امیدوارید از آن اجتناب کنید (مثلاً «به هدف پایبند باشید»، نه «حواستان پرت نشود»).

در انتخاب اهداف ذهنی خود برای رقابت، حوزه‌های خاصی از بازی ذهنی خود را که در این زمان خاص برای شما مهم‌تر هستند تا در بازی خود برجسته کنید، تعیین کنید. آیا برای به حداقل رساندن تنش فیزیکی نیاز به نفس عمیق دارید؟ آیا صرف نظر از اینکه رقیب چه کاری

انجام می‌دهد، زبان بدن مثبت خود را حفظ می‌کنید؟ آیا وقتی حواستان پرت می‌شود یا بعد از اشتباه کردن، به سرعت تمرکز خود را از دست می‌دهید؟

تجربه‌نهایی این است که بیرون بروید و با تمام توان خود بجنگید و تحقق اهداف بازی ذهنی‌تان به شما کمک می‌کند تا در مسابقات امروز بهترین عملکرد خود را داشته باشید. اهداف بازی ذهنی خود را برای هر مسابقه تغییر دهید و تصمیم بگیرید که در آن زمان و مکان خاص، چه چیزی از همه مهم‌تر است که باید برجسته شود. بعد از یک مسابقه، لحظه‌ای به چگونگی اتفاقات - همه خوب، بد و زشت - فکر کنید.

در اینجا یک نمونه برنامه بازی ذهنی آورده شده است که می‌توانید برای رقابت از آن استفاده کنید:

هدف من امروز این است که با تمام توان خود تعامل داشته باشم. من با دنبال کردن القای خودم به این هدف دست خواهم یافت:

الف) من با هدف و اشتیاق بازی می‌کنم.

ب. من هر بار یک بازی خوب انجام می‌دهم.

ج. من در تمام مراحل با اعتماد به نفس فکر، احساس و عمل می‌کنم.

آمادگی ذهنی قبل از بازی

هیچ جایگزینی برای ثبات وجود ندارد.

— دیوگودین

مری آلاباما، بیر برایانت، یکی از پرافتخارترین مربیان فوتبال دانشگاهی، تأکید کرد: «این اراده برای پیروزی نیست، بلکه اراده برای آماده شدن برای پیروزی است؛ این تفاوت را ایجاد می‌کند.» نکته مهم این است که یک برنامه پیش از اجرا، یک سری اقدامات دقیق است که به طور منظم در روزهای بازی دنبال می‌شود تا شما از نظر ذهنی و جسمی آماده باشید تا وقتی بازی شروع می‌شود، آن را به درستی شروع کنید (به جای اینکه خیلی زود یا خیلی دیر شروع کنید).

یک برنامه‌ی روتین ساده و قابل اعتماد برای خودتان تنظیم کنید تا بتوانید از رقابتان پیشی

بگیرید. برنامه‌ی روتین، اطمینان خاطر و قابلیت پیش‌بینی ایجاد می‌کند که می‌تواند به کاهش سندرم پیش از مسابقه (PCS) کمک کند - عصبیت، هیجان و تحریک‌پذیری اضافی که اکثر ورزشکاران قبل از اجرا تجربه می‌کنند. اگر یک مسابقه مهم باشد، شما عصبی خواهید شد. بنابراین بدانید که چگونه موقعیت را مدیریت و از آن استفاده کنید.

یک برنامه‌ی روتین واقعاً خوب به ادغام ذهن و بدن کمک می‌کند تا به عنوان یک واحد در زمین عمل کنند. یک برنامه‌ی روتین همچنین از انواع حواس‌پرتی‌ها، مانند نصیحت‌های ناخواسته از دیگران یا بازی‌های ذهنی (حرف‌های بی‌معنی و غیره) از حریف که سعی در عصبی کردن شما دارد، محافظت می‌کند. یاد بگیرید که در طول قبل از بازی چنین موارد نامربوطی را نادیده بگیرید. به عنوان مثال، برخی از ورزشکاران با گوش دادن به موسیقی مورد علاقه خود به هدفون خود پناه می‌برند، در حالی که برخی دیگر چشمان خود را می‌بندند و خود را در حال اجرای برنامه‌ی بازی خود تجسم می‌کنند.

بیشتر ما مایکل فلپس را دیده‌ایم که درست قبل از مسابقه، روی عرشه استخر مشغول بازی است و انگار اصلاً به بازی گوش نمی‌دهد. برعکس، او قبل از شروع مسابقه، خودش را با بازی وفق می‌دهد. او کاملاً در روال ذهنی خود غرق شده و از هدفون برای خفه کردن هر چیز دیگری استفاده می‌کند.

این یک سکه مجازی است که به شما کمک می‌کند استراتژی پیش از بازی خودتان را توسعه دهید. دو طرف سکه نماد چگونگی تفکر، احساس و آمادگی شما قبل از بهترین و بدترین بازی‌هایتان هستند. چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی در این مواقع باعث شد سکه رو شود؟ این عملکردهای متضاد (برد یا باخت) رویدادهای تصادفی یا اتفاقی نبودند، بلکه تحت تأثیر کاری بودند که قبل از مسابقه انجام دادید. می‌توانید از هم‌تیمی‌ها و مربیان خود بازخورد بخواهید. از خود بپرسید: چه چیزی در گذشته برای من خوب جواب داده است؟ آیا لازم است با جوک‌ها و آهنگ‌های هدفونم حالم را بهتر کنم؟

قبل از بازی برای تنظیم لحن مناسب چه می‌کنید؟ خودآگاهی کلید تنظیم بهترین حالت برای

شماست:

- آیا به آهنگ(های) مورد علاقه ات گوش می دهی؟
 - آیا چند دقیقه ای را صرف تجسم عملکرد بهینه می کنی؟
 - آیا برای آرام کردن ذهن و ایجاد ثبات در بدن، تنفس عمیق و آهسته را تمرین می کنی؟
 - دوست داری با هم تیمی هایت معاشرت کنی یا در دنیای خودت می مانی؟
 - آیا برای حفظ روحیه خوب، از تعامل با افراد منفی اجتناب می کنی؟
- به دنبال الگوهایی در تمایلات ذهنی و جسمی خود قبل از بازی باشید تا هرگونه الگوی ضعیف را به الگوهای درجه یک تبدیل کنید. چه چیزی به شما کمک می کند تا عالی باشید؟ چه چیزی باعث می شود که شکست بخورید؟ موقعیت های مختلف مسابقات گذشته را مرور کنید، چه در جایی که خوب عمل کرده اید و چه زمانی که شکست خورده اید. سعی کنید الگوها یا عادت هایی را پیدا کنید که ممکن است در طول سه یا چند موقعیت رخ داده باشند.
- در نظر بگیرید که محیط چگونه بر ما تأثیر می گذارد. چه چیزی اجتناب از حواس پرتی ها را آسان تر می کند؟ آیا اجازه می دهید اهمیت مسابقه بر نحوه آماده سازی قبلی آنها تأثیر بگذارد؟ آیا محرک های محیطی وجود دارد که شما را تحریک کند؟ آیا به نقطه ای می رسید که اوضاع از کنترل خارج می شود؟ آیا هم تیمی شما به شما کمک کرده است تا به بازی برگردید؟ آیا نگاه کردن به خانواده و دوستان در جایگاه تماشاگران به شما انگیزه داده است؟
- به الگوهای اواسط و انتهای بازی فکر کنید (مثلاً، آیا در اواسط مسابقه قوی هستید یا دچار افت می شوید؟ آیا می توانید شرط پیروزی در بازی را ببندید؟). قهرمانان در لحظات حساس عالی هستند. به همین دلیل است که آنها دائماً برنده می شوند. معمولاً تفاوت در برد و باخت فقط یک یا دو سب یا یک عقب ماندگی ذهنی در اینجا یا آنجا است. چه زمانی قوی ظاهر می شوید؟ آیا نیاز دارید که آن را در نقطه دیگری از بازی تکرار کنید؟
- پس از شناسایی گرایش های خود، یک برنامه حمله تدوین کنید که شامل کارهایی باشد که باید از نظر ذهنی انجام دهید تا به عملکرد مورد نظرتان برسید. داشتن یک برنامه کاری منظم به

شما کمک می‌کند تا با ذهن و روحیه ایده‌آل به خط شروع برسید. پایبندی به برنامه از یک مسابقه به مسابقه دیگر به شما این امکان را می‌دهد که در طول فصل با ثبات‌تر و قابل اعتمادتر رقابت کنید.

در طراحی برنامه آمادگی خود، به خصوص برای یک ساعت یا بیشتر قبل از زمان بازی، مشخص کنید که چگونه افکار و احساسات خود را فعال کنید تا استعدادهای فیزیکی خود را به طور کامل شکوفا کنید. حتماً لیست اهداف ذهنی-بازی خود را روز قبل مرور کنید و در طول پیش از بازی چند دقیقه‌ای را به مرور آن اختصاص دهید. همان برنامه گرم کردن فیزیکی که در تمرین انجام می‌شود، می‌تواند به شما کمک کند تا ذهن خود را از افکار نگران‌کننده دور کنید و از ایراد گرفتن از مهارت‌های فنی خود جلوگیری کنید. به یاد داشته باشید که هر روز روی آنچه که خوب پیش می‌رود تمرکز کنید.

به یاد داشته باشید که آنچه برای شما مفید است را شخصی‌سازی کنید. یک ژیمناست دانشگاهی کشف خود را با من در میان گذاشت که رقصیدن و معاشرت با هم‌تیمی‌هایش در مسابقات، در مقایسه با عادت قبلی‌اش که سعی می‌کرد اوقات آرامی را به تنهایی بگذراند، به او کمک می‌کند تا در سطح بالاتری عمل کند. هیچ بازخوردی بهتر از دیدن آنچه مؤثر است و آنچه مؤثر نیست، وجود ندارد. اگر در یک دایره هستید، در یک جعبه گرفتار نشوید.

متأسفانه، به دلیل استرس، توصیه‌های خارجی یا برخی از سناریوهای جدید و منحصر به فرد، برخی از ورزشکاران در مواقعی که بیشترین نیاز را به برنامه‌ی خود دارند، آن را رها می‌کنند. نظم و انضباطی را ایجاد کنید تا قبل از هر مسابقه، صرف نظر از اهمیت بازی یا حریف خاص خود، به برنامه‌ی خود پایبند باشید. با این حال، آماده باشید تا در صورت تأخیر در زمان شروع یا دیرتر از موعد مقرر به محل برگزاری، برنامه‌ی خود را متناسب با آن تنظیم کنید. وقتی یکی از اجزای برنامه‌ی شما تکراری شد یا چیزی را پیدا کردید که با نیازهای شما مطابقت بیشتری دارد، اصلاحاتی را انجام دهید. قبل از تمرین یا جلسه‌ی تمرینی، آن را امتحان کنید تا اثر بخشی آن را ارزیابی کنید.

کارهای مهمی که باید بعد از مسابقه انجام دهید شامل حرکات کششی، خوردن غذاهای ریکاوری، نوشیدن مایعات کافی و قدردانی و صحبت با دیگران در مورد کارهایی که در بازی خوب انجام شده است، می‌باشد. فقط به نکات مثبت فکر کنید. این می‌تواند بسیار مهم باشد. خستگی بعد از بازی، افت طبیعی از اوج، و لحظات مختلفی در مسابقه که به نفع یا ضرر شما پیش رفته است، زمینه‌ساز منفی‌بافی هستند. با این حال، این منفی‌بافی کاذب یا فقط یک حالت روانی پایین‌تر است. برای عبور از این دوره، مثبت فکر کنید و صحبت کنید.

صبر کنید تا عصر یا روز بعد - پس از اینکه بدن‌تان فرصتی برای استراحت و بازیابی داشت - تا تحلیل بازی خود را در دفتر خاطرات قهرمانی خود تکمیل کنید یا در مورد آنچه می‌توانستید متفاوت انجام دهید، تأمل کنید. مرور کردن مهم است.

اسیر خرافات نشوید. بیشتر ورزشکاران خرافاتی دارند یا اشیاء شانس مانند سکه، دستبند یا لباس را نگه می‌دارند. باورهای ما در مورد این اشیاء شخصی می‌تواند به ما کمک کند تا تمرکز خود را افزایش دهیم و در نتیجه حواس‌پرتی زیادی از اضطراب عملکرد ایجاد کنیم. در کنار یک روال خوب، اشیاء می‌توانند با ایفای نقش یک محرک مثبت، گرگ خوب شما را برنده نگه دارند. این موارد و باورها می‌توانند در یک موقعیت به ما کمک کنند، اما فراموش نکنید که آنها فقط اشیاء یا باورها هستند. شما هنوز در حال اجرا هستید و بازی در دستان شماست.

دانیل لیوا، ژیمناست آمریکایی، به خاطر «حوله شانس» که در طول مسابقات به برنامه‌اش اضافه کرده، شناخته می‌شود. او در مسابقات قهرمانی ژیمناستیک ملی آمریکا در سال ۲۰۱۱ مدال طلای همه جانبه را کسب کرد و در المپیک ۲۰۱۲ لندن نیز مدال برنز همه جانبه را از آن خود کرد. لیوا، مانند یک تنیسور، بین ست‌ها حوله را روی سرش می‌اندازد تا حواسش پرت نشود.

در عین حال، اگر وسایل یا تشریفات باعث حواس‌پرتی شما می‌شوند، باید از غرق شدن در آنها خودداری کنید. انجام یک رقص سریع با تاج‌داون جالب است، اما اگر مراحل رقص به جای تمرین برای بازی، شما را ملزم به ساعت‌ها تمرین کند، دیگر بیش از حد وقت شما را می‌گیرند. اگر این اتفاق بیفتد، می‌تواند به دلیل اضطراب بیش از حد یا نوعی جایگزین جبرانی باشد. شما باید

مستقیماً به علل اساسی نگرانی و استرس بپردازید. البته خرافات و موارد مشابه برای ارائه اجراهای عالی ضروری نیستند.

تونی گوین در طول دوران حضورش در تالار مشاهیر با تیم سن دیگو پادرس، ۱۵ بار به تیم آل استار راه یافت و ۸ عنوان قهرمانی در ضربات بیسبال کسب کرد. او موضع خود را در مورد خرافات به اشتراک گذاشت: «شما نمی‌توانید مثل من که بیست سال است کار می‌کنم، کار کنید و نگران پا گذاشتن روی خطوط خطا باشید.» به طور خلاصه، ذهن خود را در لحظه و در بازی نگه دارید.

گفتگوی شخصی برای تقویت روحیه

بیشتر وقت‌ها قبل از اینکه روی تشک بروم، فقط به خودم می‌گویم «اعتماد به نفس» و «تو این را داری».

— سیمون بایلز

یک گفتگوی کوتاه و دلگرم‌کننده با خودتان اغلب می‌تواند به شما کمک کند تا قبل از عملکردتان در روز مسابقه، به خصوص زمانی که گرگ بدجنس شک و تردید شروع به زوزه کشیدن می‌کند، ذهنتان را آماده کنید. گفتگوهای دلگرم‌کننده باید متناسب با نیازهای خاص و شرایط رقابتی شما تنظیم شوند. در اینجا پنج نکته کلیدی برای یک گفتگوی دلگرم‌کننده شخصی مؤثر قبل از بازی آورده شده است:

۱. آن را ساده، واضح و قدرتمند نگه دارید.

۲. برای افزایش اعتماد به نفس، موفقیت‌های قبلی را یادآوری کنید.

۳. به خودتان بگویید برای بهترین بازی کردن باید روی چه چیزی تمرکز کنید.

۴. به یاد داشته باشید که چیزی برای از دست دادن وجود ندارد و همه چیز برای برنده شدن است.

۵. تصمیم بگیرید از تک تک لحظات لذت ببرید.

برای لحظه‌ای تصور کنید که یک ورزشکار دو و میدانی هستید. شما در حال گرم کردن در زمین چمن پیست، به همراه رقبای اصلی خود هستید. همین که متوجه سایر دوندگان می‌شوید، گرگ

بدجنس شک شروع به زوزه کشیدن می‌کند. در ذهن شما، افکاری در گردش هستند. آن رقیب از شهرستان دیگر واقعاً قوی به نظر می‌رسد. سال گذشته دونده دیگری در یک مسابقه شما را با دو گام شکست داده است. کسی به سراغ شما آمده و برایتان آرزوی موفقیت کرده است. اما به جای احساس قوی‌تر بودن، به نظر می‌رسد هر رقیب در حال کندوکاو در روان شماست. برای مدیریت این وضعیت، در اینجا نمونه‌ای از سخنرانی انگیزشی آورده شده است که می‌توانید با استفاده از افکار مرتبط با فرآیند یا وظیفه، برای خودتان انجام دهید:

خب، من خیلی مضطربم؛ بیایید چند نفس عمیق بکشیم تا ذهنم را خالی کنم و تمرکز کنم. من کاملاً آماده و مهیای مسابقه هستم. دوندگان دیگر باید بهترین زمان من را بشکنند. من لازم نیست آنها را بشکنم، من فقط بهترین رکورد شخصی‌ام را ثبت می‌کنم. بارها و بارها، شروع مسابقه، تنفس در اواسط مسابقه و تلاش برای رسیدن به خط پایان را تجسم کرده‌ام. اکنون زمان آن رسیده است که روی کاری که برای سریع دویدن و ارائه بهترین عملکرد امروز انجام خواهیم داد، تمرکز کنم. به مکانیک‌هایم اعتماد خواهیم کرد، بعد از یک شروع انفجاری استراحت خواهیم کرد و در مسیر پایان به خانه خواهیم تاخت. من چیزی برای از دست دادن ندارم و همه چیز برای به دست آوردن دارم. من از هر لحظه‌ای که پیش می‌آید، قدردانی خواهیم کرد. من هر آنچه را که دارم با خود می‌آورم، پس بیایید آن را آزاد کنیم! کمی خوش بگذرانید، چون من فلش هستم!

هنگام استرس، روی موارد قابل کنترل تمرکز کنید

تو فقط می‌توانی از عهده‌ی چیزهایی برآیی که از عهده‌شان برمی‌آیی.

— ناشناس

بسیاری از اتفاقاتی که در رقابت رخ می‌دهد خارج از کنترل فرد است. چگونه با این واقعیت کنار می‌آیید؟ پذیرش آنچه می‌توانید کنترل کنید، کلید تعالی مداوم است:

۱. نگرش: چالش لحظه‌ای را بپذیرید

۲. تلاش: تمام تلاش خود را بکنید

۳. گفتگوی مثبت با خود: خود و هم تیمی‌هایتان را تشویق کنید

۴. زبان بدن: مثل یک قهرمان رفتار کنید

۵. روال‌های عملکردی: به برنامه خود پایبند باشید

روی چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید، نه روی چیزهایی که نمی‌توانید. در یک روی «سکه تمرکز»، می‌توانید گفتگوی درونی و نحوه رفتار خود را کنترل کنید، اما نمی‌توانید روی دیگر سکه (هر چیزی که فراتر از شماست) را کنترل کنید. اینکه کدام روی سکه تمرکز را انتخاب می‌کنید، تمام آن چیزی است که در کنترل شماست.

نکته‌ای برای خودشناسی: وقتی وارد زمین می‌شوی، چه چیز غیرقابل کنترلی را باید روی نیمکت بگذاری؟

هر بار که در مسابقه احساس نگرانی یا استرس کردید، دو یا سه نفس عمیق بکشید، از کنترل ناپذیری - نتایج گذشته و آینده - دست بکشید و خودتان را همین جا، همین الان، با یک حرکت به رقابت برگردانید.

خطاهای ذهنی در رویدادهای مهم

حضور داشته باش، نه کامل.

— جو مادون

بیایید توجه شما را به سه خطای ذهنی بزرگ (ME) که ورزشکاران اغلب در رویدادهای مهم یا در روز بازی بزرگ، مانند پلی‌آف یا مسابقه قهرمانی، مرتکب می‌شوند، جلب کنیم. ME های بزرگ عبارتند از: (۱) تأکید بیش از حد بر نتیجه، (۲) تلاش بیش از حد، و (۳) دنبال کردن نکات منفی. انجام این اشتباهات منجر به لغزش‌های عملکردی قابل پیشگیری در زمین می‌شود. قهرمانان با متوقف کردن این اشتباهات، بازی را از درون می‌برند. خوشبختانه، اصلاحات ذهنی (MC) برای این اشتباهات وجود دارد که می‌توان از آنها استفاده کرد. صرف نظر از اینکه چه روزی است، حریف خاص چیست یا اهمیت بازی چیست، هدف اصلی همیشه یکسان است: از ابتدا تا انتها با بهترین عملکرد خود رقابت کنید. با انجام این کار، به بهترین عملکرد کلی خود در آن روز دست خواهید یافت.

در واقع، هر چه موقعیت درک شده بزرگتر باشد، باید بیشتر آن را به اندازه واقعی کوچک کنید. این موضوع در فیلم Hoosiers نشان داده شده است، که در آن یک دبیرستان در شهر کوچکی از ایندیانا در حال آماده شدن برای بازی قهرمانی ایالت در ایندیاناپولیس است. بازیکنان از جو و اندازه ورزشگاه شگفت‌زده شده‌اند. مربی به شیوه‌ای خلاقانه توجه آنها را به ابعاد فیزیکی زمین بازی جلب می‌کند: طول سبد و زمین بازی با سالن ورزشی کوچک خانگی‌شان یکسان است و به بازیکنان اطمینان می‌دهد که می‌توانند از پس وظیفه خود برآیند. تیم اکنون می‌تواند انرژی خود را در ابعاد زمین آشنا هدایت کند، نه اینکه نگران جمعیت زیاد باشد. تیم اکنون می‌تواند به تمرین و استعدادی که به آنها در رسیدن به این بازی کمک کرده است، اعتماد کند. تیم اکنون می‌تواند بر بازی کردن تمرکز کند و نه نگران بزرگی آن.

خطای ذهنی ۱: تأکید بیش از حد بر نتیجه. اوج عملکرد فقط در لحظه حال قابل دستیابی است، بنابراین تصمیم به تأکید بیش از حد بر نتیجه بازی بزرگ، یک ME پرهزینه است و اغلب توسط ورزشکاران جوان انجام می‌شود. البته این طبیعی است زیرا تمام مقدمات از قبل انجام شده است، همراه با امیدهای زیاد برای پیروزی (یا رسیدن به بهترین زمان‌ها) یا ترس از باخت (یا عدم رسیدن به بهترین زمان‌ها). ایجاد این ME با فکر کردن خیلی زود در مورد عواقب احتمالی پیروزی یا شکست، اغلب منجر به بازی بسیار پایین‌تر از توانایی فرد می‌شود زیرا تمرکز کاهش می‌یابد.

از قبل، اهمیت بازی بزرگ را کم کنید. به بالا بردن جام فکر نکنید؛ در عوض به بازی کردن فکر کنید. اگر وقتی توجه همه جلب می‌شود، مستعد تأکید بیش از حد بر نتیجه هستید، MC که باید انجام دهید این است که از استرس بردن یا باختن دست بردارید. اگر روی فرآیند تمرکز کنید، نتیجه خودش درست می‌شود. برنامه بازی یا مسابقه خود را گام به گام اجرا کنید و فقط به مرحله بعدی فکر کنید. اجازه ندهید دیگران شما را به صحبت در مورد نتیجه سوق دهند. ممکن است مردم بپرسند: «اگر قهرمان لیگ شوید چه خواهید کرد؟» یا «در این فصل چندین بار به این تیم باخته‌اید؛ اگر دوباره ببازید چه می‌شود؟» به محض اینکه متوجه شدید دیگران شما را از مسیر

خارج می‌کنند، یا اینکه به فکر اتفاقات فراتر از تیم خود افتاده‌اید یا نگران نتیجه نهایی هستید، MC را انجام دهید.

فوراً تمرکز خود را به ماموریت خود که تسلط بر اینجا و اکنون است، معطوف کنید و مطمئن شوید که روی انجام کارتان تمرکز دارید. می‌توانید چیزی شبیه به این بگویید: «تمرینات من در چند هفته گذشته خوب پیش رفته است و مشتاقانه منتظر بازی هستم.» یا «می‌دانم حریف ما قوی است، اما ما از نظر روحی آماده‌ایم که وارد زمین شویم.» این روند را ادامه دهید و تا سوت پایان یا عبور از خط پایان، یک بازی خوب (یا شوت یا دور) را هر بار تکرار کنید. همیشه نتیجه‌ای وجود خواهد داشت، بنابراین نیازی نیست زیاد در مورد آن فکر کنید.

اجازه ندهید انرژی ذهنی‌تان صرف افکار مربوط به «چه می‌شود اگر» شود یا انرژی فیزیکی قبل از بازی‌تان صرف عوامل خارجی شود که کنترل مستقیمی بر آنها ندارید. این شامل هرگونه پرحرفی بی‌ربط مربوط به مسابقه یا هیاهوی رویداد می‌شود. از ابتدا تا انتها روی هدف فعلی متمرکز بمانید. این کار را با توجه به جزئیات کوچک یا کلیدهای عملکردی که همیشه در کنترل شما هستند انجام دهید. این جهت‌گیری فرآیند به ویژه زمانی که خسته هستید یا زمان بازی رو به اتمام است، مهم است. دنبال برد نباشید؛ بگذارید برد شما را پیدا کند.

خطای ذهنی ۲: تلاش بیش از حد. این همچنین یک ME رایج است که ورزشکاران در طول یک مسابقه قهرمانی، هنگام بازی در صحنه ملی یا هنگام رویارویی با حریفی با رتبه بالاتر مرتکب می‌شوند. به دلیل انتظار و توقعی که به طور طبیعی در آن مسابقه وجود دارد، و همچنین به دلیل باور اشتباه مبنی بر اینکه باید بهتر از بهترین‌های قبلی خود بازی کنند، بیش از حد مشتاق بازی می‌شوند.

آیا تا به حال در کنفرانس مطبوعاتی قبل از بازی، صدای ورزشکاران برتر را شنیده‌اید؟ آنها طوری صحبت می‌کنند که انگار بازی قهرمانی فقط یک مسابقه تمرینی دیگر است: «ما اوایل امسال با آنها بازی کردیم و مسابقه سختی بود. ما آماده‌ایم تا برخی از تغییراتی را که از آن زمان ایجاد کرده‌ایم، اعمال کنیم. ما قصد داریم روی آنچه که در این بخش پایانی فصل برای ما مفید

بوده است، تمرکز کنیم.»

به جای اینکه بیش از حد تلاش کنید و عصبی و بی‌پروا شوید، در کل بازی به طور مداوم بازی کنید. یک باور غلط وجود دارد که به دلیل شرایط باید تلاشی عظیم یا عملکردی فوق بشری داشته باشید. با این حال، خطر ایجاد این ME وجود دارد که انرژی را تحلیل می‌برد و بازیکنان را از آنچه در وهله اول باعث موفقیت آنها شده است، دور می‌کند.

چیزی که باید به آن پایبند باشید این است که به آنچه می‌دانید باعث موفقیت شما شده است، پایبند باشید، از جمله دنبال کردن برنامه منظم خود در روز مسابقه. شما لیاقت حضور در این موقعیت را دارید. اگر به خوبی آماده هستید، نیازی نیست قبل یا در طول بازی چیز دیگری را که در تمرین قبلی روی آن کار نکرده‌اید، تغییر دهید. کار عالی و همیشگی خود را انجام دهید و با تمام توان خود بجنگید - هیچ چیز دیگری لازم نیست. به استعدادی که از تمرین به دست آورده‌اید اعتماد کنید و در تصمیم‌گیری غریزی و در مهارت‌های بدنی خود خودکار باشید. به بازی خود پایبند باشید.

خطای ذهنی ۳: دنبال کردن نکات منفی. انتظار کمال در عملکرد (یا اصرار بر شرایط ایده‌آل) در هر زمان استراحت، یکی دیگر از MEهای رایج دانشجویان ورزشکار است. این امر به ویژه در رویدادهای بزرگ مانند مسابقات قهرمانی کشور رایج است. بسیاری از رقبا متوقف نمی‌شوند و متوجه می‌شوند که همیشه جایی برای خطا وجود دارد. یک تصور غلط رایج وجود دارد که هر بازی، شوت یا مالکیت توپ توسط شما یا هم‌تیمی‌هایتان باید بی‌نقص باشد تا برنده شوید (یا اینکه ارزش شخصی شما در معرض خطر است). با این حال، ایجاد این ME فقط شما را از آماده بودن به سمت عصبی شدن سوق می‌دهد.

راهکاری که باید به کار ببرید این است که به جای دنبال کردن نکات منفی، مسیر مثبت را دنبال کنید. بلافاصله پس از وقوع اتفاقی غیرمنتظره یا ناخواسته، هرگونه تفسیر منفی یا «گرگ بد بزرگ» که در ذهنتان می‌چرخد را متوقف کنید. این می‌تواند یک تغییر مسیر توسط تیم شما یا یک تصمیم از دست رفته توسط داوران باشد. از غرق شدن در ناامیدی، وحشت یا بدبینی

خودداری کنید. فوراً اشتباه را پشت سر بگذارید (یعنی اشتباه را جبران کنید) وگرنه آن را به بازی یا مالکیت بعدی می‌کشانید. دلیل خوبی برای عبارت «بیخیالش شو» وجود دارد. شما نمی‌خواهید که منفی‌بافی شما را در بازی بعدی به پایین بکشد.

وقتی نقشه A شروع به لو رفتن می‌کند، آن را با نقشه B یا حتی نقشه C جایگزین کنید. فراتر از آن، فقط بازی کنید. همیشه قبل از اجرا متعهد شوید که تمام تلاش خود را خواهید کرد تا هر اتفاقی را که در بیرون می‌افتد، با آرامش بپذیرید. از نظر احساسی، وقایع یا اتفاقات منفی که در جریان وقایع روز مسابقه رخ خواهد داد را رها کنید. این نگرش قهرمانانه به شما کمک می‌کند تا در تمام طول مسابقه خونسرد و با اعتماد به نفس باشید و به استعداد خود اجازه دهید تا شما را به جلو سوق دهد. در آخر، اگر تمام تلاش خود را کرده‌اید، هرگز نسبت به خودتان احساس بدی نداشته باشید. ارزش شما به عنوان یک شخص هرگز در تلاش‌های ورزشی شما در معرض خطر نیست.

ارائه آن و جهان‌های موازی

پرواز به پرواز فکر نمی‌کنند؛ آنها فقط پرواز می‌کنند.

— ناشناس

تنیس مطمئناً یک بازی بی نقص نیست و اتفاقات خارج از کنترلی رخ می‌دهد، مانند برخورد توپ به تور و دریل زدن آن. تور در ارتفاع استاندارد قرار دارد و در طول مسابقه هرگز بالا یا پایین نمی‌رود، بنابراین تنها کاری که باید انجام دهید این است که توپ را از روی تور عبور دهید - آسان است، درست است؟

پس چرا بسیاری از بازیکنان تنیس در نقاط کلیدی دابل فالت می‌کنند؟ آنها صدها هزار بار سرویس‌های خوب زده‌اند. زمین و توپ هرگز تغییر نمی‌کنند. آنها احتمالاً می‌توانند توپ را با چشمان بسته به زمین بزنند - اما سپس دابل فالت اتفاق می‌افتد. دلیلش این است که چیزی تغییر می‌کند، که توپ، تور یا ابعاد زمین نیست. این شک است که از ذهن به کل بدن سرازیر می‌شود. با این حال، سرورهای بزرگ از نظر طرز فکر با دیگران متفاوت هستند: سرورهای بزرگ

قبل از تلاش برای زدن سرویس، ورود توپ به زمین را می‌بینند. مطمئناً، آنها ممکن است دقیقاً به هدفی که هدفشان است نرسند، اما به آن نزدیک خواهند بود. نکته این است که آنچه را که تصور می‌کنید ببینید و شانس بهتری برای تحقق آنچه دیده‌اید خواهید داشت.

سناریوی زیر را در یک روز یکشنبه در مسابقات تنیس آزاد آمریکا در آینده تصور کنید. قهرمان ما، دبرا، دقیقاً همزمان در سه جهان موازی تنیس بازی می‌کند. در هر جهان، او یک ست را پیش رو دارد و برای ست دوم و مسابقه در تایبریک ۶ به ۵ سرویس می‌زند. اگر او به نقطه مورد نظر خود برسد، احتمالاً امتیاز و مسابقه را خواهد برد.

- در جهان برنز، او بیش از حد هیجان زده است.

- در جهان نقره‌ای، او بیش از حد نگران است.

- در جهان هستی گلد، او آرام و متمرکز است.

در دنیای برنز، دبرا معتقد است که پیروزی در این امتیاز زندگی‌اش را متحول خواهد کرد. ذهن او پر از تصاویر پیروزی‌های باشکوه است. او بیش از حد هیجان زده است زیرا به جای ماندن در لحظه، منتظر پیروزی است. دبرا با عجله تمرینات پیش از حفظ خود را انجام می‌دهد. او محکم‌تر توپ را می‌گیرد، توپ را کمی بیش از حد به طرفین پرتاب می‌کند و دابل فالت می‌کند - نتیجه‌ای خردکننده که حریفش را به ست برمی‌گرداند.

در دنیای نقره‌ای، دبرا معتقد است که از دست دادن این امتیاز زندگی‌اش را نابود خواهد کرد. ذهنش پر از تصاویر رسوایی و تمسخر است. او سعی می‌کند به جای زندگی در زمان حال و تلاش برای بردن آن، موقعیت را از دست ندهد. پس از متوقف کردن برنامه‌ی پیش از حفظ خود، و در حالی که با نگرانی به اطراف نگاه می‌کند، دست خود را محکم می‌کند، در اوایل بازی ضربه می‌زند و با دو خطا به تور برخورد می‌کند - که مایه‌ی شرمساری است.

در دنیای طلایی، دبرا با خودش فکر می‌کند: «به بالا، پایین خط، خوب به نظر می‌رسد.» او به درزهای توپ تنیس نگاه می‌کند و نفس عمیقی می‌کشد. او نگران زدن سرویس نیست، فقط نگران این است که چقدر نزدیک به نقطه خودش ضربه بزند. تنها چیزی که به آن فکر می‌کند این

است که هنگام پرتاب سرویس شل بماند و هنگام گرفتن توپ آرامش داشته باشد. در این لحظه که تمرکزش محدود است، تنها فکر دبرا اجرا است. یعنی او به جای معنای برد یا باخت، روی کاری که می‌تواند از نظر فیزیکی انجام دهد تمرکز می‌کند. دست او شل می‌ماند، ضربه‌ای روان می‌زند و می‌داند که توپ روی خط است و از حریفش دور می‌شود - یک هیجان.

به یاد داشته باشید که افکار، احساسات را تعیین می‌کنند و احساسات بر عملکرد تأثیر می‌گذارند. مهارت‌های فیزیکی دبرا تنها عامل ثابت در هر سه جهان هستند. برتری در جهان طلایی، منعکس‌کننده‌ی چارچوب ذهنی درست او است، بدون ایستایی ذهنی در مورد معنای نکته که در جهان‌های برنزی و نقره‌ای مختل‌کننده است. ذهن او شفاف (بدون مه) و بدنش آرام است، کاملاً متمرکز بر وظیفه.

دبرا می‌پذیرد که زدن این سرویس به زندگی‌اش اضافه می‌کند، نه اینکه آن را تعیین کند - ارزش شخصی و خوشبختی آینده‌اش در گرو این موضوع نیست. او نگران این نیست که دیگران چه فکری می‌کنند اگر این سرویس به او بازی بدهد یا اینکه نیاز به زدن ضربه دیگری داشته باشد. با آن طرز فکر قهرمانی، او روال سرویس زدن خود را دنبال می‌کند و با اعتماد و آزادی کامل عمل می‌کند.

چه بخواهید با یک حرکت سریع در یک تورنمنت برنده شوید و چه بخواهید برای اولین بار به رکورد شخصی خود برسید، همیشه به جای نگرانی در مورد نتیجه مطلوب یا - بدتر از آن - نتیجه ترسناک، روی فرآیند و اجرا تمرکز کنید. طلایی باشید!

خم شو، نشکن

اگر بتوانی از روزهای سخت عبور کنی، می‌توانی از هر چیزی عبور کنی.

— گابریل داگلاس

نوجوان بودن و ورزشکار بودن کار سختی است. در نوجوانی، ممکن است احساس کنید که به جهات مختلفی کشیده می‌شوید: مدرسه، تکالیف، خواب، سلامت، شغل، دوستان، خانواده، زندگی عاشقانه و بسیاری از علایق و فعالیت‌های بیرونی‌تان که ممکن است شامل سرگرمی‌ها،

بازی یا اینترنت باشد. ورزشکار بودن بُعد مهم دیگری به زندگی شما اضافه می‌کند و ممکن است برای ایجاد تعادل بین همه این جنبه‌های مختلف دچار مشکل شوید.

فکر کردن به چگونگی ایجاد تعادل بین ورزش و زندگی‌تان ایده خوبی است. با این حال، تمام صحبت‌های رسانه‌ها در مورد دستیابی به «تعادل کامل در زندگی» می‌تواند گمراه‌کننده باشد، زیرا همه چیز دائماً در حال تغییر است. در واقع، این انتظار که تعادل یا کمال (یا حجم کاری قابل مدیریت) به طور همزمان در تمام زمینه‌های زندگی شما امکان‌پذیر است، یک تصور اشتباه است. همه ما فقط شعبده‌بازهای بهتر یا بدتری هستیم.

در حالی که بخشی از بازی شما در حال پیشرفت است، بخش دیگری ممکن است در حال افت باشد. شاید در ورزش خود خوب عمل می‌کنید، اما با دوستان‌تان وقت نمی‌گذرانید. گاهی اوقات ۱۰۰٪ احساس خوبی دارید و گاهی اوقات احساس بیماری می‌کنید. گاهی اوقات خوب بازی می‌کنید و تیم شما همچنان در یک بازی نزدیک شکست می‌خورد. گاهی اوقات نیروها همه با هم هماهنگ می‌شوند و گاهی اوقات کائنات یک شهاب سنگ به سمت شما می‌فرستد.

همچنین دوره‌هایی وجود دارد که تنها تمرکز شما روی یک بخش خاص از زندگی‌تان است، مانند اردوی تمرینی فوتبال، آماده شدن برای امتحانات نهایی یا در زمان پلی‌آف در رشته ورزشی‌تان. در این مواقع، مطالبه تعادل کامل بین ورزش و زندگی، بیش از حد ایده‌آل‌گرایانه و به احتمال زیاد غیرممکن است.

در عوض، با اشتیاق برای یافتن تعادل عاطفی یا درونی در عدم تعادل، ابهام و عدم قطعیت مداوم زندگی، با همراهی با تغییرات و کنترل آنچه می‌توانید و پذیرش آنچه نمی‌توانید، متمرکز بمانید. میشل دو مونتینی، مقاله‌نویس مشهور فرانسوی قرن شانزدهم، اظهار داشت: «من نمی‌توانم رویدادها را اداره کنم، خودم را اداره می‌کنم.» گاهی اوقات زندگی با شما دست بسیار دشواری روبرو می‌کند. برای عملکرد در سطح یک قهرمان، دستی را که به شما داده شده است به بهترین شکل ممکن بازی کنید - زیرا این تنها کاری است که می‌توانید انجام دهید.

طرز فکر قهرمان، برگ برنده شماست. آن را یاد بگیرید و از آن استفاده کنید. دو سوال زیر را از

خود پیرسید:

۱. چگونه می‌توانم مثل یک قهرمان با شرایط فعلی‌ام کنار بیایم؟

۲. الان چه کار خواهم کرد تا در آینده به جایی که می‌خواهم برسم؟

نصیحت مونتینی را دنبال کنید و از نگرانی در مورد چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید، دست بردارید. مانند یک قهرمان فکر کنید و تمام تلاش خود را بکنید تا آینده ناشناخته را همانطور که در زمان حال آشکار می‌شود، بپذیرید. با پایبندی به این یادآوری‌ها، موارد قابل کنترل را مدیریت و با آنها کنار بیایید:

- هر چیزی که الان ذهن شما را مشغول کرده، متوجه باشید که این نیز بگذرد.
- انرژی خود را روی حل مسئله در زمان حال متمرکز کنید به جای اینکه دیوانه وار نگران آینده باشید.

- به جای تسلیم شدن در برابر بی‌تفاوتی و بی‌تحركی، گام‌های مثبت بردارید.
- با حمایت از حقوق و نیازهای خود، مانند صرف زمان لازم برای آموزش و بازسازی خود، قاطع باشید. گاهی اوقات این امر مستلزم قرار دادن منافع خود بر منافع دیگران است. یاد بگیرید چه زمانی به دیگران نه بگویید و برای کاهش استرس یا پایبندی به اولویت‌های خود، آن را حفظ کنید.

- به جای منزوی شدن یا منزوی ماندن، برای دریافت کمک و حمایت با دوستان و خانواده یا یک متخصص صحبت کنید.

- اصول مراقبت از خود و تکنیک‌های آرامش بخشی برای رهایی از تنش را بیاموزید و به کار ببرید.

- حس شوخ طبعی بی حد و حصری داشته باشید. جنبه خنده دار یا جنبه مثبت موقعیت خود را پیدا کنید.

- مهم‌تر از همه، در محافظت از ارزش‌های اصلی مربوط به سلامت، شادی و روابط نزدیک بلندمدت خود، موضعی قاطع داشته باشید. موفقیت زمانی حاصل می‌شود که به این موارد

توجه شود. همانطور که یکی از مراجعین موفق من گفت: «همیشه سلامت عقل خود را بر موفقیت ترجیح دهید.»

خط پایان

همین حالا و همین جا، اقدامات منظم و آموزش دیده‌ی خود را آغاز کنید تا تغییرات پایدار و محکمی در بازی ذهنی خود ایجاد کنید. شما کاملاً به دانش لازم برای ساخت و اجرای یک برنامه‌ی ذهنی حمله مجهز هستید که به شما امکان می‌دهد در جهت اهداف رویایی خود پیش بروید.

اکنون زمان آن است که به طور مداوم روی تقویت هر یک از مهارت‌های ذهنی خود کار کنید. یاد بگیرید که در مواقع ضروری، اصلاحات ذهنی انجام دهید. وقتی صحبت از کار سخت و هوشمندانه روی بازی ذهنی‌تان می‌شود، فقط در مورد آن صحبت نکنید، بلکه تمام فکر و ذکر‌تان را به کار بگیرید!

سخن پایانی

تفکر و احساس، آمادگی برای بازی کردن مانند یک MVP است

شور و اشتیاق خود را پیدا کنید و آن را به واقعیت تبدیل کنید. در یک ماموریت باشید و زندگی خود را با هدف زندگی کنید.

—گری مک

برای بسیاری از ورزشکاران، مهارت‌های فیزیکی به طور طبیعی (یا حداقل در اوایل زندگی) به وجود می‌آیند، اما گورستان ورزش پر از بازیکنان با استعداد ذاتی (انتخاب‌های سطح بالا، ستاره‌های جوان «نمی‌توان از دست داد» - اینجا اسمی نیست، چون همه یک یا دو یا چند نفر را می‌شناسند) است که سه مهارت اصلی را درک نکرده‌اند: مهارت‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی. اگر یکی را نداشته باشید، انگار هر سه را هم ندارید.

برخلاف آنچه بسیاری تصور می‌کنند، ترتیب این دو به ترتیب مهارت ذهنی (اراده) و سپس مهارت‌های عاطفی و جسمی است. همه می‌دانند که یک سگ ضعیف‌تر به یک سگ قوی‌تر تبدیل شده است. چگونه این اتفاق افتاد؟ اراده بر قدرت آتش. بنابراین افراد با استعداد جسمی، و همچنین افراد کم‌استعدادتر، باید یاد بگیرند که چگونه یک حالت ذهنی ایده‌آل ایجاد کنند که با مهارت جسمی آنها مطابقت داشته باشد تا بهترین عملکرد خود را داشته باشند.

به یاد داشته باشید، تمرین ذهنی یک مزیت رقابتی غیرقابل اندازه‌گیری فراهم می‌کند (یعنی وقتی آن را حس می‌کنید، متوجه آن می‌شوید). به عنوان یک قهرمان جوان در حال پیشرفت، به تقویت مهارت‌های ذهنی خود ادامه دهید. تمام استعداد شما، تمام تمرینات شما بدن شما را

آماده می‌کند، اما چگونه ذهن خود را تمرین می‌دهید؟ به نتایج بد فکر می‌کنید، نگران ناامید کردن هم‌تیمی‌های خود هستید یا احساس تنش و گرفتگی می‌کنید؟ هر بازی باید با پوشیدن، مانند یک دستکش، ذهنیت مناسب خود را شروع کنید.

قهرمانان جوان دقیقاً می‌دانند که برای انجام چه کاری تلاش می‌کنند (ماموریت)، چگونه می‌خواهند آن را به انجام برسانند (چشم‌انداز) و عشق به چالش برای تحقق آن (شور و اشتیاق) دارند.

M مخفف ماموریت است: شما چه هدفی را دنبال می‌کنید؟ شما تمام تلاش خود را می‌کنید تا بهترین باشید. این هدف است، چه به عنوان یک تیم و چه به عنوان بازیکن به صورت انفرادی. V مخفف Vision (چشم‌انداز) است: چگونه می‌خواهید به چشم‌انداز خود برسید؟ با اجرای تمام مراحل فرآیند ذکر شده در این کتاب، از جمله یک برنامه بهبود روزانه و همیشه به کار بردن تمام تلاش خود در تمرین یا بازی امروز.

P مخفف اشتیاق است: از عشق به بازی و میل به رقابت به عنوان انگیزه اصلی خود استفاده کنید. قهرمانان، مبارزه را به اندازه پایان، سختی را به اندازه افتخار و سفر را به اندازه مقصد دوست دارند.

این تاج سه‌گانه شماست: ماموریت خود را بشناسید، چشم‌انداز داشته باشید و با شور و اشتیاق بازی کنید.

نه یادآوری زیر را به خاطر بسپارید تا بدانید چگونه می‌توانید به ماموریت خود ایمان داشته باشید (بزرگ فکر کنید)، چشم‌انداز خود را حفظ کنید (هرگز درجا نزنید) و اشتیاق خود را حفظ کنید (آتش را شعله‌ور نگه دارید)، زیرا این‌ها جوهره آموزش طرز فکر هستند.

نه نوبت تا آغازی نو

صرف نظر از نوع ورزش یا سطح شرکت‌کننده، آمادگی ذهنی بازیکن به او کمک می‌کند تا کلیت تجربه خود را ببیند و از این طریق، یک دیدگاه عملکردی برای گرامی داشتن، پذیرفتن و تسلط بر لحظه ایجاد کند. به جای اینکه قبل از مبارزه، بازیکنان در موقعیت سختی قرار بگیرند، نه اینینگ

کامل فرصت برای قهرمان شدن دارند:

اینینگ اول: به طلا فکر کنید و هرگز به نقره یا برنز بسنده نکنید. جسارت داشته باشید و آنچه را که در ورزش و زندگی بیش از همه می خواهید، دنبال کنید. شعار زندگی خود را «به طلا فکر کنید» قرار دهید و آن را در عمل روزانه خود به کار ببرید. بهترین عملکرد شخصی، پیروزی نهایی شماست.

دور دوم: خودتان را بدون قید و شرط بپذیرید. ورزش معیاری برای سنجش ارزش شخصی شما نیست. صرف ۱۰۰ درصد وقت و انرژی برای ورزش، معادل ۱۰۰ درصد ارزش شخصی شما نیست. بازیکنان باهوش، وقتی بازی نمی کنند، کارهای دیگری انجام می دهند که به تعریف گسترده تر آنها از ارزش شخصی کمک می کند.

اینینگ سوم: در امتداد پیوستار از شکنده به مقاوم و سپس به ضدشکننده حرکت کنید. چالش ها را جستجو کنید، به آنها پاسخ دهید و در مواجهه با آنها قوی تر شوید. از پیروزی و فاجعه درس بگیرید (با آنها یکسان رفتار کنید، هرچند سخت باشد) و متعهد شوید که دفعه بعد بهتر باشید.

اینینگ چهارم: تشخیص دهید که رقابت یک امتیاز و یک فرصت عالی است. دو کلمه کلیدی که برای ورود به یک بازی یا سریال باید استفاده کنید، امتیاز و فرصت هستند. بازی کردن در یک تیم یک امتیاز است و شما باید آن را به عنوان فرصتی ببینید تا به مردم نشان دهید که اگر سال ها سخت کار کنند (همانطور که شما انجام دادید) چه کارهایی می توانند انجام دهند.

اینینگ پنجم: بدان که به زودی کاری را که دوست داری در بزرگترین صحنه انجام خواهی داد. از لحظات بزرگ در چارچوب بازی لذت ببرید. هر اتفاقی که بیفتد، هنوز یک بازی است - پس خوش بگذرانید. شما کار را انجام داده اید، حالا از شادی لذت ببرید: این کاری است که من دوست دارم انجام دهم. من عاشق ورزشم هستم. من عاشق رقابت هستم. من آماده ام!

اینینگ ششم: به این فکر کنید که چقدر برای مسابقه آماده هستید. بهترین خودت باش. بهترین خودت باش. بهترین خودت، بهترین الان. پس بهترین خودت رو تصور کن، چون همین

الان هم خوب هستی وگرنه یه کار غیرورزشی دیگه انجام می دادی. موقع فکر کردن لبخند بزن، می دونم که این توی وجودمه. می دونم چیکار کنم. کلمه کلیدی: بدون (بله، معلومه که می دونی).

اینینگ هفتم: با ریتم بازی کنید. بر طبل خودت بکوب، چون این تنها چیزی است که می توانی کنترل کنی. ریتم خودت را پیدا کن و آن را تا شروع بازی، خط شروع، ضربه پنالتی یا تی باکس دنبال کن. به طور معمول، آن را ساده نگه دار، به عبارت دیگر: به طرز ساده ای ساده.

اینینگ هشتم: فشار را حس کن و آن را دفع کن! به روش های اساسی و الهام بخش به سراغ حریف خود بروید (از یک بازیکن حریف در زمین حریف بگیرید، در زمین حریف تگ شوید، یک بیس بدزدید، یا در یک ران بانت بزنید) و به بازیکن کناری فشار بیاورید. این لیست در ورزش های دیگر هم ادامه دارد: پرتاب سه امتیازی خنجر، توپ ربایی به موقع، بلاک از پشت، دانک رعدآسا، پرتاب های آزاد بسیار سرد با کمتر از یک ثانیه، شوت تی پاره که از کنار توپ گلف باز دیگر عبور می کند، پات بمب گذاری شده از بالای دو خط الراس، پرش تک ضرب در کاپ از تله شن، و دنبال کردن یک شوت عالی در هر جایی با یک شوت بهتر در آن لحظه.

اینینگ نهم: مالکیت لحظه را در لحظه در دست داشته باشید. بگذارید حریفان با این فکر قدیمی که «چه می شد اگر؟» خفه شود؟ هیچ کس از نتیجه بازی در اینینگ اول یا ست اول یا نیمه اول یا ۹ نفر اول خبر ندارد، پس روی عملکردتان تمرکز کنید و با دقت اجرا کنید، در حالی که در لحظه حال هستید.

اینینگ های اضافه؟ ماموریت + چشم انداز + اشتیاق (MVP) + سرگرمی = ذهن قهرمان جوان!

پیوست

پرسش و پاسخ با دکتر الف

برای بسط بیشتر اطلاعات ارائه شده در این صفحات، در ادامه پاسخ‌های خود را به چندین سوال متداول ورزشکاران، مربیان و والدین ارائه داده‌ام.

سوال ۱: ارزش‌های مثبت و سالم در ورزش جوانان چیست؟

الف: جستجوی برتری، تسلط، کار تیمی، تفریح، شادی، سلامت جسمی، ذهن آگاهی، تعهد، اخلاق کاری، روحیه ورزشکاری، حداکثر تلاش، نگرش عالی، تاب‌آوری، خلاقیت، اعتماد به نفس، خونسردی، فروتنی، مدیریت شکست، صبر، پشتکار، هدف

سوال ۲: ارزش‌های منفی و ناسالم در ورزش جوانان چیست؟

الف: پیروزی به عنوان تنها هدف، پیروزی به هر قیمتی، بازی کردن با وجود مصدومیت، بیش از حد ورزشکار دانستن خود، ترس از شکست/موفقیت، احساس گناه/شرم، کمال‌گرایی، ترجیح موفقیت کوتاه‌مدت به رشد بلندمدت، خودخواهی، خودپسندی، حق به جانب بودن و تعادل ضعیف بین ورزش و زندگی.

س ۳: چرا نگرش اینقدر مهم است؟

الف: وینستون چرچیل گفت: «نگرش چیز کوچکی است که تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.» نگرش بر آمادگی ما، نحوه برخورد ما با یک موقعیت و نحوه پیگیری ما پس از وقوع یک اتفاق تأثیر می‌گذارد. نگرش منفی در هر یک از این زمینه‌ها، فرد را در مسیر انحرافی قرار می‌دهد، در حالی که نگرش مثبت او را در مسیر پیشرفت، شادی و موفقیت مداوم نگه می‌دارد. اگر نگرش منفی دارید، چگونه می‌توانید به دنبال بهترین خودتان باشید؟ نگرش را می‌توان توسعه داد و پرورش داد. این

امروز از طریق مشاهده دیگران، دریافت راهنمایی و تمرین خوداندیشی حاصل می‌شود. جملات تاکیدی می‌توانند به نگرش و تمرکز کمک کنند. راه دیگر برای درک جملات تاکیدی، تثبیت یک الگوی کلامی در مغز است که واکنش‌های خاصی را تحریک می‌کند و منجر به بهبود نگرش و تمرکز می‌شود. مغز عاشق الگوها است و استفاده از این الگوها در بحبوحه رقابت آسان‌تر است. نوشتن جملات تاکیدی اغلب برای افراد دشوار است زیرا به ما یاد نداده‌اند که این کار را انجام دهیم. معمولاً به مردم در فرهنگ ما یاد داده می‌شود که از دیگران تعریف کنند و نه از خودشان.

سوال ۴: چرا به مردم توصیه می‌کنید که از زرق و برق برتری شگفت‌زده نشوند؟

الف: چون در کارهای طاقت‌فرسا هم شادی، رشد و موفقیت وجود دارد. معمولاً در زندگی کارهای طاقت‌فرسا بیشتر از کارهای پر زرق و برق است، بنابراین بهتر است همه ما قدر آن را بدانیم.

سوال ۵: اهداف چقدر مهم هستند؟

الف: اهداف، زندگی شما را در جهتی که واقعاً می‌خواهید بروید، هدایت می‌کنند. اهداف یک نشانگر هستند، در حالی که شادی نامحدود است. این تفاوت را در نظر داشته باشید. فرد باید یاد بگیرد که از ابزارها، روش‌ها و رویکردهایی که برای او مؤثر است، استفاده کند. این را می‌توان به صورت خصوصی یا عمومی بیان کرد، مادامی که به اهداف دست یافته و ترجیحاً از آنها فراتر رفته باشد.

اهداف بزرگ برای ایجاد انگیزه عالی هستند. همچنین، معنا و رضایت معمولاً زمانی آشکار می‌شوند که فرد دیدگاه وسیع‌تری در ذهن داشته باشد - هر چه که باشد. پیشرفت در یک خط مستقیم اتفاق نمی‌افتد. شکست و رکود اجتناب‌ناپذیر است. بنابراین، در زندگی مهم است که یاد بگیرید چگونه با شکست کنار بیایید تا دوباره به مسیر خود بازگردید. قهرمانان می‌دانند که این فقط فرآیندی برای تعهد مجدد به اهداف و ارزش‌هایشان است. این ممکن است مهم‌تر از یادگیری نحوه برخورد با موفقیت باشد.

سوال ۶: چگونه می‌توانیم در درازمدت به تمرکز دست یابیم تا زمانی که به سطح مطلوب موفقیت خود برسیم؟

الف: این امر به یک برنامه، پشتیبانی و مراحل مهم نیاز دارد. برای ایجاد تنظیمات، بررسی‌های منظم لازم است.

سوال ۷: منظورتان از اینکه می‌گویید باید با بهترین خودمان یا خود طلایی‌مان مبارزه کنیم چیست و چرا این موضوع برای قهرمان شدن اینقدر مهم است؟

الف: رسیدن به بهترین سطح شخصی مهم است و عوامل خارجی یا رقبا می‌توانند تا حدودی انگیزه ایجاد کنند، اما در نهایت باید برای اهداف درونی و انگیزه درونی تلاش کرد.

سوال ۸: منظور از «آموزش بده و بهش اعتماد کن» چیه؟

الف: این عبارت توسط همکارم، دکتر باب روتلا، ابداع شده است. این بدان معناست که در طول مسابقه زمانی برای «تمرین» وجود ندارد. در آن مرحله، فرد باید رها کند و به دنبال منطقه و جریان باشد. آنچه حاصل می‌شود، تا حد زیادی به آنچه در تمرین انجام داده‌اید بستگی دارد. اگر در تمرین وقت گذاشته و تمرکز کرده‌اید، پس باید در مسابقه اعتماد کنید و رها کنید.

سوال ۹: آیا کسی می‌تواند بدون استعداد موفق شود؟

الف: تا حد زیادی، بله، اما فقط تا یک سطح خاص. بعید است که یک فرد با قد یک متر و هشتاد و پنج سانتی‌متر در NBA «موفق» شود، زیرا محدودیت‌های فیزیکی وجود دارد. استعداد فقط یکی از انواع محدودیت‌هاست و همه چیز نیست. نکته کلیدی این است که از هر استعدادی که داریم، حداکثر بهره را ببریم.

سوال ۱۰: چه نشانه‌های بارزی در افرادی که در زمینه انتخابی خود به موفقیت دست می‌یابند، مشاهده کرده‌اید؟

الف: یکی از ویژگی‌های مشترک قهرمانان در تمام زمینه‌های زندگی این است که آنها همه چیز را به عنوان چالشی برای مقابله می‌بینند، نه تهدیدی برای اجتناب. آنها می‌دانند که همه چیز به

خودشان بستگی دارد که برای انجام کار آماده شوند، کار را انجام دهند و برای عملکرد بهتر، خود را به طور دقیق ارزیابی کنند. قهرمانان به جای اینکه نقش قربانی را بازی کنند، موفقیت خود را ایجاد می‌کنند.

سوال ۱۱: وینس لومباردی گفت: «افتخار واقعی این است که به زانو درآیی و بعد دوباره به آن برگردی. این افتخار واقعی است. این جوهره آن است.» به تجربه شما، آیا قهرمانان هم این طور به قضیه نگاه می‌کنند؟

الف: بله. بسیاری از اوقات تا زمانی که یک چالش غیرمنتظره پیش نیاید، انسان نمی‌داند که چقدر در درونش نهفته است. وقتی کسی بتواند بر این چالش غلبه کند، رضایت خاطرش حتی بیشتر هم می‌شود.

سوال ۱۲: چگونه می‌توان یاد گرفت که موفقیت‌ها را تکرار کرد؟
الف: موفقیت ساختمانی است، پس از کوچک شروع کنید و سپس اضافه کنید. قهرمانان به افتخارات خود اکتفا نمی‌کنند. آنها مدام اهداف جدیدی تعیین می‌کنند.

۱۳: Q: فرق مدعی و قهرمان چیست؟

الف: یک مدعی می‌خواهد فقط در بازی بماند، در حالی که یک قهرمان می‌خواهد همه چیز را ببرد، مهم نیست چه اتفاقی بیفتد. یک قهرمان معمولاً همه چیز را از طریق ثبات در آمادگی، نگرش و عملکرد به هم پیوند داده است، چیزی که دیگران به آن دست نمی‌یابند.

سوال ۱۴: چطور ممکن است قبل از اینکه بازی را شروع کنی، آن را ببازی؟
الف: بدن به ذهن پاسخ می‌دهد. اگر ذهن آماده نباشد، بدن نیز آماده نخواهد بود. بسیاری از بازی‌ها حتی قبل از اولین بازی، برنده یا بازنده دارند. همانطور که هنری فورد گفت: «چه فکر کنید می‌توانید و چه فکر کنید نمی‌توانید - حق با شماست.»

سوال ۱۵: آیا مهم است که واقعاً بخواهیم برنده شویم؟
الف: رشد، موفقیت و شادی به پیروزی کمک می‌کنند و ناامیدی (هرگز پذیرش) شکست را

کاهش می دهند. انگیزه موفقیت را تضمین نمی کند، اما احتمال موفقیت را افزایش می دهد!

سوال ۱۶: آیا بازی کردن برای نباختن، خودزنی است؟

الف: به گفته محمد علی «کسی که به اندازه کافی شجاع نباشد که ریسک کند، در زندگی به هیچ چیز نخواهد رسید.» قهرمانان برای بردن بازی می کنند!

سوال ۱۷: وقتی فشار زیاد است، آیا لذت بردن از رقابت را دشوارتر می کند؟

الف: فشار، منطقه ی بازی را ایجاد می کند و شما انتخاب می کنید که در آن باشید یا نباشید. بازیکن بزرگ می تواند با افزایش فشار، سرعت بازی را «کم» کند. آن بازیکن در لحظات حساس و حیاتی در تمام ورزش ها پیشرفت می کند.

سوال ۱۸: آیا باید با خودمان رقابت کنیم یا فقط با رقبایمان؟

الف: هر دو. در حالت ایده آل، رقابت اصلی، شما در مقابل دیروزتان است. هر روز فرصتی است برای بهتر شدن. همچنین به سطح مهارت شما بستگی دارد. اگر از رقبایمان بسیار برتر هستید، پس عمدتاً با خودتان رقابت خواهید کرد. اگر سطح شما مشابه حریفان است، پس قطعاً با آن حریف رقابت خواهید کرد!

سوال ۱۹: چگونه می توانیم خودباوری را در خود پرورش دهیم؟

الف: تمرین، رقابت، موفقیت، الگوها، حمایت، منابع اطلاعاتی و یادگیری از شکست ها.

سوال ۲۰: چگونه می توانیم از سرزنش کردن خودمان به خاطر ناامیدی ها و فجایعمان

خودداری کنیم؟

الف: روی آنها فکر کنید و سپس آنها را دور بریزید، فراموششان کنید، در یک کیسه خیالی بگذارید و وقتی برای مسابقه می روید، آن را در خانه بگذارید.

سوال ۲۱: آیا شکرگزاری در موفقیت نقش دارد؟

الف: قهرمانان به جای احساس حق به جانب بودن، نگرشی قدرشناسانه دارند. از کمک و حمایت دیگران قدردانی کنید و از آن سپاسگزار باشید.

سوال ۲۲: این شعار را توضیح دهید: «اگر می‌خواهی برنده شوی، باید سهم خودت را بپردازی.»

الف: تیم‌های در سطح قهرمانی، سطح بالایی از پذیرش نقش دارند. این بازیکنان نقش تعیین‌شده خود (بزرگ یا کوچک) را می‌پذیرند، هر روز نگرش مثبتی به تیم می‌دهند و از رفتارهایی که برای تیم مضر است، اجتناب می‌کنند. همه به مأموریت تیم و چشم‌انداز دستیابی به آن اعتقاد دارند. لیونل هالینز، مربی NBA، گفت: «این چیزی است که هماهنگی را تعریف می‌کند. بچه‌ها نقش‌هایی دارند؛ آنها به آن نقش‌ها احترام می‌گذارند و با توانایی خود در آن نقش‌ها بازی می‌کنند.»

س ۲۳: برخی از عادت‌های قهرمانان چیست؟

الف: یک ذهنیت برنده و یک برنامه روزانه، تمایل به تمرین بیشتر از دیگران، انعطاف‌پذیری در مواقع دشوار، پذیرش اینکه می‌توان از پیروزی و شکست چیزهای زیادی آموخت، و یک عشق ساده و اشتیاق برای انجام بازی مورد علاقه‌شان حداقل یک بار دیگر.

س ۲۴: منظور از «یا ولش کن یا ولش کن» در مورد خطاها و سایر عوامل حواس‌پرتی چیست؟

الف: اشتباهات را در طول تمرین مرور کنید، اما در موقعیت مسابقه در منطقه تمرکز خود بمانید. سریعاً یک اشتباه را بپذیرید، سپس آن را کنار بگذارید و در زمان حال بمانید.

سوال ۲۵: منظور از اینکه بازیتو بذاری کنار چیه؟

الف: وقتی زمین بازی را ترک می‌کنید، بخش‌های غیرورزشی زندگی‌تان را بپذیرید و از آنها لذت ببرید.

سوال ۲۶: آیا باید انواع خاصی از افراد را از زندگی خود حذف کنید؟ اگر چنین است، چه نوع افرادی؟

الف: یک ضرب‌المثل هست که می‌گوید: «می‌توانی دوستان را انتخاب کنی، اما در کنار

خانواده‌ات گیر افتاده‌ای.» تا جایی که می‌توانید، افرادی را که از تو حمایت می‌کنند و به تو الهام می‌بخشند، به خودت نزدیک‌تر کن و کسانی را که منفی یا مخرب هستند، از خودت دور کن.

سوال ۲۷: عشق به بازی چقدر مهم است؟

الف: اصلاً چرا بازی کنیم؟ هر چه بیشتر یک بازی را دوست داشته باشید، بازی هم بیشتر شما را دوست خواهد داشت. وقتی کسی فرصت و/یا امتیاز لذت بردن از یک بازی را دارد، فقط به یاد داشته باشید که مشاغل کمی وجود دارند که به بازیکنان برای بازی کردن پول می‌دهند.

سوال ۲۸: چرا مهم است که همیشه بهترین عملکرد خود را ارائه دهید؟

الف: ما به خودمان مدیونیم که بهترین نسخه از خودمان باشیم. اگر قرار نیست بهترین عملکرد خود را ارائه دهید، بهتر است اصلاً در جمع حاضر نشوید.

سوال ۲۹: آیا باید یاد بگیریم که به شکست واکنش نشان دهیم یا همه چیز در مورد پیروزی است؟

الف: هر شکست را به طور خلاصه بپذیرید و هر چه می‌توانید یاد بگیرید. سپس روی بهترین بودن تمرکز کنید.

س ۳۰: منظورت از «آجر را رها کن» چیست؟

الف: نشخوار فکری در مورد اشتباهات و شکست‌هایمان مانند چسبیدن به یک آجر است. پس از مدتی، آن آجر شما را زمین می‌زند. در واکنش، آجر را رها کنید، که نشان می‌دهد از آنچه اتفاق افتاده درس گرفته‌اید و همه چیز را رها کرده‌اید. یک آیین رها کردن را تمرین کنید.

س ۳۱: خطرات ناشی از ترس چیست و در مورد آن چه می‌توان کرد؟

الف: وحشت طبیعی است و می‌توان پس از چند نفس عمیق آن را نادیده گرفت. در یک موقعیت ورزشی، حرفه‌ای‌ها وحشت را به شور و اشتیاق تبدیل می‌کنند.

س ۳۲: نظر شما در مورد کمال‌گرایی چیست؟

الف: طبق تعریف، هیچ‌کس هرگز به آن دست نخواهد یافت. تنها چیزی که باقی می‌ماند، سفری

از میان نقص هاست.

س ۳۳: آیا می‌توانیم عوامل حواس‌پرتی را کنترل کنیم؟

الف: نه، چون بیشتر حواس‌پرتی‌ها از منابع خارجی می‌آیند. با این حال، چیزی که فرد تمرین می‌کند، بهتر شدن در مدیریت چگونگی تأثیر حواس‌پرتی‌ها بر ذهن است. بنابراین کنترل خوب چشم را تمرین کنید: از هر چیزی که شما را از وظیفه‌ای که در دست دارید منحرف می‌کند، دور شوید.

س ۳۴: جدا از پاداش‌های مادی، چه مزایایی در بهترین بودن وجود دارد؟

الف: سلامتی، شادی و معنا در زندگی.