

توان قدرت دروغ

ایجاد سرسختی ذهنی
در ورزشکاران جوان

جک لافورت

مترجمان:

سحر هرسجیان

میلاد اسماغیلی حیدرآباد

شیما طاهر خانی

فهرست

فصل ۱

قدرت درونی خود را آزاد کنید..... ۱۱

فصل ۲

دفترچه یادداشت والدین/مربی..... ۲۵

فصل ۳

روای بزرگ داشته باشید-تعیین هدف و انگیزه ۴۴

فصل ۴

کلید موفقیت: اعتماد به نفس..... ۵۹

فصل ۵

قدرت تمرکز و توجه ۷۱

فصل ۶

تسلط بر استرس و فشار ۸۲

فصل ۷

ورزشکار تاب آور ۹۴

فصل ۸

کار تیمی: چگونه به عنوان یک بازیکن تیمی پیشرفت کنیم ۱۰۶

فصل ۹

قانون تعادل : مدرسه، زندگی و ورزش ۱۱۶

مقدمه مترجمین

عوامل زیادی دست به دست هم می دهند تا یک ورزشکار اوج عملکرد ورزشی خود را تجربه کند. با این حال، داشتن نگرشی درست و جامع نسبت به همه ابعاد می تواند فرد را در مسیر رسیدن به این سطح کمک شایانی کند. شاید استعداد و توانایی بدنی در سنین نوجوانی مهم ترین موضوع مورد توجه از نظر مربیان و فردی که می خواهد تازه پا در راه قهرمانی بگذارد، قلمداد شود. اما داشتن استعداد تا سطوح خاصی جوابگوی نیازهای محیط پرفشار ورزشی می تواند باشد و اگر با رشد سایر ابعاد همراه شود، چه بسا جایگاه و سطوح عالی دست یافتنی تر می شود. یکی از ابعادی که شاید در دوران تربیت و آموزش ابتدایی ورزشکاران آن توجه لازم را کسب نمی کند، ساختن ذهنی قوی برای مقابله با چالش های پیش روی مسیر رشد ورزشکاران است. از طرفی، فراگیر شدن استفاده از شبکه های مجازی و فضای اینترنت و تبلیغاتی که در جهت دستیابی به موفقیت های زود هنگام و بدون دردسر باعث شده است تا این فرهنگ عدم تحمل ناکامی و تسلیم شدن زود هنگام در مواجهه با سختی بخشی از ذهنیت افراد جوان عصر حاضر را تشکیل دهد و خیلی زودتر از نسل های گذشته در مسیر رسیدن به اوج توانمندی خود در زمینه ها و رشته ها مختلف دست از تلاش بردارند. به نظر عواملی مانند میزان سرسختی ذهنی و تاب آوری در مسیر دستیابی به اهداف در نسل جوان این دوران با کاهش محسوسی مواجه شده است. چیزی که معمولاً در این نسل به ویژه محیط های ورزشی مورد غفلت واقع می شود توجه به ساختن ذهنی سرسخت، متمرکز و تاب آور است تا بتواند در دوران آماده سازی ورزشکاران را به جلو پیش براند و در روز مسابقه کمک کند تا عملکردی متناسب با توانایی خود داشته باشند. برای

داشتن این قابلیت‌های ذهنی باید ماه‌ها و سال‌ها وقت صرف کرد تا مثل رشد مهارت‌های بدنی و عضلانی که آرام‌آرام با اضافه شدن واحدهای حرکتی و هماهنگی عصبی عضلانی به دست می‌آید، مغز هم بتواند رشد و انشعابات جدید در سلول‌های عصبی خود را تجربه کند تا در مواقع نیاز بتواند با فشار تمرین و مسابقه روبرو شود و فرد را به سمت قله‌های جدید هدایت کند. مطالعه این کتاب ورزشکاران را برای به دست آوردن این قابلیت راهنمایی می‌کند. امیدوارم از مطالعه آن لذت ببرید.

سحر هرسجیان

بهار ۱۴۰۴

مقدمه:

این را متوجه شده‌اید!
موفقیت یک سفر است، نه یک مقصد. اقدام برای انجام دادن اغلب
مهم‌تر از پیامد است.

-آرتور اش

برداشتن قدم اول

شروع یک سفر برای خودسازی و کسب قدرت ذهنی با تصمیم قدرتمند و شجاعانه‌ای برای شناخت و تصدیق نقاط ضعف شروع می‌شود. این عمل به ظاهر ساده اما گاهی دلهره‌آور نشانه شکست نیست. این اولین قدم برای تبدیل شدن به بهترین نسخه خودمان است. جسارت بی‌نظیری می‌طلبد تا به خودتان اعتراف کنید که جا برای رشد و کشف ارتفاعات جدیدی از بزرگی و موفقیت وجود دارد که ممکن است حتی ندانید که دارای این قابلیت‌ها هستید. این عمل ناشی از شجاعت و فروتنی است و گاهی کمتر به آن‌ها بها داده می‌شود، تعهد فرد را نسبت به پیشرفت شخصی و تمایل فرد به رشد مستمر - ذهنی، هیجانی و بدنی - نشان می‌دهد. این سفری که قرار است شروع کنید آسان نخواهد بود.

چالش‌ها، ناکامی‌ها و لحظاتی از شک و تردید وجود خواهند داشت. ممکن است با روزهای روبرو شوید که احساس می‌کنید تعداد باخت‌هایتان از بردهایتان بیشتر است. با این حال، اینجاست که قدرت ذهنی مورد آزمایش قرار می‌گیرد. انسان‌ها تمرین و فداکاری بی‌پایان و گاهی گسترده مورد نیاز برای رقابت در بالاترین سطوح و در برابر بهترین‌های جهان توسط

ورزشکاران را درک می‌کنند. درعین حال، از آن‌ها می‌خواهند که از شالوده و توانایی نشان دادن تاب‌آوری ذهنی با تحمل و غلبه بر موانع و موانعی که بر سر راهشان قرار می‌گیرد، اطمینان حاصل کنند. راه پیش رو طولانی خواهد بود، اما اگر پشتکار و عزم راسخ داشته باشید، می‌توانید این چالش‌ها را به پله‌هایی برای موفقیت خود تبدیل کنید.

▪ یک ترن هوایی هیجانی، ذهنی و بدنی

برخی از بزرگ‌ترین نام‌های ورزشی، نام‌های آشنا و ورزشکارانی را در نظر بگیرید که با سختی‌های بزرگی روبرو شده‌اند و درعین حال به قهرمانی دست یافته‌اند.

اغلب افراد کوبی برایانت را یکی از بهترین بسکتبالیست‌های تمام دوران می‌دانند. او به عادت به تلاش بی‌وقفه و «ذهنیت ماما» شهرت داشت. برایانت (۲۰۱۸) جایی می‌گفت: «همه‌چیزهای منفی - چالش‌ها - همگی فرصتی برای من هستند تا موفق شوم.» تعهد تزلزل‌ناپذیر برایانت به برتری - حتی در مواجهه با موانع - گواهی بر قدرت پشتکار است.

به‌طور مشابه، تایگر وودز، یکی از معروف‌ترین چهره‌های گلف، با چالش‌های شخصی و حرفه‌ای مواجه شده است که می‌توانست به دوران حرفه‌ای بسیاری از ورزشکاران دیگر پایان دهد. بااین حال، اعتقاد وودز به بهبود مستمر، همراه با شعار «برنده شدن همه‌چیز را تحت پوشش قرار می‌دهد» (ویزمر، ۲۰۱۳)، او را دوباره در صدر مسابقات و در کانون توجه قرار داد. حرکت وودز بر اهمیت تاب‌آوری، توانایی بازگشت به عقب و قدرت ادامه حرکت روبه‌جلو حتی زمانی که همه‌چیز غیرممکن به نظر می‌رسد، تأکید می‌کند.

موارد اشاره شده فقط دو نمونه از ورزشکاران هستند، در میان بسیاری دیگر که با اجتناب از چالش‌ها یا اجازه دادن به ترن هوایی بزرگ برای نگه داشتن آن‌ها، به سطوح عالی نرسیدند. آن‌ها سفر به اوج را پذیرفتند و دریافتند که هر شکست فرصتی برای یادگیری، رشد و پیشرفت است. داستان‌ها و حرکت آن‌ها یادآور این است که قدرت ذهنی یک هدیه نیست، بلکه مهارتی است که از طریق تجربه، تلاش و پشتکار ساخته می‌شود.

همان‌طور که حرکت خود را به سمت تاب‌آوری و قدرت روانی آغاز می‌کنید، به یاد داشته باشید که منظور کامل بودن نیست، بلکه پیشرفت است. هر قدمی که برمی‌دارید، هر چقدر هم که کوچک باشد، یک قدم به فردی که می‌خواهید باشید نزدیک‌تر می‌شود. حرکت را در آغوش بگیرید، از شکست درس بگیرید و اعتماد کنید که با هر چالشی که بر آن غلبه می‌کنید، قوی‌تر و آماده‌تر برای آنچه در پیش است خواهید بود.

این کتاب اصول و تمرین‌هایی را بررسی می‌کند که می‌تواند به شما در ایجاد شجاعت ذهنی برای رویارویی با موانع تبدیل شدن به یک ورزشکار بزرگ کمک کند. تجربیات، عادات و ذهنیت خود را با به دست آوردن ابزار و بینش برای بهبود ذهنی، هیجانی و بدنی بررسی کنید. سفر ممکن است چالش‌برانگیز باشد، اما اگر می‌خواهید به ورزشکار بزرگی تبدیل شوید و کارهای متفاوتی انجام دهید، سفری ارزشمند است.

به یاد داشته باشید، هر موفقیت بزرگ با برداشتن اولین قدم شروع می‌شود.





قدرت درونی خود را آزاد کنید

قدرت از پیروزی حاصل نمی‌شود. مبارزه‌های شما نقاط قوت شما را رشد می‌دهند. قدرت این است که سختی‌ها را پشت سر بگذارید و تصمیم بگیرید تسلیم نشوید.

-آرنولد شوارتزنگر

قدرت درون - سرسختی ذهنی ؟

ممکن است جملاتی مانند «ذهن مقدم بر جسم» یا «ذهنیت خود را تغییر دهید» شنیده باشید - این‌ها فقط چند نمونه از عباراتی هستند که برای تقویت یا تشویق سرسختی ذهنی به کار می‌روند.

اما سرسختی ذهنی چیست؟ سرسختی ذهنی اصطلاحی است که به موفقیت، تاب‌آوری و عملکرد عالی اشاره می‌کند. سرسختی ذهنی مزیت روانی است که به ورزشکاران (عمدتاً) این امکان را می‌دهد که در لحظات سخت، متمرکز، مصمم و تاب‌آور باشند. این قدرت درونی به فرد این امکان را می‌دهد که با حفظ آرامش تحت فشار، چالش‌ها را پشت سر بگذارد و در نهایت به اهداف خود دست یابد؛ اما گول نخورید؛ فقط به این دلیل که «ذهنی» است به این معنی نیست که فقط در مورد سرسخت بودن در درون

است. این موضوع در مورد تاب‌آوری هیجانی هم است. این موضوع شامل ترکیبی از پشتکار، خودباوری و توانایی مدیریت احساسات است که انجام آنها تحت استرس و فشار می‌تواند دشوار باشد. به مواقعی فکر کنید که متوجه شدید از روی هیجان عمل می‌کنید و منطقی پشت آن نیست. مواقعی است که ما رفتارهایی انجام می‌دهیم و فکر نمی‌کنیم که اشتباهاتی ممکن است رخ دهند.

برخلاف سرسختی بدنی که قابل مشاهده و اندازه‌گیری است، سرسختی ذهنی درونی است. این ذهنیتی است که در طول زمان رشد می‌یابد و تقویت می‌شود. باین‌حال، همان‌طور که می‌توان آن را تقویت کرد، مواقعی وجود دارد که می‌توانیم دوباره به شرایط بد ناامیدی و دلسردی برگردیم.

▪ چرا سرسختی ذهنی مهم است؟

آیا تاکنون این سؤال را از خود پرسیده‌اید؟ سؤال آسانی نیست، این‌طور است؟

پاسخ به این سؤال در این است که چگونه به چالش‌ها و موانع اجتناب‌ناپذیری که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم، چه به‌عنوان ورزشکار و چه غیرورزشکار، پاسخ می‌دهیم.

چرا؟

چالش‌ها بخشی از زندگی روزمره هستند، حتی زمانی که ما به دنبال آن‌ها نباشیم. نحوه برخورد ما با این چالش‌ها اغلب سطح موفقیت و تاب‌آوری ما را تعیین می‌کنند. سرسختی ذهنی ما را مجهز به توانایی هدایت این مشکلات می‌کند درحالی‌که تمرکز خود را روی هدف نهایی از دست نمی‌دهیم.

به همین دلیل است که سرسختی ذهنی اهمیت دارد؛ زیرا بر هر جنبه‌ای از زندگی ما تأثیر دارد. بر نحوه برخورد ما با هر مشکل و عامل استرس‌زا که



با آن مواجه می‌شویم تأثیر می‌گذارد («سرسختی ذهنی»، ۲۰۲۱). با شناخت و آماده شدن برای چالش‌های زندگی‌مان، ذهن خود را آموزش می‌دهیم که بداند چگونه تحت فشار و استرس آرام بماند. به‌عنوان ورزشکار، خونسرد، آرام و حواس جمع بودن می‌تواند در آن لحظات پایانی که هر ثانیه و هر عملی اهمیت دارد، اهمیت بالایی داشته باشد.

آیا می‌خواهید موقعی که یک پرتاپ ساده توپ نیاز است، احساس خفگی داشته باشید؟ یا می‌خواهید هنگام زدن ضربه برای فرستادن توپ به گودال گلف، تمرکزتان را از دست بدهید؟

نه، شما این کار را نمی‌کنید و به همین دلیل است که سرسختی ذهنی اهمیت دارد. سرسختی ذهنی، ورزشکارانی را که به جلو پیش می‌روند، از کسانی که چالش‌ها را قبول می‌کنند و دور می‌شوند، جدا می‌کند. ورزشکاری باشید که تلاش می‌کند ۱۰۰٪ بهترین باشد، نه ۵۰٪.

■ سرسختی ذهنی در زندگی روزمره

وقتی صحبت از آموزش ذهنی به خودمان می‌شود تا از نظر ذهنی سخت‌تر باشیم، این موضوع فقط در مورد کلاه ورزشکاری که بر سر می‌گذارید صدق نمی‌کند، بلکه در تمام جنبه‌های زندگی شما صدق می‌کند. داشتن سرسختی ذهنی در زندگی روزمره می‌تواند منجر به این احساس موفقیت و رضایت شود. چه در مدرسه یا محل کار با چالش‌هایی روبرو می‌شوید، یا شاید با شکست‌های شخصی روبرو شوید - صرف‌نظر از اینکه با چه چیزی روبرو هستید، سرسختی ذهنی به شما کمک می‌کند تا به شما یادآوری کند که برای چه چیزی تلاش می‌کنید. به شما یادآوری می‌کند که کار سخت بسیار بیشتر از پیمودن مسیر آسان ارزشمند است.

برای مثال، افراد دارای سرسختی ذهنی در محل کار را در نظر بگیرید