کد خبر: ۴۱۴۲۳۴
شنبه ۱۲ شهریور ۱۴۰۱ ۱۰:۳۰

چطور با مربی ورزشی که دوستش نداریم، کنار بیاییم؟

در هر رابطه بین بازیکن و مربی مقداری فراز و نشیب وجود دارد. بیشتر اوقات، قصد مربی فقط این است که شما بهتر شوید؛ این کار مربی است و این کار را به روشی که فکر می‌کند درست است انجام می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اول اینکه قرار نیست که شما همیشه از همه راضی باشید و در عین حال قرار نیست که همه هم همیشه از شما راضی باشند، این نکته‌ای است که در تمام طول زندگی باید با آن کنار بیایید و فقط مختص این تیم و این مربی نیست. در عین حال شما همیشه این امکان را ندارید که از شرایط بد فرار کنید بلکه بعضی اوقات باید بمانید و شرایط را بهتر و بعضی اوقات نیز باید تحمل کنید تا بتوانید تغییری در شرایط ایجاد کنید.

دوم اینکه در هر رابطه بین بازیکن و مربی مقداری فراز و نشیب وجود دارد. بیشتر اوقات، قصد مربی فقط این است که شما بهتر شوید؛ این کار مربی است و این کار را به روشی که فکر می‌کند درست است انجام می‌دهد. حالا فقط به این دلیل که شما با روش انتخاب او موافق نیستید، دلیل نمی‌شود که از این روش سودی عایدتان نشود. شاید مربی شما را عصبانی کند ولی او در حال تلاش است که شما را به سمت بازی سخت‌تری سوق دهد.

قضاوت منصفانه کنید؛ وقتی قرار است که خودتان را به دقت بررسی کنید، قضاوت منصفانه یکی از سخت‌ترین کارهای ممکن می‌شود و بهترین کاری که می‌شود انجام داد این است که یک قدم به عقب بردارید و موقعیت را به بهترین وجهی که می‌توانید، بی‌طرفانه بررسی کنید.

چه چیزهایی در مورد مربی وجود دارد که نمی‌توانید تحمل کنید؟ به خاطر این نیست که وقتی خیلی حال و حوصله تمرین سنگین ندارید، مربی شما را مجبور به کار و تلاش سخت می کند؟ به این دلیل نیست که جلوی بهانه‌گیری‌های شما را می‌گیرد؟ آیا ممکن است به این دلیل باشد که شما را در ترکیب اولیه تیم نمی‌گذارد؟

اگر یکی از این پاسخ‌ها مثبت باشد، شاید مشکل از مربی نباشد، شاید ناراحتی شما فقط به این دلیل است که از چیزهایی که مربی می‌خواهد به شما انتقال دهد، خوشحال نیستید زیرا احساس می‌کنید پا روی دم شما می‌گذارد. اگر دوست ندارید سخت کار کنید یا برای هر چیزی بهانه می‌آورید باید روی بهبود رفتارتان کار کنید. در اصل، مربی می‌خواهد به شما کمک کند و شما باید به او گوش دهید.

اگر فکر می کنید مربی شما را مسخره و تحقیر می‌کند این یک مشکل واقعی است و باید به آن رسیدگی کنید. همیشه به خاطر داشته باشید ممکن است شما خیلی حساس باشید و اگر خودتان نمی‌توانید به درستی قضاوت کنید که آیا مشکل از حساس بودن شما است یا اشکال از مربی است؟ از کسانی که به آن‌ها اعتماد دارید، سوال کنید. اگر آن‌ها هم شما را تأیید کردند، آن زمان باید تدبیر جدی مثل صحبت جدی با مربی یا تعویض تیم اندیشید.

بر اساس این مطلب که از سوی شیوا محبوبی و افسانه صنعت‌کاران تهیه شده و از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده است: سعی کنید که علت مشکل را بفهمید؛ اگر با مربی خود مشکل دارید، سعی کنید ریشه و علت اصلی مشکل را پیدا کنید. در بیشتر مواقع مربی‌ها سعی می‌کنند بهترین کار را در حد توان خود انجام دهند تا بازیکنان بیشترین بازده را داشته باشند با این حال امکان دارد شما روش مورد استفاده آن‌ها را دوست نداشته باشید ولی باز هم سعی کنید از بالا به موضوع نگاه کنید تا متوجه شوید که مربی شما چه قصدی دارد؟ اگر مطمئن نیستند باید سوال کنید. وقت بگیرید و مشکلات را با او درمیان بگذارید. چند سوال بپرسید تا ببینید متوجه می‌شوید علت چیست یا خیر؟ از مربی بپرسید که چه تغییری مورد نیاز است، ولی گوش کنید و ببینید او برای ورزشکارش چه نقشه ای در سر دارد؟

شاید مربی از روشی استفاده می‌کند تا تمرکز شما را بیشتر به سمت بازی جلب کند. آیا روش مربی مفید است یا خیر؟ شاید شما دوست نداشته باشید که سرتان فریاد بزند ولی امکان دارد با این کار او وقتی عصبانی می‌شوید، بهتر بازی کنید یا اینکه کلا وقتی عصبانی می‌شوید، ذهنتان از بازی خارج شود. اگر واقعا با روش مربی مشکل دارید و فکر می کنید که بهترین روش نیست و روی شما اثر خوبی ندارد باید تصمیم بگیرید که بمانید یا نه؟ ولی هرگز عجله نکنید چون هیچ چیز کامل نیست.

یک روش برای اینکه بفهمید کاری که مربی انجام می‌دهد مفید است یا خیر این که با او نجنگید و حتی اگر به درست بودن آن شک دارید، قبول کنید. این روش مفید است حتی اگر که به آن عادت نداشته باشید. تنها راهی که می شود فهمید این است که روش او را امتحان کنید. مربی‌ها برای بهبود عملکرد تیم روشهای زیادی دارند؛ بعضی از آن‌ها مفید هستند و بعضی مفید نیستند. اگر تمام تیم همه سعی خود را نکنند، این روش‌ها کاربردی ندارد. این موضوع را در نظر بگیرید که شاید مربی بهتر از شما می‌داند، بنابراین کارهایی که می‌گوید را انجام دهید و به مربی وقت دهید چرا که بعد از آن بهتر متوجه می‌شوید که او خوب است یا خیر؟

به خودتان یک مقدار وقت دهید که در سیستم مربی جا بیفتید. اگرتصمیم گرفتید مربی را باور کنید یا او را قبول کردید، تمام سعی خود را بکنید اگر در نهایت، نتیجه نا امید کننده باشد، می‌توانید تا آخر فصل مسابقات صبر کنید.

منبع: ایسنا