

جزوه روانشناسی ورزشی

« روانشناسی ورزشی »

تعریف روان شناسی :

روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روانشناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی است.

آشنایی با روانشناسی ورزش :

همراه با افزایش توجه به ورزش قهرمانی ، علوم ورزشی از جمله (روانشناسی ورزش) نیز به کمک ورزشکاران آمده تا راههای بهبود عملکرد و ربودن گوی سبقت از دیگران را برای آنها هموارتر کند .

ارتقای کیفیت اجرای ورزشکاران و ثبت رکوردهای بهتر حاصل وجود علم روانشناسی ورزش می باشد .

روانشناسی ورزش از یافته های روانشناسی برای مطالعه رفتار حرکتی استفاده می کند .

روانشناسی ورزش به یادگیری حرکتی و اجرا توجه دارد و عوامل روانشناختی موثر بر یادگیری اجرا و مهارتهای حرکتی را بررسی می کند.

روانشناسی ورزش به مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی پرداخته ، مسابقات ورزشی و فعالیتهای غیر رقابتی را نیز مورد توجه قرار می دهد.

کار روانشناس ورزش کمک به ورزشکاران تمام رده های سنی از کودکان تا بزرگسالان است.

کاربرد روانشناسی ورزشی :

استفاده متخصص فیزیولوژی از دانش روانشناسی برای کمک به شرکت کنندگان در برنامه های توانبخشی قلبی و غلبه ی آنها بر ترس خود نسبت به از سر گیری و شروع تمرینات

استفاده ی مربیان در تمام سطوح از روشهای روانشناختی مثل : کنترل هیجان ، تصویر سازی ذهنی ، هدف چینی ، بازداري تفکر ، تمرکز و افزایش اعتماد بنفس برای اینکه ورزشکاران را در اجرای بهتر یاری دهند.

در روانشناسی ورزش قهرمانی این تواناییها به ورزشکاران داده می شود : روحیه زدایی رقیبان بمنظور مقابله با فشار ، عدم استفاده از داروها ، بکارگیری از راهبردهای تیمی موفقیت آمیز بمنظور آموزش مهارت .

فواید مطالعه ی روانشناسی :

شخص را توانمند می سازد که رفتاری را توصیف کند (ورزشکاران یک تیم همیشه در مقایسه با ورزشکارانی که پیوسته می بازند دوستانه تر رفتار می کنند و آرام تر برخورد میکنند).

شخص را توانمند می سازد که رفتاری را تبیین کند : شکست غیر منتظره یک تیم بدلیل عدم برانگیختگی لازم . در مقابل تیمی که قبلا باخت کرده در یک وضعیت مناسب آماده ی اثبات خود برای شکست رقیب خود می باشد.

شخص را توانمند می سازد که رفتاری را پیش بینی کرده و حدس بزند : در صورت آموزش نا مناسب از سوی مربی ورزشکار بدلیل اضطراب و احساس ناتوانی در تمرکز دیگر نخواهد توانست گفتار و صحبت های مربی را بخاطر بسپارد.

تعاریف روانشناسی ورزشی :

در اصطلاح یونانیان : روانشناسی به معنی علم ذهن و روح است.

در واژه نامه علوم ورزشی : مطالعه علمی رفتاری که اصول روان شناسی ، یادگیری ، عملکرد و رفتار انسانی را در ورزش و زمینه های مربوط به ورزش بکار می برد.

باید دانست بدلیل اینکه روان شناسی ورزش با تجزیه و تحلیل رفتار انسان در رشته های مختلف ورزشی در ارتباط است ، لذا بر جنبه های ذهنی اجرا متمرکز می شود.

حیطه ی عمل روانشناسی ورزشی :

روانشناسی ورزش، محدوده ای از موضوعات شامل « انگیزه پایداری و موفقیت ، ملاحظات روان شناختی در صدمات ورزشی و توان بخشی ، روش های مشاوره با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها ، پیگیری تمرینات ، خودباوری برای موفقیت، مهارت ورزشی، ورزش جوانان و روش های بالا بردن کارایی و خود تنظیمی » را در بر می گیرد.

فدراسیون روانشناسی ورزش اروپا سه وظیفه مرتبط با یکدیگر را برای روانشناسی ورزش شناسایی و پیشنهاد کرده است :

اول تحقیق : یعنی مطالعه و بررسی تمامی جنبه های روان شناسی ورزش در حیطه نظری و کاربردی

دوم آموزش : یعنی آموزش دانشجویان ، مسئولان ، مربیان و ورزشکاران در خصوص روان شناسی ورزش سوم کاربرد : یعنی تشخیص و تلاش برای رفع مشکلات و مسائل روانشناختی در ورزش که این وظیفه بصورت مشاوره تیمی یا انفرادی قابل اجراست.

آنچه که اطمینان مربیان تربیت بدنی ، پژوهشگران و مربیان را به خود جلب کرده این است که : این علم ، رفتار انسانی در زمینه شرکت در ورزش و چگونگی تاثیر پذیری رفتار(عملکرد) از سه منبع اصلی یعنی « ورزشکار - مربی و محیطی که این افراد در آن با هم تعامل دارند را می سنجد.

ضرورت روانشناسی ورزش :

آیا می دانید علت اینکه وزنه برداری در رده تیم ملی اعزامی به المپیک وقتی روی صحنه میرود فراموش می کند به داستان خود گچ مخصوص بزند چیست؟

آیا می دانید علت اینکه تکواندو کاری در رده تیم ملی اعزامی به المپیک وقتی روی تشک مسابقه می رود فراموش می کند کلاه مخصوص خود را بر سر گذارد چیست ؟

آیا می دانید علت اینکه دوچرخه سواری در رده تیم ملی اعزامی به مسابقات آسیایی وقتی در ابتدا خط استارت قرار می گیرد چنان پاهایش می لرزد که نمی تواند روی پنجه رکاب دوچرخه نیرو وارد کند و از مسابقه باز می ماند چیست ؟

در خصوص ورزشکاران سئوالاتی مطرح می گردد:

سئوال : چرا بعضی از بازیکنان با وجود تحمل فشار زیاد در ورزش موفق می شوند درحالی که برخی دیگر موفق نمیشوند؟

« تغذیه - استرس - هیجان بالا - مشکلات خانوادگی - انگیزه های مادی یا معنوی و ... »

سئوال : چه عامل روانی ورزشکار موفق را از ورزشکار کمتر موفق متمایز می کند؟

مسئله شما شامل توضیح مسائل فنی درخصوص رشته ی ورزشی نیست و بروی کلمه اضطراب متفق القول هستید.

اضطراب :

یکی از مهمترین مسئله هایی است که انسان با آن دست به گریبان است . بخصوص زمانی که پای رقابت در میان باشد . در اکثر کتابها و مقالات بیشتر به مسائل تخصصی رشته های ورزشی توجه شده است.

اما آیا می دانید طبق تحقیقات بعمل آمده بسیاری از عدم موفقیت های ورزشی ریشه در علل روانی دارد ؟

امروزه ، قهرمانان سطوح عالی و المپیک بخشی از زمان تمرینات خود را صرف تمرینات آمادگی روانی می کنند . در بسیاری از رشته های ورزشی ، تا ۱۰ نفر اول مسابقات جهانی، به لحاظ فنی و جسمانی در یک سطح اند و آنچه نفرات برتر را متمایز می سازد ، آمادگی روانی آنهاست.

اثرات روانشناسی

(مربی - صحبت - انتقاد - مجازات - محیط)

وظیفای مربی : رشد مهارتهای ذهنی و بدنی ورزشکاران بمنظور کسب موفقیت پیوسته - ایجاد انسجام تیمی - توجه به نیازهای عاطفی ورزشکار - روشهای اجرای موثر و کارآمد

اغلب مربیان با مشاهده و الگوگیری از مربیان دیگر، حرفه ی مربیگری را یاد می گیرند و متاسفانه با نیازهای مشخص ورزشکاران قبل ، در حین و بعد از مسابقه آشنا نیستند.

صحبت

برانگیختگی بیش از حد در یک ورزش خاص مثل کشتی موجب اضطراب و در نتیجه کاهش عملکرد ورزشکار می گردد.» صحبت های تحریک آمیز مثل اینکه مربی بگوید حریفت قهرمان جهان است ولی تو مبارزه ی خودت را بکن «

البته عکس این قضیه نیز وجود دارد. مثلا تاکید مربی بر نتیجه باعث می گردد بازیکن حتی اگر قبل از بازی اضطراب و انگیختگی بالایی داشته باشد عملکرد معمولی خویش را اجرا کند.

برانگیختگی:

برانگیختگی « تحریک » چه کم و چه زیاد سیستم ورزشکار را مختل می کند.

انتقاد :

انتقاد از شخصیت ورزشکار باعث می شود خود پنداری و عزت نفس ورزشکار آسیب ببیند و گاهی برای مدتها از ورزش فاصله خواهد گرفت .

مربی بایست رفتار بازیکن را مورد انتقاد قرار دهد نه شخصیت وی را .

مثال رفتاری : چشمت را از روی توپ بر ندار

مثال شخصیتی : این چه کار احمقانه ای بود که کردی !؟

مجازات :

باید دانست مجازات بازیکن با تمرین « دویدن دور زمین و کار سخت بدنی » موجب دلسردی وی از ادامه فعالیت بدنی می شود.

بسیار نامطلوب است در ذهن ورزشکار بین تمرین و مجازات تداعی رخ دهد و راه صحیح آن محروم کردن کوتاه مدت از فعالیتهای بدنی است.

محیط و تاثیر آن در عملکرد بازیکن و تیم :

محیط ورزشی شامل موقعیت ها و جنبه های رقابت ورزشی ، تعامل بین ورزشکاران و تماشاچیان ورزشی و «انسجام تیمی » است. تاثیر میزبانی مسابقات بر عملکرد تیمی - تشویق تیم و بازیکن - تاثیر تغییر محیط فیزیکی بر عملکرد - تاثیر دوستی بازیکنان خارج از محیط ورزش در عملکرد تیمی

خدمات روانشناسان ورزش (بالینی - آموزشی - پژوهشی)

خدمات بالینی:

خدمات کمکی به ورزشکارانی که دارای مشکلات عاطفی نظیر افسردگی ، بی اشتهاپی و ترس می باشند را شامل می گردد.

خدمات آموزشی:

ارائه خدمات مشاوره ای به تیمها ، آموزش روانشناسی ورزشی در کلاسهای درسی دانشگاهها ، همایشها و آموزش مربیان و ورزشکاران که هدف آن کمک به ورزشکاران بمنظور گسترش مهارتهای روانشناختی لازم و به فعل درآوردن نیروهای بالقوه آنان می باشد.

خدمات پژوهشی:

شامل انجام پژوهش - انتشار یافته های پژوهشی و ارائه نتایج پژوهشی به دانشگاهها و همایشهای علمی و ورزشی است بطور مثال :

- بررسی اثر مهارتهای روان شناختی مختلف بر حالت روانی یا عملکرد ورزشکار
- تاثیر تمرین و ورزش بر حالات روانشناختی فرد
- بررسی حالات روانشناختی ورزشکاران

*البته این گونه پژوهشها اکثرا با استفاده از پرسشنامه « پرسشنامه های شخصیت ، اضطراب حالتی یا صفتی ، آمادگی روانی ، عزت نفس ، خودپنداری ، حالت خلقی ، افسردگی و...» انجام می گیرد.

روانشناسان ورزشی و خود کنترلی مربیان

تحمل فشارهای روانی بسیار سنگین توسط مربیان تیم های حرفه ای ، فشار کار روزانه ، سفر های پی در پی داخلی و خارجی ، برقراری ارتباط میان افراد ، مسئول دیدن خویش در برابر « مطبوعات ، هواداران ، مسئولین و ورزشکاران » ، مسائل و مشکلات شخصی و... ممکن است به بی اعتنائی و دوری از کار و مسئولیت مربی شود و وی نتواند از حداکثر توان خود برای رسیدن تیم به مقام قهرمانی بهره برد.

برخی از مربیان ابراز می کنند ، برخی دیگر استعفا می دهند ، بعضی دیگر تحمل می کنند و از نظر سلامتی آسیب می بینند.(ضربان قلب بالا و بی رمقی و فرسودگی و گاهاً سکته)

حال اگر مربی به دانش روانشناسی ورزش تسلط یابد ، خدمات روانشناسی ورزش به او کمک می کند تا ضمن ایفای نقش اصلی اش یعنی کمک به ورزشکار و تیم برای نتیجه گرفتن ، از مزایای این علم بهره گرفته و عملکرد خوبی در کار مربیگری داشته باشد.

انگیزش در ورزش :

میزان تلاش و فعالیت هر ورزشکار در مسیر موفقیت به میزان انگیزش او بستگی دارد . انسانها نه تنها از لحاظ توانایی انجام فعالیت بلکه از لحاظ میل یا اراده فعالیت یا انگیزش متفاوت هستند . شناخت نیازها در ورزشکاران و برانگیختن آنها با تکیه بر همین نیازها و شکوفا کردن استعدادهای آنها و نتیجه گیری از تلاشهای خود و گروه ورزشکاران ، مربیان را ملزم به شناخت مسائل روانشناسی و بکار گیری آنها خواهد ساخت.

تعریف انگیزش :

در اصطلاح لاتین بمعنای حرکت کردن است و عبارتست از نیازها و امیالی که جهت ، شدت و ثبات رفتار را به سمت هدف تنظیم می کند.

تعریف دیگر : انتظار فرد از مطلوب بودن رسیدن به هدفی را انگیزه می نامند.

مربیانی که به رشد ورزشکاران علاقمند هستند علی القاعده تقویت انگیزش ورزشکاران را یک هدف پر معنی دانسته و همواره بدنبال آموختن راههای افزایش انگیزه در ورزشکاران هستند. روشهای آنان برای ایجاد انگیزه متفاوت است برخی از روش پاداش و برخی نیز از روش تنبیه استفاده میکنند .برخی از تشویق های برنامه ریزی شده مثل : پوستر ها و دادن وعده ها و وعید ها استفاده می کنند و بعضی نیز با استفاده از تجربه ی خود چند اصل را بعنوان کلیدهای انگیزش بکار می برند مانند : نظم ، دانش بازی و توسعه اعتماد بنفس ورزشکاران بسیاری از مربیان نیز با متخصصین روانشناسی ورزش مشورت می کنند .

جاوید ناصد و پادار

امید نوید