



ورزشکاران حرفه‌ای چگونه می‌توانند با مشکلات ناشی از ویروس کرونا مقابله کنند؟

تاد مکنتیر، کلاگ باتلر، جسی بار، از دانشگاه لیمریک، ایرلند

مترجم: معصومی

وضعیت کنونی که در آن رویدادهای مهم ورزشی لغو یا به تعویق افتاده، منجر به طیف وسیعی از واکنش‌ها از جانب ورزشکاران شده است. همه این واکنش‌ها منطقی هستند، اما می‌توان با تمرکز روی راهبردهای بهزیستی، پردازش شوند. گروهی از محققان از دانشگاه لیمریک این ایده‌ها را براساس شواهد موجود، از طریق یک سری نشست‌های کنفرانسی و اسناد مشترک با همکاران بین‌المللی ایجاد کرده‌اند. همانطور که لئونارد برنشتاین خاطر نشان می‌کند، برای دستیابی به نتیجه‌های مفید دو الزام وجود دارد: یک برنامه و دیگری زمان کافی.

خوشبختانه، ما توصیه‌ها را فقط ۲۴ ساعت قبل از اعلام تعویق بازی‌های المپیک و پارالمپیک توکیو ۲۰۲۰ منتشر کردیم. گروه محققان و درمانگران ما در ایرلند و انگلستان تجربه مشاوره گسترده‌ای با ورزشکاران نخبه داشتند، و ما نیز با «ادی مورفی» روانشناس بالینی و سایر متخصصان بهداشت روان برای تهیه دستورالعمل‌هایی همکاری کردیم. این دستورالعمل فهرستی از تمرین‌ها را برای توانمندسازی ورزشکاران فراهم کرده است.

ورزشکاران به طور معمول از طریق تمرینات و رژیم‌های رقابتی، مهارتها و عاداتهای روانشناختی زیادی را در خود ایجاد می‌کنند، که به آنها در مقابله با چالش‌های بی‌شماری کمک می‌کند. به عنوان مثال، آسیب‌های ورزشی، که غیر معمول نیست، مستلزم این است که ورزشکاران مقاومت داشته باشند و منابع روانی خود را بسیج کنند تا به آنها در انطباق با شرایطی معین کمک کند. تنظیم هیجانان، یادگیری پذیرش و دلسوزی نسبت به خود، و تجسم یا تصویرسازی ذهنی، همگی تکنیک‌هایی هستند که ورزشکاران می‌توانند به کمک آنها در طول به تعویق افتادن بازی‌ها و محدودیت‌ها با چالش‌های جدید مقابله کنند.

### (۱) برقراری ارتباط

حفظ ارتباط اجتماعی با هم تیمی‌ها، حریف‌های تمرینی، کارکنان پشتیبانی و جامعه وسیع‌تر ورزشکاران باعث رفاه حال ورزشکاران می‌شود. ما توصیه کردیم که ورزشکاران با هم تیمی یا حریفان تمرینی خود میثاقی اجتماعی را تشکیل دهند تا پیشرفت تمرین و نگرانی‌های خود را در طول هفته چندین بار در یک زمان مناسب به اشتراک بگذارند.

برقراری ارتباط با جامعه‌ای بزرگتر از ورزشکاران از طریق رسانه‌های اجتماعی می‌تواند به ورزشکاران در درک محدوده واکنش‌های عاطفی (هیجانی) به محدودیت‌های فعلی کمک کند. این کار به آنها کمک می‌کند تا احساسات خود را پردازش کرده و پاسخ‌های خود را عادی کنند. تطبیق مجدد نیازمند زمان است و ما همگی در رویکردهای مقابله منحصر به فرد هستیم.

### (۲) رفتن به فضای باز

رفتن به خارج از منزل برای ورزش، به ویژه در محیط‌های طبیعی، مزایای بیشتری نسبت به ورزش‌های سالنی و تمرین در محیط‌های بسته دارد. ورزش در محیط‌های طبیعی به کاهش اضطراب کمک می‌کند و همچنین به بهبود خلق و خو کمک می‌کند. اگر ورزشکاران نمی‌توانند به بیرون از خانه بروند، می‌توانند به عکس یا فیلم‌هایی از تجربیات قبلی خود در طبیعت رجوع کنند تا احساسات مثبتی مانند شادی و خوشبختی برای تقویت خلق و خو را در خود ایجاد کنند.

### (۳) تجسم

تجسم آینده‌ای مثبت از جهانی بعد از ویروس کرونا و عاری از آن و تصور اینکه در سال ۲۰۲۱ به چه ورزشکاری تبدیل شوند، یک راهبرد مهم برای دستیابی به چشم اندازی از آینده است. این کار می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا احساس کنند که هدف بلند مدت آنها از بین نرفته است بلکه تنها به تعویق افتاده. برای کسانی که تغییر جدول زمانی به معنای خاتمه ورزش حرفه‌ای است می‌توانند به دنبال حمایت و پشتیبانی باشند تا در سال ۲۰۲۱ و بعد از آن به دنبال سمت‌های دیگری در دنیای ورزش باشند (برای مثال مربیگری).

### (۴) تشخیص دادن

طیف وسیعی از واکنش‌های هیجانی مرتبط با عدم اطمینان در مورد سلامتی، آینده، اشتغال، ورزش و غیره در این مرحله قابل پیش بینی است. آگاهی از احساسات ناخوشایند میتواند پذیرش و تعدیل آنها را آسان‌تر کند. ورزشکاران باید به طور ایده‌آل احساسات را تجربه کنند و آنها را یادداشت کنند تا در روزها و هفته‌های آینده تشخیص دهند که چه چیزی باعث ایجاد احساسات مثبت (شادی، خوشبختی) در آنها می‌شوند. این احساسات مثبت ظرفیت ما را برای مقاومت و ایجاد رفاه تقویت می‌کند. همچنین، سرایت عاطفی، و اینکه چگونه می‌توان احساسات را به اشتراک گذاشت اینجا مهم است. ورزشکاران با به اشتراک گذاشتن احساسات خود با دیگران، به خود کمک می‌کنند تا واکنش‌های هیجانی خود را پردازش کنند و در نهایت به سمت یک واکنش مثبت و سازگارتر حرکت کنند.

### (۵) کشف کردن

ورزشکاران می‌توانند از این فرصت برای پیشرفت مهارت‌ها، هم مهارت‌های فنی ورزشی و هم مهارت‌های روانشناختی (تجسم و غیره) بهره‌مند شوند، یا چیزهای کاملاً جدیدی را از خارج از حیطه ورزشی خود بیاموزند. به عنوان مثال دوره‌های آنلاین آموزش‌های تخصصی را در مورد مباحثی همچون تاب‌آوری، ذهن آگاهی و بهزیستی و برنامه‌های سلامت روان مانند «مقابله با احساسات» را ارائه می‌دهند.

### (۶) بازیابی

بازیابی از طریق خواب، آرام‌سازی، تغذیه سالم و پرداختن به سرگرمی‌های شخصی به ورزشکاران در آمادگی بعد از پایان همه‌گیری جهانی کرونا کمک می‌کند. محدود کردن مدت زمانی که ورزشکاران به صورت روزانه خبرها را دنبال می‌کنند و در عوض صرف وقت برای ایجاد روالی جدید تحت شرایط فعلی به حفظ چشم انداز مثبت تر کمک می‌کند.

اگر ورزشکاران بتوانند به برخی از این توصیه‌ها عمل کنند، وضعیت خود را کنترل خواهند کرد که به خودی خود باعث افزایش بهزیستی آنها خواهد شد. آن دسته از ورزشکارانی که بازی‌های توکیو ۲۰۲۰ برای آنها آخرین رویداد بین‌المللی بود، ممکن است در شرایط فعلی بیشتر از دیگران در معرض خطر باشند. دسترسی به روانشناسان ورزشی برای این گروه خاص امری ضروری است و تحقیقات نشان می‌دهد که ورزشکاران انفرادی معمولاً بیشتر از ورزشکاران تیمی در معرض خطر اضطراب روانشناختی هستند. برای دیگران، وضعیت فعلی می‌تواند به موقع به عنوان فرصتی برای تعدیل مجدد انگیزه آنها، تنظیم مجدد اهداف و تجدید ارتباطات با دوستان و خانواده مورد استفاده قرار گیرد.