

سرسختی نمایش بیرونی یک تعهد درونی است.

سرسختی در ورزش



مرکز روان‌شناسی ورزشی



مربی چگونه می‌تواند سرسختی را در بین ورزشکاران پرورش دهد؟

طرز فکر مربی بر عملکرد بازیکنان تأثیر می‌گذارد. مربیان نمی‌توانند تیم سرسختی داشته باشند، مگر این‌که برنامه‌ای طراحی کنند که بر نگرش مثبت تأکید کرده و آن را تقویت کند.

رفتار مربی تأثیر مهمی در زندگی بازیکنان دارد. زبان اشاره، طرز فکر، و توضیحات مربی می‌تواند سبب شکل‌گیری اعتماد به نفس در بازیکنان شود، آن را تقویت کند یا حتی از بین ببرد. بنابراین، نقطه شروع - چه در تمرین، چه در رقابت- مربی است. هیچ وقت به اندازه زمان شکست مربی آزمایش نمی‌شود. او می‌تواند داد و هوار راه بیندازد، یا به فکر فروختن بازیکنان بیفتد؛ ولی مربی‌ای که به دنبال رشد سرسختی در بازیکنان است، باید روش کنترل شده‌ای در مقابله با موانع احساسی، صرف نظر از احساسات فردی، به نمایش بگذارد. مربی موفق از ایده‌ها، داستان‌ها، استعاره‌ها و فیلم‌ها در شکل دهی و سازمان دهی ذهنی گروهی تیم استفاده می‌کند، و اعضای تیم را برای داشتن استحکام روانی در اجرا آماده می‌کند.

ترجمه و تدوین: دکتر بهروز عبدلی و همکاران

زیر نظر: دکتر محمد کاظم واعظ موسوی

کنترل محیط: ورزشکاران باید بدانند که جنبه‌های محیط رقابتی مثلاً آب و هوا، شرایط غذایی، امکانات، زمین بازی و جز آنها همیشه آرمانی نیستند و برخی از شرایط در کنترل فرد قرار ندارند. ورزشکاران سرسخت شرایط محیطی را به گونه‌ای متفاوت می‌نگرند که اجازه نمی‌دهند شرایط و دیگر رقبا تأثیر نامطلوبی بر آنها بگذارند.

پس از رقابت

بعد پس از رقابت شامل ویژگی‌هایی است که مشخص می‌کند چگونه بازیکنان سرسخت به پیروزی و شکست پس از رقابت پاسخ می‌دهند. این بُعد به طور دقیق‌تر به دو بخش تقسیم می‌شود: غلبه بر شکست و غلبه بر پیروزی.

مقابله با شکست: ورزشکاران سرسخت به هنگام شکست خود را با استدلال‌های عقلی و منطقی توجیه می‌کنند و از شکست به مثابه ابزاری در جهت یادگیری این‌که چگونه می‌توانند به اهداف نهایی‌شان برسند، استفاده می‌کنند.

مقابله با پیروزی: ورزشکاران سرسخت با موفقیت و فشارهای مضاعفی که از آن حاصل می‌شود، به درستی مواجه می‌شوند. نخستین خصوصیت این افراد این است که آنها می‌دانند چه زمانی باید این موفقیت را جشن بگیرند و چه هنگام باید بر چالش بعدی متمرکز شوند. افراد مستحکم می‌دانند چه چیزی آنها را از موفقیت دور می‌کند و چگونه می‌توانند در افتخار این موفقیت برای مدتی طولانی زندگی کنند.

چگونه ورزشکار می تواند از ذهنی قوی برخوردار شود؟

شکست پللی به سوی موفقیت است. ویژگی ورزشکاران موفق چیست که مربی و دیگر اعضای تیم به آنها اعتماد می کنند؟ چه خصوصیتی باعث می شود که ورزشکاران برتر در شرایط فشار، عملکرد خوبی داشته باشند؟ **سرسختی**، یکی از این ویژگی های مهم روانی در رسیدن به موفقیت است.

سرسختی، توانایی مقاومت کردن در برابر سختی ها است که به ورزشکاران اجازه می دهد بارها و بارها از موانع و شکست ها درس بگیرند. همه بازیکنان زمانی که احساس بسیار خوبی دارند، می توانند به خوبی بازی کنند؛ اما ورزشکاران موفق حتی در شرایطی که از نظر ذهنی و روانی کاملاً مطمئن نیستند، می توانند عملکرد خوبی از خود نشان دهند.

در مجموع سرسختی عبارت است از:

توانایی مقابله با سختی ها و فشارها؛

عبور از موانع و شکست ها؛

تمرکز بر هدف؛

حفظ یا کسب آرامش پس از شکست؛

اجرای باثبات در سطوح بالای رقابتی؛

رقابت جویی؛



سرسختی مهارتی است که ورزشکار را قدرتمند می کند و سبب می شود در شرایط دشوار و پرفشار از جمله **تمرین**، **رقابت** و **پس از رقابت** موفق عمل کند.

تمرین

استفاده از اهداف بلندمدت برای حفظ انگیزش، کنترل محیط و تقویت ضعف ها؛ کیفیت های مهمی برای داشتن استحکام روانی در محیط تمرینی به حساب می آیند.

اهداف بلند مدت برای حفظ انگیزش: زمانی که تمرین مشکل می شود و موقعیت های پیش بینی نشده در طول ورزش رخ می دهد، اهداف بلند مدت انگیزش ورزشکار را کنترل می کنند.

کنترل محیط: این ویژگی در تمرین، به ورزشکاران سرسخت کمک می کند تا بر محیط احاطه پیدا کنند. جهت کنترل بر محیط، ورزشکاران باید در مورد روش های تمرینی و محیط تمرینی **تصمیم** بگیرند.

تقویت ضعف ها: ورزشکاران سرسخت برای رسیدن به مرزهای فیزیولوژیک شخصی، خود را تحت فشار قرار می دهند. ورزشکاران مستحکم از برنامه های تمرینی ای که بیشتر ورزشکاران از آنها اجتناب می کنند یا حتی از آنها متنفرند، استقبال می کنند و آنها را مطلوب می انگارند.

رقابت

ویژگی هایی وجود دارند که برای داشتن سرسختی در شرایط مسابقه و رقابت مهم اند و عبارتند از مقابله با استرس، اعتقاد یا باورها، تنظیم عملکرد، حفظ تمرکز، هشیاری و کنترل افکار و احساسات و کنترل محیط.

مقابله با استرس: مقابله با استرس در بازیکنان سرسخت چگونگی رویارویی با فشارهای مسابقه را نشان می دهد؛ رفتارهای متفاوتی که از جمله آن می توان به مواردی از قبیل علاقه مندی به فشار مسابقه، سازگاری و مقابله با آن، تصمیم گیری درست در شرایط پیچیده و دشوار و توانایی جهت دادن به اضطراب در موقعیت های استرس زا اشاره کرد.

باور: باورها، تعهد ورزشکاران سرسخت را نسبت به انجام کار مشخص می کنند و نشان می دهند که حتی با وجود سختی ها، فشارها و خطاها... این باورها از بین نمی روند.

تنظیم عملکرد: شناسایی فرصت های تمرینی و استفاده بهینه از آنها برای موفقیت و افزودن تلاش در صورت لزوم بخشی از تنظیم عملکرد محسوب می شود.

حفظ تمرکز: حفظ و چگونگی تمرکز به هنگام رقابت، برای رسیدن به اهداف طولانی مدت در ورزشکاران سرسخت قابل بررسی است. مثل اینکه آنان به هنگام رقابت چگونه کاملاً بر تکلیف در حال اجرا متمرکز باقی می مانند، وانگهی، چگونه می توانند هرگونه پریشان کننده حواس را نادیده بینگارند.



آگاهی از کنترل افکار و احساسات: کنترل افکار و احساسات ویژگی مهمی است که به اجرای عملکرد بهینه کمک می کند مثلاً افراد سرسخت، افکار و احساسات منفی را چنان تغییر می دهند که به موفقیت شان کمک می کند.