

# تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

## روانشناسی ورزشی

سیدمحمد حسین حسینی\*

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی مربی دانشگاه پیام نور مرکز بم

### خلاصه

روانشناسی ورزش یکی از شاخه های روانشناسی است که به مطالعه رفتار انسان در موقعیت های ورزشی و فعالیت های جسمانی می پردازد. آمادگی جسمانی به تنهایی ضامن موفقیت در ورزش نیست بلکه ورزشکاری موفق است که آمادگی روانی نیز داشته باشد. به همین دلیل هیچ مربی و ورزشکاری جنبه ها و فواید روانی و اجتماعی را نادیده نمی گیرد. برای مثال تمرین مهارت های روانی از تمرینات مفید برای موقعیت های ورزشی و غیرورزشی است که در آنها به جنبه روانی تأکید می شود. ورزشکاران حرفه ای معتقدند که عوامل روانی از قبیل تعیین هدف و انگیزش نقش مهمی در موفقیت های آنان داشته است. ورزشکاران آماتور نیز به دلیل نیازها یا فواید روانی از قبیل آرام سازی در فعالیت های جسمانی شرکت می کنند. در این مقاله به روانشناسی ورزشی و مفاهیم آن خواهیم پرداخت.

کلیدواژه: روانشناسی، ورزش، ورزشکاران.

### مقدمه

روانشناسی ورزش موضوع پیچیده ای است و علی رغم اینکه راه حل ها برای مشکلات روانی ساده نیستند ولی شما و ورزشکاران می توانید به آنها دست پیدا کنید و عمل کنید (رینر، ۱۳۸۵: ۱۴). روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روانشناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقای تندرستی است. از حوزه های مهم مورد مطالعه روانشناسی ورزشی که به ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می سازد (عطایی، ۱۳۸۷: ۳۱). پیدایش علم روانشناسی ورزشی به قرن بیستم باز می گردد اما اولین مطالعات در این زمینه در سال های آخر قرن نوزدهم انجام شد. در واقع به صراحت نمی توان بیان کرد که روانشناسی ورزشی دقیقاً در چه زمانی بصورت علم مطرح شد، به همین جهت برخی ادعا می کنند علم روانشناسی ورزشی همچون نوزادی است که به تازگی متولد شده است. بطور کلی در ابتدا مطالعه رفتار ورزشی در جهت تشریح اصول و موضوعات روانشناسی عمومی بود و جهت گیری مشخصی بعنوان روانشناسی ورزشی دیده نمی شد. دکتر نورمن تریپلت<sup>۱</sup> روانشناس دانشگاه ایندیانا، در اوایل سالهای ۱۸۹۷، در مجله آمریکایی روانشناسی مطلبی را منتشر کرد که به گونه ای مستقیم به روانشناسی ورزشی ارتباط داشت. تریپلت پدیده ای را بررسی

\* نویسنده مسئول: parcib@gmail.com

<sup>1</sup> - Norman Triplett

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

کرد که اکنون «سهولت اجتماعی»<sup>۱</sup> می‌نامیم، و آن اثر مساعد مشاهده کنندگان بر عملکرد شخص است. او پی برد دوچرخه‌سواری که گروهی فعالیت می‌کنند نسبت به زمانی که فردی دوچرخه‌سواری می‌کند، نیز سریع‌تر حرکت می‌کند. دکتر ای. دبلیو. اسکریپچر<sup>۲</sup> روانشناس دانشگاه ییل از مطالعه خود چنین نتیجه گرفت که شرکت در ورزش به دارا شدن ویژگی‌های شخصیتی مطلوب می‌انجامد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

### مفهوم روانشناسی ورزشی

روانشناسی ورزشی یکی از موارد کاربرد ویژه دانش روانشناسی را تشکیل داده و موضوعاتی همچون شخصیت، عوامل روانی اجتماعی، انگیزش، کنترل استرس و اضطراب، آموزش حرکتی، اعتماد به نفس و سایر مهارت‌های روانی که لازمه یادگیری و اجرای مطلوب مهارت‌های حرکتی می‌باشد را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد. به عبارتی دیگر مطالعه رفتار فردی در ورزش و فعالیت‌های حرکتی تعیین میزان تأثیر فاکتورهای روانی بر روی فعالیت‌های حرکتی و تعیین کیفیت اثرگذاری تجربیات اولیه حرکتی افراد بر روی عوامل روانی، موضوعاتی هستند که مورد توجه روانشناسان ورزشی قرار می‌گیرد. بنابراین روانشناسان ورزشی در پی یافتن اطلاعات مفید و بالارزش در رابطه با بهبود سطح فعالیت‌های ورزشی افراد در هر دوجنبه روش‌های انفرادی و تیمی می‌باشند (محرم زاده، مهرداد؛ مبانی روانی - اجتماعی). تعریفی که «فدراسیون اروپایی روانشناسی ورزشی و تربیت بدنی» از این رشته به عمل آورده است، به شرح هدف‌های کلی و قسمت‌های اصلی آن می‌پردازد. به این شرح که «روانشناسی ورزشی دارای موضوع مخصوص به خود می‌باشد، این دانش به مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و فعالیت‌های بازی‌گونه در هوای آزاد می‌پردازد. روانشناسی ورزشی سطوح مختلف ژنتیک، نتایج مؤثر این فعالیت‌ها در فرد و گروه و تأثیر آن در ضعیف‌ترین، قوی‌ترین و پر استعدادترین افراد در تمام زمینه‌های روانی- حرکتی و تربیت بدنی و ورزش را در نظر دارد (توماس، ریموند، روان‌شناسی ورزشی). دبورآ.ست<sup>۳</sup> و چارلز آ. بوچر<sup>۴</sup> (۱۹۸۴) در این زمینه معتقدند: روانشناسی ورزشی عملی است که از تکنیک‌های ارزیابی شناختی و راهبردهای مداخله‌ای برای کمک به افراد جهت نیل به اجرای برتر استفاده می‌کند (وست دبورآ، بوژر، چارلز آ، مبانی تربیت بدنی و ورزش). دکتر نمازی‌زاده روانشناسی ورزشی را کاربرد اصول و یافته‌های روانشناسی در یادگیری مهارت‌های ورزشی و رفتارهای جنبشی انسان در کلیه شئون ورزش و تربیت بدنی می‌داند (رحمانی نیا، فرهاد؛ مبانی روانی - اجتماعی در تربیت بدنی). گولد<sup>۵</sup> و وینبرگ<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) اظهار می‌کنند که روانشناسی ورزشی به اهمیت مطالعه رفتار افراد در ورزش و تمرین می‌پردازد و روانشناسان ورزشی اصول و دستورالعمل‌هایی را که مربیان می‌توانند برای کمک به بزرگسالان و خردسالان، جهت شرکت در ورزش‌ها و سودمندی از تمرینات مورد استفاده قرار دهند، مشخص می‌کنند. آنها معتقدند که روانشناسان ورزشی دو هدف مهم دارند: ۱ - آموزش چگونگی تأثیر عوامل روانی بر عملکرد جسمانی افراد. ۲- پی بردن به این موضوع که مشارکت در ورزش‌ها چگونه باعث پیشرفت جنبه‌های روانی شخصیت، سلامتی و احساس خوب بودن

<sup>1</sup> - Social facilitation

<sup>2</sup> - E. W. scripture

<sup>3</sup> - Deborah A. Wuest

<sup>4</sup> - Charles A. Bucher

<sup>5</sup> - Gould

<sup>6</sup> - Weinberg

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

می‌شود. و در پایان بیان می‌کنند، هنگامی که روانشناس ورزشی یا یک ورزشکار با تیم ورزشی شروع به کار می‌کند، او برنامه‌اش را در قالب یک برنامهٔ تمرینی مهارت‌های روانی طرح‌ریزی می‌نماید که این برنامه به ورزشکاران کمک می‌کند تا بطور هم‌زمان مهارت‌های روانی و جسمانی خود را افزایش دهند (دکتر گلد، ۱۹۹۵).

### اهمیت روانشناسی ورزشی

روانشناسی ورزش در بر گیرنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد. ورزشکاران در این راستا باید راهبردهایی را بکار گیرند تا رقیبان را روحیه زدایی کنند، با سطح بسیار بالای فشار مقابله و یا آن را کم کنند، از داروهای سوء استفاده نکنند، راهبرد های تیمی موفقیت آمیزی را بکار گیرند و مهارت‌ها را آموزش دهند و بیاموزند. مطالعه روانشناسی و استفاده از آن در موقعیت ورزشی شخص را توانا می‌سازد که ۱. رفتاری را توصیف کند (ورزشکاران تیمی که پیوسته برنده می‌شوند نسبت به گروه دیگر دوستانه رفتار می‌کنند تا ورزشکارانی که پیوسته می‌بازند) ۲. رفتاری را تبیین می‌کنند. (شکست غیر منتظره ممکن است به این سبب روی داده باشد که تیم خودی برانگیختگی لازم را نداشته، از سوی دیگر تیمی که قبلاً شکست خورده بود در وضعیتی بهتر و آماده بود تا ثابت کند که می‌تواند رقیبی با ارزش را شکست دهد) و ۳. رفتاری را پیش بینی می‌کند. (اگر مربی ورزش با اوقات تلخی آموزش دهد، ورزشکار به سبب اضطراب و ناتوانی در تمرکز، نخواهد توانست گفتار او را بخاطر بسپارد). بسیار مهم است که یک مربی همانطور که برای توسعه مهارت‌های جسمی یک ورزشکار تلاش میکند، برای توسعه نحوه تفکر و مهارت‌های ذهنی نیز به او کمک نماید (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

همه ما می‌توانیم لحظاتی را در مسابقات ورزشی به خاطر آوریم که تیم یا ورزشکاری با وجود آمادگی کامل جسمانی وفنی، به دلیل شرایط نامناسب روانی از ارایه بهترین عملکرد خود ناتوان مانده است. ضعف آمادگی روانی در ورزشکارانی که آمادگی جسمی مطلوب دارد مانند اتومبیل آماده و پرسرعتی است که راننده ای ناشی و ناآماده در آن نشسته باشد. آیا وضعیت چنین ورزشکاری با تمرین جسمانی و مهارتی بیشتر، بهتر خواهد شد؟ بعید به نظر می‌رسد، زیرا او مهارت لازم را دارد و این را در تمرین نشان می‌دهد، ممکن است مشکل او ناتوانی در حفظ توجه و کنترل اضطراب ناشی از هیجان مسابقه باشد. این مسئله با هدایت وی به سمت تمرینات، توجه و تمرکز یا مهارت کنترل اضطراب قابل حل است و گرنه انجام تمرینات جسمانی بیشتر مشکل او را حل نخواهد کرد (عطایی، ۱۳۸۷: ۳۱).

مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقفند. و بخشی از برنامه آمادگی را به آماده سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده سازی روانی ورزشکاران می‌باشد. صاحب نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده‌گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدف‌های مشکل را بیاموزد ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به طور خود بخودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی<sup>۱۱</sup> قرار گیرد. اکنون مهارت‌های روانی در همان نقطه‌ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌های جسمانی قرار داشتند مربیان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت‌های روانی هم چون مهارت‌های جسمانی قابل کسب‌اند و باید به طور اصولی و علمی آموزش داده شوند. علم روانشناسی در قرن بیستم بیشتر بر

<sup>1</sup>. psychological skills

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

هیجان‌های منفی نظیر افسردگی و اضطراب تمرکز یافته است تا بر هیجان‌های مثبت مانند شادی، بهزیستی، تعریف سلامت از نظریه Boom<sup>۱</sup> و همکاران او در سال ۲۰۰۱ مترادف با فقدان بیماری‌های روانی و علائم بیمارگونه تلقی شده است در حالی که از دهه ۱۹۸۰ به بعد به سلامت از جنبه مثبت آن تاکید شده است و فردی واجد سلامت شناخته می‌شود که به لحاظ زیستی - روانی - اجتماعی از شرایط معینی برخوردار باشد (محمدی فر، ۱۳۸۱). روانشناسی ورزش به منظور بررسی جنبه‌های مختلف شخصیت و ویژگی‌های شرکت‌کننده‌ها در مسابقات ورزشی شکل گرفته است چرا که بسیاری از تحقیقات اولیه روانشناسی ورزش در این زمینه بوده است. روانشناسان ورزشی به دنبال پیدا کردن رابطه‌ای بین صفات شخصیتی و فعالیت‌های ورزشی بوده‌اند، فیشر<sup>۲</sup> در سال ۱۹۸۴ پی برد که متجاوز از هزار مطالعه روی شخصیت ورزشکاران و عملکرد و رفتار ورزشی او انجام گرفته است. محققان در مطالعات خود سؤالاتی را مطرح ساختند و دنبال پاسخی برای این سؤالات بوده‌اند - آیا شخصیت ورزشکار با غیر ورزشکار متفاوت است؟ - آیا ورزشکاران ماهر با ورزشکاران مبتدی در همان رشته ورزشی از سطح شخصیتی متفاوتی برخوردارند؟ - آیا ورزش باعث تغییر صفات شخصیتی می‌شود؟ یا این که افراد به خاطر داشتن صفات شخصیتی ویژه در رشته معینی شرکت می‌کنند؟ - آیا ورزش به عنوان یک پدیده تربیتی و اجتماعی در رشد و تکامل شخصیت تاثیر دارد؟ - آیا فعالیت‌های ورزشی در ویژگی‌هایی همچون کمال‌گرایی، احساس امنیت، رفتارهای اجتماعی و ابتکاری بودن، سازگاری اجتماعی، رعایت موازین اخلاقی، خودپنداری، افکار غیر عادی و تمایلات مردم‌گریزی، مکانیزم‌های دفاعی، بدبینی و سوءظن، تشویش، و ترس و دلهره و گوشه‌گیری و فعالیت‌های خلاف سنن اجتماعی تاثیر دارد؟ این سؤالات به این دلیل مطرح می‌شوند که، اگرچه شخصیت افراد از اوایل زندگی شکل می‌گیرد ولی می‌تواند با تجارب بعدی تغییر یافته و اصلاح شود (مقدم، ۱۳۷۵). ریاحی و مهابادی در سال ۱۳۷۲ بیان کردند از آنجا که برخورداری افراد از سلامت جسمی و روانی، بقاء و خود شکوفایی یک جامعه را تضمین می‌کند لذا شناخت خصوصیات شخصیتی که افراد را به انجام فعالیت‌های ورزشی و اجتماعی متمایل یا از آن‌ها گریزان می‌سازد نقش مهمی در تصمیم‌گیری‌های تربیتی و بهداشتی دارد. (رمضانی، ۱۳۸۳)

مارک انشل<sup>۳</sup> در کتاب خود می‌نویسد بسیاری از مربیان همان رهیافت‌ها و فنون نظامی‌گری را برای انگیزش ورزشکارانشان به کار می‌برند که در دهه‌های پیش بکار می‌رفتند و حتی با وجود صرف ساعت‌های بسیار در ایجاد مهارت‌های ورزشی از آموزش مهارت‌های روانی به ورزشکارانشان سرباز می‌زنند (انشل، ۱۳۸۰). بنابراین طبق نظر مشهوری در سال ۱۳۸۰ شناخت توانایی‌ها و ضعف‌های شخصیتی ورزشکاران بسیار ضروری است و به ما کمک می‌کند تا برای تقویت نقاط قوت و رفع نقاط ضعف شخصیتی برنامه‌ریزی کنیم (رمضانی، ۱۳۸۳).

### پیامدهای روانشناختی ورزش

شواهد مبتنی بر آن است که ورزش یک روش درمانی وسیع برای کاهش وقوع انحرافات رفتاری و افزایش عملکرد شغلی افرادی است که با ناتوانی‌هایی مواجه‌اند. ورزش به فرد کمک می‌کند تا با استرس مبارزه و سلامت روانی خود را تضمین کند. در نظر تکاچوک و مارتین ۲۰۰۱ یکی از ویژگی‌های افراد مبتلا به اختلالات روانی، نداشتن تحرک

1-Boom  
2-Fisher  
3-Anshel

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

و فعالیت جسمانی مطلوب است. افزایش اعتماد به نفس و احساس لذت و رضایت از خود و دیگران و احساس شادی و بهزیستی از نتایج شرکت در ورزش بوده است. مایرز و دینر<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) می گویند افراد شاد، حوادث و موقعیت های زندگی شان را مطلوب ارزیابی می کنند و کمتر هیجانات منفی نظیر اضطراب و افسردگی و خشم را تجربه می کنند و به نظر ژانوف- بوسمن<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) و مایرز (۱۹۹۳) این افراد از عزت نفس و احترام به خود بالایی برخوردارند به اخلاقیات توجه بسیار دارند و عقلایی رفتار می کنند و در نظر دومونت و لارسن<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) احساس کنترل شخصی بیشتری را در خود احساس می کنند و با اندیشیدن به توانایی ها با استرس مقابله بیشتری می کنند و به عقیده دمبر و بروک<sup>۴</sup> (۱۹۸۹) و سلیگمن<sup>۵</sup> (۱۹۹۱) خوش بین هستند یعنی در رو به رویی با انجام کارها، انتظار موفقیت در آن کار را دارند و دینر و همکاران (۱۹۹۲) آنها را برون گرا دانسته و در ارتباط و همکاری با دیگران توانمند ظاهر می شوند (محمدی فر، ۱۳۸۱). همان گونه که بهبود شرایط بهداشتی و تغذیه ای می تواند به رشد جسمی مؤثر باشد بهبود شرایط محیطی نیز موجب رشد بیشتر هوش می شود ( محیط غنی تر، هوش بیشتر). با ورزش و تحرک بدنی فرد در تماس و تعامل با دیگران قرار می گیرد که موجب کسب تجربه، تفکر و پرورش حواس از طریق رشد ذهنی و شناختی می گردد، افراد تربیت شده در محیط غنی از هم نوعانشان که در انزوای نسبی پرورش یافته اند سریع تر می آموزند. جعفری و عسگری ۱۳۸۱ در سال به این نتیجه رسیدند که ورزش باعث خودپنداری مثبت در ورزشکاران می گردد و با تصویر بدنی مثبت در ارتباط های سالم با دیگران شرکت فعال و موفق را خواهد داشت. تصویر بدنی مثبتی که در ورزش به دست می آید در هویت یابی، عزت نفس، موفقیت تحصیلی و شغلی... شرکت فعال و موفق در برقراری ارتباط با دیگران، احترام به خود، تمرکز حواس و برخورداری از روحیه شاد تاثیر بسزایی دارد. ورزش می تواند ارزش های مثبت و منفی گوناگونی را به افراد انتقال دهد و اگر قرار است که ورزش تربیت اخلاقی را تسهیل کند، باید عدالت و عدم خشونت در ساختار برنامه های ورزشی مورد توجه قرار گیرد (خلجی، ۱۳۷۱).

### نقش مربی ورزش در آماده سازی بازیکن

رهبر تیم نمی تواند به قلب و ذهن هر ورزشکار راه یابد و موجب شود تا به شیوه ای معین احساس کند. هر بازیکن دارای رویکرد ذهنی متفاوتی برای مسابقه است، و اثر گذاری یکسان بر هر ورزشکار غیر ممکن است. به هر حال، این موضوع (اثر گذاری یکسان) مشکلی است که رویکرد تیمی خوانده می شود و بسیاری از مربیان از آن حمایت می کنند. در اینجا برخی از پیشنهادات که مربیان می توانند در موقعیت های گروهی و فردی ورزشکاران به کار برند تا به آنها یاری رسانند که برانگیختگی و اضطراب را کنترل کنند (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

### کاهش دهنده های اضطراب و برانگیختگی

گاهی اوقات مربیان باید به بازیکنانشان یاری دهند تا "هیجانیشان کاهش یابد" اگر چه برانگیختگی و اضطراب یکسان نیستند و اغلب فنون متفاوتی را حکم می کنند، رویکردهای چندی را می توان برای کاهش دادن هر دو حالت بکار برد.

۱. احساس فشار (استرس) را توسط فعالیت جسمانی کاهش دهید، برای مثال قدم زدن تا ورزشکار آرامش یابد.

- 1- Maiers & Dinner
- 2- Bosman
- 3-Domonet & Larsen
- 4- Dember & Brook
- 5- Seligman

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

۲. از دادن فرمان "راحت باش" پرهیز کنید: این کار گاهی اوقات در واقع تنش را افزایش می دهد، ورزشکار فکر می کند که مربی در او علائم فشار مشاهده می کند.
۳. آشنایی با وظایف را تقویت کنید: وظایفی که برای ورزشکار آشنا هستند کمتر از اعمال تازه اضطراب زا هستند. به همین دلیل مربیان از بازیکنان می خواهند تا پیش از بازی گرم کردن عادی منظم و آشنایی را دنبال کنند.
۴. تمرین را شبیه به بازیهای واقعی کنید: اضطراب ورزشکار در صورتی کاهش می یابد که مهارتها و راهبردهایی که در مسابقه به کار گرفته خواهند شد در جلسه های تمرین تکرار شوند تا زمانی که تسلط کامل بدست آید. زمان مسابقه برای آموزش مهارت تازه مناسب نیست.
۵. راهبرد های ذهنی را فردی کنید: ورزشکاران بطور مشخص از لحاظ شیوه های آماده شدن برای رقابت تفاوت دارند. مربی باید اجازه دهد هر ورزشکار شیوه ای که برایش راحت تر است خود را از لحاظ ذهنی آماده کند.
۶. اعتماد بنفس ایجاد کنید: اضطراب به سبب نا امنی، عزت نفس پایین و احساس تهدید آمیز بودن موقعیت ورزشی از سوی بازیکن افزایش یابد. مربی می تواند اعتماد بازیکن را نه به وسیله ی فرمانهایی مانند خوب از عهده بر خاوهی آمد بلکه با پیامهایی افزایش دهد که مبتنی بر عملکرد و آگاهی دهنده باشد.
۷. اشتباهات را با سعه نظر بنگرد: اشتباهات بدنی بخش جدایی ناپذیر از ارگانیزم انسانی است. واکنش مربی به گونه مستقیم بر سطح فشار ورزشکار اثر می گذارد.
۸. از بحث کردن درباره نتایج خودداری کنید: بررسی نتایج باخت یا فشار برای حفظ نتایج برد غیر سازنده است. بهترین اندرز این است که بر عملکرد تمرکز کنیم نه بر نتیجه و بگذارید که بردن خود راه خود را بیابد.
۹. به ورزشکار آسیب دیده واکنش نشان دهید: مربی حمایتگر با اظهار همدردی به بازیکن آرامش می دهد در حالی که مربی خشمگین و نومید که غفلت می ورزد یا کوتاهی را به گردن بازیکن می اندازد و موجب اضطراب و رنجشش می شود.
۱۰. تمرکز بر خود را متوقف کنید: اندیشه منفی اضطراب را افزایش می دهد و عملکرد بعدی را به مخاطره می اندازد. گاهی اوقات چنین افکاری فرد را به جایی می برند که کاملاً از فعالیت بیشتر باز می ماند. شخصی که در فشار است باید به رویدادهای بیرونی تمرکز کند و از سوی دیگر شخصی که مطمئن است در انتظار نتایجی مساعد به سر می برد باید به گونه ای درونی و بر افکار خود تمرکز کند (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

### راههای برانگیختگی قبل از مسابقه

آمادگی قبل از مسابقه به آمادگی روانی و جسمانی بستگی دارد (رینر، ۱۳۸۵: ۳۶۴). ورزشکاران اگر نیمه حال یا بی علاقه به رقابت باشند چندان کاری از پیش نمی برند. واکنش آنان کند است و از هماهنگی آنان کاسته می شود. گاهی اوقات مربی باید روحیه ورزشکار را بالا ببرد تا از تلاش و تمرکز درست بازیکن مطمئن شود. رهنمودهای زیر می توانند مؤثر باشند. مربی باید سطح مهارت، سن، نیازهای روانی، موقعیت بازی و تکلیف مربوط به بازیکن را در نظر بگیرد. جنبه مهم دیگر افزایش برانگیختگی پذیرش این موضوع است که برخی موقعیت ها و تکالیف از برخی دیگر نیازمند سطح بالاتری از فعالیت است.

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

عامل دیگر تنظیم وقت است، به عنوان مثال درست نیست که بازیکنان را شب قبل از مسابقه به هیجان بیاورند (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

رویکرد دیگر کمک بصری است که فیلم های بهترین بازیهای قبلی ورزشکاران را نمایش دهند منظور از این راهبرد این است که الگوی درست مهارت های اجرا شده را نشان دهند.

سرانجام اگر چه برانگیختگی دارای بخشی عاطفی است، فنون معینی را برای افزایش سطح برانگیختگی فیزیولوژیکی ورزشکار بکار می برند. ورزشکاران برانگیخته افزایشی را فرایندهای فیزیولوژیکی تجربه می کنند که مربی باید آن را در سطح مطلوب افزایش دهد. برای نمونه کارهایی از قبیل: ۱. افزایش شدت صدا ۲. استفاده از چراغ های نورانی در سالن ۳. تولید صداهای بلند ۴. استفاده از علائم غیر کلامی ۵. تماس جسمانی با بازیکن مثل گرفتن بازو او ۶. استفاده از نام کوچک بازیکن ۷. تعیین هدف های فوری یا کوتاه مدت ۸. واداشتن بازیکن به تمرین بدنی (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

### تمرینات مهارت های روانی

بعضی از ورزشکاران چیزی بیشتر از مهارت های جسمانی دارند؛ فشارهای روانی خود را تنظیم کنند، تمرکز شدید داشته باشند و اهداف رقابتی ولی واقعی تدوین کنند. آنها توانایی آن را دارند که خود را موفق تصور کنند و سپس آنچه را تصور می کنند، انجام دهند (رینر، ۱۳۸۵: ۱۴).

رفتار ورزشکاران را می توان در یک خط مبنا که در دو طرف آن حالت غیرطبیعی و فوق طبیعی و در قسمت میانی حالت طبیعی قرار دارد، شناسایی کرد. هنگامی که ورزشکاران مشکلات عمیق روانی نظیر روان نژندی یا روان پریشی دارند، رفتارشان در طرف چپ طبیعی قرار می گیرد. شما احتمالاً با تعدادی از این نوع ورزشکاران برخورد خواهید داشت که در این قسمت خط مبنا قرار دارند و از این رو گفته می شود که ورزش به عنوان وسیله ای است برای سنجش عواطف. اگر ورزشکاران مشکلی در زندگی شخصی خود داشته باشند، این مشکلات به نحوی خود را در اجرای مهارت های ورزشی نشان خواهد داد (رینر، ۱۳۸۵: ۱۴۶). هنگامی که رفتار ورزشکاران در سمت چپ قسمت طبیعی قرار داشته باشد، روانشناسی بالینی یا روانپزشک و یا مشاور می تواند کمک های لازم را به او بکند. زمانی که مشکل رفتاری به شرکت در فعالیت های ورزشی مربوط باشد، روانشناسی بالینی ورزشی - شخصی که رفتار غیرعادی و ورزشی را درک می کند به عنوان بهترین انتخاب برای کمک به این نوع ورزشکاران است. هنگامی که شما ورزشکارانی با مشکلات فراوان عاطفی دارید، راه عاقلانه این است که از آنها بخواهید از متخصصین کمک بگیرند. این نوع توصیه ها نیاز به آگاهی و توجه زیاد شما همراه با دلایل روشن دارد و در ضمن باید از آنها نظیر دیگر ورزشکاران بسیار زیاد باشد به طوری که باعث ایجاد خطراتی برای خود یا همبازیان آنها شود، باید از شرکت دادن آنها در تمرین و مسابقات جلوگیری کنید. روانشناسی ورزشی همچنین می تواند به ورزشکاران عادی کمک کند و آنها را به سمت راست خط مبنا، یعنی به رفتار فوق عادی حرکت دهد (رینر، ۱۳۸۵: ۱۴۷).

روانشناسی ورزشی بیشتر اختصاص به این مطلب دارد که ورزشکاران عادی را از نظر روانی به فوق عادی برساند. آن دسته از روانشناسان ورزشی و مربیانی که به ورزشکاران عادی کمک می کنند تا بتوانند مهارت های روانی به دست بیاورند تا از ورزش و اجرای مهارت ها لذت ببرند، روانشناسان تربیتی ورزشی نامیده می شوند (رینر، ۱۳۸۵: ۱۴۷).

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

مارتنز در کتاب روانشناسی ورزشی مهارت پایه را جهت تمرینات روانی مطرح ساخته است که شامل: ۱ - مهارت‌های تصویری ۲ - تنظیم انرژی روانی ۳ - تنظیم فشار قوی ۴ - مهارت‌های توجه ۵ - مهارت‌های تدوین اهداف. او معتقد است این مهارت‌های روانی ارتباط نزدیک و درونی با هم دارند و توسعه یک مهارت به پیشرفت مهارت‌های دیگر کمک می‌کند. وی در ادامه می‌افزاید استفاده از مهارت‌های روانی مانند مهارت‌های بدنی است که ابتدا باید اصول را یاد گرفت و چیز دیگری را نمی‌توان جایگزین این اصول کرد. سپس باید توانایی ترکیب اصول مهارت‌های روانی را در شرایط مسابقات پیدا نمود (مارتنز، راینز؛ ۱۳۷۳). مارتنز همچنین در مورد یادگیری مهارت‌های روانی معتقد است که تمرین مربوط به مهارت‌های روانی را می‌توان در سه مرحله آموخته می‌شود:

۱ - آموزش موردی مهارت‌های روانی ۲ - کسب مهارت‌های روانی از طریق برنامه تدوین شده و با استفاده از بهترین اطلاعات قابل دسترس ۳ - تمرین مهارت‌ها به گونه‌ای که بتوان آن را در مسابقات بکار گرفت و وی روش کسب مهارت‌ها را بدین صورت تقسیم‌بندی می‌کند: ۱ - خودسازمانی و نظارت بر کار خود ۲ - خودسنجی ۳ - خود تقویتی می‌باشد (مارک، اچ انشل).

مارتین<sup>۱</sup> در زمینه استفاده از برنامه تمرین مهارت‌های روانی اظهار می‌دارد: مربی زمانی که از برنامه تمرین مهارت‌های روانی (PST)<sup>۲</sup> استفاده می‌کند باید مشخص کند آیا این برنامه قرار است صرفاً شانس برنده شدن تیم را بالا ببرد یا اینکه به بهتر شدن عملکرد فردی ورزشکاران کمک کند. به محض اینکه تصمیم گرفته شد باید از برنامه استفاده شود که اولین قدم عبارت خواهد بود از: تشکیل جلسه در قبل از تمرین و معرفی کل برنامه و آشنا نمودن ورزشکاران با مفاهیم کلیدی و نهایتاً برای تعیین سطح مهارت‌های فعلی و مقایسه آن با بعد از تمرین، از پرسشنامه استفاده شود (مارتنز، راینز؛ ۱۹۸۷).

### رهیافتهای نادرست مربیگری که اضطراب و برانگیختگی را افزایش می‌دهند

هدف باید روشن باشد، ورزشکاران در بهترین شرایط روانی و جسمانی ممکن باید باشند و وقتی می‌خواهند شانس روان بازی کردن را افزایش دهند و به انرژی مطلوب دست یابند (راینر، ۱۳۸۵: ۳۶۴). البته رهیافتهای نادرست مربیگری که اضطراب و برانگیختگی را افزایش می‌دهند عبارتند از:

۱. آموزش قبل و در طول مسابقه
۲. این ادعا که ما باید این بازی را ببریم
۳. استفاده از انتقاد به عنوان محرک
۴. گفتن نکن... به بازیکن نگوئید چه نکند
۵. تعیین اهداف بگونه ای نادرست
۶. القای احساس گناه
۷. مقصر دانستن داور
۸. یادآوری به بازیکنان که چه کسی دارد بازی را تماشا می‌کند.
۹. این ادعا "که من مجبور نیستم چیزی را برای کسی توجیه کنم"
۱۰. استفاده از معیار های دو پهلوی آغازگر/غیر آغازگر

<sup>1</sup> - Marten

<sup>2</sup> - Psychological Skills Training

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

۱۱. استفاده از تمرین به جای مجازات (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

**پدیده انسداد:** ورزشکاران از لحاظ توانایشان برای غلبه بر فشار های شدید ورزشی تفاوت دارند. ورزشکارانی که در تمرین شایستگی خود را نشان می دهند اما نمی توانند در طول مسابقه به همان خوبی عمل کنند را متهم به انسداد می کنند. این کاهش در عملکرد در موقعیت های فشار روی می دهد. علت های انسداد هم درونی و هم بیرونی هستند. علت های درونی انسداد عبارتند از فزون برانگیختگی، ارزیابی موقعیت به عنوان موقعیتی فشار آور، از دست دادن کنترل شخصی و انتظار شکست. علت های بیرونی انسداد عبارتند از فشار جمعیت، ترس از موفقیت (فشار برای نگهداری آنچه که ورزشکار به عنوان عملکرد کیفی غیر واقع بینانه بالا محسوب می کند) انتظار ها و اعمال مربی و فشار همسالان (انتظارها و توقع های هم تیمی).

### راهبرد های غلبه بر انسداد

۱. در شرایط شبیه به بازی واقعی تمرین کنید.
۲. اعتماد به نفس ورزشکار را تقویت کنید، آموزش و تسلط بر راهبردها و مهارت های اساسی، همراه با باز خورد اطلاعاتی مثبت درباره کیفیت عملکرد، اعتماد به نفس را بهینه می کند.
۳. انتظار های واقع بینانه داشته باشید.
۴. بازی- ورزش-را باسعه نظر بنگرید. ورزش موقعیت مرگ و زندگی نیست، ورزشکاران با هم به رقابت می پردازند تا برنده شوند.
۵. مربی باید از اظهار نظر های مولد فشار پرهیز کند.
۶. تمرکز توجه را بیرونی کنید.
۷. عاداتی جاری عملکرد را گسترش دهید، مشغول شدن با یک فکر یا افکار، عمل یا اعمالی که ورزشکار را برای عمل بعدی آماده می کند، با تمرکز بیرونی ارتباط دارد (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

### مهارت های ذهنی

آماده سازی روانی، همانند ضرورت وجود شرایط جسمانی مناسب، دارای اهمیت بسیاری است و ترکیب این دو با یکدیگر، باعث دست یافتن به یک نتیجه ی عالی به جای یک نتیجه ی متوسط خواهد شد. برای دستیابی به مهارت های ذهنی، لازم است از راه های دقیقاً مشابه با راه های تمرین مهارت های جسمانی استفاده کنید.

**شخصیت:** هیچ دو نفر شبیه هم نیستند. این جمله برای مربی اهمیت زیادی دارد. بدین معنی است که:

برداشت افراد از اطلاعات مشابه، یکسان نیست.

واکنش های افراد در شرایط مشابه یکسان نبوده، همچنین یک فرد در شرایط مختلف، واکنش های متفاوتی

از خود نشان می دهد (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

**انگیزه:** انگیزه چیست؟ محرک روانی است که شما را وادار به انجام کار سخت می کند. در حقیقت انگیزه یک

نوع میل و رغبت درونی است که باعث می شود هر روز شما به کارهایتان ادامه دهید. در مورد بازیکنان تحمل فصل ها

لازمه داشتن میزان بالایی انرژی و سطح بالایی از انگیزتگی است، برای بازیکنان لازم است که هم از لحاظ فیزیکی و

هم از لحاظ ذهنی با انگیزه باشند. (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

### دو نوع انگیزه وجود دارد: درونی و بیرونی

انگیزه درونی در حقیقت یک نوع میل طبیعی و درونی برای انتقاد به علایق و توانایی های فرد می باشد. با داشتن چنین انگیزه ای شما می توانید به مشکلات مختلفی فائق آید. انگیزه بیرونی (خارجی) به آن نوع انگیزه گفته می شود که شما یک کار را فقط برای اهداف خارجی مثل: پول، جایزه، و همه و تمام چیزهای خارجی و بیرونی انجام می دهید. ترکیبی از هر دو نوع انگیزه باید وجود داشته باشد. شما باید به هر دوی انگیزه درونی و بیرونی، زمان اختصاص دهید. (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

مفهوم اساسی انگیزه این است که برای فرد، دست یافتن به هدف چه قدر اهمیت دارد. برای درک انگیزه لازم است بدانیم که فرد چه اهدافی دارد. افراد مختلف برای روی آوردن به ورزش اهداف متفاوتی دارند که عمده ترین آنها عبارتند از: ۱- تفریح کردن ۲- مسلط شدن بر یک مهارت جدید ۳- مسابقه دادن و برنده شدن ۴- پیدا کردن دوستان جدید ۵- متناسب شدن اندام ۶- تجربه کردن

درک دلایل شرکت ورزشکاران شما در فعالیت های ورزشی بسیار مهم است. اگر آنها چیزی را که در ورزش جستجو می کنند بدست نیاورند، بعید است که بخواهند همچنان به ورزش ادامه دهند و نهایتاً تصمیم به کنار گذاشتن آن خواهند گرفت. اعمال فشار از طرف مربی و والدین نه تنها سبب قوی شدن انگیزه در آنان نخواهد شد بلکه ممکن است بعد از مدتی سبب از بین رفتن آن گردد. به عنوان مربی شما می توانید با کمک به ورزشکاران خود، در جهت درک آنچه می خواهند بدست آورند، یعنی اهدافشان و نحوه دستیابی بدان آنان را برانگیزید. انگیزش تحت تأثیر عوامل زیر است:

۱. انگیزه درونی و بیرونی ۲. شیوه ی مستقیم و غیر مستقیم ایجاد انگیزه ۳. سطح کنترل ۴. انگیزش و نیازهای ورزشکاران (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

### منابع انگیزش: منابع درونی، منابع بیرونی

#### ۱. مشخصات منابع درونی:

الف. میل به رقابت شدید

ب. رسیدن به هدف

ج. فعالیت در ورزش

د. درون جوش

ه. پاداش آنها رسیدن به هدف باشد

ر. عشق به ورزش

ز. به خاطر غرور ذاتی تلاش می کنند

#### ۲. مشخصات منابع بیرونی:

الف. از طریق تقویت مثبت یا منفی مثل تشویق یا تنبیه که حاصل توجه کار مربی به افراد مبتدی است

ب. از طریق روش های ملموس، مثل جایزه دادن به بازیکن

ج. از طریق روش های پنهان، مثل تشویق بازیکن توسط فامیل و خانواده (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

### شیوه های غیر مستقیم ایجاد انگیزه در ورزشکاران:

برخی از مربیان محل تمرین را برای بازیکن عوض می کنند  
یکنواخت بودن محل تمرین تأثیر منفی روی بازیکن دارد.  
با حذف یا افزودن افراد خاص محیط روانی را تغییر دهیم.  
دعوت از بازیکنان رده بالاتر برای تمرین با بازیکنان

**تعیین هدف:** آگاهی درباره آنچه ورزشکار شما می خواهد بدست آورد. شاید یکی از مهارت‌های مربی، تعیین هدف برای ورزشکار باشد. ورزشکاران باید اهداف مشخص داشته باشند تا برآنان باید بدانند که برای رسیدن به اهداف خود، چه کاری را باید انجام دهند و نیز باید بدانند چه زمانی به آن دست خواهند یافت. تعیین اهداف برای جلسه، هفته یا ماه آینده و حتی برای سرتاسر فصل، ضرورت دارد.

تعیین هدف بطور صحیح علاوه بر اینکه باعث قوی شدن انگیزه در ورزشکار می شود باعث بوجود آمدن اعتماد به نفس در او نیز خواهد شد. تعیین این اهداف باید حاصل کوشش مشترک مربی و ورزشکار باشد. ویژگی های اصلی تعیین هدف صحیح عبارتند از:

برای دوره های کوتاه، بلند و میان مدت تعیین گردد. به عنوان پلکانی برای رسیدن به موفقیت محسوب شوند. مورد قبول ورزشکار واقع شوند. میزان مشکل بودن اهداف باید متفاوت بوده، ولی متناسب با واقعیات تعیین شوند. رسیدن به آنها باید قابل سنجش بوده، بر این اساس موفقیت یا عدم موفقیت در دستیابی به آنها را بتوان تشخیص داد. تعیین کننده فعالیت هایی باشند که ورزشکار برای رسیدن به آن اهداف باید انجام دهد و نتایجی را که دست یافتن به آنها به فعالیت دیگران بستگی دارد، مورد نظر قرار ندهد (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

### اهداف قابل قبول

روز قبل از مسابقه اگر اطلاعات کافی مهیاست بگذارید ورزشکاران اهداف خود را در پرونده تمرینات مهارت های روانی ثبت کنند (رینر، ۱۳۸۵: ۳۶۶).

رمز موفقیت در تعیین هدف، متمرکز نمودن تمرکز ورزشکار بر روی یک هدف مناسب است. انتخاب دقیق هدف، تقریباً متأثر از همان عواملی است که بر نحوه ی اجرا و کسب نتیجه اثر می گذارند. ولی به هر حال هدف تعیین شده باید مورد قبول ورزشکار واقع شود، زیرا در غیر این صورت هدف برانگیزاننده نبوده، تأثیری در هدایت رفتار ورزشکار نخواهد داشت. ورزشکاران برای رسیدن به هدف های مورد قبول خود تلاش کنند. بنابراین، تعیین هدف باید به عنوان یک تجربه ی مشترک بین مربی و ورزشکار تلقی گردد.

اهداف تا چه حد باید دور از دسترس و مشکل باشند؟ میدانیم که موفقیت، موفقیت می آورد. اگر شما به ورزشکاران کمک کنید تا موفقیت را تجربه و اهداف بعدی خود را بر مبنای این موفقیت ها برنامه ریزی کنند آنگاه به بهترین نتایج دست خواهند یافت، ولی اگر اهداف طوری تعیین شوند که دست یابی به آنها مشکل باشد، حداقل در پنجاه درصد موارد، ورزشکار شما به جای موفق شدن، شکست خواهند خورد. برای کسب نتیجه بهتر، هدف باید طوری تعیین کرد که ورزشکار بتواند با یک تلاش و کوشش معقول، به آن دست یابد. هدف باید آنقدر مشکل بنظر برسد که رسیدن به آن ارزش تلاش کردن را داشته باشد و درعین حال آنقدر آسان باشد که رسیدن به آن غیرممکن به نظر نرسد. موفقیت به معنای دستیابی به هدف و مقصود می باشد. هنگام تعیین هدف، باید بدانیم که موفقیت از نظر شما

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

چه مفهومی دارد. تأکید بر جمله ی "به کار بردن بیشترین کوشش" یک تعبیر و سیاست کلی بوده، به عنوان تعیین یک هدف مشخص و ویژه محسوب نمی گردد. برای اینکه تعیین هدف امری مؤثر محسوب شود اهداف باید به طور مشخص تعیین شوند، نه کلی. اهداف ورزشکار باید به صورت مکتوب درآیند. قبل از این کار، در مورد امکانات موجود برای کسب موفقیت مذاکره کنید. اهداف نباید همیشه فقط به زمینه های جسمی محدود گردند، بلکه می توانند هر دو زمینه ی جسمی و ذهنی را شامل شوند (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

### کنترل هیجانات

یادگیری نحوه کنترل اضطراب: اضطراب بدین معنی است که یک فرد تا چه حد در برابر یک وضعیت معین آماده یا برانگیخته شده است. اضطراب همیشه و در هر موقعیتی وجود دارد، حتی اگر میزان آن، آنقدر کم باشد که فرد متوجه آن نشود. وقتی شما یک ورزشکار را بخوبی بشناسید بسیار آسان است که ببینید آیا او شدیداً مضطرب است یا خیر. علائم اضطراب به دو صورت پدیدار می شود: ناراحتی، برانگیختگی جسمی (زینل فامیله، ۱۳۹۰).  
ناراحتی ناشی از افکار یا تصورات فرد در مورد چیزهایی است که امکان دارد در یک حادثه ی احتمالی یا قریب الوقوع اتفاق بیافتد. در حالی که برانگیختگی جسمی، جزئی از آمادگی طبیعی بدن، برای "جنگیدن یا گریختن" می باشد. برانگیختگی جسمی، شامل مواردی چون افزایش ضربان قلب، عرق کردن یا نیاز به دستشویی رفتن می باشد.

مطمئناً شخصیت افراد در نحوه نگرش آنان به موضوعات، تأثیر می گذارد، ولی با تمرین کردن، می توان اضطراب و واکنش های مربوط به آن را کنترل نمود. اگر به چگونگی ارتباط بین اضطراب ورزشکار و نتایج معکوس میبینیم. بدست آمده به وسیله او دقت کنیم، آن را به شکل یک منحنی بهترین سطح انگیزتگی در افراد مختلف با یکدیگر متفاوت است. همچنین یک شخص در شرایط مختلف، سطوح برانگیختگی متفاوتی خواهد داشت.  
یکی از مسئولیت های مربی کمک به ورزشکاران برای کنترل اضطرابشان می باشد. اگر ورزشکار در یک مسابقه به علت اضطراب شدید نتواند بهترین نتیجه را بدست آورد دیگر اهمیتی نخواهد داشت که قبل از مسابقه برای تدارکات و آماده سازی مهارتهای ذهنی مربوط به کنترل هیجانات بپردازد:

تعیین هدف مناسب، برای افزایش اعتماد به نفس  
استفاده از تکنیک های مناسب برای آرام کردن بدن

### تصویر سازی ذهنی

۱. قبل از تمرین: کمک می کند از لحاظ ذهنی و روانی آماده انجام مهارت شود.
۲. در حین تمرین: برای یادگیری مهارت های جدید و رفع اشتباهات کمک می کند.
۳. بعد از تمرین: باعث تقویت مهارت می شود.
۴. دوره بازتوانی: برای بازیکن آسیب دیده باعث کاهش اضطراب ناشی از آسیب دیدگی، حفظ مهارت و تسریع روند بهبودی (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

# تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

## موارد استفاده از تصویر سازی

- افزایش تمرکز
- افزایش اعتماد به نفس
- کنترل پاسخهای هیجانی
- یادگیری و تمرین مهارتهای ورزشی
- یادگیری و تمرین راهبردها و نقشه های بازی
- کنار آمدن با درد و آسیب دیدگی
- برطرف کردن ضعف عملکرد

## دستورالعمل های تصویر سازی

۱. مهارتی را که خود یاد گرفته اید را شروع کنید.
۲. روی مهارت های جدید شروع به تصویر سازی کنید.
۳. سعی کنید مهارت را با همه ابعادش در ذهن احساس کنید.
۴. تمرین تصویرسازی همانند تمرینات جسمی لازم است.
۵. قبل از تمرین حتی در حین مسیر سالن تصویر سازی مهارت صورت گیرد.
۶. در محل مسابقه در ذهن تصور کنید که برخورد کنترل دارید.
۷. پس از دریافت، بازخورد وضعیت جدید را تجسم کنید.
۸. رسیدن به اهداف را در ذهن تجسم کنید.
۹. هر روز ۱۰ الی ۱۵ دقیقه تصویرسازی لازم است (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

## مراحل تصویر سازی

- مرحله ادراکی-مرحله الگوپذیری-مرحله انطباقی-مرحله پالایش-مرحله تنوع پذیری
- بعد از ۶ هفته بازخورد و بررسی نتیجه انجام می شود.
- چگونه مربی می تواند بر ورزشکار تصویر مثبت بگذارد:
۱. با تشویق کردن
  ۲. با ارائه آمار و اطلاعات دقیق
  ۳. با دادن مسئولیت به ورزشکار
  ۴. با ایجاد احساس پذیرش در بازیکنان بویژه در بازیکنان ذخیره
  ۵. با ایجاد روابط متقابل بین بازیکنان
  ۶. با صدا زدن با اسم بازیکنان و استقبال از آنها
  ۷. با تأکید بر نقاط مثبت افراد
  ۸. با صحبت های خصوصی و تشویق فردی

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

۹. با پرسش در مورد خود و خانواده و مشکلات شخصی و اهمیت دادن به آنها
۱۰. با آموزش به تشویق و قدردانی از آنها
۱۱. بازیکن باید بداند مربی نه به عملکرد بلکه خودش اهمیت دارد.
۱۲. با توجه به عواطف و احساسات بازیکن (زینل فامیله، ۱۳۹۰).

### نتیجه گیری

روانشناسی ورزش در بردارندهٔ گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه‌ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد و ورزشکاران در این راستا باید راهبردهایی را به کار گیرند تا رقیبان را روحیه‌زدایی کنند با سطح بسیاری بالای فشار مقابله و یا آن را کم کنند از داروها سوء استفاده نکنند راهبردهای تیمی موفقیت آمیزی را به کار گیرند و مهارت‌ها را آموزش دهند و بیاموزند. روشن است که روان‌شناسی عنصر اصلی رقابت ورزشی است. باید روشن شده باشد که روان‌شناسی در بردارندهٔ زمینهٔ علمی چند بعدی از مطالعه و عمل است روان‌شناسی ورزش از بسیاری از علوم سنتی روان‌شناسی مشتق و بنابراین در برگیرندهٔ روانشناسی اجتماعی (مطالعه رفتار گروهی و عوامل محیطی موقعیتی که بر عواطف و اعمال شخص اثر می‌گذرانند)، روان‌شناسی شناختی (ارتباط بین اندیشه‌ها عواطف و اعمال شخص اثر می‌گذارند روان‌شناسی شناختی ارتباط بین اندیشه‌ها عواطف و عملکرد روان‌شناسی رشد (تغییرهای شناختی و رفتاری همراه با افزایش سن) روانشناسی تربیتی (عواملی که بر یادگیری و یادآوری راهبردها و مهارت‌های ورزشی اثر می‌گذارند، روان‌شناسی بالینی (بررسی موضوعها شخصی که نیازمند مشاورهٔ حرفه‌ای است به گونه‌ای که احساس رضایت شخصی در ورزش به رسیدن به حداکثر عملکرد به دست آید) و بسیاری دیگر است این شاخه‌های علمی روان‌شناسی نشان داده شده اند روان‌شناسی تمرین تنها شاخه‌ای است که در روان‌شناسی جنبهٔ سنتی ندارد اگرچه از نزدیک با روان‌شناسی بهداشت ارتباط دارد. هر بازیکن دارای رویکرد ذهنی متفاوتی برای مسابقه است، و اثر گذاری یکسان بر هر ورزشکار غیر ممکن است. به هر حال، این موضوع (اثر گذاری یکسان) مشکلی است که رویکرد تیمی خوانده می‌شود و بسیاری از مربیان از آن حمایت می‌کنند. در اینجا برخی از پیشنهادات که مربیان می‌توانند در موقعیت های گروهی و فردی ورزشکاران به کار برند تا به آنها یاری رسانند که برانگیختگی و اضطراب را کنترل کنند. مربیان باید به بازیکنانشان یاری دهند تا "هیجانشان کاهش یابد" اگر چه برانگیختگی و اضطراب یکسان نیستند و اغلب فنون متفاوتی را حکم می‌کنند.

### منابع

۱. اج انشل مارک (۱۳۸۵). روانشناسی ورزشی از تئوری تا عمل، برگردان دکتر سید علی اصغر مسدد، چاپ دوم .
۲. انشل ، مارک هاوارد (۱۳۸۰) . روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل . ترجمه ی دکتر مسدود ، سید علی اصغر. انتشارات اطلاعات ، تهران اطلاعات . چاپ اول .
۳. رینر مارتنز (۱۳۸۵). روانشناسی ورزشی، راهنمای مربیان، ترجمه: خبیری، محمد، انتشارات بامداد کتاب، تهران .

## تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی

۴. رضانی، زهرا (۱۳۸۳). مقایسه کنترل (درونی - بیرونی) در رشته های تیمی و انفرادی دختران ورزشکار شرکت کننده در شانزدهمین المپیاد دانش آموزان سراسر کشور، همدان ۱۳۸۳ پایان نامه کارشناسی ارشد . دانشگاه آزاد اسلامی مشهد - دانشکده تربیت بدنی .
۵. عطائی، آرزو (۱۳۸۷). معجزه روانشناسی در ورزش، گزارش، سال هفدهم، شماره ۱۹۸، تیرماه .
۶. محمدی فر، محمد، یزدانی، اسماعیل . (۱۳۸۱). مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران . مجله روانشناسی و علوم تربیتی - سال ۳۲ - شماره ۱ .
۷. مقدم، امیر (۱۳۷۵). مبانی روانی - اجتماعی . جزوه درسی . دانشگاه آزاد اسلامی مشهد دانشکده تربیت بدنی .
۸. واعظ موسوی، سید محمد کاظم (۱۳۸۷). روانشناسی ورزشی، فتح الله مسیبه، چاپ اول.
۹. زینل فامیله، مریم (۱۳۹۰). مقاله نگرشی بر روانشناسی ورزشی، پاییز .