

به نام خداوند بخشنده مهربان

عملکرد فوق العاده ورزشی

روان شناسی ورزش های استقامتی

پائول مور

مترجمان:

دکتر محبوبه غیور نجف آبادی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

راضیه میرآخوری

کارشناس ارشد روان شناسی ورزش دانشگاه تهران

آتنا غرایاق زندی

کارشناس ارشد روان شناسی ورزش دانشگاه تهران

ساناز فرجی

دکتری رفتار حرکتی دانشگاه تهران

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: مور، پل.	Moore, Paul
عنوان و نام پدیدآور	: عملکرد فوق العاده ورزشی: روان شناسی ورزش های استقامتی / پائول مور. مترجمان: محبوبه غیور نجف آبادی... [و دیگران].	
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۹.	
مشخصات ظاهری	: ۱۹۱ ص. : مصور.	
شابک	: ISBN 978-600-5543-99-5	
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Ultra Performance, The Psychology of Endurance Sports. c2014	
یادداشت	: مترجمان محبوبه غیور نجف آبادی، راضیه میرآخوری، آتنا غرایاق زندی، ساناز فرجی.	
یادداشت	: کتابنامه.	
عنوان دیگر	: روان شناسی ورزش های استقامتی.	
موضوع	: ورزش های استقامتی -- جنبه های روانشناسی	
موضوع	: Endurance sports -- Psychological aspects	
موضوع	: ورزشکاران -- روان شناسی Athletes -- Psychology	
شناسه افزوده	: غیور نجف آبادی، محبوبه، ۱۳۵۹ - مترجم	
رده بندی کنگره	: G7749/5	
رده بندی دیویی	: 613/71	
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۱۶۶۹۷	



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
 پلاک ۷۹ واحد ۳ ■ تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ ■ فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
 ■ نشانی پست الکترونیکی: elm.va.harekat@gmail.com

عملکرد فوق العاده ورزشی (روان شناسی ورزش های استقامتی)

پائول مور

مترجمان: دکتر محبوبه غیور نجف آبادی، راضیه میرآخوری، آتنا غرایاق زندی، ساناز فرجی

حروف نگار، نمونه خوان و صفحه آرا: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۹ - تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۹۹-۵ ISBN: 978-600-5543-99-5

فهرست مطالب

۵ دربارهٔ ورزشکاران
۱۵ مقدمه
۱۷ فصل ۱: سرسختی ذهنی چیست؟
۲۵ فصل ۲: انگیزه: ایجاد حرکت
۳۷ فصل ۳: تعیین هدف: کمک برای رسیدن به هدف
۴۹ فصل ۴: تمرین کردن: ایجاد اعتماد به نفس از طریق آماده‌سازی
۶۵ فصل ۵: تیم: ایجاد تعادل مناسب
۷۷ فصل ۶: کنترل: مدیریت خود
۹۱ فصل ۷: تمرکز: مدیریت حال
۱۰۳ فصل ۸: تصویرسازی: دیدن باور کردن است
۱۱۳ فصل ۹: مثبت‌گرایی: این‌که فکر کنید می‌توانید یا نمی‌توانید، همان می‌شود
۱۲۷ فصل ۱۰: سازگاری: شکست دادن ناگهانی
۱۴۱ فصل ۱۱: هدف‌گذاری کوچک: یک فیل را چگونه می‌شود خورد؟
۱۴۹ فصل ۱۲: ادامه دادن در شرایط طاقت‌فرسا
۱۶۳ فصل ۱۳: پیروزی: تمام چیزی که در ذهن وجود دارد
۱۷۷ فصل ۱۴: وقتی همه چیز دست‌به‌دست می‌دهند
۱۸۹ نتیجه‌گیری
۱۹۱ فهرست منابع

پیشگفتار مترجمان

خداوند بزرگ را سپاس که پس از تلاشی بی‌وقفه ترجمه این کتاب به اتمام رسید و امید است گامی هرچند کوچک در جهت اهداف علمی کشورمان برداشته باشیم.

کتاب حاضر، به منظور اعتبار بیشتر به کاربرد و مطالعات پژوهشی در زمینه دوومیدانی ترجمه شده است و هدف آن ارائه تجربیات و انگیزش دادن ورزشکاران برای استفاده از روش‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی در ورزشکاران رشته‌های استقامتی به ویژه سه‌گانه در دوومیدانی است. همچنین، در این کتاب اطلاعات از ورزشکاران سه‌گانه نخبه که جزو بزرگان و برترین‌های جهان هستند ارائه گردید که برای خواننده می‌تواند مفید باشد.

بدیهی است مترجمان از یادآوری رهنمودهای شما در خصوص نارسایی‌ها، کاستی‌ها و اشتباهات احتمالی جهت غنی‌سازی هرچه بهتر این کتاب استقبال می‌کنند و امید دارند که خوانندگان محترم، منت‌گذارده، نظرهای سازنده خود را برای بهبود کیفیت مطالب در چاپ‌های بعدی در اختیار مؤلفان قرار داده و ما را از راهنمایی خود محروم نسازند.

در پایان از انتشارات علم و حرکت و کلیه عزیزانی که در این مسیر ما را یاری نمودند صمیمانه تشکر نموده و توفیق هرچه بیشتر ایشان را از خداوند بزرگ مسئلت داریم.

خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار

دربارهٔ ورزشکاران

در این کتاب، نیم‌رخ کوتاهی از ورزشکاران ارائه شده است که همگی آنها جزو قهرمانان جهان، رکورد داران جهانی یا برترین‌های جهان بوده‌اند. در واقع، آنها افراد بسیار مشهور و مهمی هستند.

کریگ الکساندر



نوع ورزش: سه‌گانه آبرون من^۱ (۳/۹ کیلومتر شنا، ۱۸۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری و ۴۲/۲ کیلومتر دو).

موفقیت‌ها: قهرمان جهان در رشتهٔ آبرون من (۲۰۰۸، ۲۰۰۹، ۲۰۱۱)؛ قهرمان جهان با مسافت ۷۰/۳ در آبرون من (۲۰۰۶ و ۲۰۱۱)

وب سایت: Craigalexander.net

کریگ الکساندر^۲، یکی از بزرگترین ورزشکاران در تاریخ ورزش سه‌گانه آبرون من شناخته شده است. پس از ۵ دفعه قهرمانی جهان، الکساندر اولین فردی بود که هم برندهٔ قهرمان جهان آبرون من ۷۰/۳ (در لاس‌وگاس) و هم قهرمان مسابقات جهانی آبرون من (در کونا، هاوایی) شد. او همچنین، رکوردی در

مسابقات قهرمانی آبرون من به دست آورد و از خط پایان در ۸ ساعت و ۳ دقیقه و ۵۶ ثانیه در سال ۲۰۱۱ عبور کرد (۵۱:۵۶ شنا، ۴:۲۴:۰۵ دوچرخه‌سواری، ۲:۴۴:۰۳ دو).

رائیل کادمن

نوع ورزش: ورزش‌های سه‌گانه



موفقیت‌ها: اولین زنی است که مسیر مسابقه قوس تا قوس را در ورزش‌های سه‌گانه کامل کرد (۸۷ مایل دو، ۲۲ مایل شنا، ۱۸۱ مایل دوچرخه‌سواری).

رائیل کادمن^۱، مربی تمرینی RAF تمام‌وقت و ورزشکار سه‌گانه به‌طور نیمه‌وقت است - اولین زن و هشتمین نفری - بود که قوس تا قوس را در سال ۲۰۱۱ کامل کرد. کادمن، قوس ماربل^۲ در لندن تا قوس دور^۳ در ساحل جنوبی انگلیس را به طول ۸۷ مایل، در ۲۳ ساعت و ۲۱ دقیقه و ۸ ثانیه دوید. سپس، او کانال انگلیس را (تقریباً ۲۲ مایل است، اما جزر و مد دارد) در ۱۶ ساعت و ۳۳ دقیقه شنا کرد و قبل آن از کالا پس^۴ تا آرک دتیری^۵ را در ۲۰ ساعت و ۱۶ دقیقه رکاب زده بود. او این مسیر را در ۹۷ ساعت و ۳۷ دقیقه کامل کرد.

دیی کافاری

نوع ورزش: قایق‌رانی



موفقیت‌ها: اولین زنی که مسیر گلوبی شلو^۶ را در غرب آن با پارو زدن، دور زد (۲۰۰۶)؛ اولین زنی بود که مسیر شلو را در هر دو جهت پارو زد (۲۰۰۹).

وب سایت: dee.caffari.co.uk

دیی کافاری^۷، در سال ۲۰۰۶، پس از گذراندن ۱۷۸ روز در دریا - مسیر غربی را تک نفره دور زد. راه غربی، بادها و جریانات شدیدی دارد. کافاری اولین زنی است که این سفر دریایی را کامل کرد. سپس، به تلاش خود ادامه داد و در سال ۲۰۰۹، اولین زنی بود که مسیر شلو را در هر دو جهت پارو زد و این در حالی بود که در سال ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹، مسیر وندی گلوب^۸ را برای ششمین بار

کامل کرده بود. سپس او مسیر طولانی‌تر را (با یک پارو زن همراه) دور زد و کامل کرد، و به تازگی نیز رکوردی را به عنوان سریع‌ترین قایق‌ران در انگلیس و ایرلند به ثبت رسانده است (۶ روز و ۱۱ ساعت و ۳۰ دقیقه و ۵۳ ثانیه).

1. Racheal Cadman
5. Arc De Triomphe

2. Marble
6. Globe Solo

3. Dover
7. Dee Caffari

4. Calais
8. Vendée Globe

میریندا کارفره



نوع ورزش: مسابقات سه‌گانه آبیرون‌من (۳/۹ کیلومتر شنا، ۱۸۰ کیلومتر دوچرخه‌سواری، ۴۲/۲ کیلومتر دو).

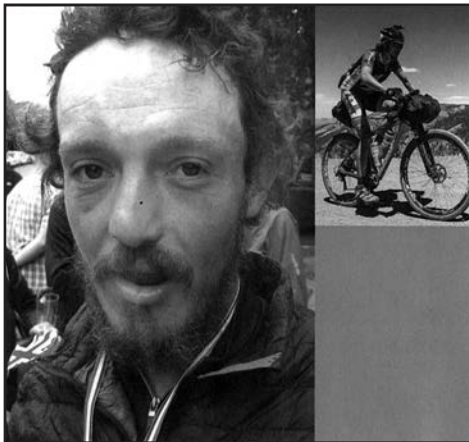
موفقیت‌ها: قهرمان جهان در آبیرون‌من (۲۰۱۳، ۲۰۱۰)؛ قهرمان جهان با مسافت ۷۰/۳ در آبیرون‌من (۲۰۰۷)؛ بهترین دهنده در میان قهرمانان جهان در آبیرون‌من (۲۰۱۱، ۲۰۰۹).

وب سایت: mirindacarfrae.com

میریندا کارفره^۱، فرد تازه‌وارد دنیای ورزش‌های سه‌گانه است. ۱ سال پس از شرکت در اولین مسابقه، در تیم استعداد برتر استرالیا انتخاب شد. یک دوره موفقیت کوتاه‌مدت او، با یک دوره، ورزش‌های سه‌گانه با مسافت طولانی و برجسته همراه بود. شاهد پیروزی‌های بزرگ او برابر ۷۰/۳ در سراسر جهان بودیم. -از

جمله قهرمانی جهانی او و رکوردش در سال ۲۰۰۷. به‌هرحال، درخشش او در دوره بازی‌های آسیایی^۲ بود که در لیگ قهرمانان جهانی آبیرون‌من در هاوایی^۳ شرکت کرد، و در آنجا برای دومین بار برنده شد. او مجدداً در سال ۲۰۱۳ مسابقه را برد و رکورد این دوره از مسابقات را شکست.

مایک هال



نوع ورزش: دوچرخه‌سواری (چندرشته‌ای)

موفقیت‌ها: دارنده رکورد جهانی در دوچرخه‌سواری در سراسر جهان (۱۸۰۰۰ مایل)

وب سایت: normally.aspirated.human.com

مایک هال^۴، پس از کامل کردن ۲۷۰۰ مایل دوچرخه‌سواری تور دی‌واید (از کانادا تا مکزیک)، به‌دنبال مسافت طولانی تری بود. او طولانی‌ترین مسیر را پیدا کرد: ۱۸۰۰۰ مایل (حدائق) رکاب زدن در جهان. مایک با ۱۰ دوچرخه‌سوار دیگر قرار گذاشت و از گرینویچ لندن به‌عنوان بخشی از تور بزرگ مسابقات دوچرخه‌سواری جهان آغاز کرد. ۹۱ روز و ۱۸ ساعت بعد، هال به گرینویچ برگشت، درحالی‌که رکورد جهانی قبلی را که ۱۰۶

روز و ۱۰ ساعت و ۳۳ دقیقه بود، شکسته بود. هال به‌طور متوسط، ۲۰۰ مایل در روز رکاب زده بود و مسیرش از اروپا به ترکیه، گذر از هند، و از استرالیا، نیوزلند، و آمریکا قبل از بازگشت به اروپا و از پرتغال تا انگلیس رکاب زده بود.

جورج هینکاپی

نوع ورزش: دوچرخه‌سواری (جاده‌ای)



موفقیت‌ها: برندهٔ تور دو فرانس^۱ (۲۰۰۵)، برندهٔ تور تیم تایم تریل^۲ (۲۰۰۵، ۲۰۰۳، ۲۰۰۲)، برندهٔ تیم‌های محلی^۳ در آلبرتو کونتادور^۴ (۲۰۰۷) و کادل اوتنز^۵ (۲۰۱۱).

وب سایت: Georgehincapie.com

جورج هینکاپی^۶، در دورهٔ خودش یکی از محترم‌ترین دوچرخه‌سواران جاده‌ای بود، این رشته را در جهت رقابت‌های الیزی^۷ سوق داد تا هفدهمین – و آخرین – دور مسابقات تور دو فرانس را در سال ۲۰۱۲ کامل کند. طی یک دورهٔ ۱۹ ساله، هینکاپی شهرت یافت و یکی از بزرگترین دامستیک‌ها در تاریخ ورزش شد. او تنها دوچرخه‌سواری بود که با لانس آرم‌استرانگ^۸

رقابت می‌کرد و ۷ بار در تور دو فرانس برنده شد. سپس او به نقش کلیدی خود در پیروزی‌های آلبرتو کونتادور و کادل اوتنز و ویکتوریا، به ترتیب، در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۱ ادامه داد. پس از بازنشستگی، هینکاپی، به عنوان یکی از اعضای گروه ورزشکاران متهم به دوپینگ شد که در آرم‌استرانگ، در تیم پوستانال آمریکا رکاب می‌زد.

۱. Tour de france یا تور فرانسه معتبرترین مسابقه دوچرخه‌سواری جاده دنیاست که در سال ۱۹۰۳ تأسیس شده است و اکنون هر ساله به مدت سه هفته در جاده‌های فرانسه و کشورهای پیرامون آن، در فصل تابستان برگزار می‌شود. این مسابقه معمولاً از مرکز شهر پاریس شروع شده و در همانجا به پایان می‌رسد. - م.

۲. Tour Team Time Trial گونه‌ای از مسابقات دوچرخه‌سواری جاده است که در آن، دوچرخه‌سواران در زمین مسطح یا جادهٔ کوهستانی به تنهایی با زمان مسابقه می‌دهند. - م.

۳. Domestique

۴. Alberto Contador

۵. Cadel Evans

۶. George Hincapie

۷. Elysées

۸. Lance Armstrong

دین کارنازس

نوع ورزش: فوق‌ماراتون



موفقیت‌ها: دویدن در طول آمریکا (۳۰۰۰ مایل)؛ دویدن به مسافت ۳۵۰ مایل بدون توقف؛ ۵۰ ماراتون در ۵۰ ایالت، برنده فوق ماراتون بدواتر^۱.

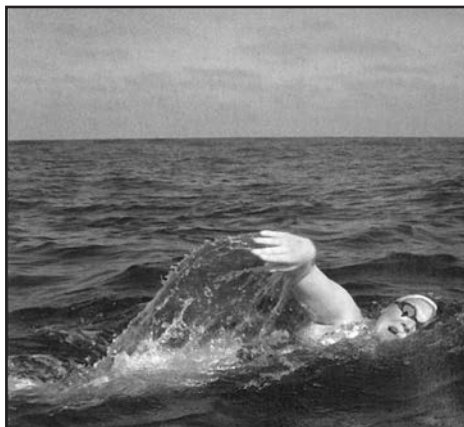
وب سایت: ultramarathonman.com/web

دین کارنازس^۲، پس از جشن تولد ۳۰ سالگی، در یک دوره زمانی کوتاه، خودش را از یک فرد گروهی به یک فرد فوق ماراتون تبدیل کرد. از زمانی که توجهش به فوق ماراتون جلب شد، فوق ماراتون بدواتر (۲۰۰۴) را برد، در دو استقامت ۱۰۰ مایلی برنده شد، و در بسیاری از دوهای استقامت در سطح بالا در سراسر جهان شرکت کرد. به هر حال، او به عنوان معروف‌ترین فرد در رقابت‌ها شناخته شد و خودش را نشان داد، از جمله: دویدن

در مسافت ۳۰۰۰ مایلی در طول کشور آمریکا به مدت ۷۵ روز، دویدن بدون توقف به مسافت ۳۵۰ مایلی، انجام ۵۰ ماراتون در ۵۰ ایالت آمریکا در ۵۰ روز و اجرای ۱ ماراتون در بخش جنوبی. کارنازس، در عین دوندگی بودن، در دوره خود، نویسنده موفق و سخنگوی فعالی بود.

رندی لین اُپدیک

نوع ورزش: شناگر



موفقیت‌ها: برنده تمام و کمال: شنای ماراتون در جزیره منهن (۲۰۰۶)؛ رکورددار جایزه سه‌تایی در شنای آب‌های آزاد (راه دریایی انگلیس، شنای ماراتون در جزیره منهن، کانال کاتالینا^۳).

رندی لین اُپدیک^۴، در اکثر رقابت‌های فوق‌شنای اصلی در جهان پیروز شد. در سال ۲۰۰۴، در میان دیگر شناگران، دو رکورد ۵/۲۸ ملی شنای ماراتون را در جزیره منهن شکست و نفر دوم شد (در میان زنان اول شد) که این شنا دور جزیره اجرا شد. او در سال ۲۰۰۶ بهترین شد و برنده اصلی مسابقه در بزرگترین رویداد در تاریخ این مسابقه شد. در سال ۲۰۰۸، اُپدیک رکورد سریع‌ترین شناگر را در جایزه سه‌تایی در شنای

آب‌های آزاد شکست و شنای ماراتون را در جزیره منهن در ۷ ساعت و ۴۶ دقیقه و ۳۲ ثانیه انجام داد، و کانال انگلیس، ۱۰ ساعت و ۵۴ دقیقه شنا کرد و کانال کاتالینا را در کالیفرنیا ۱۸ ساعت و ۲۸ دقیقه و ۲۱ ثانیه طی کرد.

استفان روچ

نوع ورزش: دوچرخه‌سواری (جاده‌ای)



موفقیت‌ها: برندهٔ جایزهٔ تور دو فرانس در سال ۱۹۸۷؛ برندهٔ جایزهٔ جیرو دیتالیا^۱ در سال ۱۹۸۷؛ برندهٔ مسابقات قهرمانی جهان در رشتهٔ جاده‌ای UCI در سال ۱۹۸۷ (یکی از دو فردی که جایزهٔ دوچرخه‌سواری سه‌گانه را دریافت کرد)

وب سایت: stephenroche.com

استفان روچ^۲، در ۵۸ مسابقه در یک دورهٔ دوچرخه‌سواری حرفه‌ای که ۱۳ سال طول کشید، برتری خود را به رخ کشید. اما همیشه می‌توان او را به دلیل دورهٔ یک ساله در سال ۱۹۸۷ به‌خاطر آورد. در آن سال، روچ، چیزی را به‌دست آورد که فقط یک نفر به‌نام ادی مرکس^۳، قبلاً^۳ انجام داده بود: او برندهٔ جایزهٔ دوچرخه‌سواری سه‌گانه^۴ شد. وی در طی یک دورهٔ ۴ ماه کار طاقت‌فرسا، برندهٔ جایزهٔ جیرو دیتالیا، تور دو فرانس و برندهٔ مسابقات قهرمانی جهان در جاده‌ای شد. روچ شهرت شگفت‌انگیز دیگری به‌دست آورد و در یک مرحلهٔ مهم از مسابقهٔ تور دو فرانس در سال ۱۹۸۷، رکاب زد.

ریان سن‌دیز

نوع ورزش: فوق ماراتون



موفقیت‌ها: برندهٔ جایزهٔ راه باریک ۱۰۰ در لِدویل^۵؛ برندهٔ فوق ماراتون‌ها در ۴ بیابان، برندهٔ ماراتون جنگل (رکورد در دورهٔ جدید)، برندهٔ نورس فیس^۶ ۱۰۰ در استرالیا.

وب سایت: ryan.sandes.com

ریان سن‌دیز^۷، پس از این‌که متوجه شد، دو در زندگی‌اش تقریباً دیر شده، به‌سمت مسابقات فوق ماراتون در جهان رفت. پس از برنده شدن در اولین فوق ماراتون (مسابقهٔ گوبی مارچ^۸، ۲۰۰۸)، به تلاش خود برای اول شدن ادامه داد و تنها فردی بود که در هر چهار بار، مسابقات فوق ماراتون ۴ بیابان برنده شد (برنده شدن در صحرای گوبی، آتاکاما^۹ و

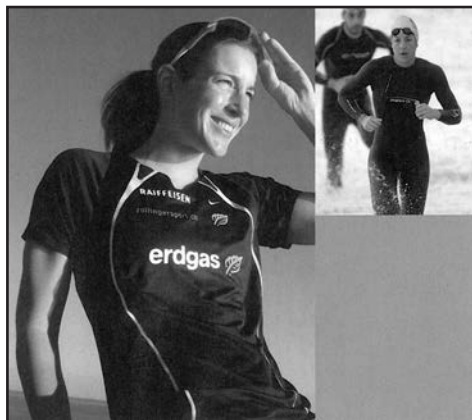
آنتارک تیکا^{۱۰}). او، مرز موفقیت را در دو راه باریک ۱۰۰ مایلی در لِدویل و ۱۰۰ مایلی نورس فیس در استرالیا چشید؛ همچنین، رکوردها را در هنگ‌کنگ برزیل و در راه باریک فیش ریور کانیون^{۱۱} در نامیبیا^{۱۲} شکست.

یک مسابقهٔ سالانه دوچرخه‌سواری است که در اصل در ایتالیا برگزار می‌شود، اما گاهی از کشورهای مجاور نیز گذر می‌کند. نخستین دوره در سال ۱۹۰۹ برای افزایش فروش روزنامهٔ لاگاترتا دلواسپرت برگزار شد و از آن سال تاکنون به‌جز ادوار جنگ جهانی همه ساله برگزار شده است.

- | | | |
|------------------|-------------------|----------------------------|
| 1. Giro d'Italia | 3. Eddy Merckx | 4. Triple Crown of Cycling |
| 2. Stephan Roche | 6. North face 100 | 7. Ryan Sandes |
| 5. Leadville | 10. Antarctica | 8. Gobi March |
| 9. Atacama | | 11. Fish River Canyon |
| | | 12. Namibia |

نیگلا اسپریگ

نوع ورزش: سه‌گانه



موفقیت‌ها: دریافت مدال طلا در بازی‌های المپیک ۲۰۱۲ در لندن، قهرمانی در اروپا (سال‌های ۲۰۱۲، ۲۰۱۰، ۲۰۰۹).

وب سایت: Nicolaspring.ch

به‌رغم شهرتی که نیگلا اسپریگ^۱ به‌سختی در سری مسابقات قهرمانی جهانی ITU به‌دست آورد، اما پیروزی او در دوره المپیک ۲۰۱۲ لندن، بی‌شک مهم‌تر است. اسپریگ، به‌دلیل عکس‌پایانی خود با اِسویدن لِنِزَا نوردِن^۲، جایزه دریافت کرد (عکس‌جفتی که زمان پایانی برابر را گزارش می‌کرد). اسپریگ، مسابقات متعددی را در سطح قهرمانی جهان در ITU برنده شد و دومین برد را در سال ۲۰۱۰ در سری مسابقات قهرمانی جهان به ثبت رساند و ۳ بار قهرمان اروپا شد (۲۰۱۲ و ۲۰۱۰، ۲۰۰۹ - او در سال ۲۰۱۱ مصدوم شد).

برت ساتن

نوع ورزش: سه‌گانه (مربی)



موفقیت‌ها: مربی کریسی ولینگ‌تون^۳، در سه دوره قهرمانی جهان آبرون‌من، مربی نیگلا اسپریگ که مدال طلای المپیک را به‌دست آورد (لندن ۲۰۱۲)؛ مربی اِما اسنوسیل^۴ که مدال طلای المپیک را به‌دست آورد (بی‌جینگ، ۲۰۰۸).

برت ساتن^۵، یک مربی سخت‌کوش که شهرت او سرسختی اوست، بعضی از بهترین سه‌گانه‌کاران را در عرصه ورزش، تربیت کرد. او به‌دلیل داشتن اراده بالا و آموزش با دیدگاه واقع‌گرایانه شهرت یافت و توانست کریسی ولینگ‌تون را آموزش دهد و از او یک سه‌گانه‌کار آماتور در سه دوره قهرمان جهان آبرون‌من بسازد. گروه او قهرمانی‌های متعددی در سه‌گانه به‌دست آوردند و به تازگی با مربیگری او، دومین مدال طلای المپیک نیز توسط نیگلا اسپریگ در المپیک لندن ۲۰۱۲، و نیز مدال طلای بی‌جینگ در سال ۲۰۰۸ توسط اِما اسنوسیل به‌دست آمد که در حال حاضر نیز او مربیگری تعداد زیادی از قهرمانی‌های ITU (کوتاه‌مدت) را بر عهده دارد.

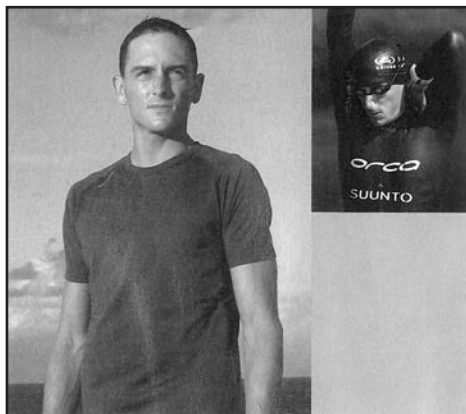
1. Nicola Sping

2. Sweden's Lisa Nordén 3. Chrissie Wellington 4. Emma Snowsill

5. Bertt Sutton

ویلیام تروبریج

نوع ورزش: شنای آزاد



موفقیت‌ها: رکورددار جهانی در وزن آزاد بدون باله (به طول ۱۰۱ متر)؛ امرسون^۱ آزاد (۱۲۱ متر).

وب سایت: william.trudridge.com

در سال ۲۰۱۰، ویلیام تروبریج^۲ اولین فردی بود که در عمق ۱۰۰ متری با وزن آزاد بدون وجود باله شنا کرد. بی‌عیب‌ترین شنا با وزن آزاد بدون استفاده از باله به این معناست که شناگر نه از باله استفاده می‌کند و نه از طناب؛ بنابراین، فرد باید بدنش را به زیر آب بکشد - و دوباره برگرداند - بدون این‌که کمکی به او شود. او همچنین، رکورد جهانی را در امرسون آزاد در سال ۲۰۱۱ شکست (جایی‌که شناگر می‌تواند طنابی را بکشد) و به ۱۲۱ متر رساند. در سال ۲۰۱۱، تروبریج برندهٔ جایزهٔ شنای آزاد در جهان شد. او جدا از باهاماس^۳، در ورتیکال بلو^۴ که در دینز بلو هل^۵ قرار دارد، نیز آغازگر بوده است.

تاد ولز

نوع ورزش: دوچرخه‌سواری (دوچرخه کوهستان و کراس - سای کلو^۶)



موفقیت‌ها: برندهٔ مسابقهٔ ۱۰۰ در لیدویل؛ قهرمان ملی کراس - سای کلو و کراس - کانتری^۷ در آمریکا، فاتح مسابقات لا روتا دیبی لوس کانکیوستادرس^۸.

وب سایت: toddwells.com

در سال ۲۰۱۰، تاد ولز^۹، اولین آمریکایی بود که برندهٔ مسابقات قهرمانی ملی دوچرخه‌سواری آمریکا در سه رشتهٔ متفاوت شد که شامل کراس - سای کلو، دوچرخهٔ کوهستان با مسیر کوتاه، و دوچرخهٔ کوهستان به شکل کراس - کانتری بودند. این کار مقدمه‌ای برای فعالیت‌هایش بود. در سال ۲۰۱۱، ولز، بزرگ‌ترین قهرمانی را کسب کرد که شامل مسابقهٔ ۱۰۰ در لیدویل و فاتح مسابقات لا روتا دیبی لوس کانکیوستا - دُرس بود که مسابقه‌ای در کاستاریکا است. در تابستان سال ۲۰۱۲، ولز وارد سومین بازی‌های المپیک شد، و دهمین دور از دوچرخه‌سواری کوهستان را به شکل کراس - کانتری به پایان رساند (بالاترین پایان برای ورزشکار آمریکایی در هر المپیک).

- | | | | |
|----------------------------------|----------------------|------------------|------------------|
| 1. Immersion | 2. William Trudridge | 3. Bahamas | 4. Vertical Blue |
| 5. Dean's Blue Hole | 6. cross-cyclo | 7. Cross-country | |
| 8. La Ruta de Los Conquistadores | | 9. Todde Wells | |

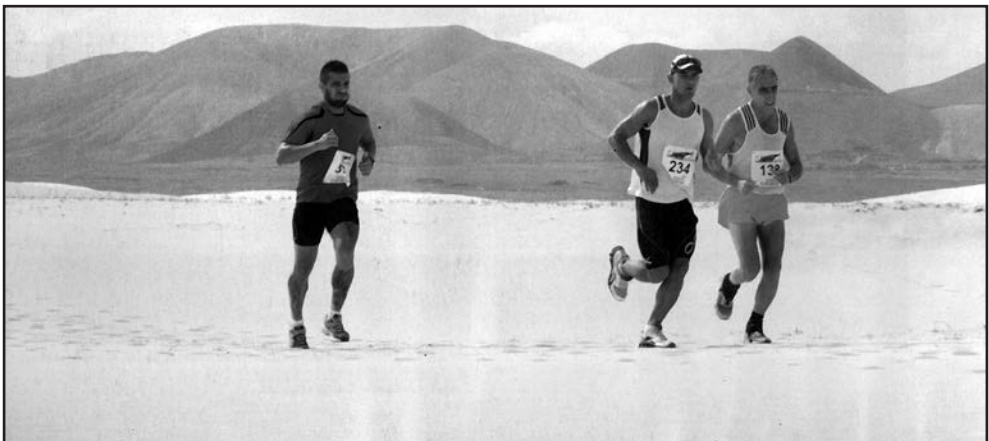
مقدمه

ورزش‌های استقامتی، تعدادی از ورزشکاران را جذب خود کرده است. این ورزشکاران افرادی هستند که نه تنها می‌توانند درد را تحمل کنند بلکه با آن کنار می‌آیند. بهترین ورزشکاران استقامتی می‌توانند اندام‌های خود را بیشتر، شدیدتر و حتی سریع‌تر از اندام‌های عادی و معمول بکشند. در این ورزشکاران، وقتی درد فروکش می‌کند و آسیب از بین می‌رود، برای کارهای سخت‌تری آماده می‌شوند.

تعهد دادن

برای ورزشکار استقامتی شدن، باید تحمل کنید، تلاش کنید و بجنگید. این طبیعت رسیدن است. اما برای این‌که بتوانیم از عهده این مشکل برآییم، چیزی هست که اهمیت مشابهی با شرایط بدنی مناسب دارد و آن قدرت ذهنی است. ورزش و هدف کلی آن هرچه باشد، اغلب این ذهن شماسست که پس از ساعت‌ها مسابقه شما را یک قدم جلوتر از دیگران قرار می‌دهد؛ بنابراین، وقتی نفر اول باشید یا پنجاهم و یا حتی اگر مسابقه را به پایان نرسانید، ذهن شماسست که در رابطه با بدن، زنده است و شما را به آنجا می‌رساند.

مسیر رسیدن به خط پایان در مسابقه استقامتی، طولانی و سخت است. این مسابقه با تصمیم‌گیری شما برای شرکت در آن، آغاز می‌شود سپس در جاده تمرین و آماده‌سازی، پیشرفت می‌کند و وقتی تلاش می‌کنید تا به موفقیت برسید، به پایان می‌رسد که در این مسیر متوجه اهدافی می‌شوید که آنها را در مسیر گسترش داده‌اید. برداشتن اولین قدم - متعهد شدن به یک مسابقه یا یک رقابت - یکی از



سخت‌ترین بخش‌های این سفر است. با ایجاد این تعهد، شما به سادگی هزینه ورودی این اتفاق را (گاهی اوقات کاملاً قابل مشاهده است)، پرداخت کرده‌اید. شما زمان و انرژی گذاشته‌اید تا به یک هدف مشکل برسید. متوجه می‌شوید که هدف به تمرکز و مهمتر این‌که به تلاش نیاز خواهد داشت. در آغاز راه، بی‌شک روابط اجتماعی تغییر خواهد کرد. دین کارنازس، دوندۀ فوق‌ماراتون، نشان داد زمانی‌که از نماینده جمعی تبدیل به ورزشکار مقاومتی تمام‌وقت شد، چه اتفاقاتی افتاد:

“**کاری که ما انجام می‌دهیم، دوگانگی و تضاد بسیار دارد؛ افراد ممکن است آن را درک کنند یا نکنند. بعضی از افراد با جسارت می‌گویند: «هی، من قصد دارم کاری را که دوست دارم انجام دهم و بدنم را به جلو بکشم و این علاقه من است - محدودیت‌های استقامت انسان را نشان می‌دهد - تصمیم دارم این کار را انجام دهم.»** اما افراد دیگر این‌طور نیستند؛ بالاخره، من دوستان جدیدی پیدا کردم و با بعضی از دوستان دور نزدیک‌تر شدم، اما درعین حال، تعداد زیادی از دوستانم را دوست دارم، زیرا علائق من در جهت مخالف علائق آنها بود؛ بنابراین، امکان ارتباط را تغییر داد.

در تمرین ورزش‌های استقامتی، بیش از روابط اجتماعی، فرد به روابط خانوادگی نیاز دارد. حتی ورزشکاران حرفه‌ای نیز دوره‌هایی را تجربه کرده‌اند که در آنها درباره زمان و تلاش مورد نیاز برای رسیدن به اهدافشان، افسوس خورده‌اند. کریگ الکساندر که سه بار قهرمان جهان آیرومن شده، این ویژگی در ورزش را به عنوان سخت‌ترین بخش از حرفه‌اش شناخته است.

“**سخت‌ترین کار، برای من زمانی است که مجبورم برای تمرین بیرون بروم و از من بخواهند وقت بسیاری را بپچه‌ها صرف کنم. یا بخواهند بازی فوتبال یا شنای دخترم را تماشا کنم یا کارهایی از این قبیل. من می‌توانستم این کار را انجام دهم - تعادل لازم را ایجاد کنم - تا در زمانی که فرزندانم را ترک می‌کنم، احساس گناه نکنم.** اما مسئله اینجاست که این کار هنوز شغل من است و خوشحالم که همسرم از من حمایت می‌کند و با مدیریت زمان، کمک می‌کند تا چیزی را از دست ندهم. من از این مسئله خوشحالم و فکر می‌کنم وقتی از لحاظ عاطفی در مکان مناسبی باشید، تمرین، خیلی بهتر انجام می‌شود.

روابط، تنها چیزی نیست که ورزشکاران استقامتی باید داشته باشند. در این راستا، فداکاری‌هایی نیز باید انجام شود. همچنین، خستگی و تأثیرات آن وجود دارد - در طی ماه‌ها تمرین و مسابقه به وجود می‌آید - پس از آن، موارد کوچک‌تری نیز هست مثل رژیم غذایی. وقتی با ورزشکاران استقامتی صحبت می‌کنید، بی‌شک آنها درباره وزن خود در مسابقه صحبت خواهند کرد. - در این مورد کتاب‌های کاملی وجود دارد - در آن نسبت ایده‌آل قد به وزن، دقیق بیان شده تا میزان اجرا را به حداکثر برساند. هر ورزشکار جدی استقامتی - حرفه‌ای و آماتور - کاملاً با وزن‌ها در مسابقه آشنایی دارد و نوعی رژیم غذایی را انتخاب می‌کند تا به آن وزن برسد. تاد ولز، سه بار قهرمان المپیک بوده و در سال ۲۰۱۱، قهرمان مسابقات لا رونادیی لوس‌کان‌کیوستادرس، در دوچرخه کوهستان شده، آموخته است تا از رژیم‌های غذایی سختی برای این بازی استفاده کند. در واقع، او دریافته که این کار از سخت‌ترین کارها در ورزش است.

۶۹ خوردن به میزان معین. من دوست دارم بخورم و این چیزی نیست که مرا مرد لاغری کرده است - من ۶/۲ فوت قد دارم و وزنم در حدود ۱۷۰ پوند است، می‌توانستم هر کاری دلم می‌خواهد بکنم، اما اگر هر چیزی را که دوست داشتم می‌خوردم، شاید وزنم تا به حال ۱۹۰ پوند شده بود.

اما اگر فداکاری و همت در قلب ورزش استقامتی است، در کنارش جایزه وجود دارد. ورزشکارانی که در ورزش‌های استقامتی شرکت می‌کنند، می‌دانند که باید جنبه‌هایی از زندگی‌شان را تغییر دهند و چیزهای خاص و گاهی اوقات افراد ویژه‌ای را از دست بدهند. اما آنها آنچنان دربارهٔ مزایای گستردهٔ رقابت در ورزش‌های استقامتی می‌گویند، مثل سفر به بخش‌های مختلف جهان که افراد کمی می‌توانند آن‌جاها را ببینند، و یا احساس خوشحالی که پس از برنده شدن در مسابقهٔ سخت به دست می‌آید. همچنین، جوایز متنوع و جذاب؛ مزیتی در رقابت ورزش‌های استقامتی است که هر ورزشکاری را که تحت تأثیر محدودیت‌های جسمانی و ذهنی است، به جلو هل می‌دهد و آن: خودیابی^۱ است. ریان سنلِز، دندهٔ فوق ماراتون، می‌گوید این آزمایش استقامت است، اما قدرت ذهن را نیز شامل می‌شود. من فکر می‌کنم زمانی که مسافت ۱۰۰ مایلی را می‌دوید و مشکلاتی در مسیر نیست، چیزهای زیادی دربارهٔ خودتان پیدا می‌کنید. شما هم دربارهٔ خود و هم چگونگی ساخته شدن خود، یاد می‌گیرید. ورزش‌های استقامتی فقط به توانایی جسمانی نیاز ندارند. این ورزش‌ها به افراد دربارهٔ خودشان - هم ورزشکار و هم یک شخص - آموزش می‌دهند. تعداد کمی از افراد می‌توانند در ورزش‌های استقامتی پیروز شوند، مگر این‌که دربارهٔ چیزی که قادرند انجام دهند، آموزش ببینند و یا بدانند چگونه می‌توانند از عهدهٔ مشکلات جسمانی و ذهنی برآیند. در این حالت، ورزش‌های استقامتی جایزه می‌گیرند.

این ورزش‌ها جذابند. ما به ویژگی انگیزه در ورزش‌های استقامتی در فصل ۲ بیشتر توجه می‌کنیم (انگیزه: ایجاد اشتیاق). به هر حال، یکی از دلایلی که ممکن است در ورزش استقامتی شرکت کنید، لذت بردن از شنا، دویدن، پارو زدن، دوچرخه‌سواری، بالا رفتن از کوه یا ورزش‌های دیگری است که باعث فعالیت جسمانی و ذهنی خواهد شد. ورزش‌های استقامتی به سادگی، زمان و دلایل کافی برای شرکت در آن را به وجود می‌آورند. همچنین، در پایان این سفر، در ورزش انتخابی خود، قوی‌تر و بهتر خواهید بود. احساس رضایت بیشتر زمانی است که متوجه شوید پیشرفت شخصی، زمان تفریح بوده است. اکثر ورزشکارانی که در کارهای استقامتی شرکت می‌کنند، (به ویژه، در مراحل اولیهٔ دوره‌ها) بیشتر بر پیشرفت جسمانی تمرکز دارند. اما با وجود این کار، پیشرفت ذهنی درست نیز در این ورزش‌ها اهمیت یکسانی دارد. در واقع، این ذهن است که بدن را حرکت می‌دهد. البته، آموزش، در سرسختی ذهنی نقش گسترده‌ای دارد و به ورزشکار کمک می‌کند تا متوجه اهدافش در روز مسابقه شود. درعین حال، بسیاری از ورزشکاران آماتور در مسابقات استقامتی، بر این عقیده‌اند که اگر بدن آمادگی اجرا را داشته باشد، ذهن نیز همراهی خواهد کرد. در واقع، این مسیر دیگری است.

بحث‌های متعددی راجع به ارتباط بین افکار، احساسات و اجرای جسمانی وجود دارد. به دیدگاه‌های ورزشکاران حرفه‌ای گوش نکنید چون آنها دربارهٔ مسابقاتی صحبت خواهند کرد که «آماده بوده‌اند» و یا این‌که «آنجا نبودند». چگونگی احساس و تفکر ورزشکار دربارهٔ مسابقه‌ای که پیش رو دارد، مستقیماً بر روش اجرای او اثر خواهد گذاشت، بدون توجه به این‌که او چقدر تمرین کرده است. به همین دلیل است که بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای، زمان زیادی را صرف کار کردن روی قدرت ذهن می‌کنند. آنها این کار را انجام می‌دهند تا بهترین فرصت را فراهم کنند و متوجه اهداف خود در روز مسابقه شوند. این کتاب در همین باره است: گسترش رویکرد روانی مناسب برای اجرا در کارهای استقامتی. ما با بیان این مقدمه آغاز می‌کنیم ورزشکاری که آماده است و ویژگی روانی خود را گسترش داده، نه تنها اجرای بهتری خواهد داشت بلکه شانس بیشتری برای رسیدن به اهدافش دارد. با کمک بعضی از بهترین ورزشکاران جهان، این کتاب، روش‌های متعددی را بررسی کرده که آنها می‌توانند قدرت ذهن را با این روش‌ها گسترش دهند. یک روش برای همهٔ ورزشکارها قابل قبول نیست. همه انسان هستیم و مانند برنامه‌های تمرینی، یک راه‌حل کلی با یک اندازه، برای گسترش توان ذهنی وجود ندارد. به هر حال، در این کتاب، دیدگاه‌ها، نظرات و مطالعات موردی ارائه شده‌اند که امیدواریم در شما درک بهتری از این مسئله ایجاد کنند که ذهن ورزشکار چگونه کار می‌کند، و چگونه بخش‌های مختلف ذهن باید هدایت شوند تا به اجرای استقامتی بهینه برسیم.

اگر وارد ورزش استقامتی شده‌اید، مجبورید بپذیرید که اوقات سختی خواهید داشت. موضوع دیگر این‌که ممکن است احساس دل‌سردی کنید و نتوانید ادامه دهید. این کار را نکنید. چون این اوقات، تجربه در این ورزش‌ها را نشان می‌دهند. همچنین، این‌ها لحظات کلیدی هستند که می‌توانید وارد مرزهای فردی شوید و بر چیزی تمرکز کنید که قادرید انجام دهید. علم به این توانایی‌ها، جایزهٔ اصلی برای ورزشکاران استقامتی است و همهٔ این فداکاری‌ها را ارزشمند می‌کند.



فصل ۱

سرسختی ذهنی چیست؟

سرسختی ذهنی، بخش بسیار مهمی در پیروزی ورزشکار و موفقیت فرد در زندگی به‌شمار می‌رود. این ویژگی، از اهمیت یکسانی با تمرین، تغذیه و تمام موارد دیگر در کار، برخوردار است.



ورزش با داستان‌ها و نمونه‌هایی از سرسختی ذهنی همراه است. هر مشاهده‌کننده تیزبین در ورزش می‌تواند زمانی را به خاطر آورد که اجرای یک مرد یا زن ورزشکار را در لحظه (حساس) مشاهده کرده‌اند. همین‌طور آنها می‌توانند زمانی را به یاد بیاورند که ورزشکاری، مصمم ایستاده است. گاهی نیز فرد با وجود فشار و خستگی جسمانی زیاد، توانسته از عهده سختی برآید و به اهدافش توجه کند. این دسته از ورزشکاران مورد احترام و برندگان مسابقه هستند. گفته می‌شود آنها به لحاظ ذهنی، سرسخت هستند.

با توجه به منابع تکراری درباره سرسختی ذهنی در ورزش، باید دید که معنای واقعی آن چیست؟ البته، مفهوم این است که فرد از لحاظ ذهنی قوی است. اما قدرت و سختی ذهن، اساساً ویژگی‌های مشابهی هستند. اما چیزی که هست، این‌ها لزوماً مفهوم 'تری' هستند. چگونه این دو واژه تعریف و چگونه اندازه‌گیری می‌شوند؟ پاسخ دادن - یا حداقل تلاش به پاسخ دادن - به این سؤالات، آغازگر این کتاب با موضوع اجرای استقامتی است.

چشم‌انداز روان‌شناسان

روان‌شناسی ورزشی، تجزیه و تحلیل عملکرد در ورزش‌ها، شاهد رشد گسترده‌ای طی دهه گذشته یا بیشتر بوده است. البته ورزش همیشه مورد توجه روان‌شناسان بود. اما از زمانی که ورزش، به شکل صنعت درآمد، وسایلی در اختیار ورزشکاران قرار گرفت تا بتوانند اجرای خود را بهبود بخشند و