

ورزشکار جوان با اعتماد به نفس

تکنیک‌های سرسختی ذهنی برای تبدیل اضطراب به نقطه قوت،
غلبه بر موانع و ایجاد اعتماد به نفس پاسخ
تا بتوانید ضمن ایجاد تعادل در زندگی، کیفیت عملکرد خود را ارتقا دهید

نوئل آلوارز

مترجمان:

میلاد اسماعیلی حیدرآباد

حسن ظهیری

سحر هرسجیان



تألیف: نوئل آلوارز

ترجمه: میلاد اسماعیلی حیدرآباد، حسن ظهیری، سحر هرسجیان

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/نسخه ۵

| شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۲۲-۵

قیمت: ۳۹۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: آلوارز، نوئل Alvarez, Noelle

عنوان و نام پدیدآور: ورزشکار جوان با اعتماد به نفس: تکنیک‌های سرسختی ذهنی برای تبدیل اضطراب به نقطه قوت، غلبه بر موانع و ایجاد اعتماد به نفس راسخ تا بتوانید ضمن ایجاد تعادل در زندگی، کیفیت عملکرد خود را ارتقا دهید/ نویسنده نوئل آلوارز؛ مترجمین میلاد اسماعیلی حیدرآباد، حسن ظهیری، سحر هرسجیان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.: مصور (رنگی). شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۲۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا/ یادداشت: عنوان اصلی: The confident young athlete.

یادداشت: کتابنامه ص. ۱۹۸ - ۱۹۹.

عنوان دیگر: تکنیک‌های سرسختی ذهنی برای تبدیل اضطراب به نقطه قوت، غلبه بر موانع و ایجاد اعتماد به نفس راسخ تا بتوانید ضمن ایجاد تعادل در زندگی، کیفیت عملکرد خود را ارتقا دهید.

موضوع: کودکان ورزشکار -- آموزش Child athletes -- Training of

نوجوانان ورزشکار -- آموزش Teenage athletes -- Training of

آمادگی جسمانی جوانان physical fitness for youth/ اعتماد به نفس Self-confidence

ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی Sports -- Psychological aspects

شناسه افزوده: اسماعیلی حیدرآباد، میلاد، ۱۳۶۵ -، مترجم/ شناسه افزوده: ظهیری، حسن، ۱۳۵۸ -، مترجم

شناسه افزوده: هرسجیان، سحر، ۱۳۵۹ -، مترجم/ رده بندی کنگره: ۷۷۱۱/۵

[RC]۱۲۳۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۱ / شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۷۱۱۰۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا/ تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۵/۱۶

کد پیگیری: ۱۰۱۶۸۲۱۲



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۴۰، طبقه

پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

www.hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

فصل اول

۱۴ ساختن بنای سرسختی ذهنی

فصل دو

۴۶ شکوفایی تحت فشار

فصل سوم

۷۲ ایجاد و حفظ اعتماد به نفس

فصل چهارم

۹۰ غلبه بر شکست ها و آسیب ها

فصل پنجم

۱۱۰ مهارت ارتباطی برای ورزش های تیمی

فصل ۶

۱۲۸ راهبردهای ویژه برای رشته های ورزشی مختلف

فصل هفتم

تکنیک‌های پیشرفته سرسختی ذهنی ۱۴۶

فصل هشتم

سلامت روان و تعادل زندگی ۱۶۲

فصل نهم

آمادگی برای چالش‌های آینده ۱۸۴

مقدمه

« نترسیدن از شکست کلید موفقیت است. شما باید ترس را پشت سر بگذارید و به حرکت رو به جلوی خود ادامه دهید، مهم نیست که چقدر سخت باشد.»

اندی فریلا

وقتی ۱۳ سالم بود، پدر و مادرم بیش از ۸۰۰ مایل رانندگی کردند و از چندین ایالت عبور کردند تا من را به محل مسابقات جهانی وسترن Fastpitch NSA Girls برسانند و در نهایت توانستم برای تیمم در بازی آخرمان مسابقه بدهم. هنوزم می‌توانم پژواک صدای جمعیت را بشنوم که فریاد می‌زنند «بدو» درحالی‌که در زمین خودمان پاهایم قفل کرده بود و توپ در جریان بازی بود. من تازه از یک مصدومیت رهایی یافته بودم و یکی از بهترین بازیکنان تیم در آن دور از مسابقات به شمار می‌رفتم. هرگز انتظار نداشتم که در ترکیب نهایی بازی مرگ و زندگی به‌عنوان ضربه زننده قرار بگیرم. هر گونه باور به خودم به‌عنوان یک بازیکن سافت بال را در آن لحظه از دست داده بودم. خیلی طولی نکشید که از حالت انسداد خارج شدم، اما دیر شده بود. بدنم قفل کرده بودم و تمام اعضای تیم در آن شرایط از من ناامید شده بودند. سرم به پایین خم بود، به‌طور کامل با احساس شکست به سمت زمین خودمان برگشتم. چگونه می‌توانم دوباره عملکرد واقعی خودم را در زمین سافت بال نشان دهم؟

اعتماد به نفس راسخ ویژگی نیست که اکثر افراد، به‌ویژه نوجوانان، به راحتی بتوانند به دست بیاورند. زندگی بیشتر وقت‌ها تبدیل به یک شعبده بازی دور از انتظار می‌شود و به نظر می‌رسد که یک لغزش همه‌چیز از جمله اعتماد به نفس شما را از بین می‌برد. خوب درس بخوانید، برای روابط با

همسالان تان وقت بگذارید و انتظارات خانواده را برآورده کنید. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. برای خودتان احترام قائل شوید ولی زیاده‌وری نکنید؛ شما می‌خواهید از همان‌هایی باشید که وقت خود را با خانواده می‌گذرانید. جدیدترین و جالب‌ترین چیزها را داشته باشید. فهرست «الزامات» برای یک نوجوان می‌تواند گسترده و طاقت فرسا به نظر برسد. علاوه بر جوان بودن، فشار برای موفقیت و برآورده کردن انتظارات بیشتر می‌شود. اعتماد بنیانی است که تمام عوامل دیگر زندگی بر روی آن بنا می‌شود. باور به توانایی‌های خود اغلب به عملکرد بهتر، روابط و نتایج کلی زندگی تفسیر می‌شود. اعتمادبه‌نفس به شما این امکان را می‌دهد که ریسک کنید و زمانی که دیگران ممکن است به توانایی‌هایتان شک داشته باشند، شما را به جلو سوق می‌دهد.

بنابراین، راز اعتمادبه‌نفس راسخ چیست؟ این سؤالی است که از خودم پرسیده‌ام و بارها از من پرسیده شده است. این سؤالی است که من خیلی دقیق در مورد خودم، مراجعانم و ورزشکارانی که مربیگری آن‌ها را بر عهده داشته‌ام بررسی کرده‌ام. درک کامل آن سال‌ها طول کشیده است، اما من بارها و بارها دریافته‌ام که اعتمادبه‌نفس به سرسختی ذهنی منتهی می‌شود. اگر بتوانید ذهن خود را تسخیر کنید، در همه زمینه‌های زندگی پیشرفت خواهید کرد. اعتمادبه‌نفس شما ممکن است متزلزل شود و کم شود، اما زمانی که از نظر ذهنی سرسخت هستید شکسته نمی‌شود. سرسختی ذهنی صرفاً یک کلمه کلیدی در روان‌شناسی ورزشی نیست. این ستون فقرات پیکر هر ورزشکار موفق است.

فعالیت من در ورزش به‌عنوان یک بازیکن و مربی، همراه با تجربه حرفه‌ای من به‌عنوان یک مددکار اجتماعی بالینی دارای مجوز متخصص در بهداشت روانی کودکان و نوجوانان، بیش منحصربه‌فردی را در مورد

بافت روانی ورزشکاران جوان به من ارائه کرده است. با توجه به تجربه بازی فوتبال و سافتبال در دوران جوانی، هاکي روی چمن که باعث ورودم به کالج شد و کار روی فرزندانم با چشم‌انداز تربیتی ورزشی باعث شد به خوبی متوجه شوم که چگونه سرسختی ذهنی می‌تواند بر عملکرد و لذت بردن از ورزش تأثیر بگذارد. با تأمل در ساعت‌های بی‌شماری که در زمین سپری شده‌اند، چه در زیر آفتاب سوزان و چه در سرمای نابخشودنی یک روز بارانی، یک حقیقت پیوسته طنین‌انداز می‌شود: مهم‌ترین نبردهایی که ورزشکاران با آن روبرو می‌شوند همیشه در برابر حریفانی نیست که روبروی آن‌ها ایستاده‌اند. اغلب، سرسخت‌ترین دشمنان، موانع ذهنی هستند که در درون فرد ایجاد می‌شوند. با کار و سال‌ها مربیگری در دبیرستان هاکي روی چمن به این درک رسیده‌ام و وظیفه من این است که از این‌که ورزشکار به‌عنوان یک فرد کامل پرورش یابد، مطمئن شوم.

سرسختی ذهنی کیفیتی تغییرپذیر است که به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا تحمل جلسات تمرینی سخت را داشته باشند، از شکست‌های ناگوار گذر کنند و بدون توجه به موانع، به پیشرفت خود ادامه دهند. سرسختی ذهنی مجموعه‌ای از تاب‌آوری، کنترل هیجان و قدرت روانی است که ورزشکاران عالی را از ورزشکاران خوب جدا می‌کند. رشد این قدرت ذهنی به‌اندازه افزایش توانایی‌های بدنی و قدرتی برای ورزشکاران جوان حیاتی است.

این کتاب رویکردی جامع به سرسختی ذهنی دارد. خواهید دید که سرسختی ذهنی فقط تحمل آخرین مایل دردناک یک مسابقه دو یا ایستادن در مقابل یک حریف قدرتمند نیست. سرسختی ذهنی در مورد این است که چقدر خوب می‌خواهید، چه می‌خورید، چگونه استرس را مدیریت می‌کنید و حتی نحوه تعامل شما با محیط اطرافتان را نشان می‌دهد. همه این عوامل برای سلامت روانی و بدنی و درنهایت عملکرد شما اهمیت بالایی دارند.

سرسختی ذهنی در مورد آماده کردن شما برای یک بازی بزرگ و همچنین هر تمرین و هر لحظه‌ای است که نیاز به مقاومت بالا دارید.

قرار نیست فقط درباره تئوری‌ها و داستان‌های الهام‌بخش صحبت کنیم. این کتاب مملو از استراتژی‌های عملی و کاربردی است که برای تقویت بازی ذهنی و در نهایت اعتماد به نفس شما طراحی شده است. با توجه به مطالب کتاب در مورد تکنیک‌های تصویرسازی و لیست کارهای روزانه گرفته تا تسلط بر اصول اولیه ورزش و تبدیل شکست‌ها به بازگشت، هر فصل برای کمک به رشد قوی‌تر، اعتماد به نفس بیشتر و تاب‌آورتر طراحی شده است. سرسختی ذهنی فقط در لحظات فشار خیلی شدید ایجاد نمی‌شود. هر روز با تصمیم‌ها، عادت‌ها و نگرش‌های کوچکی ساخته می‌شود که شما را برای پیشرفت در مواجهه با چالش‌ها آماده می‌کند.

این کتاب برای حمایت از ورزشکاران جوان مشتاق پیشرفت و مربیان والدینی که از آن‌ها حمایت می‌کنند، نوشته شده است. هدف این کتاب ایجاد فضای گفتگوی حمایتی فراتر از میدان یا زمین مسابقه است. روش‌هایی را برای افزایش عملکرد و پرورش مهارت‌های زندگی که فراتر از زمین مسابقه می‌توان از آن‌ها استفاده کرد، کشف خواهید کرد.

مربیان، ورزشکاران و متخصصان محترم روان‌شناسی ورزشی و رشد جوانان این روش‌ها را تأیید می‌کنند و نگرش خود را به اشتراک گذاشته‌اند و بر اثربخشی و ضرورت رشد سرسختی ذهنی از سنین پایین تأکید دارند. چه بخواهید به عنوان بازیکن سطح بازی خود را به سطح بالاتر ارتقا دهید یا به ورزشکار جوان خود در انجام این کار کمک کنید، مسیر حرکت از اینجا شروع می‌شود. با مطالعه هر مطلب، شما یک ورزشکار قوی‌تر و یک فرد تاب‌آور تبدیل خواهید شد که آماده است تا با هر چالشی که در آینده پیش می‌آید با اعتماد به نفس و صلابت مقابله کند. بیایید شروع کنیم.

مقدمه مترجمین

شاید به این موضوع دقت کرده باشیم که در موقعیت‌هایی از زندگی مان راحت‌تر هستیم و خیلی بهتر می‌توانیم با آن موقعیت روبه‌رو بشویم و درواقع با خیالی راحت کاری که متناسب با ویژگی و توانمندی ما هست را ارائه می‌دهیم، اما در موقعیت‌های دیگر شاید نتوانیم آن‌گونه که می‌توانیم عالی عمل کنیم کیفیت عملکرد پایین‌تری تجربه می‌کنیم. برای مثال شاید ما توانایی ارائه یک عملکرد فوق‌العاده به‌عنوان یک ورزشکار در جلسات تمرینی را داشته باشیم اما از ارائه همان کیفیت از عملکرد در روز مسابقه ناتوان باشیم. سازه‌ای که شاید بیشترین اثرگذاری را در رقم زدن این تفاوت داشته باشد، اعتماد به نفس است که یکی از اصلی‌ترین ستون‌های موردنیاز برای ساختن ذهن قوی برای ورزشکار به‌منظور حضور عالی و ارائه بهترین عملکرد در مواقع پرفشار است.

اعتمادبه‌نفس یکی از مهم‌ترین بخش‌های ساختن سرسختی ذهنی است که می‌تواند تحت تأثیر نگرش ما و اتفاق‌هایی که در محیط می‌افتد تغییر کند. بااین‌حال مسئله نگران‌کننده این است که شاید یک ورزشکار سال‌ها تمرین کرده باشد اما به‌دلیل فقدان و یا کمبود اعتمادبه‌نفس نسبت به رقیبان خود، با این‌که توانمندی بدنی و مهارتی بالاتری داشته باشد جایگاه عالی و درخور شأن خود را نتواند کسب کند. به‌همین منظور نیاز است که یک نگاه ویژه‌ای نسبت به اعتمادبه‌نفس یک فرد ورزشکار داشته باشیم و آموزش‌های درست و منطقی برای ورزشکاران و همه افراد ارائه کنیم تا کیفیت عملکردشان با توانایی و پتانسیل آن‌ها در تعادل باشد.

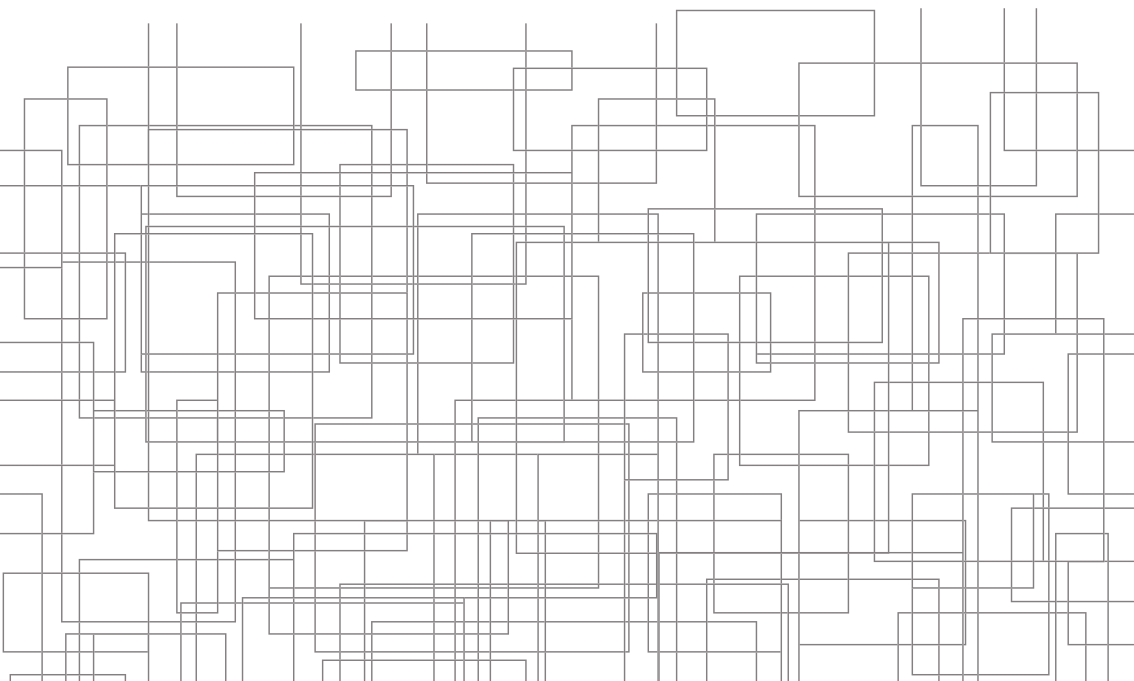
نویسنده این کتاب سعی کرده است تا عوامل سازنده و تهدید کننده اعتماد به نفس را در ورزشکاران تشریح کند و راهکارهای عملی به منظور

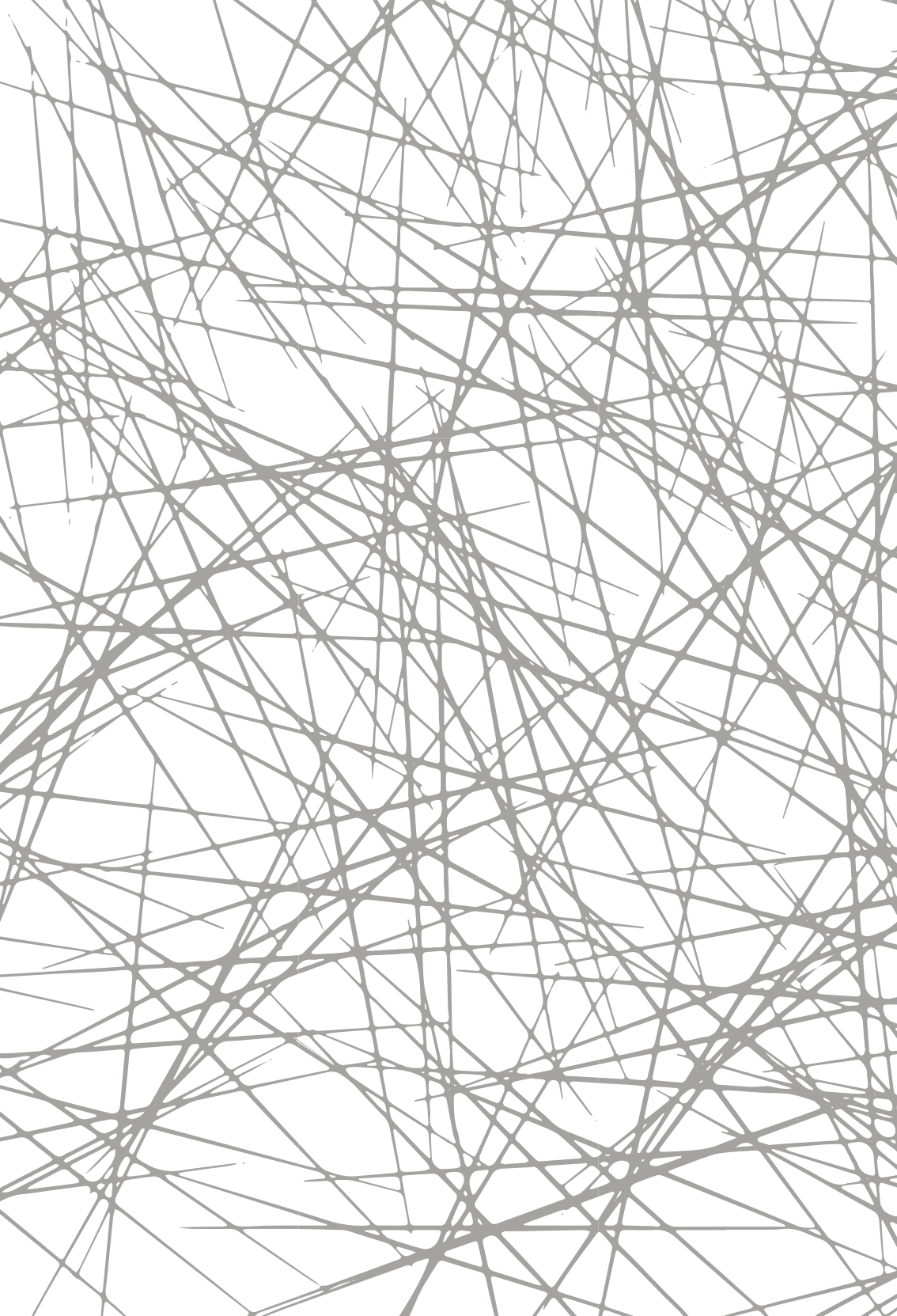
ارتقای آن ارائه دهد. قطعا برای ساختن ذهنی قوی، نیاز به توجه ویژه به عاملی مانند اعتماد به نفس داریم تا بتوانیم مهارت‌های خود را در هر محیطی به بهترین شکل ارائه دهیم.

تقديم به همه ورزشكاران خوب کشورمان و همه عزيزانی که صادقانه و
خالصانه برای رشد آنها تلاش می کنند.

ميلاد اسماعیلی حيدرآباد

تير ۱۴۰۴







نازنین ملائی - قهرمان رشته روئینگ

فصل اول

ساختن بنای سرسختی ذهنی

خیلی‌ها را می‌بینید که خیلی زود از نظر ذهنی تسلیم می‌شوند و به همین دلیل است که کم می‌آورند یا حذف می‌شوند. آن‌ها پیش‌ازاین که نتیجه را از دست بدهند، از نظر ذهنی تسلیم می‌شوند.

ژرژ سن پی‌یر

در بطن هر عملکرد عالی ورزشی، لحظه‌ای وجود دارد که قهرمانان را از سایرین افراد جدا می‌کند. تنها توانایی بدنی آن‌ها نیست که به چشم می‌آید، بلکه قدرت ذهنی‌شان است که وقتی بدن برای استراحت التماس می‌کند، می‌خواهد ادامه دهد. داشتن تاب‌آوری برای تمرین در روزهای پر از چالش‌های شخصی یا تمرکز بر اجرای یک برنامه بازی مخصوصاً زمانی که مخاطرات زیاد وجود دارد، ضروری است. سرسختی ذهنی آن عضله نامرئی است که در طی سال‌ها پشت سر گذاشتن محدودیت‌ها، تعهد به قول‌هایی که به خودتان داده‌اید، مبارزه با شک‌ها و سبقت گرفتن از آنچه احساس راحتی یا امکان‌پذیر می‌کند، ایجاد شده است. این فصل خط شروع شما برای ایجاد یک قدرت ذهنی است که بالقوه را به بالفعل تبدیل می‌کند و تضمین می‌کند که در لحظات پایانی بازی به همان اندازه لحظه اول بازی، قوی باشید.



درك سرسختی ذهنی در ورزش

سرسختی ذهنی دقیقاً چیست؟ می‌توان گفت توانایی ارائه عملکرد پیوسته و عالی استعداد و مهارت خود، بدون توجه به شرایط رقابتی. این موضوع به یک ورزشکار اجازه می‌دهد تا یک پرتاب آزاد قاطع را مقابل هیاهوی جمعیت داشته باشد یا یک ژیمناست حتی پس از یک گام اشتباه، یک فرود عالی را انجام دهد. سرسختی ذهنی در مورد استفاده از قدرت ذهن شما برای غلبه بر سختی‌هاست، خواه یک موقعیت پرفشار یا یک شکست غیرمنتظره باشد.

در ورزش، سرسختی ذهنی تفاوت اصلی بین ورزشکاران خوب و ورزشکاران واقعاً عالی است. این موضوع ورزشکاران را قادر می‌سازد تا به‌طور مداوم عملکرد عالی داشته باشند، تمرکز خود را در لحظات حساس حفظ کنند و فشارهای رقابت را بدون فروپاشی روانی کنترل کنند. سرسختی ذهنی آن‌هایی را که امیدوار به پیروزی هستند را از کسانی که معتقدند می‌توانند و بر اساس آن عمل می‌کنند جدا می‌کند. سرسختی ذهنی باعث قهرمانی می‌شود، چه در بازی پلی‌آف چه در یک تورنمنت محلی.

بیاید سرسختی ذهنی را به اجزای اصلی آن تقسیم کنیم: اعتماد به نفس، انگیزه، تاب‌آوری، کنترل هیجان و تمرکز. هر یک از این عوامل نقش مهمی در عملکرد کلی شما دارند:

- **اعتماد به نفس** - باور شما به توانایی‌های خود. این نشانه اعتماد به نفس است که باعث می‌شود بتوانید حتی تحت فشار کاری را با موفقیت انجام دهید. ورزشکارانی مانند سرنا ویلیامز این ویژگی را نشان می‌دهند. اعتقاد او به توانایی‌هایش برای برنده شدن به او کمک کرده تا بارها و بارها، حتی در موقعیت‌های به ظاهر غیرممکن، پیروز شود.
- **انگیزه** شما را به حرکت در می‌آورد—موتور داخلی شما را به

دنبال اهداف و تلاش برای تعالی سوق می‌دهد، بدون توجه به موانع یا پاداش‌های بیرونی. مایکل فلیس، پرافتخارترین المپیک‌ی تمام دوران، انگیزه بی‌ظنیری از خود نشان داد، بی‌وقفه به تمرین می‌پرداخت و تمرکز خود را در چهار دوره المپیک حفظ کرد.

▪ **تاب‌آوری** توانایی شما برای عبور از ناکامی‌ها است که بخشی اجتناب‌ناپذیر از حرفه هر ورزشکاری است. این عامل فقط برای پشت سر گذاشتن یک مسابقه سخت یا یک فصل بد نیست، بلکه به دلیل این چالش‌ها قوی‌تر می‌شوید. لبرون جیمز را در نظر بگیرید که علیرغم شکست‌های شغلی متعدد، از جمله انتقادات عمومی و شکست‌ها، همواره قوی‌تر برمی‌گردد و بر بهبود و دستیابی به چیزهای بیشتر تمرکز می‌کند.

▪ **کنترل هیجان** هنر مدیریت و هدایت هیجان‌هایتان به نفع خودتان است. ورزشکارانی که کنترل هیجانی بالایی دارند اجازه نمی‌دهند خشم یا اضطراب عملکرد آن‌ها را تضعیف کند. برای مثال، نواک جوکوویچ توانایی کنترل هیجان در طول مسابقات داشت که در صعود او به صدر جدول جهان تنیس عامل بسیار مهمی بود.

▪ **تمرکز**، حفظ توجه با وجود عوامل حواس‌پرتی بیشمار در طول تمرین یا مسابقه است. تمرکز در این مورد است که توجه خود را روی آنچه واقعاً در آن لحظه مهم است حفظ کنید. توانایی تام بردی برای تمرکز بر روی موقعیت کنونی -نه امتیاز قبلی یا امتیاز احتمالی به او اجازه می‌دهد تا تحت فشار فرارهای موفق‌ی را اجرا کند.

هر یک از این مؤلفه‌ها به پازل پیچیده سرسختی ذهنی کمک می‌کند. همان‌طور که این عوامل را بررسی بیشتری می‌کنیم، در مورد استراتژی‌ها و تمرین‌های عملی صحبت خواهیم کرد که می‌توانید مستقیماً در تمرینات،



مسابقات و زندگی خود اعمال کنید. این فقط در مورد بهتر بودن در زمین مسابقه یا باشگاه نیست. سرسختی در مورد تقویت تاب‌آوری و تمرکز فراتر از ورزش است و شما را به مهارت‌های ارزشمند در هر جنبه‌ای از زندگی مجهز می‌کند. به یاد داشته باشید، ذهن مانند یک عضله است و درست مانند تمرین بدنی شما، برای قوی‌تر شدن نیاز به تمرین منظم و هدفمند دارد. بیاید گام‌به‌گام شروع به ساختن سرسختی ذهنی کنیم.

نقش ذهنیت در عملکرد ورزشی

تصور کنید در یک لحظه مهم از یک مسابقه هستید، شاید در چند ثانیه آخر، جایی که هر چیزی که برای آن آموزش دیده‌اید در آن خلاصه می‌شود. بدن شما آماده است، اما ذهن شما چطور؟ آیا شفاف، متمرکز و آماده اجراست یا سروصدا، فشار و احتمال شکست حواسش را پرت می‌کند؟ اینجا جایی است که قدرت ذهنیت شما در حال تغییر است. کارول دوک -روان‌شناس مشهور- ذهنیت‌های «ثابت» و «رشدیابنده» را معرفی کرد. این مفاهیم عمیقاً بر رویکرد چالش‌ها و یادگیری تأثیر می‌گذارد. در یک ذهنیت ثابت، افراد بر این باورند که توانایی‌ها، هوش و استعدادهاشان ویژگی‌های ثابتی هستند که آن‌ها مقدار مشخصی از آن دارند و قابل تغییر نیست. ورزشکاران با ذهنیت ثابت توانایی خود را محدود می‌بینند.

در مقابل، کسانی که ذهنیت رشدیابنده دارند معتقدند توانایی‌هایشان را می‌توان از طریق سخت‌کوشی، استراتژی‌های خوب و استفاده از نظرات دیگران رشد داد. ورزشکاران با ذهنیت رشدیابنده، چالش‌ها را فرصتی برای رشد می‌بینند که باعث می‌شود باور به خود به‌طور مداوم بهتر شود. اعتقاد به پتانسیل رشد در ورزش بسیار مهم است، جایی که تاب‌آوری تعیین می‌کند که یک ورزشکار تا چه حد بالا خواهد رفت و اوج خواهد گرفت.

تأثیر ذهنیت بر عملکرد را در نظر بگیرید. ورزشکاران با ذهنیت رشدیابنده، چالش‌ها را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد می‌بینند، در حالی که آن‌هایی که ذهنیت ثابت دارند ممکن است آن‌ها را به عنوان تهدید ببینند. هر خطایی در زمین به فرصتی برای یادگیری تبدیل می‌شود، نه برچسب شکست. این دیدگاه به ورزشکاران کمک می‌کند تا سریع‌تر از اشتباهات خود عبور کنند. آن‌ها را قادر می‌سازد تا بازخورد را به طور مؤثر مهار کنند و تمرکز خود را تحت فشار حفظ کنند و شکست‌های بالقوه را به محورهای استراتژیک موفقیت تبدیل کنند.

برای لحظه‌ای سراغ مایکل جردن برویم. او به دلیل موفقیت بی‌نظیر خود اسطوره بسکتبال شناخته می‌شود. نقل قول معروف او: "بیش از ۹۰۰۰ شوت را در دوران حرفه‌ای خود از دست داده‌ام. تقریباً ۳۰۰ بازی را باخت‌ام. بیست و شش بار، به من اعتماد شده است که شوت برنده بازی را بزنم و از دست دادم. من بارها و بارها در زندگی‌ام شکست خوردم تا موفق شدم." ذهنیت او شکست‌های بالقوه را به پله‌هایی برای موفقیت تبدیل کرد و تأثیر عمیق پذیرش رویکرد رشد محور را نشان داد. تغییر از یک ذهنیت ثابت به یک ذهنیت رشدیابنده فقط مربوط به تنظیم افکار نیست. این موضوع در مورد تغییر رویکرد شما به ورزش و زندگی است. این موضوع شامل پذیرفتن چالش‌ها از صمیم قلب، پافشاری در مواجهه با موانع، تلقی تلاش به عنوان راهی برای تسلط، یادگیری از انتقاد و یافتن درس و الهام در موفقیت دیگران است.

اجرای این اصول و شیوه‌های ذهنیت رشدیابنده می‌تواند به طور قابل توجهی مسیر حرکت یک ورزشکار را تغییر دهد. این طور فکر کنید: برای اکثر افراد، تسلیم شدن در برابر شکست، بهانه‌جویی و سرزنش عوامل بیرونی آسان‌تر از تشخیص نقاط ضعف در درون خود و مسئولیت نقش



خود در چالش‌هایی است که با آن روبرو هستیم. وقتی می‌توانید دوباره روی آموزش و استراتژی تمرکز کنید، زمینه‌های بهبود را شناسایی کنید و به جای شک کردن به خود، با قدرت و بینش جدید به چالش بعدی نزدیک شوید، این‌گونه کیلومترها از حریفان خود جلوتر می‌افتید.

تمرینات عملی برای پرورش ذهنیت رشدیابنده ضروری است. یکی از راهبردهای مؤثر، یادداشت‌برداری در مورد تجربیات یادگیری و شکست‌ها است. این تمرین تأملی به ورزشکاران کمک می‌کند تا تجربیات را عمیقاً پردازش کنند، درس‌های آموخته‌شده را تثبیت و تقویت کنند که هر چالشی که با آن مواجه می‌شوند گامی برای تبدیل شدن به یک ورزشکار بهتر است. سعی کنید یک دفتر خاطرات داشته باشید تا بعد از بازی از آن استفاده کنید. در مورد آنچه خوب پیش رفت و به چه چیزی افتخار می‌کردید فکر کنید، سپس یک یا دو زمینه را برای بهبود مشخص کنید. گامی را که می‌توانید برای بهبود در آن زمینه‌ها بردارید، در نظر بگیرید. نوشتن تجربیات ما اغلب نشان می‌دهد که چه چیزی مبتنی بر واقعیت است و ذهن ما کجا ما را محدود می‌کند. این تمرین تأملی برای پشتیبانی از درک، یادگیری و رشد سریع است، البته اگر بخواهید می‌تواند بلندمدت هم باشد.

تمرین دیگر این است که آگاهانه چالش‌ها را به‌عنوان فرصت‌ها دوباره چارچوب‌بندی کنید. برای مثال، شکست در یک مسابقه ممکن است نه به‌عنوان یک شکست، بلکه به‌عنوان فرصتی برای شناسایی زمینه‌های جدید برای رشد مهارت‌ها در نظر گرفته شود. توانایی در قالب‌بندی مجدد افکار، به‌ویژه افکار منفی یا چالش‌برانگیز، نیازمند زمان و تمرین است، به‌خصوص اگر در این مهارت تازه‌کار هستید.

هر فرصتی را که به دست می‌آورید - حتی خارج از ورزش - چالش‌های قالب‌بندی مجدد را تمرین کنید. اگر بعد از یک بازی، افکار منفی را تجربه