

بنام خدا

شماره ۱۰

عبارات کلیدی یادآور

مقاوم و متمرکز

سرسخت، مبارز



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک
جمهوری اسلامی ایران
N.O.P.A.I.R.IRAN

آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

مرکز روان شناسی ورزشی



- هوا را از طریق بینی تان طی ۴ شماره فرو برید؛
- برای ۱ یا ۲ ثانیه آن را نگه دارید؛
- هوا را از طریق دهانتان طی ۴ شماره بیرون دهید؛
- در حالیکه عمل بازدم را انجام می‌دهید، عبارت یادآور خود را در ذهن بیان کنید؛
- بازدم و عبارت یادآور را به عنوان کمکی برای بازیافت تمرکز در مسابقه به کار بگیرید؛

تمرین عبارات یادآور

مؤثر واقع شدن استفاده از عبارات یادآور نیاز به تمرین دارد. پس از اینکه عبارت فردی و قابل قبول خود را انتخاب کردید، آن را بارها و بارها در موقعیت‌های مختلف تمرین کنید. مثلاً زمانی که روی سرویس یا جاگیری در والیبال تمرین می‌کنید، روی عبارت یادآور بازیافت تمرکز خود کار کنید و نفس عمیق شکمی بکشید؛ در نتیجه این تکنیک در مسابقه مؤثرتر عمل خواهد کرد. بعد از تمرین این تکنیک، متوجه خواهید شد که استفاده از آن در مسابقه و موقعیت‌های استرس‌زا برای تان راحت‌تر شده است.

ترجمه و تدوین: شمسی صنعتی منفرد

زیر نظر دکتر محمد کاظم واعظ موسوی

بعضی از ورزشکاران عبارت یک کلمه‌ای مثل "تمرکز" یا "محکم در مسابقه" را ترجیح می‌دهند که از عبارات طولانی اثرگذار تر است.



چگونه باید عبارات یادآور را در طی مسابقه به کار گرفت؟

به کارگیری یک عبارت یادآور برای حفظ یا بازیافت تمرکز در طی مسابقه دشوار نیست، اما نیاز به تمرین دارد. عبارت یادآور را به همراه یک نفس عمیق بازگو کنید تا تمرکزتان را باز یابید و تنش عضلانی را که به دلیل اضطراب ایجاد شده کاهش دهید. بنابراین زمانی که احساس می‌کنید تمرکز ندارید یا نمی‌توانید پس از یک اشتباه متمرکز شوید، از عبارات یادآور استفاده کنید. مراحل به کارگیری عبارت یادآور بشرح زیر است:

از دست دادن تمرکز و اعتماد به نفس یکی از مهم‌ترین علل افت عملکرد ورزشکاران است. تمرکز معمولاً بعد از انجام یک خطا یا یک اشتباه از دست می‌رود و متعاقب آن عملکرد ورزشکار در طی زمان‌های بحرانی مسابقه مختل می‌شود. راه مواجهه با این مشکل این است که ورزشکار عبارات یادآور را به کار گیرد. تمام کلمات و عباراتی که ورزشکار در طی مسابقه زمزمه می‌کند یا از فکرش می‌گذرد، از جمله عبارات یادآور هستند.

عبارات یادآور چیست؟

یک عبارت یادآور، عبارتی است کوتاه که یادآور این نکته است که تمرکزتان را بازیابی کنید. عبارت یادآور همچنین به شما کمک می‌کند که افکار پریشان و منفی را که بر عملکردتان اثر می‌گذارند، متوقف کنید. این عبارات باید چنین باشند:

۱. فردی باشد. شما باید عبارتی را پیدا کنید که برای خودتان مؤثر باشد، ممکن است یک کلمه مثل “سرسخت” باشد به نشانه این مفهوم که من سرسخت هستم. ممکن است یک کلمه مانند “برتری” باشد که نشان می‌دهد من به برتری خود اعتقاد دارم. حتی ممکن است یک مجموعه کوتاه از کلمات را شامل شود. یک راه برای ساختن عبارت یادآور این است که از خود بپرسیم، “اگر من بهترین ورزشکاری بودم که می‌توانستم، چگونه عمل می‌کردم؟” اغلب اوقات، ورزشکاران این سؤال را با کلماتی مطمئن و با شکل‌گیری تصاویری در ذهن پاسخ می‌دهند.

شما هم زمانی صرف کنید و فکر کنید که به سؤال بالا چه پاسخی می‌دهید؟ زیرا عبارتی که برای شما قابل قبول باشد مؤثرترین عبارت خواهد بود.



۲. مثبت باشد. برای اینکه بازیابی تمرکز بعد از انجام خطا آسان شود، عبارت یادآور باید مثبت باشد.

گفتگوهای درونی منفی که با عملکرد ضعیف پیوند می‌خورند، زیان بخش و مضطرب کننده خواهند بود. بر عبارتی تمرکز کنید که شما را به اوج می‌رساند. به یاد داشته باشید که زیاد از خود انتقاد نکنید؛ “چه اشتباه وحشتناکی”، “دیگه تمومه”، “خراب کردی!” عباراتی هستند که احتمالاً وضعیت را بدتر خواهند کرد.

۳. کوتاه باشد. عبارات یادآور مناسب و کوتاه، به بازیافت سریع تمرکز کمک می‌کنند. عبارت طولانی “من تمرکز خودم را در هنگام سرویس زدن حفظ می‌کنم” زیاد سودمند نیست.