

آموزش فوتبال چگونه

چگونه اعتماد به نفس بازیکنان را افزایش دهیم؟

مترجم: هدی خرم‌نیاکی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی



بازیکنان در دستیابی به نگرش مثبت و اعتماد به نفس کمک کنید

سبک مربیگری تان را گسترش دهید

اگر مایلید برای کمک به اعتماد به نفس و عزت نفس بازیکنان سبک مربیگری تان را گسترش دهید، راهنمایی‌های زیر را دنبال کنید:

فوتبال را مبارزه طلبانه، هیجان‌انگیز و سرگرم‌کننده آموزش دهید

باید در خصوص شوخ‌طبعی بدانید و قدرت آن را بپذیرید و آن را به جلسات تمرین فوتبال بیاورید. قدرت این اسلحه را دست‌کم نگیرید که به‌طور چشم‌گیری سبب بهبود اعتماد به نفس بازیکنان می‌شود.

من چند تن از سرمربیان جوان را می‌شناسم که از شوخی و طنز برای مثال در گرم کردن استفاده

می‌کنند، تا جلسه تمرین با انرژی مثبت آغاز شود یا جلسات تمرین را با بازی‌های لذت‌بخش کوتاه به پایان می‌رسانند تا بازیکنان کلاس را با لبخند بر چهره و احساس مثبت به خود ترک کنند.

با همه بازیکنان با احترام رفتار کنید شما باید حسی مشابه یک قهرمان در همه بازیکنان بسازید.

بنابراین، من پیشنهاد می‌کنم که عادت کنید نام

به عنوان یک مربی فوتبال چیزهایی وجود دارد که باید بدانید...

تعاملی که شما با بازیکنان دارید، اثر مهمی بر عملکرد و اعتماد به نفس دارد.

در گذشته، مربیان خیلی به احساس بازیکنان توجه نمی‌کردند، مهم‌ترین هدفشان برنده شدن به هر قیمتی بود و با این طرز فکر که بدون شکستن تعدادی تخم‌مرغ یک املت خوب نداریم، بعضی از بازیکنان را که در این مسیر شکست می‌خوردند کنار می‌گذاشتند!

خوب، اگر شما یک مربی غارنشین نیستید، پس باید با روش‌های مدرن به بازیکنان بنگرید. نگاه علوم انسانی و مطالعات ورزشی با آن‌ها سهیم شوید و روش‌هایی را برای بالا بردن اعتماد به نفس، انگیزش و عملکردشان بیابید.

چگونه سبک مربیگری شما بر اعتماد به نفس بازیکنان تأثیر می‌گذارد؟ (پسران در قبال دختران)

چندین مطالعه نشان داده است که شما به عنوان مربی دختران جوان نقش مهمی در نگرش و عملکرد بانوان به تمرین و رقابت و تأثیر شگرفی بر اعتماد به نفس‌شان دارید.

از طرف دیگر، اگر شما مربی مردان جوان هستید، به نظر می‌رسد بدون حمایت مثبت شما نیز ظرفیت زیادی برای بانگیزه بودن دارند. اما اگر نگرش منفی داشته باشید، اعتماد به نفس‌شان به شدت آسیب خواهد دید.

خیلی مهم است که بدانید با آموزش فوتبال به شیوه مبارزه طلبانه، هیجانی، سرگرم‌کننده و انگیزشی می‌توانید به



می‌کنند، هرگز موفق نمی‌شوند.

همیشه مانند یک دانشمند واقعی فکر کن و عمل کن

وقتی یکی از بازیکنان چیزی را غلط انجام داد، مانند یک دانشمند واقعی به آن نگاه کن. چون توجه به اشتباهات همیشه فرصتهایی طلایی برای یادگیری و پیشرفت است. مردم موفق اشتباهات زیادی انجام می‌دهند و از آن‌ها می‌آموزند. مردمی که چیزهای جدید را امتحان نمی‌کنند، هرگز پیشرفت نمی‌کنند و به سادگی در زمان متوقف می‌شوند. بازیکنان را به تلاش تشویق کن، حتی اگر آن‌ها احساس می‌کنند که نمی‌توانند آن را انجام دهند. فقط با تلاش و عمل می‌توان علت این که چرا نمی‌توان آن کار را انجام داد را کشف کرد. مانند این که «چرا سوپ به بالا رفت» یا «چگونه می‌توانم پیشرفت کنم». این نوع افکار ساده است که منجر به پیشرفت تدریجی می‌شود.

تغییرات کوچک با آزمایش کردن چیزهای مختلف ساخته می‌شود که می‌تواند شما و بازیکنان را بالا بکشد. این یک حقیقت است...

خیلی مهم است که بدانید با آموزش فوتبال به شیوه مبارزه طلبانه، هیجانی، سرگرم‌کننده و انگیزشی می‌توانید به بازیکنان در دستیابی به نگرش مثبت و اعتماد به نفس کمک کنید

بازیکنان را بدانید و از آن استفاده کنید.

با هر یک از بازیکنان همچون فردی منحصر به فرد رفتار کنید که شایستگی توجه ویژه شما را دارد. بازیکنان را به بیان احساساتشان تشویق کنید و آن‌ها را به پرسش آزادانه، بدون ترس از این که چیز احمقانه‌ای بگویند ترغیب کنید تا به شما در نگرانی‌ها و مشکلاتشان اعتماد کنند (شما باید با دقت به آن‌ها گوش دهید).

به بازیکنان گاهی زمان دهید تا نفس بکشند و فضای خودشان را بیابند. آن‌ها را برای رسیدن به نتایج سریع تحت فشار قرار ندهید یا بر برنده شدن خیلی تأکید نکنید. گاهی اوقات، به بازیکنان یک زمان کوتاه برای احساس راحتی و سازگاری با روش شما و تیم نیاز دارند.

هشیار باشید و به عملکرد خوبشان اعتبار و پاداش دهید

اعتماد به نفس با موفقیت سنجیده می‌شود. باید هوشیارانه منتظر عملکرد خوب باشید و صوتی و بصری پاداش دهید. باید در بازیکنان احساسی مشابه موفقیت ایجاد کنید اما با این حال از نقایص با یک شیوه مثبت برای پیشرفت استفاده کنید.

برای مثال:

۱. پاداش: تو عالی

هستی، وقتی...

۲. انتقاد مثبت: ... اما دفعه بعد

سعی کن تا بهتر انجام بدهی...

۳. دومین پاداش: ... من می‌دونم

که تو می‌توانی آن را انجام بدهی...

مربیانی که فقط بر اشتباه تمرکز