14 Ways Our Players Can Build Their Mental Strength (අපගේ ක්‍රීඩකයින්ට ඔවුන්ගේ මානසික ශක්තිය ගොඩනගා ගත හැකි ක්‍රම 14 ක්)

By Tharaka Samaratunga

Coaches ask for a simple, but very hard, thing from our players: *complete focus* for a couple of hours each day. I think this is a difficult mental task for our players to manage…I also think it requires practice. I don’t know if it’s fair of us to ask our players to do these things without giving them the space to practice these mental skills. Here are fourteen ways our players can break “focus” down and take control of their mental headspace:

පුහුණුකරුවන් අපගේ ක්‍රීඩකයින්ගෙන් සරල, නමුත් ඉතා අසීරු දෙයක් ඉල්ලා සිටිති, එනම් “සෑම දිනකම පැය කිහිපයක් සඳහා සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න”. මම හිතන්නේ මෙය අපගේ ක්‍රීඩකයින්ට කළමනාකරණය කිරීම දුෂ්කර මානසික කාර්යයක්… එයට පුහුණුවීම් අවශ්‍යයි. මෙම මානසික කුසලතා ප්‍රගුණ කිරීමට අවකාශය ලබා නොදී අපේ ක්‍රීඩකයන්ට මේ දේවල් කරන්නැයි ඉල්ලා සිටීම සාධාරණදැයි මම නොදනිමි. මෙය අපගේ ක්‍රීඩකයන්ට “අවධානය” යන මාතෘකාව පහසු කුඩා කොටස් වලට බිඳ දමා ඔවුන්ගේ මානසික අවකාශය පාලනය කළ හැකි ක්‍රම දහහතරකි:

<u>**14 powerful ways our teams can build their mental strength(**අපගේ කණ්ඩායම්වලට ඔවුන්ගේ මානසික ශක්තිය ගොඩනගා ගත හැකි ප්‍රබල ක්‍රම 14 ක්)</u>

1. **Perspective -** A great mental challenge of being on a team is putting the team’s goals first…even when those goals are in opposition to a player’s personal aspirations.

   ඉදිරිදර්ශනය - කණ්ඩායමක් තුල සිටීම විශාල මානසික අභියෝගයක් වන්නේ කණ්ඩායමේ අරමුණු වලට මුල් තැන දීමට සිදුවීමයි. එම අරමුණු ක්‍රීඩකයෙකුගේ පුද්ගලික අභිලාෂයන්ට විරුද්ධ වුවද, කණ්ඩායමේ අරමුණු වලට මුල් තැන දීම ඉතා වැදගත්ය.

2. **Readiness for change -** Athletes and coaches have to be nimble, flexible, and adaptable…that’s the only way to beat a savvy opponent.

   වෙනස් වීමට මුහුණ දීමට සූදානම් වීම - ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සහ පුහුණුකරුවන් ඉතා වේගවත්ව, නම්‍යශීලීව අනුවර්තනය විය යුතුය. බුද්ධිමත් විරුද්ධවාදියෙකු පරාජය කිරීමට ඇති එකම ක්‍රමය එයයි.

3. **Detachment -** This is a call to not take things personally, but to focus on what they can accomplish, not any perceived slights from the coaching staff.

   අනවශ්‍ය දේ වලින් වෙන්ව සිටීම- පෞද්ගලිකව දේවල් ගැන කලකිරීමට පත් නොවෙමින්, පුහුණු කාර්ය මණ්ඩලයේ කිසිදු සහාය නොලබමින්, තමුන්ට ඉටු කළ හැකි දේ කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කිරීම.

4. **Strength under stress -** Competition is stressful and, ideally, we've equipped our athletes with the tools to manage themselves so that they can shine under the bright lights.

   මානසික ආතතිය යටතේ ශක්තිය - තරඟකාරිත්වය ආතතියෙන් යුක්ත වන අතර, අපගේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට තම දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනය කිරීමට අවශ්‍ය මෙවලම් වලින් සූදානම් කර තබන්න.

5. **Preparation for challenges -** No season is without twists and turns, use the good times to prepare for the inevitable downturn.

   අභියෝග සඳහා සූදානම් වීම - සෑම ක්‍රීඩා තරඟ කාලයක්ම පෙරළීම් හා හැරීම් සමග ගෙවී යනු ඇත, නොවැළැක්විය හැකි පසුබෑමට සූදානම් වීම සඳහා හොඳින් ක්‍රීඩා කරන කාලය භාවිතා කරන්න.

6. **The right attitude toward setbacks -** I want my athletes to embrace their personal setbacks, because that means they've tried to get better. If they never experience frustration/failure/setbacks, then they're not pushing hard enough.

   පසුබෑම පිළිබඳ නිවැරදි ආකල්පය - ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ඔවුන්ගේ පෞද්ගලික පසුබෑම වැලඳ ගැනීමට අවශ්‍යය, මන්ද එයින් අදහස් කරන්නේ ඔවුන් සංවර්ධනය වීමට උත්සාහ කර ඇති බවයි. ඔවුන් කලකිරීම / අසාර්ථකත්වය / පසුබෑම අත්විඳින්නේ නැත්නම්, ඔවුන් ප්‍රමාණවත් ලෙස ස්වයං සංවර්ධනය කරා නොයයි.

7. **Self-validation.** Many times, I tell my players that only they know how hard they're working. I can come up with tough workouts, but it's up to them to make them as challenging as possible. Working hard is a mental exercise and it's their opportunity to push when perhaps they could get away with not pushing.

   ස්වයං අභ්‍යන්තර අත්දැකීම් පිළිගැනීම - බොහෝ විට, මම මගේ ක්‍රීඩකයන්ට පවසන්නේ ඔවුන් කොතරම් වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරනවාද යන්න දන්නේ ඔවුන් පමණක් බවය. මට දැඩි ව්‍යායාම ඉදිරිපත් කල හැකිය, නමුත් ඒවා හැකි තරම් අභියෝගාත්මක කර ගැනීම ඔවුන්ගේ වගකීමයි. වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීම

මානසික ව්‍යායාමයක් වන අතර ඔවුන්ට ස්වයං සංවර්ධනය කරා නොවරදවාම යා හැකිය.

8. **Patience** - Every player on every team at every school wants to win on the first day of practice. Special players and teams have the patience to work every day over the course of a long season.

   ඉවසීම - සෑම පාසලකම සෑම කණ්ඩායමකම සිටින සෑම ක්‍රීඩකයෙකුටම පුහුණුවීමේ පළමු දිනයේදී ජයග්‍රහණය කිරීමට අවශ්‍යය. විශේෂ ක්‍රීඩකයන්ට සහ කණ්ඩායම්වලට දිගු කාල පරිච්ඡේදයක් තුළ සෑම දිනකම මහන්සි වී වැඩ කිරීමට ඉවසීමක් ඇත.

9. **Control -** Is your athlete grumpy because you corrected them in practice? Are they disappointed they’re not playing with the first team? It’s our job as their coach to remind them that they, and only they, are in charge of the attitude they present at practice.

   පාලනය - ඔබ ප්‍රායෝගිකව නිවැරදි කළ නිසා ඔබේ ක්‍රීඩකයන් කෝපයට පත් වේද? ඔවුන් පළමු පෙළ කණ්ඩායම සමඟ ක්‍රීඩා නොකිරීම ගැන ඔවුන් කලකිරී සිටිනවාද? ඔවුන් ක්‍රියාත්මක කරන ආකල්පය භාරව සිටින්නේ ඔවුන් පමණක් බව, ඔවුන්ට මතක් කිරීම පුහුණුකරු වශයෙන් අපගේ කාර්යය වේ.

10. **Endurance in the face of failure -** Quite honestly, our athletes’ goal should be to fail every day. I want my players operating at the outer edges of their ability—where failure is more likely—because I want them to challenge themselves to do what they didn’t think they could do.

    අසාර්ථකත්වය හමුවේ විඳදරාගැනීම - අවංකවම, අපගේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ඉලක්කය විය යුත්තේ සෑම දිනකම අසමත් වීමයි. මගේ ක්‍රීඩකයින් ඔවුන්ගේ හැකියාවේ උපරිම මට්ටමේ ක්‍රියාත්මක වීමට අවශ්‍යයි. ඒ සඳහා, අසමත් වීමට බොහෝ ඉඩ ඇති මට්ටමේ ක්‍රියාත්මක වීම තුලින් , ඔවුන්ට කිරීමට නොහැකි යැයි සිතූ දේ කිරීමට ඔවුන් තමන්ටම අභියෝග කර ගැනීමට වග බලා ගනු ඇත.

11. **Unwavering positivity.** We have to encourage our players to be a positive light on the team. There is always a Negative Nelly on the team, hopefully our athletes will have the guts to stop them in their tracks.

    නොසැලෙන ධනාත්මක බව - කණ්ඩායම කෙරෙහි ධනාත්මක ආලෝකයක් වීමට අපගේ ක්‍රීඩකයින් දිරිමත් කළ යුතුය. කණ්ඩායමේ සෑම විටම ඍණාත්මක කෙනෙක් සිටී, අපේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට ඔවුන්ගේ බලපෑම නතර කිරීමට ධෛර්යයක් ලැබේවි.

12. **Tenacity.** Never give up. Come in early, stay late…be relentless about getting better.

ස්ථිරභාවය - කිසි විටෙකත් අත් නොහරින්න. වේලාසනින් එන්න, ප්‍රමාද වී යන්න… ස්වයං සංවර්ධනය කරා ළඟා වීම ගැන නොසැලී සිටින්න.

13. **A strong inner compass.** This is a great locker room skill. When others may be grumbling, this athlete challenges themselves to do the right thing and support the direction the coach is taking the program.

ශක්තිමත් අභ්‍යන්තර දැක්මක් - මෙය කණ්ඩායම් කාමරයේ සිටින විට අවශ්‍ය විශිෂ්ට කුසලතාවකි. අනෙක් අය මැසිවිලි නඟන විට, මෙම ක්‍රීඩකයා තමන්ටම අභියෝග කර, නිවැරදි දේ කිරීමට සහ පුහුණුකරු වැඩසටහන ගෙන යන දිශාවට සහාය වනු ඇත.

14. **Uncompromising standards.** The standard is the standard, regardless of how hot it is, or how many injured players your team has, or how well other teams are doing. Our athletes shouldn't bring the standard down, but rather rise up to the standard.

සම්මුති විරහිත ප්‍රමිතීන් - ප්‍රමිතිය යනු තරගය කොතරම් උණුසුම්ද, නැතහොත් ඔබේ කණ්ඩායමට තුවාල වූ ක්‍රීඩකයින් කීදෙනෙකු සිටීද හෝ අනෙක් කණ්ඩායම කොතරම් හොඳින් කටයුතු කරනවාද යන්න නොසලකා ප්‍රමිතිය සඳහා තරඟ කිරීමයි. අපේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ප්‍රමිතිය පහතට ගෙන ඒමට නොව ප්‍රමිතියට නැගී සිටිය යුතුය.

What if we challenged our teams to do a few of these each day? What if, when presented with a mental challenge, we reminded our athletes that this was getting them mentally tougher for a future opponent? What if we posted this up wherever we practice so that our teams have a powerful reminder of what is required of them…beyond the skill they're trying to master? What if we framed our disappointment with their lack of engagement/focus/whatever with an opportunity to be mentally better than our opponent?

සෑම දිනකම මේවායින් කිහිපයක් කරන්නැයි අපි අපේ කණ්ඩායම්වලට අභියෝග කළහොත් කුමක් සිදුවේවිද? අපගේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් මානසික අභියෝගයකට මුහුණ දෙන විට විට, එය ක්‍රීඩකයෙකු අනාගතය සඳහා මානසිකව සූදානම් වීමක් වන බව අපගේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට මතක් කළහොත් කුමක් සිදුවේවිද? අප පුහුණු වන ඕනෑම තැනක මෙය ප්‍රදර්ශනය කළහොත් අපගේ කණ්ඩායම්වලට ඔවුන්ගෙන් අවශ්‍ය දේ පිළිබඳ ප්‍රබල මතක් කිරීමක්, ඔවුන් ප්‍රගුණ කිරීමට උත්සාහ කරන කුසලතාවයෙන් ඔබ්බට ලැබෙනු ඇත. අපගේ ප්‍රතිවාදියාට වඩා මානසිකව යහපත් වීමට අවස්ථාවක් තිබියදී, ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් අවධානය යොමු නොකිරීම / බලාපොරොත්තු සුන්වීම ගැන අප කලකිරීමට පත්වුවහොත් කුමක් සිදුවේද?