

به نام خداوند بخشنده ی مهربان

نقش مربی در ایجاد اعتماد به نفس

قسمت اول:

آماده سازی و موفقیت

ترجمه: امیر مهدی قانع

کمیته آموزش و مربیان فدراسیون

بسکتبال جمهوری اسلامی ایران

آماده سازی

اعتماد از راه های گوناگونی ایجاد میشود. بیش از هر راهی، آماده سازی فاکتوری است که سهم زیادی در ایجاد اعتماد به نفس دارد. وقتی ما برای انجام یک عمل احساس آمادگی میکنیم، با اعتماد به نفس بیشتری اقدام میکنیم. در مورد امتحان های مدرسه فکر کنید، زمانی که کاملاً مطالعه داشتید با اعتماد به نفس بیشتری وارد جلسه ی امتحان میشدید و زمانی که موضوع درس را حتی نخوانده بودید اصلاً آمادگی برای امتحان نداشتید.

این مسئله دقیقاً برای ورزشکاران اتفاق می افتد. وقتی که ما کمکشان میکنیم تا آمادگی کسب کنند تا با تمام توانشان وارد مسابقه شوند، با اعتماد به نفس کامل به رقابت میپردازند. اما زمانی که آمادگی مناسبی ندارند توان رقابتی و اعتماد به نفس آن ها کاسته میشود.

بسیار مبرم و ضروری است که آمادگی را تا آن جا که ممکن است به بازیکنان القاء کنیم، بدون توجه به یک ورزش خاص، ما باید ابزار های مورد نیاز را برای ورزشکاران قبل از رقابت به منظور افزایش سطح اعتماد به نفس آن ها ارائه کنیم.

بدون شک، تمرین مهم ترین فاکتور است. از ایجاد مهارت تا تمرینی که استراتژی ها و بازی های ما را تشکیل میدهند، یک تمرین با برنامه و جریان خوب و کافی بزرگترین تاثیر را بر آماده سازی فردی و تیمی خواهد داشت. بنابراین مهم ترین فعالیتی که مربیان باید انجام دهند ایجاد تمرینات خوب و قرار دادن ورزشکاران در موقعیت هایی است که به آن ها کمک میکند اعتماد به نفسشان افزایش پیدا کند.

جدا از تمرین، فاکتور هایی همچون: اتاق فیلم، گزارشات آنالیز، نکات مثبت، توصیه های غذایی و یک گرم کردن عالی قبل از مسابقه میتوانند باعث احساس بهتری در ورزشکاران برای آمادگی برای رقابت شوند. هر کدام از این فاکتور ها به مانند یک تیر اضافه برای ورزشکاران است که کمک میکنند اعتماد به نفس لازم برای اجرای مناسب عملکرد حین رقابت به اوج خود برسد.

موفقیت

در حالی که تمرین مهم ترین عنصر در اعتماد به نفس ورزشکار است، موفقیت های قبلی یک محرک قوی و فوق العاده است. اگر ورزشکاران دارای موفقیت های پیشین باشند، آن موفقیت ها میتواند اعتماد به نفس آن ها برای رقابت های آینده و آتی را افزایش دهد. وقتی ورزشکاران موفقیت را تجربه میکنند این حس به آن ها دست میدهد که دارای ظرفیتی

برای کسب موفقیت های بیشتر هستند بعضی اوقات موفقیت میتواند عنصر قوی ای باشد که این موفقیت حتما نمیباشد دوباره عینا تکرار شود، میتواند در جهت مثبت و موفقیت دیگری اعتماد به نفس ورزشکار را افزایش دهد. برای مثال اگر یک ورزشکار در رقابت پیشین امتیاز آوری زیادی داشته است، این موفقیت (امتیاز آوری) میتواند در پاس منجر به گل، ریباوند و یا دفاع در جهتی مثبت، در رقابت بعدی تاثیرگذار باشد.

اخطار

مراقب احتساب موفقیت به عنوان یک تقویت کننده ی اعتماد به نفس باشید. در حالی که موفقیت قطعا میتواند بر اعتماد به نفس در آینده تاثیر گذار باشد، اما نمیتوان مانند دیگر فاکتور ها ایجاد کننده ی اعتماد به نفس روی آن (موفقیت) حساب باز کرد. به این دلیل که موفقیت میتواند گذرا باشد، میتواند جعلی و ساختگی باشد یا حتی ممکن است تا زمان زیادی رخ ندهد. برای آن هایی که با تمرین و ممارست در طول یک هفته به موفقیت دست پیدا کردند اما در هفته ی بعد نه، این که موفقیت اعتماد به نفس را افزایش میدهد میتواند خطرناک و سردرگم کننده باشد.

آگاه باشید که چه چیزی باعث موفقیت شما در هفته ی پیشین شده است. آیا آماده سازی خوب شما باعث شده که کاملا برای رقابت آماده باشید؟ اگر جواب بله بود، اما این هفته شما همانند هفته ی پیش برای آماده سازی خود تلاش نکردید، ممکن است موفقیت شما در هفته ی پیش مقدمه ای برای شکست شما در این هفته باشد، مخصوصا اگر با یک حریف سرسخت رو به رو شوید.

یک مشکل دیگر برای حساب کردن روی موفقیت به عنوان ایجاد کننده ی اعتماد به نفس وجود دارد. چه میشود اگر موفقیت های هفته ی قبل شما در مقابل یک حریف در جه دو (راحت) رقم بخورد؟ این موفقیت ممکن است بتواند باعث ایجاد اعتماد به نفس برای رقابت های هفته بعد شود، اما این اعتماد به نفس بر اساس یک فرضیه غلط است

این مسئله اغلب برای ورزشکاران و تیم هایی اتفاق می افتد که یک تیم یا حریف ضعیف را در اصطلاح تخریب یا له کرده اند. آن ها (ورزشکاران و تیم ها) یک حس غلط از توانا بودن را در خود دارند، سپس زمانی که با یک حریف سرسخت و بهتر از لحاظ فنی روبرو میشوند اعتماد به نفس آن ها به تدریج با ترس، شک و تنش جایگزین میشود ضمن این که متوجه میشوند برای رویارویی با این حریف آماده نیستند. پس ضمن این که شما میتوانید از موفقیت های پیشین برای برانگیختن اعتماد به نفس بازیکنان خود برای رقابت های آینده

استفاده کنید، اما نباید به عنوان یک اصل همیشگی روی موفقیت های پیشین حساب باز کنید و فقط از آن برای رو به جلو بردن اعتماد به نفس بازیکنان استفاده کنید.

اعتماد به نفس یک عامل بسیار حساس میباشد. شما نمیتوانید سریعاً بفهمید که از چه طریقی میتوانید اعتماد به نفس را در یک فرد برانگیزید یا آن را از بین ببرید. یک راه استفاده شده برای افزایش اعتماد به نفس یک فرد ممکن است در فردی دیگر جواب ندهد این بدین معناست که مربیان میبایست دائماً در حال امتحان کردن راه های گوناگونی باشند تا متوجه شوند چه راه و روشی کارا و موثر است.

این که بایستی راه های گوناگونی را امتحان کرد بسیار حیاتی است اما دو راه ثابت شده که میتوان از طریق آن ها اعتماد به نفس ورزشکاران و تیم ها را افزایش داد **آماده سازی و موفقیت** است. ضمن این که مربیان در آماده سازی و موفقیت نقشی را ایفا میکنند، نهایتاً این خود ورزشکاران هستند که بایست شرایط را برای آماده سازی و موفقیت مهیا سازند تا اعتماد به نفسشان افزایش یابد.