

روانشناسی فوتبال

(تکنیک‌های روانشناسی پیشرفته برای فوتبالیست‌ها)

مؤلف: دن آبراهام

ترجمین:

هاشم فاضل

فاطمه قناعتیان جهمی

وحید رحیمی

نام کتاب: روانشناسی فوتبال

مؤلف: دن آبراهام

مترجمین: هاشم فعال - فاطمه قناعتیان جهرمی - وحید رحیمی

شابک: ۹۶۶-۷۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرای و حروف چینی: ذوالفقار برزگر

طراح جلد: فرهاد ماجد

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۷

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰ جلد

مرکز پخش: مهسان انتشارات - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹



قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



سرشناسه	: آبراهام، دن
عنوان و نام پدیدآورنده	: روانشناسی فوتبال: تکنیک‌های روانشناسی پیشرفته برای فوتبالیست‌ها/ مؤلف دن آبراهام؛ مترجمین هاشم فعال، فاطمه قناعتیان جهرمی، وحید رحیمی
مشخصات نشر	: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۲۶۶ ص.
شابک	: ۹۶۶-۷۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
شناسه افزوده	: فعال، هاشم، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	: رحیمی، وحید، ۱۳۶۹ - مترجم
شناسه افزوده	: قناعتیان جهرمی، فاطمه، ۱۳۵۰ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۷۹۴۳/۹/۹۱۲ GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۲۵۷۷۹

نه اشتباه نکنید، این کتاب قرار نیست به شما بگوید که اگر به موفقیت فکر کنید پس قطعاً موفق می‌شوید، قرار نیست در اینجا جملات انگیزشی بخوانید یا زندگینامه افراد موفق! اگر فکر می‌کنید روانشناسی ورزشی چیزی شبیه به داستان‌های سرگرم‌کننده ورزشکاران است، اوه باید بگوییم کتاب را اشتباه خریداری کرده‌اید، بهتر است آن را به فروشنده بازگردانید.

فوتبال برای شما چقدر مهم است؟ اینکه یک تکنیک را ماهرانه اجرا کنید یا پیچیده‌ترین تاکتیک‌ها را سریع درک کرده و بدون اشتباه به نمایش بگذارید و یا اینکه قوی باشید، مقاوم و سریع، آمادگی جسمانی عالی داشته باشید، این‌ها چطور؟

بسیار خراب! هر چیزی مهمتر از اینها هم داریم؟ کمی فکر کنید ...

آن چیز "مغز" است! باز کن بدون مغز، بازیکنی بدون ذهن است و همچنین بازیکنی هر چقدر هم که از لحاظ مهارت‌ها، تکنیک‌ها و قوای جسمانی عالی باشد، قطعاً جایی در فوتبال مدرن نخواهد داشت. بیایید یک فوتبالیست را مانند اتومبیل تصور کنیم؛ این اتومبیل یک موتور دارد، بدنه و اتاق دارد، لاستیک دارد و البته یک فرمان؛

آمادگی جسمانی همان موتور و لاستیک‌ها همان توانایی اجرای مهارت‌ها توسط پاهای شماست. بدنه و اتاق ماشین همان بالاتنه شما است، وقتی تویی را هد می‌زنید یا کنترل سینه انجام می‌دهید، اما آنچه که از همه این‌ها مهم‌تر است فرمان اتومبیل است، بله درست حدس زدید فرمان اتومبیل همان مغز شماست که دست نخورده‌ای راننده ... حالا این فرمان نیازمند یک راننده برای حرکت و هدایت درست است.

این راننده کدام قسمت از بدن شماست؟ راننده یک فوتبالیست، ذهن است!

در فوتبال مدرن، رهبر یک فوتبالیست و هدایتگر یک بازیکن، ذهن آن فرد است. روانشناسی ورزشی یا درست‌تر بگوییم روانشناسی فوتبال به همه ما یاد می‌دهد که چگونه ذهن خود را آماده سخت‌ترین و چالش برانگیزترین اتفاقات و دقایق تحت فشار فوتبال کنیم!

فکر می‌کنم با خواندن پاراگراف‌های بالا به اندازه کافی اهمیت روانشناسی فوتبال را درک کرده باشید، اکنون شما را دعوت می‌کنیم تا به دنیای عملی روانشناسی فوتبال پا بگذارید. کتاب حاضر اثر دن آبراهام انگلیسی روانشناس برجسته فوتبال دنیاست. وی سالهاست در لیگ برتر انگلستان و حتی فوتبال اروپا در تیم‌های بزرگ و حرفه‌ای فعالیت دارد و به هزاران بازیکن مشاوری و روانشناسی فوتبال داده است. این کتاب شما را با خود به درون عمیق‌ترین مفاهیم روانشناسی فوتبال، قدرت ذهنی و آمادگی روانی برای یک مسابقه عالی یا تداوم سرسخت در تمرینات، خواهد برد.

مخاطبین اصلی این کتاب فوتبال‌بست‌های حرفه‌ای، نیمه حرفه‌ای و آماتور هستند، اما چطور ممکن است هر چیزی که با بازیکنان مرتبط می‌شود را مربیان فوتبال ندانند. با مطالعه این کتاب انتظار می‌رود تا بازیکنان به روش و درک عمیقی از آنچه که در زمین اتفاق می‌افتد و تا به حال از آنها بی‌خبر بودند برسند. همینطور متوقع است تا مربیانی با آگاهی هر چه بهتر و بیشتر در فوتبال را شاهد باشیم.

کتاب پیش رو، با نثری جذاب، داستان‌های واقعی و مثال‌هایی آشنا برای هر بازیکنی به نگارش درآمده و از نقاط قوت کتاب می‌توان به سه نکته اشاره کرد که هر فوتبال‌بست نوجوان تا بزرگسال به راحتی می‌تواند فهم و درکش را از آنها بیابد. ما مترجمان سعی کرده‌ایم تا با سخت‌گیری و وسواسی علمی، کتاب را به فارسی بیایس و روان برگردانیم تا گامی هرچند کوچک ولی مهم در این حوزه ناشناخته از فوتبال کشورمان برداریم.

بر ما پوشیده نیست که هر کار علمی دارای نواقصی خواهد بود لذا امیدواریم تا با بازخوردهای خود علاوه بر یادگیری بیشتر، امکان اصلاح آن در چاپ‌های بعدی این کتاب را برای ما فراهم آورید. در پایان نیز وظیفه خود می‌دانیم تا از مسئولین کاردان و بزرگوار انتشارات توپ بابت چاپ، نشر و توزیع این کتاب ارزشمند قدردانی و تشکر نماییم.

هاشم فعال _ فاطمه قناعتیان _ وحید رحیمی

۱۳	مقدمه
۲۳	تمرین - مقدمه
۲۵	فصل اول: تو استعداد داری
۳۳	فصل دوم: سطح بعدی را شکل دهید
۴۳	فصل سوم: سناریوی تمرینی شما
۵۲	فصل چهارم: تمرین هدفمند
۶۲	فصل پنجم: راثل چگرمه سیاه ای مسابقه را ایجاد کرد
۷۰	فصل ششم: رسیدن به رونالدو. تلاش برای شبیه اسمیت شدن
۸۲	فصل هفتم: افزایش نوار (نوار اندازی و کم کردن باز یاد شدن جان کاراکتر در بازی های دیجیتالی)
۹۰	فصل هشتم: وارد فرایند شدن
۱۰۸	فصل نهم: اولین کنترل کننده شما
۱۱۷	فصل دهم: کنترل کننده دوم شما
۱۲۴	فصل یازدهم: باتری های درونی شما
۱۳۲	فصل دوازدهم: چگونه مارلی یاد می گیرد تقابل ذهنی انجام دهد
۱۴۴	فصل سیزدهم: طرز فکر روز بازی
۱۵۷	فصل چهاردهم: فعالیت عصبی فراگیر (ANA) و افکار منفی خودکار (ANTs)
۱۷۳	فصل پانزدهم: بی. ال. آر. رونالدو
۱۸۳	فصل شانزدهم: بازی ۸۰ به ۲۰

۲۰۶	فصل هجدهم: تنها بینایی واقعی شما
۲۱۳	فصل نوزدهم: خاموش کردن ذهن و سختگیر بودن
۲۲۲	فصل بیستم: بدنی که رایان می سازد
۲۳۳	فصل بیست و یکم: به یاد آوردن، داشتن رویا
۲۳۷	فصل بیست و دوم: قدرت هنوز!

www.ketab.ir

امیدوارم که در جای راحتی نشسته باشید. ما می‌خواهیم با هم یک گفتگو داشته باشیم. قصد داریم در مورد چیزهای مورد علاقه شما در جهان، گپ بزنیم. می‌خواهیم در مورد فوتبال صحبت کنیم.

این یک بحث صادقانه است؛ که اگر من قصد کمک به شما را داشته باشم، نیاز دارم تا خیلی چیزها را در مورد بازی‌تان بدانم. من باید بتوانم از دریچه چشمان شما فوتبالتان را نگاه کنم.

بنابراین، می‌خواهم این مسائل را برای من روشن کنید. می‌خواهم از افکار و احساسات خود وقتی که در حال ورزش کردن هستید به من بگویید. می‌خواهم در مورد اینکه چگونه برای بازی پیش رو آماده می‌شوید، با من صحبت کنید و می‌خواهم در مورد اینکه چقدر برای رسیدن به یک مسابقه تلخ می‌کنید، بحث کنیم. جزئیات بیشتری از فوتبالتان را به من بگویید؛ هر چه در مورد بازی شما بیشتر بدانم، می‌توانم تأثیر بهتری روی فوتبال شما داشته باشم.

وقتی صحبت‌های ما تمام شود، شما فوتبال را در یک شیوه‌ای کاملاً متفاوت مشاهده خواهید کرد. من فلسفه‌هایی را به شما آموزش خواهم داد که می‌توانید درباره چگونگی تمرین و اینکه یک آمادگی قبل از مسابقه عالی چگونه می‌تواند باشد، ایده‌هایی را داشته باشید. مطمئن هستم که لحظات ناب و زیبایی را به شما هدیه خواهم کرد - پاسخ‌های عالی و دقیق به برخی چالش‌های بلندمدتی که در زمین فوتبال با آن‌ها مواجه می‌شوید.

باید به شما هشدار دهم که به هر حال این یک گردش راحت با سفری آسان نیست. تا زمانی که شما با من کار می‌کنید، می‌خواهم این را بدانید که راحت طلبی، من پیشرفت است. شاید مهمترین و برانگیزاننده‌ترین چیز در مورد قهرمانان در همه ورزش‌ها، توانایی آنها در کاهش میزان سست عنصری در هنگام یادگیری و رقابت باشد. آنها می‌دانند چه زمانی حجم و شدت کار را افزایش دهند و منطقه آسایش خود را تحریک کنند، اما به همان اندازه هم می‌دانند که چه زمانی باید آهسته و با آرامش کار کنند. دانش و کاربرد این کنش متعادل‌کننده، برای توسعه بازی آنها بسیار دارای اهمیت است.



با وجود موضع سخت من در برابر فوتبال شما، لذت نهفته است. می‌خواهم شما از فوتبالتان لذت ببرید. می‌خواهم شما آزادانه و راحت فوتبال بازی کنید و خودتان را نشان دهید. می‌خواهم شما این هیجان را تجربه کنید و خودتان را ببینید که بهتر شده‌اید، خودتان را ببینید که به مهارت‌های بیشتری دست پیدا کرده‌اید و حس تکاملی که از توأم شدن موفقیت‌های کوچک ناشی از یادگیری به دست می‌آید را تجربه کنید.

یک ساختار ذهنی

در طی دهه گذشته، متوجه شده‌ام که یک الگوی ثابت از چالش‌هایی که مراجعین فوتبال من با آن مواجه هستند وجود دارد. در طول جلسه اول پرسش و پاسخ که خیلی هم مهم است، اغلب اوقات پی می‌روم که آنها فاقد جهتی مشخص در اهداف حرفه‌ای‌شان هستند. آنها می‌خواهند بهتر شوند، اما نمی‌دانند چگونه. آنها بازیکنان تقلا می‌کنند تا به من بگویند که برنامه‌های پیشرفت فری آنها چیست. آنها همیشه هدف‌های تمرینی خاصی که کمکشان خواهند کرد تا بتوانند بهترین باشند را ندارند. آنها با تمرکز بر خوب شدن تمرین می‌کنند اما به نظر می‌رسد پیدا کردن تعریفی شفاف از خوب شدن برای آنها دشوار است. در واقع به ندرت دارای یک برنامه و ساختار منظم در جلسات تمرینی‌شان هستند.

این واژه "ساختار" مهم است. یک مشکل مشترک مربوط به ذهنیت که در بسیاری از بازیکنان فوتبالی‌ای که با من ملاقات می‌کنند وجود دارد، عدم داشتن ساختار ذهنی می‌باشد که آنها به طور روزانه با آن مواجه هستند. بنابراین چون آنطور که باید در تمرینات ذهنیت و افکار خود را سازماندهی نکرده‌اند، بدون داشتن یک ساختار ذهنی وارد زمین مسابقه می‌شوند.

چگونه برای یک بازی از نظر ذهنی آماده می‌شوید؟ آیا شما وقتی پا به زمین می‌گذارید یک ساختار ذهنی دارید؟ آیا شما یک روتین در روز مسابقه دارید تا به شما کمک کند که ذهنیت اجرای برتر خود را پیدا کنید؟ آیا می‌دانید که از سوت اول تا پایان بازی، خودتان را چگونه مدیریت کنید؟ بعد از مسابقه چگونه؟ آیا شما در حالیکه هنوز تصاویر شفافی از بازی در ذهنتان است آن را تجزیه و تحلیل می‌کنید؟ آیا از اجرای‌های خوبتان یاد گرفته و به دنبال

اصلاح نقاط ضعفتان هستید؟ آیا می‌دانید که چطور باید نسبت به خودتان سخت‌گیر و در عین حال مهربان باشید؟

اگر پاسخ شما به اکثر این سوالات "نه" است، پس این کتاب برخی پاسخ‌ها را به شما خواهد داد.

این کتاب به شما در ایجاد یک ساختار ذهنی کمک می‌کند تا کار شما از نظر تکنیکی، تاکتیکی و جسمانی تکمیل گردد.

تمرین

وقتی به زون تمرین قدم می‌گذارید، این نگرش و طرز فکر شماست که به شدت تعیین می‌کند چقدر می‌توانید در فوتبال پیشرفت کنید. صدهایی که در ذهن شماست، واضح هستند درسته؟ با یک نگرش مثبت وارد زمین تمرین شوید و مطمئن باشید که پیشرفت خواهید کرد. اما من فکر نمی‌کنم که نگرش تمرینی یک فوتبالیست همیشه واضح و مشخص باشد. من فکر می‌کنم بسیاری از بازیکنان فوتبال (و حتی مربیان فوتبال) تعریف ساده‌ای را از نگرش تمرینی دارند.

یک نگرش عالی با یک ذهن باز شروع می‌شود و ذهن جایی است که در آنجا هیچ محدودیتی برای توانایی‌ها وجود ندارد. بازیکنانی که فکر می‌کنند آنها نمی‌توانند خوب باشند، قطعاً نخواهند توانست و این در حالیه که بازیکنانی که وجود دارند که هیچ محدودیتی برای بازی‌شان متصور نیستند و کاملاً می‌فهمند که چقدر خوب هستند، در فصل اول در مورد آن نوع خاص از ذهنیت بحث خواهیم کرد.

مسیر فوتبال شما تحت تأثیر توانایی‌تان در دیدن اینکه چقدر بهتر به نظر می‌رسید، قرار دارد. یک چشم‌انداز عالی و داشتن طرح و برنامه برای رسیدن به آن، چیزی است که ما آن را هنر پیشرفت می‌گوییم. اگر شما نمی‌دانید که برای پیشرفت به چه چیزهایی نیازمندید، پس باید تلاش کنید تا یک یادگیرنده خوب باشید. شما به یک برنامه دقیق و شفاف نیاز دارید تا چگونگی تلاش برای رسیدن به اهدافتان را نشان بدهد. بدون هر کدام از این‌ها، به مقصد



نخواهید رسید. در فصل‌های دو و سه، من آنچه را که به آن سناریوی تمرینی می‌گویم را به شما معرفی خواهم کرد.

یک نگرش تمرینی حرفه‌ای، شامل درک شما از منطقه آسایش‌تان نیز می‌باشد. برای توسعه مهارت، باید این منطقه آسایش را گسترش دهید و برای بسیاری از جلسات ممکن است که شما نیازمند تمرین در خارج از این منطقه باشید. فصل چهارم، خواننده را با مفهوم تمرینات عمدی آشنا خواهد کرد و فصل پنجم نیز قصه‌ای را ارائه خواهد داد که چگونه یک فوتبالیست بزرگ زمان قادر بود تا مغزش را نیز همانند زمانی که خود را برای بازی آماده می‌کرد، تمرین دهد.

ما بخش اول کتاب را با یک پیام مربوط به پیشرفت در بازی‌تان، به پایان خواهیم برد. فصل ششم از شما می‌پرسد که چگونه به اهداف‌تان می‌رسید و آن را گسترش می‌دهید. فوتبالیست‌های بزرگ همیشه برای پیشرفت خود تلاش می‌کنند، آنها آنچه را که احساس می‌کنند برای بازی‌شان مهم و ممکن است بهترین می‌کنند. آنها به هدفشان می‌رسند و آن را بسط می‌دهند تا بهتر شوند. آنها برای ارفاء مهارت‌ها، سریع‌تر شدن، قوی‌تر شدن و بالاتر بودن، به اهداف تمرینی دست پیدا کرده و آن را بسط می‌دهند. در اینگونه تمرینات هدفمند است که شما با دستیابی به اهداف و مهارت‌هایی که دائماً در می‌گردید دستیابی به آنها غیرممکن است (خارج شدن از منطقه آسایش) می‌توانید پی ببرید که به چه فوتبالیست خوبی می‌توانید تبدیل شوید.

آماده شدن

آمادگی ذهنی یک بازیکن فوتبال، امری اختصاصی است. اکثر بازیکنان روش‌هایی شخصی برای آماده شدن دارند و معمولاً این روش‌ها فقط در مورد اینکه هر فوتبالیست به لحاظ بدنی برای یک بازی باید آماده شود محدود می‌شوند. وقتی از فوتبالیست‌ها در مورد اینکه چگونه برای یک مسابقه آماده می‌شوند، سوال می‌پرسم، از آنها چیزهایی در مورد تغذیه و ورزش

می‌شنوم. چیزهایی از قبیل این که چند ساعت قبل از بازی غذا می‌خورند یا چگونه عضلاتشان را برای کاهش احتمال آسیب آماده می‌کنند.

اما زمانی که از آنها می‌خواهم توضیح دهند که چگونه از لحاظ ذهنی آماده می‌شوند، اغلب با سکوت مواجه می‌شوم. این کمبود آگاهی در مورد آماده‌سازی ذهنی باید تغییر یابد. فوتبالیست مدرن باید در مورد آماده کردن ذهن خود به همان اندازه که بدنش را آماده می‌کند، علاقه‌مند و راغب باشد، چراکه بدون وجود ویژگی‌های ذهنی از قبیل تمرکز و اعتماد به نفس، او نمی‌تواند توانایی‌های بدنی خود را نشان دهد. بدون آمادگی ذهنی، کارایی تکنیکی یک فوتبالیست به خطر خواهد افتاد و همینطور ممکن است دستورات تاکتیکی و استراتژیکی را نتواند به نحو احسن تکمیل نماید. بخش دوم این کتاب، اطلاعات مورد نیاز برای پر کردن شکاف آمادگی ذهنی شما را ارائه خواهد کرد.

چه چیزی می‌تواند مهم‌ترین تغییر عاداتی برای ایجاد اعتماد به نفس و انرژی، قبل از بازی پیش رو باشد؟ در فصل هفتم، من مفاهیمی ارائه خواهم کرد تا شما بتوانید عناصر ایجاد اعتماد به نفس و عوامل مؤثر بر انرژی‌تان را بازناسید. با اشاره به چیزهایی که در شما اعتماد به نفس ایجاد می‌کنند و همینطور تفکیک عواملی که انرژی‌تان را بالا می‌برند، می‌توانید با استفاده از این اجزای مهم ذهنی و بدنی آماده بازی شوید. منوط نکردن چیزی به شانس، قبل از شروع بازی و در اعماق ذهنتان پدیدار می‌شود.

فصل هشتم، نگاهی به یکی از مهمترین ابزارهای روانشناسی خواهد داشت. هر فوتبالیستی صرف نظر از هر سطحی که رقابت می‌کند، باید یک سناریوی (سناریو) مسابقه داشته باشد؛ این سناریو مجموعه‌ای از دستورالعمل‌هایی است که آنها با خود به درون زمین می‌برند. در این فصل، من به شما خواهم گفت که چگونه یک سناریوی ساده و در عین حال قدرتمند را برای کمک به ارتقای تمرکز ذهنی و توجه خود، تدوین کنید.

هنگامی که یک سناریوی مسابقه دارید، باید بدانید که چگونه آن را اجرا کنید. باید بدانید که در زمان‌های دشوار چگونه تمرکزتان را به سمت سناریوی مسابقه خود برگردانید. در



فصل‌های نهم و دهم، شما در مورد دو کنترل کننده خود چیزهایی را خواهید آموخت. دو تکنیک خود - مدیریتی که می‌توانید از آنها برای ماندن در سناریوی مسابقه خود استفاده کنید. من مایلم که شما را در استفاده از این کنترل کننده‌ها به سطح جهانی برسانم. فوتبال یک ورزش سریع است و شما باید اطمینان حاصل نمایید که به بهترین شکل ممکن قادر به استفاده از کنترل کننده‌هایتان در تمام ثانیه‌ها و دقیق بازی هستید.

دو فصل نهایی در این بخش به شما به عنوان یک فوتبالیست، برخی ابزارهای ذهنی را ارائه خواهد کرد. تا قبل از اینکه وارد بازی شوید، آنها را ابتدا در ذهن خود امتحان کنید. فصل یازدهم، یکی از محبوب‌ترین تکنیک‌ها در روانشناسی ورزشی را به شما خواهد آموخت (یعنی تصویرسازی ذهنی). فصل رازدهم، غیرعادی‌ترین تمرین فکری را برای شما پوشش می‌دهد که وقتی در گرماگرم نبرد، رقابت، اشتباه می‌کنید، چه کاری انجام دهید (یعنی آماده شدن برای بدترین‌ها). قهرمانان، دقیقاً می‌دانند که باید با افکار مربوط به "اما و اگرها" چگونه مقابله کنند. مثلاً: اگر ما همین ابتدای بازی، در گل عقب بیافتیم چه کار باید انجام دهیم؟ اگر در پنج دقیقه ابتدایی بازی، دو سه اشتباه مرتکب شوم چه واکنشی باید نشان دهم؟ اگر حس بهتری نداشته باشم چه؟ این سوالات منفی به بازیکنان فوتبال کمک می‌کند تا دنیایی از راه‌حل‌ها را در پیش روی خود داشته باشند. می‌خواهم تا شما نیز اینگونه فکر کنید. در واقع مثل یک قهرمان فکر کنید.

اجرا

در خود روز مسابقه، دوست دارم بر انسجام و ثبات، پافشاری کنم. اجراکنندگان دارای اعتماد و مطمئن، روتین‌های منظم و قدرتمندی دارند. آنها دقیقاً می‌دانند از لحظه‌ای که برمی‌خیزند چه کارهایی را باید انجام دهند و چه کارهایی را انجام ندهند.

با نزدیک‌تر شدن روز مسابقه، داشتن تکالیفی که در قانونی کردن تمرکز، سنجیدن شدت مناسب فعالیت و راهکارهای مقابله با حواس‌پرتی به شما کمک کنند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. اگر می‌خواهید به طور مرتب بهترین اجرا را تجربه کنید، باید با جزئیات کامل از

روتین روز مسابقه خودآگاهی داشته باشید. فصل سیزدهم شما را ملزم خواهد کرد تا مجموعه‌ای از روش‌هایی که ذهنیت شما را متمرکز می‌کند لیست کنید.

زمانی که از لحاظ ذهنی گرم می‌شوید، لحظات حقیقی فرا می‌رسند. بازی شروع می‌شود! آمادگی شما دیگر کامل شده است. فقط شما، توپ، هم‌تیمی‌ها و رقبا در زمین حضور خواهید داشت. حالا وقت آن رسیده تا خودتان را نشان دهید.

همانطور که بازی می‌کنید، فرصت خواهید داشت تا از ابزارها و تکنیک‌هایی که در بخش آماده‌سازی آموخته‌اید، استفاده کنید. از همه مهمتر، شما می‌توانید از آنها برای غلبه بر افکار منفی یا خنثی کردن ANTs^۱ استفاده کنید. ANTs مخفف افکار منفی خودکار است و من قصد دارم آن دسته از مداخلاتی را که در کتاب اولم با عنوان "فوتبال محکم" معرفی کرده‌ام، در اینجا توسعه دهم. باید دراز بین بردن افکار منفی و مخرب سریع باشیم - آن افکاری که باعث می‌شوند تا عضلاتتان منقبض و بدن‌تان آهسته شود! فصل ۱۴ چگونگی اینکار را به شما نشان خواهد داد.

در فصل پانزدهم یکی از بزرگترین ختم کننده‌های ANTs را به شما معرفی خواهم کرد. او یک فوتبالیست شناخته شده می‌باشد که پس از چهار چند فصل همکاری با او را داشته‌ام. او یک بازیکن فوق‌العاده و انسانی شریف است. در طول سناری که باهم داشتیم، یک سناریوی مسابقه را طراحی کردیم طوری که مناسب چشمانش، گوش‌هایش و بدنش باشد. او به ما نشان خواهد داد که چگونه تکالیفش را در حبابی از سرگرمی، آزادی و تمرکز اجرا می‌کرد.

البته، اگر بیش از حد در داخل زمین فکر کنید، بازی همراه با سرگرمی، رددیت آزادانه و داشتن ذهنی متمرکز، غیرممکن خواهد بود. برای اینکه بدون ترس بازی کنید، من شما باید شفاف و واضح باشد. من از همه بازیکنانم می‌خواهم که بین اجرا و تفکرات خود یک توازن برقرار کنند - در واقع یک نقطه ذهنی مطلوبی وجود دارد که همه فوتبالیست‌ها می‌توانند به آن دست پیدا کنند. قانون ۸۰/۲۰ که در فصل شانزدهم آن را توضیح داده‌ام، به شما کمک خواهد کرد





تا در یک زمان مناسب عضلات تفکری خود را منقبض یا فشرده کنید و در زمان‌های دیگر آنها را آرام نمایید.

البته بدون درس گرفتن از فوتبالیست‌هایی که دارای سرسختی ذهنی بالایی هستند، انجام تکنیک‌های ذهنی در زمین ممکن نخواهد بود. من احساس می‌کنم تیم ملی چندملیتی آلمان نمونه‌ای از این تیم‌هاست. آنها قابل ستایش‌اند و تا به امروز یک ضربه پنالتی را از دست نداده‌اند. آن‌ها حتی یک کلمه در زبان آلمانی ندارند که شجاعت و نترسی‌شان را توصیف می‌کند تا از نقطه ح. س ۱۲ یاردی (پنالتی فوتبال) بارها و بارها اقدام کنند. فصل هفدهم، به شما کمک خواهد کرد تا بر نسخه آلمانی سرسختی ذهنی، تسلط پیدا کنید.

پیشرفت

بخش‌هایی ما نیز به اندازه سایر بخش‌ها، مهم است. اگر می‌خواهید پیشرفت کنید، باید باور داشته باشید که توانایی بهتر شدن را دارید. شما باید به این درک برسید که ظرفیت رسیدن به سطوح بالاتر را دارا هستید. توسعه مهارت‌ها به وسیله تصویر فوتبالی‌تان میسر می‌شود، یعنی تصویری که در ذهن خود به عنوان یک فوتبالیست از خودتان دارید. همچنین، توانایی شما در انجام یک بازی خوب در جریان هر بازی به این تصویر درونی وابسته است. این در واقع مقیاس قدرتمندی از آن چیزهایی است که می‌توانید امروز و فردا در فوتبال به آنها دست پیدا کنید.

فصل هجدهم ابزاری را برای سنجش تصویر فوتبالی‌تان در اختیار شما قرار می‌دهد. آیا دارای یک تصویر مثبت یا منفی نسبت به خود هستید؟ آیا تصویر فوتبالی شما به اندازه کافی کارآمد است تا به شما اجازه دهد که بتوانید بازی خود را توسعه دهید؟

ساختن تصویر فوتبالی‌تان، با آگاهی از جایگاهی که هم اکنون در آن قرار دارید، آغاز می‌شود. به نظر من، فوتبالیستی که نسبت به بقیه دارای یک سطح فکری و اجرایی بالاتری است، دیدگاه خوش‌بینانه‌تری نسبت به خود دارد. با افکار بزرگ، او می‌تواند چهارچوب رشدی‌ای را ایجاد کند که بازی‌اش برای بهتر شدن، نیازمند آن است.

فصل نوزدهم، برای توسعه تصویر فوتبالی و پیشرفت بازی‌تان، الگوهای آنالیز بازی ویژه‌ای را ارائه خواهد داد. آیا از چگونگی تجزیه و تحلیل عملکرد خود برای حفظ اعتماد به نفس آگاهی دارید؟ شاید داشته باشید. اما آیا می‌دانید که چگونه نقاط ضعف بازی‌تان را در حالیکه خودباوری خود را توسعه می‌دهید، تجزیه و تحلیل کنید؟ این فصل به شما آموزش می‌دهد تا همزمان با تمرکز بر روی خود و عملکردتان، بتوانید تصویر فوتبالی خود را نیز بهبود ببخشید. البته اگر بدن شما به لحاظ آمادگی جسمانی قوی، مناسب و در تعادل نباشد، شما نمی‌توانید عملکرد خوبی داشته باشید. هنگامیکه به لحاظ بدنی ضعیف هستید، برای ذهن بسیار دشوار خواهد بود تا اینکه بتواند سرسختی‌اش را حفظ کند. درست همانطور که ذهن بر بدن تأثیر می‌گذارد، بدن نیز می‌تواند بر ذهن تأثیر بگذارد. فصل بیستم یکی از خلاق‌ترین مربیان قدرت و آمادگی ویژه فوتبال را، شما معرفی می‌کند. این مربی تمرین دهنده تبدیل به کسی شده است که بازیکنان در سطح بالای فوتبال انگلستان به او مراجعه می‌کنند و جالب اینکه کار او روی فیزیک فوتبالی‌شان بیشتر از نشان‌گسترش پیدا کرده است. این مربی همانطور که روی آمادگی جسمانی آنها کار می‌کند، بر روی ذهن‌شان نیز تأثیر خوبی می‌گذارد.

امیدوارم دو فصل نهایی نیز، الهام‌بخش باشد. آنها یک راهنمای فکری برای بهبود تصویر فوتبالی‌تان، به شما ارائه می‌دهند و همینطور پسند ارادت‌ای حفظ یک تصویر ذهنی مثبت در زمان‌هایی که با سختی مواجه می‌شوید و در دوره‌هایی که احساس بهتر بودن ندارید را به شما خواهند داد.