

روان شناسی گشتے

سید محمد فواد سید رحمانی

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه گیلان

محسن پروازی شندی

دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

فهرست

فصل ۱ مربیگری موفق در کشتی ۸

۹	تصمیم‌ها و انتخاب‌ها
۱۰	تمرکز کردن
۱۱	۱) ایجاد انگیزه
۱۳	نقش یک مربی در پیشبرد تمرینات ورزشی
۱۴	کمک گرفتن یک سرمربی بزرگ از دستیارانش
۱۶	اگر با ... مربیگری کنید، ورزشکار می‌آموزد که ...
۱۶	مشخصات یک مربی موفق
۱۷	مربیگری موفق با مدل تفکر با تمام مغز
۱۸	مربیان گروه A (بیشترین استفاده از قسمت بالایی سمت چپ مغز)
۱۹	مربیان گروه B (بیشترین استفاده از قسمت پایینی سمت چپ مغز)
۲۰	مربیان گروه C (بیشترین استفاده از قسمت پایینی سمت راست مغز)
۲۱	مربیان گروه D (بیشترین استفاده از قسمت بالایی سمت راست مغز)
۲۲	تقویت بخش‌های مختلف مغز
۲۲	انتخاب کادر فنی با مدل تفکر با تمام مغز
۲۳	مدیریت کوچینگ
۲۵	خود ارزیابی مربیان

فصل ۲ ویژگی‌های روانی کشتی‌گیران موفق ۲۶

۲۷	مهارت‌های ذهنی ویژه کشتی‌گیران
----	--------------------------------

فصل ۳ آماده‌سازی روانی کشتی‌گیران ۳۰

۳۲	هدف‌چینی
۳۲	دستور کارهای هدف‌چینی
۳۶	تنظیم انرژی روانی و برانگیختگی
۳۶	تعریف انرژی روانی و درک مفهوم آن
۳۶	رابطه میان فشار روانی، اضطراب و انرژی روانی
۳۷	رابطه سطح بهینه برانگیختگی روانی و عملکرد کشتی‌گیر
۴۰	روبه‌رو شدن با فشارهای روانی و چگونگی تنظیم آنها

۴۰	روش‌های مقابله با فشار روانی
۴۲	توجه
۴۴	اصول و دستورهای کنترل توجه
۴۵	تمرکز
۴۷	پرسشنامه سنجش مهارت‌های ذهنی امست ۳

فصل ۴ روان‌شناسی قبل، حین و بعد از مسابقه ۵۰

۵۱	روان‌شناسی قبل از مسابقه
۵۱	راهبردهای شناختی
۵۴	هشدار درباره استفاده از راهبردهای شناختی
۵۴	راهبردهای رفتاری
۵۶	دستیابی به طرح ذهنی
۵۷	روان‌شناسی در حین مسابقه
۵۸	راهبردهای شناختی
۶۰	الگوی کُپ: مداخله روانی- رفتاری در مقابله با فشار روانی شدید
۶۱	روان‌شناسی بعد از مسابقه

فصل ۵ مدیریت خواب شب قبل از مسابقه ۶۳

۶۴	نشانه‌های بی‌خوابی
۶۴	مهم‌ترین دلایل خواب ناکافی در ورزشکاران
۶۵	الگوهای فکری ورزشکاران و اشکال در خوابیدن
۶۵	قبل از مسابقه خود را با حریفان مقایسه کردن
۶۵	مدیریت خواب با آماده‌سازی ذهنی
۶۶	راهکار ساده مقابله با خواب ناکافی در ورزشکاران
۶۶	مدیریت خواب از طریق کنترل محرک
۶۶	جهت دادن به ذهن برای کمک به خواب رفتن

فصل ۶ ارزیابی عملکرد ورزشی ۶۸

۶۹	الف) عملکرد خوب - برد
۶۹	ب) عملکرد خوب - باخت
۶۹	ج) عملکرد ضعیف- برد
۶۹	د) عملکرد ضعیف - باخت
۷۰	چگونگی بررسی عملکرد ورزشی

فصل ۷ روان‌شناسی آسیب‌ها ۷۱

۷۲	ورزش قهرمانی و آسیب‌های ورزشی
۷۳	علل وقوع آسیب‌های ورزشی
۷۵	نقش مربی در ایجاد آسیب در ورزشکار
۷۵	واکنش‌های روان‌شناختی ورزشکاران به آسیب‌دیدگی
۷۷	سازگاری ضعیف با آسیب‌دیدگی
۷۷	مراحل آسیب‌دیدگی و بازگشت از آسیب
۷۸	وظیفه مربی در کمک به ورزشکار آسیب‌دیده
۸۰	وظیفه ورزشکار آسیب‌دیده در فرایند توان‌بخشی
۸۱	مهارت‌های روانی برای کمک به ورزشکاران آسیب‌دیده
۸۴	نکات کلیدی برای بازگشت از آسیب‌دیدگی

کتابنامه ۸۷

دیباچه

کشتی ورزشی سخت و متفاوت از اکثر ورزش‌ها است. این ورزش نه تنها به لحاظ جسمی، بلکه به لحاظ ذهنی نیز بسیار سخت است. امروزه اکثر برنامه‌های تمرین جسمانی در سطح کیفی بالایی طراحی شده‌اند و می‌توانند هنگام بازسازی در سطح بهینه ورزشکاران را به اوج عملکرد سوق دهند. از طرف دیگر ورزشکاران با نیازهای روانی و هیجانی بالاتری در مقایسه با گذشته روبه‌رو هستند.

در عالی‌ترین سطوح رقابت، تفاوت اختلاف سطح مهارت در کمترین حد است. امروزه مربیان و ورزشکاران به این موضوع مهم پی برده‌اند که قدرت، سرعت، هماهنگی و توانایی‌های ورزشی به تنهایی برای رسیدن به قهرمانی کافی نیست. بلکه جنبه‌های روانی ورزش نیز از مؤلفه‌های اصلی تعیین‌کننده موفقیت و شکست است. تحقیقات صورت گرفته در مورد رابطه بین مهارت‌های روانی مختلف و عملکرد ورزشی نشان می‌دهد که مهارت‌های روانی در موفقیت نقش مؤثری دارند. در صورتی که ورزشکار بداند چگونه با استرس مقابله کند و نگرانی کمتری داشته باشد، ممکن است تأثیرات مثبتی حاصل شود. هر چه سطح مسابقه بالا رود، سهم آمادگی ذهنی در موفقیت ورزشکار بیشتر نمایان می‌شود.

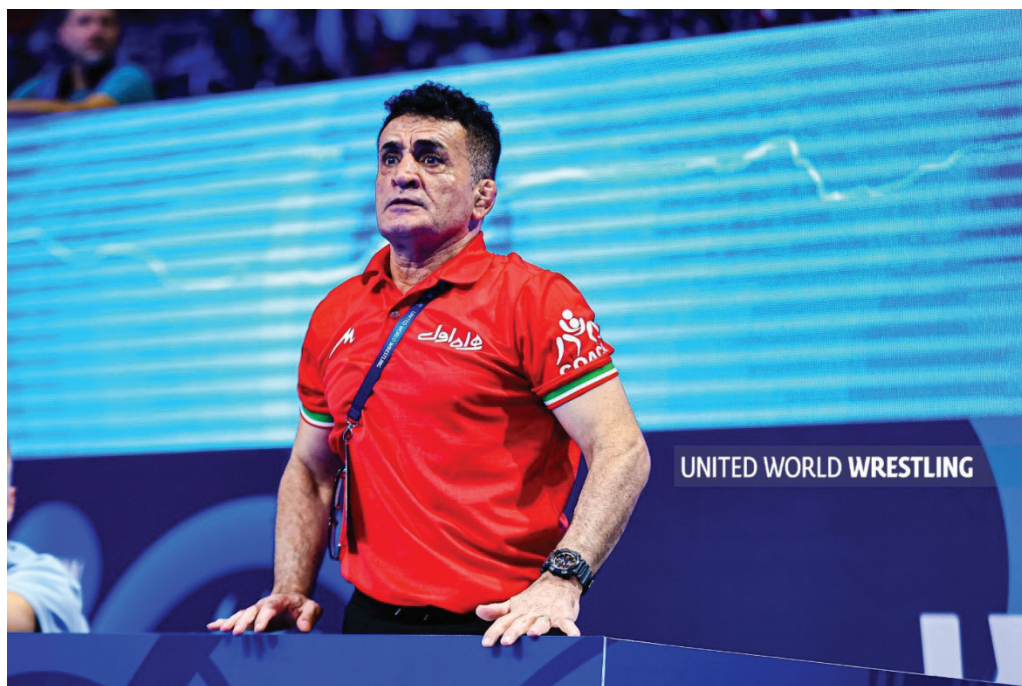
امروزه به دلیل تخصصی شدن علوم مختلف در حوزه ورزش، شاهد آن هستیم که تیم‌های موفق در کادر آماده‌سازی خود از متخصصان حوزه‌های مختلف همانند مربی بدنساز، متخصص تغذیه، پزشک، ماساژور و ... استفاده می‌کنند. در همین راستا، علم روان‌شناسی ورزشی که در سال‌های اخیر مورد توجه مربیان بسیاری در رشته‌های ورزشی مختلف قرار گرفته است، آن‌ها را مجاب کرده تا از نیروی متخصص این حوزه، یعنی روان‌شناسان ورزشی، استفاده کنند. در واقع، به‌کارگیری روان‌شناسان ورزشی به دلیل اهمیت مسائل روان‌شناختی در زمان آماده‌سازی کشتی‌گیران، حین و حتی بعد از مسابقات است. روان‌شناسان ورزشی در تلاش‌اند تا با اقدامات و مداخلات حرفه‌ای، به بهبود عملکرد کشتی‌گیران و به اوج رساندن آن کمک کنند. علاوه بر این، روان‌شناسی ورزشی در ارتقاء سلامت روان ورزشکاران نیز نقش دارد؛ از این‌رو، با آموزش‌های مختلف در زمینه‌هایی همچون روابط بین فردی، حل تعارضات، مدیریت هیجانات، حل مسئله و ... می‌تواند کمک حال ورزشکار در زندگی شخصی وی نیز باشد.

علاوه بر مداخلاتی که روان‌شناسان ورزشی در جهت بهبود عملکرد ورزشکاران انجام می‌دهند، به نظر می‌رسد که ارتقاء دانش مربیان در این حوزه نیز باعث بهبود این اثربخشی خواهد شد. از این‌رو، همواره به مربیان عزیز پیشنهاد می‌شود تا برخی از اقدامات لازم که در حوزه روان‌شناسی مربیگری تعریف می‌شود را مطالعه و اجرا کنند. مداخلاتی مانند چگونگی تنظیم روابط با ورزشکاران، چگونگی برانگیختن و یا آرام کردن ورزشکار قبل، حین و بعد از رقابت، نحوه ارائه بازخورد در حین تمرینات و ... نمونه‌هایی از این اقدامات و مداخلات هستند.

در نهایت به نظر می‌رسد که امروزه با توجه به پیشرفت‌های متعددی که در حوزه‌های علمی ورزش رخ داده است، کار تیمی تعیین‌کننده دستیابی به اهداف و نتایج مورد نظر تیم‌های ورزشی است؛ بنابراین، سرمربی‌ان با انتخاب‌های صحیح در کادر خود، می‌توانند در جهت پیشرفت‌های بلندمدت و کسب نتایج دلخواه گام بردارند.

سیدمحمدفواد سیدرحمانی - محسن پروازی شندی

مربیگری موفق در کشتی



عالی شدن یک سفر بی پایان است که در این مسیر چالش‌ها، پیروزی‌ها، شکست‌ها، درس‌ها و لذت‌های ساده زیادی وجود دارد. عالی شدن در هر بخش از زندگی یک تصمیم است، تصمیم بگیرید که عالی باشید. عالی شدن یک انتخاب است، انتخاب کنید که عالی باشید.

عالی شدن، الزاماً به معنای همواره پیروز بودن و یا بی نقص بودن نیست؛ بلکه عالی بودن با تفکرات و در قبال آن با رفتارهای یک مربی تعریف می‌شود. یک مربی عالی، نقاط قوت و همچنین نقاط ضعفی دارد؛ آن‌های را می‌شناسد و همواره در تلاش است تا با استفاده از نقاط قوت و برطرف کردن نقاط ضعف به دستاوردی بالاتر برسد. یک مربی عالی، بهانه نمی‌آورد و مسئولیت تفکرات، رفتارها، و احساسات خود را می‌پذیرد.

مهم‌ترین گام‌ها به منظور عالی شدن در هر بخش از زندگی که باید برداشته شوند بدین شرح است:

- تصمیم بگیرید و تعیین کنید آنچه که واقعاً می‌خواهید انجام دهید چیست؟
- تصمیم بگیرید آن را واقعاً انجام دهید؛ انجام با بهترین کیفیت و عالی‌ترین شکل ممکن.
- روی آنچه که تصمیم گرفته‌اید و انتخاب کرده‌اید که انجام دهید تمرکز کامل کنید؛ هر روز بیشتر از روز قبل.

تصمیم‌ها و انتخاب‌ها

شما می‌توانید تصمیم بگیرید و انتخاب کنید که عالی باشید یا عالی نباشید. شما می‌توانید انتخاب کنید آنچه را که دارید انجام می‌دهید با تمرکز و کیفیت عالی انجام بدهید یا انجام ندهید. شما می‌توانید انتخاب کنید که انرژی خود را درباره مسائل خارج از کنترل خود هدر بدهید یا انتخاب کنید روی مسائل تحت کنترل خودتان تمرکز کنید. شما می‌توانید انتخاب کنید که به دیگران اجازه دهید شما را ناراحت کنند یا انتخاب کنید که چنین اجازه‌ای ندهید. شما می‌توانید انتخاب کنید که از موانع عبور کنید و به موقعیت‌های چالشی واکنش مثبت نشان دهید یا منفی. شما می‌توانید انتخاب کنید که روی نکات منفی متوقف بمانید یا روی نکات مثبت تمرکز کنید. شما می‌توانید انتخاب کنید که به رویاهایتان دست یابید و از آنها فراتر روید یا اینکه به آنها اجازه دهید از دست بروند، بدون هیچ تلاش واقعی. اینها انتخاب‌های شما هستند و انتخاب‌های شما کیفیت عملکردتان را هدایت می‌کند و همین طور لذت‌های شما را در زندگی.

اگر می‌خواهید به حداکثر پتانسیل شخصی خود دست یابید، باید تصمیم بگیرید که با تمام تمرکز و تعهد اهداف خود را دنبال کنید. معمولاً چالش بعدی باقی ماندن در مسیر درست برای رسیدن به اهداف و عالی شدن می‌باشد.

اولین گام بزرگ این است که تصمیم بگیرید عالی باشید. گام بزرگ بعدی این است که در برابر موانع و مشکلات ایستادگی کرده و بر آنها غلبه کنید. هیچ‌کس به حداکثر پتانسیل خود دست نیافته است مگر اینکه با موانع، شکست‌ها و چالش‌ها روبه‌رو شده باشد و از عهده آنها برآمده باشد. سختی‌ها، ناملایمات و گاهی بداقبالی‌ها بخشی از سفر به تعالی در هر زمینه‌ای می‌باشند.

افرادی که در عبور از مشکلات، موانع، چالش‌ها، شکست‌ها، تردیدها، عدم اطمینان‌ها و گاهی ترس‌ها موفق هستند، شور و شوق، نگرش و هدفمندی خود را در مسیر عالی شدن حفظ می‌کنند و دلایل منطقی

برای آنچه که در حال انجامش هستند دارند و می‌توانند این دلایل را حفظ کنند. آنها می‌دانند چه چیز به دست خواهند آورد و چه چیز را دوست دارند و به آن عشق می‌ورزند.

اگر شما بتوانید شور و شوق خود را در دنبال کردن رویاهایتان حفظ کنید و دلایل مناسبی برای انجام کارها بیابید، عالی شدن، هدفی واقع‌بینانه خواهد بود. حفظ اشتیاق، اهداف، تمرکز، عشق و لذت و انتخاب‌های درست همگی برای زنده نگه داشتن رویای عالی شدن فردی لازم و ضروری هستند.

تمرکز کردن

در دنبال کردن هر هدفی، تمرکز کردن روی آن باعث عملکردی با ثبات و سطح بالا می‌شود. دستورالعمل تمرکز کردن با کیفیت بالا، ساده است: مثبت ماندن و در ارتباط کامل بودن با هدف. عملکرد با ثبات در این دستورالعمل بی‌نهایت چالشی می‌باشد. شما باید تصمیم بگیرید که تمرکز کنید، انتخاب کنید که با تمرکز باشید، دلایل خوب برای تمرکز کردن بیابید و متعهد باشید که روی بهبود تمرکز خود کار کنید؛ به این ترتیب تمرکز و افکارتان برای شما کار می‌کند نه علیه شما. در هر دوره آماده‌سازی، هر روز تمرینی، در هر تمرین، در هر عملکرد، در هر مسابقه، در هر تعاملی، از ثانیه اول تا ثانیه آخر با تمرکز باشید.

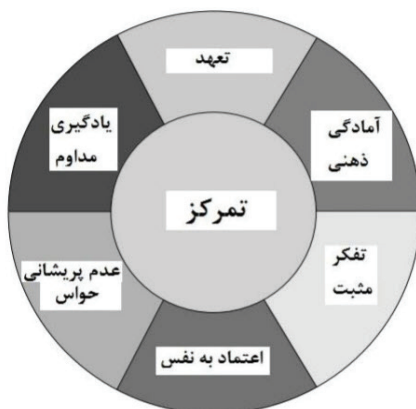
شما می‌توانید انتخاب کنید که با تمام تمرکز، آمادگی ذهنی و با تمام شور و شوق و علاقه در تمرین و مسابقه حضور یابید، یا انتخاب کنید که فقط حضور فیزیکی در تمرین و مسابقه داشته باشید. شما می‌توانید انتخاب کنید در برابر عوامل حواس‌پرتی و از بین رفتن تمرکز، دوباره تمرکز کنید و در تمرکز پایدار بمانید یا اینکه به پریشانی حواس و از بین رفتن تمرکز ادامه دهید.

زمانی که تمرکز و افکارتان برای شما کار کرد بلافاصله شروع به در دست گرفتن سرنوشت خود می‌کنید. عملکرد ضعیف را به عملکرد خوب، عملکرد خوب را به عملکرد عالی و عملکرد عالی را به عملکرد عالی با ثبات تبدیل خواهید کرد. این تمرکز و افکار شما هستند که زندگی شما را هدایت می‌کنند. تمرکز هسته مرکزی موفقیت و عالی شدن در هر زمینه‌ای است. اما عوامل مهم دیگر در چرخ حرکت به سوی عالی شدن چیست؟ چه مهارت‌های ذهنی‌ای برای رسیدن به اوج عملکرد لازم است؟

در رویکرد برای عالی شدن، مهارت‌های ذهنی‌ای که در تصویر ۱-۱ آمده‌اند به شما کمک خواهند کرد. اما برای دستیابی به این مهارت‌ها دو ویژگی خیلی مهم هستند و می‌توانند به شما کمک بسیاری نمایند که عبارتند از:

(۱) ایجاد انگیزه

(۲) خلاقیت



تصویر ۱-۱. مهارت‌های ذهنی برای حرکت به سوی عالی شدن

۱) ایجاد انگیزه

یکی از مهم‌ترین و پایدارترین ویژگی‌های مربیان برجسته این است که همه آنها انگیزه دهنده‌های ماهری هستند. آنها به ورزشکاران انگیزه می‌دهند که عملکرد انفرادی خود را تقویت کنند و در همان حال به کل تیم انگیزه می‌دهند که کار تیمی بهتری به نمایش بگذارد.

ورزشکاران برجسته انگیزه بالایی دارند که مهارت‌های خود را پرورش دهند، سال‌های متمادی تمرینات منسجم و با برنامه انجام می‌دهند تا به اوج عملکرد خود دست یابند. داشتن انگیزه عاملی حیاتی در تلاش زیاد برای تمرین کردن و آماده شدن، پشتکار و عزم راسخ، تعهد به پیشرفت و رسیدن به بالاترین سطح ممکن می‌باشد.

انگیزه را می‌توان به زبانی ساده این چنین تعریف کرد: **جهت و شدت تلاش یک فرد**. جهت مربوط می‌شود به هدف فرد و شدت مربوط به میزان تلاش فرد برای رسیدن به آن هدف می‌شود. در انگیزه دادن به افراد هم شرایط انفرادی (شخصیت، نیازها، علایق، اهداف و ...) و هم شرایط محیطی (سبک و شیوه مربیگری، نتایج قبلی به دست آمده، شرایط جامعه و رسوم و ...) و ارتباط متقابل آنها باید مورد توجه قرار گیرند.

در ایجاد انگیزه چهار عامل مهم وجود دارد:

- هدف‌گذاری صحیح
- نوع نگرش به هدف
- بازخورد و تقویت
- انگیزه درونی ورزشکاران

هدف‌گذاری صحیح

هدف‌گذاری مناسب تأثیر زیادی روی بهبود عملکرد می‌گذارد؛ زیرا به تلاش و توجه ورزشکار جهت می‌دهد، پشتکار او را بیشتر می‌کند و او را تشویق می‌کند تا مهارت‌های جدید بیاموزد.

هدف باید ویژه، قابل سنجش، واقع‌بینانه، عملکرد محور و دارای بازه زمانی باشد. اهداف باید مکتوب

شوند و به طور متناوب مورد ارزیابی و بازبینی قرار گیرند. از سوی دیگر، اهداف باید تحت کنترل خود ورزشکار، انرژی دهنده، رشد دهنده و درونی شده باشند (توسط خود ورزشکار قرار داده شوند). اشتباهی که بسیاری از ورزشکاران می‌کنند این است که اهداف عملکرد محور برای خود قرار نمی‌دهند. مثلاً رسیدن به تیم ملی را هدف خود قرار می‌دهند ولی نیازهای عملکردی آن را در نظر نمی‌گیرند. در حالی که ورزشکار باید نیازهای مهارتی رسیدن به چنین هدفی را شناسایی کند و برای بهبود آنها اهدافی مناسب قرار دهد.

نوع نگرش به هدف

برخی ورزشکاران در اهداف خود عملکرد محور هستند و برخی دیگر نتیجه محور. اما در ورزش سطح بالا اهمیت نتایج بسیار زیاد است و از سوی دیگر نتیجه مسابقه حاصل عملکرد خوب می‌باشد. بنابراین در ورزش پیشرفته و رقابتی تأکید روی نتیجه با تمرکز کامل روی اجرای بهترین عملکرد است. مربیان سطح بالا می‌دانند که شغل آنها وابسته به نتایج مسابقات است و ورزشکاران سطح بالا نیز می‌دانند که پیروزی برای آنها شهرت و شرایط مالی بهتر به دنبال خواهد داشت. تمرکز روی اجرای بهترین عملکرد به منظور پیروزی در مسابقه، بهترین راه برای کسب نتیجه و در عین حال کاهش استرس و فشار روی ورزشکاران می‌باشد که باعث ایجاد انگیزه درونی، پشتکار و پیشرفت هم می‌شود.

بازخورد و تقویت

بازخوردها به ورزشکار باید با رویکردی مثبت ارائه شوند و در اکثر مواقع از پاداش و تشویق استفاده شود نه از جریمه و تنبیه. تشویق‌ها باید متناسب با هر ورزشکار باشد و می‌تواند کلامی، غیرکلامی (مثل لبخند زدن، دست زدن و...)، جسمانی (زدن به پشت ورزشکار، دست دادن با او و...)، دادن موقعیت برای ادامه تمرینی خاص یا دادن پول، مدال، و یا دیگر جوایز مادی باشد. مربی باید آنچه را که ورزشکاران دوست دارند و آنچه را که دوست ندارند، بداند و به طور متناوب از روش‌های مختلف برای تشویق آنها استفاده کند؛ و این نکته را نیز مدنظر قرار دهد که عملکرد را نیز مورد تشویق قرار دهد، نه فقط نتیجه را.

اگرچه تقویت مثبت باید اصلی‌ترین راه برای تغییر رفتار باشد (اکثر تحقیقات نشان می‌دهند که ۸۰ تا ۹۰ درصد بازخوردها باید مثبت باشند)، در بعضی مواقع تنبیه و جریمه لازم است و اغلب به عنوان ابزاری برای کنترل رفتار و جلوگیری از نقض قوانین به کار می‌رود. تهدید به جریمه شدن، اغلب باعث اجتناب از شکستن قوانین در بسیاری از افراد می‌شود. در جریمه کردن نباید زیاده روی کرد زیرا تأثیر خود را از دست می‌دهد.

انگیزه درونی ورزشکاران

انگیزه فقط از منابع بیرونی (شهرت، ثروت و...) ناشی نمی‌شود؛ بلکه اراده درونی ورزشکار در عالی شدن، لذت بردن از رقابت، یادگیری مهارت‌های جدید و ... می‌تواند انگیزه‌های درونی ورزشکار در اجرای اوج عملکرد باشند که تأثیر زیادی نیز در عملکرد با ثبات و سطح بالای ورزشکار در مسیر عالی شدن دارد. استفاده از تمرینات متنوع، دخالت دادن ورزشکاران در فرآیند تصمیم‌گیری، استفاده از تشویق‌های کلامی و غیرکلامی، ایجاد اهداف انفرادی مناسب و پاداش بر مبنای عملکرد باعث تقویت انگیزه درونی ورزشکاران می‌شود.

۲) خلاقیت

تمام آهنگسازان در آغاز، کار خود را با نُت‌های یکسان و مشابهی آغاز می‌کنند. تمام نویسندگان برای نوشتار از الفبای واحدی بهره می‌جویند. همه نقاشان از ابزار مشابه با رنگ‌های پایه‌ای و اصلی، کار خود را انجام می‌دهند. اما چرا بتهوون‌ها، همینگوی‌ها و رامبراند‌های زیادی وجود ندارند؟ پاسخ این سوال در نبوغ و خلاقیت نهفته است.

خلاقیت به کارگیری توانایی‌های ذهنی مربی برای ایجاد یک فکر جدید است. خلاقیت یکی از ویژگی‌های مهم حرفه مربیگری است به گونه‌ای که ثابت شده است که مربیان موفق حتی در صورت ضعف منابع با خلاقیت و اندیشه‌های خود می‌توانند از بالاترین ظرفیت تیم و ورزشکاران استفاده نموده و با غلبه بر متغیرهای مخل درونی و بیرونی، تیم را به سر منزل مقصود رهنمون سازند. در حالی که مربیان فاقد خلاقیت در شرایط سخت و دشوار عرصه رقابت‌های جدی و سنگین و پر تنش، دچار رکود و در نهایت شکست خواهند شد.

نقش یک مربی در پیشبرد تمرینات ورزشی

یک مربی موفق که هدف او پیشبرد برنامه‌های تمرینی است، در حکم یک رهبر خوب در قالب عملکرد تیمی فعالیت می‌کند. زیرا نقش این مربی در این تصویر بزرگ به خوبی مشخص شده است. اصل و ماهیت این حرفه اقتضا می‌کند که مربی معلوماتی جامع و فراگیر داشته باشد.

مربیگری کاری نیست که شما برای ورزشکار انجام می‌دهید بلکه کاری است که در تعامل با ورزشکار انجام می‌دهید. مربیگری نوعی تعامل و مشارکت است. هیچ‌گاه اصل و ایده «ورزشکار ۲۴ ساعته» را از نظر دور نکنید. ورزشکارانی که شما با آنها کار می‌کنید روزانه ۲ تا ۶ ساعت تمرین می‌کنند و اساساً این توازنی نابرابر می‌باشد زیرا در مقایسه با ساعات تمرین، ۱۸ تا ۲۲ ساعت باقی‌مانده دیگر اثر بیشتری در شکست یا موفقیت ورزشکار دارد.

از سوی دیگر، مربیگری پیشرفت و توسعه کلی ورزشکار در ابعاد روحی- روانی، فیزیکی و اجتماعی می‌باشد. مربیگری نوعی ارتباط نزدیک کاری با ورزشکاران است تا بتوان اهداف کلی را برای آنها تعریف نمود و به آنها آموخت که چگونه به این اهداف دست یابند.

هیچ‌گاه ادعای پیروزی نکنید تا زمانی که توانایی پذیرش شکست‌ها و عواقب آن را به دست نیاورده‌اید. تمرکز خود را در جهت پیشرفت بیشتر ورزشکار معطوف کنید. زمانی که کاری به نحو احسن انجام شود، بهترین پیشرفت فردی ورزشکاران از آن حاصل می‌شود.

اینکه یک مربی، ورزشکاری را تمرین داده و آن ورزشکار به عنوان با ارزش‌ترین کشتی‌گیر، مطرح شده بدین معنا نیست که آن مربی از همه مسائل آگاهی دارد. هیچ جایگزینی برای تجربه وجود ندارد. اگر شما به دنبال یادگیری دروس و فنون مربیگری هستید باید بدانید که تجربه، استاد بزرگی است.

ارزیابی دائم و مستمر باید منجر به تغییر در روند پیشرفت شود. گاهی اوقات تغییر بسیار سخت و دشوار است اما یکی از اجزای ثابت مربیگری می‌باشد. بی‌شک پدیده تغییر چالشی بزرگ است اما برای تبدیل شدن به یک مربی بزرگ اجتناب‌ناپذیر است.

همیشه شکل مطلوب این است که شما تغییرات را اداره کنید نه اینکه تغییرات شما را تحت کنترل داشته باشند. به خاطر داشته باشید که مربیان از جمله عوامل ایجاد تغییر هستند. آنها همواره تلاش می کنند تا ورزشکار را تغییر داده و عملکرد آنها را به سطح مطلوب برسانند.

کمک گرفتن یک سرمربی بزرگ از دستیارانش

سرمربی نفر اول مسائل فنی تیم است اما هرکسی برای موفق شدن به کمک و همکاری نیاز دارد. هر مربی سبک کاری مخصوص به خودش را دارد، سبکی که به شخصیت و نوع آموزش هایی که دیده بستگی دارد. با وجود این تفاوت ها، همه مربی ها در سراسر جهان نقاط مشترک زیادی با هم دارند. یکی از این نکات مشترک این است که همه آنها می خواهند بهترین عملکرد را داشته باشند و تلاشی که می کنند بهترین تلاش ممکن باشد. برای رسیدن به این هدف چه کاری باید انجام داد:

جایگاه دست نیافتنی که برای خود درست کرده اید، بشکنید

اگر می خواهید بهترین عملکرد را ارائه دهید، باید با این قضیه کنار بیایید که شما همه چیز را نمی دانید و متخصصانی هستند که در حوزه های تخصصی از شما بیشتر می دانند. شما یک تیم از افراد با استعداد را استخدام کرده اید، پس از آنها استفاده کنید.

خجالت نکشید

کمک خواستن از دیگران نشانه شکست، شانه خالی کردن از مسئولیت یا استفاده نادرست از زمان نیست. دانستن محدودیت های زمان و تخصص شما، یکی از خصیصه های کلیدی رهبر بودن است. شکست همیشه همراه با غرور می آید.

پاداش بدهید

پاداش دادن یکی از المان های حیاتی هدف گذاری است. این کار وفاداری، روحیه و انگیزه بالای تیم شما را به همراه خواهد آورد. شما به تنهایی موفق نمی شوید، پس انگیزه دادن مداوم مخصوصاً به افراد همراهان در به دست آوردن هدف ها، بسیار مؤثر خواهد بود.

درخواستتان را بیان کنید

با وظایف زیاد و مسئولیت های بیش از اندازه، ذره ای کمک همیشه نقش عمده ای ایفا می کند. اما همیشه به یاد داشته باشید دیگران ذهن شما را نمی خوانند. هر چقدر هم حامی شما باشند، ممکن است متوجه نشوند چه فشاری را تحمل می کنید. بسیاری از اوقات دیگران اصلاً نمی دانند چگونه می توانند به شما کمک کنند. هیچ تأخیری به خرج ندهید، رک باشید و بگویید به چه چیز و چه کسی برای انجام آن نیاز دارید.

دیکتاتور نباشید

همیشه راه های زیادی برای رسیدن به یک هدف وجود دارد. بسیار مهم است که همیشه راه و روش خودتان را به بقیه تحمیل نکنید. دیکتاتور بودن نه تنها استرس خودتان را بالا می برد، بلکه می تواند دیگران را

مقابل شما قرار دهد. اگر به کسی برای انجام کاری اعتماد می‌کنید اجازه دهید به روش خودشان آن را انجام دهند. ممکن است بعداً متوجه شوید که حتی راه آنها بهتر هم هست.

همیشه راهنما باشید

اگر برای توضیح دادن انجام یک کار یا روند به صورت صحیح زمان بیشتری بگذارید، در دراز مدت دیگران را بیشتر جذب خواهید کرد. نه تنها آنها کارشان را بهتر انجام می‌دهند، بلکه دفعات بعد هم برای کمک گرفتن به شما اعتماد خواهند کرد. مطمئن شوید که افراد منابع کافی آمار و اطلاعات برای انجام کارشان در اختیار دارند. این باعث می‌شود تا کمتر برای کارهای غیرضروری تر درخواست کمک کنند.

کمک کنید و کمک بگیرید

مزایای تقسیم وظایف همیشه دو طرفه هستند. زمانی که وقت شما را آزادتر می‌کنند تا به مسائل مهم‌تر بپردازید، برای طرف دیگر می‌تواند یک تجربه ارزشمند یادگیری باشد. همیشه مطمئن شوید که توصیه‌های کافی را به آنها داده‌اید. برای پاسخ دادن سؤالات‌شان همیشه صبور باشید. به آنها زمان بدهید تا پیشرفت کنند و مهم‌تر از همه، اعتمادتان را به آنها نشان دهید.

مهربان باشید

بعضی اوقات ممکن است کاری که به بقیه محول می‌کنید، یکنواخت، وقت‌گیر یا ناخوشایند باشد. از این بابت احساس گناه نکنید اما هیچ وقت ارزش کاری که انجام می‌دهند را پایین نیاورید. زمان نوشتن تقاضا، مودبانه و مهربان به آنها تأکید کنید که چرا به کمک‌شان نیاز دارید و چقدر این کار برای شما و تیم‌تان ارزشمند است.

با دقت انتخاب کنید

زمانی که به کار زیاد مشغول هستید، هر کمکی می‌تواند مفید باشد. اما باید مواظب باشید از چه کسی کمک می‌خواهید. سپردن یک وظیفه به فردی با مهارت‌های درست و تجربه لازم برای انجام آن فوق‌العاده مهم خواهد بود. اما سپردن آن به فرد اشتباه هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. با تکرار زیاد توصیه‌ها، اصلاح اشتباهات و انجام دوباره آن کار ممکن است احساس کنید وقت‌تان را تلف می‌کنید. این هم همیشه مهم است که روند کار آنها را دنبال کنید تا مطمئن شوید کار را اشتباه انجام نمی‌دهند.

کمی شوخ‌طبع باشید

روحیه شوخ‌طبعی به شما کمک می‌کند تا به خُلق همکاران و ورزشکاران‌تان کمک کنید و همواره آنها را در جهت ایجاد شور و نشاط در تمرینات ترغیب کنید. البته روحیه‌ی شوخ‌طبعی و ایجاد طنز بهتر است دارای چارچوب‌هایی باشد که با توجه به سبک مربیگری شما تعریف می‌شود تا به حفظ جایگاه شما به عنوان سرمربی و شکل‌دهی به حریم ارتباطاتی با همکاران و ورزشکاران کمک کند.

بگویید متشکرم

در نگاه اول ممکن است بسیار واضح باشد اما زمانی که فشار زیادی روی شماست و استرس دارید، به