

# روانشناسی ورزش

## تئوری مربیگری درجه ۳

تهییه و تنظیم: آموزش اداره کل ورزش و جوانان استان اصفهان

۱۳۹۲

منابع:

- ۱ - روانشناسی ورزشی: گرد آورنده، دکتر لاله سامع زیر نظر دکتر لطفعلی پور کاظمی
- ۲ - راهنمای عملی روان شناسی ورزشی: مترجم، دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی
- ۳ - منابع روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل / نوشته: مارک اچ النشل / ترجمه: دکتر سید علی اصغر مسدد روانشناس ورزش / نوشته: مت جارویس / ترجمه: نورعلی خواجه وند
- ۴ - منبع اینترنتی:

## فهرست

مقدمه

صفحه	
۱	
۱	تاریخچه مختصری از روانشناسی
۳	روانشناسی ورزش چیست؟
۴	روان شناسان ورزش چه کسانی هستند
۵	روانشناسان ورزش چه می کنند
۵	تئوری های خصلت
۷	تعاریف برانگیختگی ، اضطراب و استرس
۹	عوامل ایجاد کننده اضطراب و استرس
۱۰	راهبرد هایی برای کنترل اضطراب و برانگیختگی
۱۱	انگیزش چیست؟
۱۲	راه های انگیختن ورزشکاران و تیم ها
۱۳	انگیختن ورزشکاران کودک
۱۴	پژوهش معصران روی انگیزه مشارکت ورزشی
۱۵	پرخاشگری چیست
۱۵	عوامل موقعیتی موثر بر پرخاشگری در ورزش

## ضرورت روانشناسی ورزشی

آیا می دانید علت این که وزنه برداری در رده تیم ملی اعزامی به المپیک وقتی روی صحنه می رود فراموش می کند به دستان خود گج مخصوص بزند چیست؟

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

آیا می دانید علت این که 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؟

مسلمما پاسخ شما شامل توضیح مسائل فنی این رشته های ورزشی نیست و به روی کلمه اضطراب متفق القول هستید.

اضطراب یکی از مهم ترین مسئله هایی است که انسان با آن دست به گریبان است. به خصوص زمانی که پای رقابت در میان باشد. در اکثر کتاب ها و مقالات بیشتر به مسائل تخصصی رشته های ورزشی توجه شده است.

اما آیا می دانید طبق تحقیقات به عمل آمده از عدم موفقیت های ورزشی ریشه در علل روانی دارد.

## روانشناسی ورزشی

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

### آمادگی روانی چیست؟

همه ما با مراجعه به حافظه خود می توانیم ، لحظاتی را در مسابقات ورزشی به خاطر آوریم که تیم یا ورزشکاری با وجود آمادگی کامل جسمانی و فنی ، به دلیل شرایط نامناسب روانی از ارائه بهترین عملکرد خود ناتوان مانده است.

ضعف آمادگی روانی در ورزشکاری که آمادگی جسمانی مطلوب دارد ، به مثابه اتومبیل آماده و پرسرعتی است که راننده ای ناشی و نا آماده در آن نشسته باشد.

هرقدر هم که جسم آماده و ورزیده باشد، اگر ذهنی که آن را هدایت می کند فاقد ورزیدگی و آمادگی باشد جسم به درستی هدایت نخواهد شد.

احتمالا در ۳۰ سال پیش ، واژه آمادگی برای مربیان و ورزشکاران قدری نامفهوم بوده است ، اما امروزه در پاسخ به آمادگی جسمانی ، بی درنگ عوامل متشكله آمادگی جسمانی مانند : قدرت ، استقامت و ... به ذهن خطور می کند. همانطور که آمادگی جسمانی مستلزم صرف زمان کافی برای تمرین و تقویت عوامل آن است. آمادگی روانی نیز از عواملی همچون مهارت در توجه ، مهارت در کنترل اضطراب و استرس ، حفظ انگیزش ، حفظ و افزایش اعتماد به نفس و ... تشکیل می شود. رسیدن به

آمادگی روانی نیز به مرور و با صرف زمان و امكان پذیر می شود و مستلزم این است که مدیران و مربیان آگاه چنین فرصتی را برای ورزشکاران فراهم آورند.

### روان شناسی ورزش چیست؟

روان شناسی ورزشی در بردارنده‌ی گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه‌ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانائی خود به رقابت بپردازد. روانشناسی ورزش از نیمه سال های (۱۹۸۰) بیشتر با زمینه‌هایی ارتباط یافت که فراتر از عملکرد ورزش می‌رونند. شایان توجه ترین زمینه‌های مطالعه‌ی روان فیزیولوژی و روان شناسی تمرین بوده‌اند.

### روان شناسان ورزش چه می‌کنند؟

دانشمندان و دست اندکاران ورزش همگی دارای یک هدف هستند: نگره‌های (تندریوی‌های) رفتاری در ورزش ارائه و آزمون کنند. تلاش کنند تا عوامل روانی حاکم بر ورزش و تمرین ورزشی و رهبری موثر را تبیین کنند. این کار با اجرای پژوهش‌های میدانی، مشاوره با مربیان ورزش و همکاری مستقیم با رقابت کنندگان ورزشی انجام می‌گیرد. اما مشکل مربوط به آیین نامه بوده است در حالی که جایگاه شخص به عنوان یک پژوهشکار یا استاد دانشگاه را می‌توان به روشنی بر اساس به دست آوردن مدارکی دانشگاهی تعیین کرد، از هویت یک روان شناس ورزش کمتر می‌توان مطمئن بود.

کمیته المپیک ایالات متحده ره یافته برای بررسی نقش‌های روان شناس ورزش ارائه کرده است. کمیته مشورتی روان شناسان ورزش کمیته المپیک ایالات متحده در جلسه‌ای در آگوست (۱۹۸۲) در کلورادو اسپرینک، کلورادو خدمات روان شناسان ورزش را به سه شاخه‌ی وسیع تقسیم بندی کرد:

۱ - خدمات بالینی

۲ - خدمات تربیتی(آموزشی)

۳ - خدمات پژوهشی

### تئوری‌های خصلت

رویکرد خصلت نسبت به شخصیت دارای دو فرضیه و زیر بنای است. نخست شخصیت فرد از ویژگی‌های کلیدی معین یا خصلت ساخته می‌شود. دوم اشخاص به دلیل تفاوت‌های ژنتیکی، در هر یک از خصلت‌ها با هم تفاوت دارند. خصلت‌ها را می‌توان بر اساس سه عامل اندازه‌گیری کرد: فراوانی، شدت و وسعت کاربرد آن‌ها در موفقیت‌های مختلف

### سایر متغیرهای شخصیتی قابل سنجش

مقصود تئوری‌ها تبیین کردن تمامی متغیرهای فردی در شخصیت است. تعدادی از تئوری‌های نسبتاً جدید به جنبه‌های خاص توجه کرده‌اند. ما آن‌ها را تئوری تک بعدی می‌نامیم بسیاری از آن‌ها به لحاظ ارتباط با عواملی مثل اضطراب رقابتی، انگیزه پیشرفت و غیره داوری کرد به هم تک بعدی شخصیت احساس خواهی و کم تحرک خواهی مسلط است.

## احساس خواهی :

ذاکرمن (۱۹۷۹) احساس خواهی را به عنوان یک جنبه از شخصیت معرفی کرد. احساس خواهی بر میزان تحریکی که یک فرد جستجو خواهد کرد، اشاره دارد. ذاکرمن چهار عامل مجزای تشکیل دهنده احساس خواهی را شناسائی کرد. آن ها عبارت اند از :

- ۱ - جستجوی شوق و شعف
- ۲ - ماجراجویی
- ۳ - تمایل به عمل تکانشی
- ۴ - جستجوی تجربیات جدید

ذاکرمن تست شخصیتی را برای احساس خواهی ساخت. برخی از آیتم های مقیاس ذاکرمن در جدول (۱-۱) آمده است.

جدول (۱-۱) نمونه هایی از مقیاس احساس خواهی ذاکرمن
کدام یک از گزینه های زیر به بهترین وجه بیان کننده وضعیت شماست؟
۱ - (الف) شغلی را دوست دارم که نیاز به مسافرت زیاد دارد.
ب) شغلی را ترجیح می دهم که در یک مکان ثابت باشد.
۲- (الف) من در یک روز خیلی سرد احساس نیرومندی می کنم.
ب) من نمی توانم با یک روز سرد کنار بیایم.
۳- (الف) من تحمل دیدن چهره های قدیمی و تکراری را ندارم.
ب) با دیدن دوستان و آشنایان نزدیک احساس خوشی به من دست می دهد.
۴- (الف) زندگی کردن در جامعه ایده آل که در آن همه افراد سالم، ایمن و شاد هستند را ترجیح می دهم.
ب) ترجیح می دهم که در دوران آشفته تاریخ کشورمان زندگی می کردم.
۵- (الف) گاهی اوقات دوست دارم چیزهایی انجام دهم که کمی ترسناک هست.
ب) افراد احساسی از فعالیت های خطرناک اجتناب می ورزند.

بررسی ها به این نتیجه رسیده اند که احساس خواهی همان گونه که به وسیله مقیاس ذاکرمن اندازه گیری شد، با مصرف مواد مخدر آزمایشگری جنبی، مصرف الکل، داوطلب شدن برای فعالیت های با ریسک بالا، همبستگی مثبت داشته است. به طور واضح این موضوع برای روان شناسان ورزش جالب خواهد بود که بدانند چه کسانی علاقه مند به مشارکت در ورزش های پر مخاطره هستند.

## حالت کم تحرک خواهی مسلط :

ایده کم تحرک خواهی مسلط از حوزه وسیع تر تئوری وارونه، رویکردی برای تبیین انگیزش انسانی، سرچشمه می گیرد. بر اساس تئوری وارونه، همه ما بین حالت های کم تحرک خواهی که در آن از برانگیختگی اجتناب می کنیم و حالت های پر تحرک خواهی، حالت هایی که در آن برانگیختگی را جستجو می کنیم در نوسان هستیم، عقیده کلی بر این است که در

بر خر از افراد حالت های کم تحرک خواهی و در برخی دیگر حالت های پر تحرک خواهی مسلط است یعنی ما بیشتر اوقات بین این دو حالت در نوسان هستیم بدین ترتیب گفته می شود که حالت کم تحرک خواهی یا حالت پر تحرک خواهی مسلط می باشد. مارگوتورید و همکاران (۱۹۷۸) تست شخصیتی را برای سنجش حالت کم تحرک خواهی مسلط طراحی کردند. (۱)

#### جدول ۱-۲ نمونه هایی از مقیاس کم تحرک خواهی مسلط

از بین گزینه های زیر کدام یک را ترجیح می دهید؟

۱ - تالیف لغت نامه کوتاهی برای پاداش مالی.

نوشتن داستان فکاهی کوتاه.

مطمئن نیستم.

۲ - شرکت در کلاس بعد از ظهر جهت افزایش معلومات

شرکت در کلاس به عنوان تفریح

مطمئن نیستم

۳ - فعالیت های فوق برنامه ای که صرفا مهیج هستند

فعالیت های فوق برنامه ای که هدفمند هستند

مطمئن نیستم

۴ - افزایش مهارت های ورزشی با بازی کردن در یک رشته ورزشی

افزایش از طریق تمرین مرتب

مطمئن نیستم

#### تعاریف برانگیختگی ، اضطراب و استرس :

برانگیختگی ممکن است به عنوان تنوعی از فعالیت های کلی فیزیولوژیکی و روان شناختی در پیوستاری از خواب عمیق تا هیجان شدید تعریف شود. گلدوکرنی (۱۹۹۲) وقتی خسته، آرام یا در خواب هستیم حالت برانگیختگی در ما پایین است. وقتی هیجان زده، خشمگین یا مضطرب می شویم حالت برانگیختگی در ما بالا می رود. حالت های برانگیختگی بالا یا پایین به خودی خود الزاما خوشایند یا ناخوشایند نیستند.

از طرف دیگر، اضطراب به عنوان احساس ناخوشایند تعریف می شوند. وینبرگ و گلد تعریف زیر را برای اضطراب ارائه داده اند : «حالت هیجانی منفی با احساسات عصبانیت، ناراحتی، تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی همراه است « بدین ترتیب می توانیم تصور کنیم که اضطراب یک حالت ناخوشایند یا برانگیختگی بالا است.

اصطلاح استرس معنای وسیع تری نسبت به اضطراب دارد. استرس فرآیندی است که شخص تهدیدی را دریافت می کند و با یک سری از تغییرات فیزیولوژیکی در روان شناختی، همراه با افزایش در برانگیختگی و تجربه اضطراب به آن پاسخ می دهد. وقتی با خواسته هایی سروکار داریم که ارضاء آن ها دشوار است، تمایل بیشتری به تجربه استرس داریم. اما آنچه که پیامد های جدی را در پی دارد زمانی است که برای برآورد آن ها با شکست مواجه شدیم. اگر استرس طولانی مدت یا مزمن شود، می تواند موجب آسیب جدی هم از لحاظ بهداشتی روانی و هم از لحاظ جسمانی شود. در حالی که تجربه میزانی از اضطراب

قبل از رقابت کاملاً عادی و ما نیز آن را کاملاً مفید تصور خواهیم کرد – ورزشکاران باید دارای اضطراب باشند – و خودشان را با نزاع غیر قابل حل تصور کنند.

در کتاب روانشناسی ورزش از تئوری تا عملی اضطراب به عنوان یک عاطفه – در دو کلمه تهدید ادراک شده – تعریف می‌شود. شخصی که درباره امتحان آینده نگران است و در نتیجه مشکل خوابیدن دارد، مضطرب است. اضطراب در ورزش منعکس کننده احساس‌های ورزشکار مبنی بر این است که ممکن است اشتباهی پیش آید، نتیجه ممکن است موفقیت آمیز نباشد و یا ممکن است عملکرد به شکست بی‌انجامد. شاید ورزشکار رقیب را برتر می‌بیند یا می‌داند که عضوی از تماشچیان، عضوی از خانواده‌ی داور، دوست، هم‌تیمی یا مربی در حال ارزیابی کیفیت عملکرد اوست.

این برداشت ممکن است تهدیدزایی باشد. به ویژه برای افرادی که دارای اعتماد به نفس نسبتاً پایین، عزت نفس پایین، یا در گذشته بدون موفقیت بوده باشند. چنین افرادی را گاهی اوقات «بازیکن تمرین» می‌نامند. آن‌ها گرایش به این دارند که «خشکشان بزند» و یا هنگام مسابقه در مقایسه با تمرین به ویژه در موقعیت‌های فشار، ضعیف عمل کنند. آن‌ها به ندرت توان بالقوه عملکرد خود را به فعل در می‌آورند. این به آن معنا نیست که اضطراب همیشه نامطلوب است. ورزشکاران برای موفقیت در ورزش باید از موقعیت‌های بالقوه تهدیدزایی آگاه باشند. اضطراب غالب در تیمی بی‌هیجان و بدون آمادگی مطلوب رخ می‌دهد که مساعد موفقیت است اما فراموش می‌کند که رقیبان نیز می‌خواهند برنده شوند. سطوح کنترل را باید کنترل کرد نه این که حذف کرد.

ورزش و ورزش کاران عبارتند از :

۱. تعیین سطح برانگیختگی مطلوب در موقعیتی معین سطح بازگشت در صورت افزایش بیش از حد.
۲. یادگیری فنون مناسب برای کنترل آن هنگامی که موضوع احساس‌های هیجان در میان باشند.

#### عوامل ایجاد کننده اضطراب و استرس

هر زمانی که ما احساس اضطراب می‌کنیم. این اضطراب محصولی از ساختار روان شناختی شخصی و موقعیتی که ما در آن قرار داریم، می‌باشد. بنابراین وقتی می‌خواهیم ببینیم چرا کسی مضطرب می‌شود نیاز است تا هم عوامل فردی و محیطی را در نظر بگیریم.

#### عوامل موقعیتی :

##### اهمیت رویداد

احتمالاً بهتر است ما رویدادهای ورزشی که مهم‌تر هستند را پیدا کنیم. برای مثال اگر بگوییم اکثر فوتبالیست‌ها خودشان را در جام جهانی نسبت به یک بازی دوستانه ستیز مواجه با اضطراب رقابتی می‌یابند عبارت درستی است. اما موضوعی را بایستی به خاطر داشته باشیم و آن این است که بایستی اهمیت رویداد را از نظر شخص مورد بررسی قرار دهیم.

#### توقعات :

در جام جهانی (۱۹۹۸)، اکثر کارشناسان نظرشان بر این بود که بروزیل بایستی با فشار مضاعفی کنار بیاید و این فشار فراتر از آن چیزی است که تیم های دیگر با آن مواجه هستند. انتظار جهان این بود که آن ها پیروز خواهند شد، احتمالاً این انتظار در نهایت به سقوطشان کمک کرد. در مقابل کشور کروات است که فشاری برای پیروزی روی آن وجود نداشت و تا مرحله نیمه نهایی پیش آمد.

توقعت ممکن است همانند تیم ها بر روی افراد تاثیرات متضاد داشته باشد. فشار بیش از حد از سوی معلمان، مربیان و خانواده می تواند به طور فزاینده ای به اضطراب رقابتی بیافزاید. البته خلاف آن نیز می تواند صادق باشد، شخص با تیمی که ناامید می شود ممکن است از لحاظ عملکرد و روحیه و سطح برانگیختگی بسیار پایین باشد.

#### عدم اطمینان :

در کل عدم اطمینان استرس زاست و مهم تر این که عدم اطمینان موجب افزایش اضطراب در شخص می شود. البته اگر ما اطمینان مربوط به پیامد رویدادهای ورزشی را مطرح کردیم این است که توجه اندکی برای حفظ آن ها می شود. اما همان گونه که وینبرگ و گلد (۱۹۹۵) خاطرنشان کردن معلمان، مربیان می توانند برخی از عدم اطمینان ها را به وسیله مطمئن ساختن ورزشکاران از طریق آگاهی دادن به آن ها از جا و زمانی که مسابقات انجام پذیرد و اطلاعات مناسب دیگر را متوقف کنند.

#### عوامل فردی

##### خصلت اضطراب:

برخی از افراد صرف نظر از موقعیت برای دچار شدن به اضطراب نسبت به دیگران مستعدتر هستند.

این موضوع می تواند به وسیله ژنتیک و تجربه تبیین شود. تئوری های یادگیری اجتماعی ممکن است خصلت اضطراب را به عنوان مشخصه ای - آموخته شده از دوران کودکی به وسیله بزرگسالان تبیین کند. نظریه روانکاوی بر اهمیت روابط اولیه خانواده و در واقع ضربه روحی یا گسستگی خانوادگی که فرد تجربه می کند و ممکن است اضطراب مزمن را در پی داشته باشد تاکید می ورزد. اشخاصی که دارای خصلت اضطراب بالایی هستند، احتمالاً رقابت را به عنوان موقعیت استرس زاست خواهند کرد.

#### عزت نفس و خود باوری :

عزت نفس و خود باوری عباراتی کلی اما در عین حال دقیق و بسیار مهم است. عزت نفس به احساسی که خودمان داریم مربوط می شود. خودباوری به باورهایی که ما از لیاقت ها و شایستگی های خودمان داریم بر می گردد. بدین ترتیب عزت نفس در ماهیت هیجانی است در حالی که خودباوری ماهیتی شناختی دارد.

هم عزت نفس و هم خودباوری به توانایی ما برای کنارآمدن با استرس ارتباط دارند. در زمان فشار عزت نفس پایین و خودباوری پایین با سطوح بالای اضطراب همراه شوند.

## راهبردهایی برای کنترل اضطراب و برانگیختگی :

مسئولیت کنترل عواطف ورزش کار بر عهده خودش است. کتاب ها، نوشتارها و مقاله های مجله ای بسیاری وجود دارند که استفاده درست از فنون شناختی برای کاهش احساس های نامطبوع قبل و در طول مسابقه می پردازند. با اطمینان می توان گفت: که برخی فنون برای شخصی موثرتر از شخص دیگر است و همه این راهبردها در همه شرایط ورزشی معتبر نیستند. پیشنهادهای زیر برای کنترل اضطراب از پژوهش های کاربردی روانشناسی ورزشی شده اند.

### راه های کنترل اضطراب :

- ۱ - برآن چه که می توانید کنترل کنید تمرکز کنید. یک منبع عمدۀ اضطراب نگرانی درباره ی عوامل کنترل ناپذیر مانند تحمل آسیب دیدگی بازی با حریف برتر یا نتیجه ی موفقیت آمیز در بازی است. ورزشکارانی که افکارشان پیرامون «چه خواهد شد» یا «من امیدوارم» دور می زند، مستعد افزایش اضطراب هستند، ورزشکاران شایسته بر عملکردشان تمرکز می کنند و راهبرد هایی که در آماده شدن برای مسابقه تمرین کرده اند می اندیشند. اضطراب ریشه در ترس از ناشناخته ها دارد. ورزشکاران با تمرکز بر آن چه که می توانند کنترل کنند تکلیف گرا(Task-oriented) می شوند و بر نیازهای عملکرد حاضر تمرکز می کنند، تمرکز بر قدرت ها و نه ضعف ها و آن چه که شخص می تواند انجام دهد نه آن چه که نمی تواند انجام دهد.
- ۲ - به تمرین بیندیشید. اگر اضطراب بالا ناشی از ادراک ورزشکار از موقعیت تهدید آمیز است ، معقول است که ورزشکاران به زمان هایی بیندیشند که مهارت های ورزشی بدون این اندیشه های نامطبوع اجرا می شده اند. این زمان ها همان جلسه های تمرین هستند. زمانی که ورزشکاران «به تمرین می اندیشند» در واقع به محیطی نسبتاً بدون فشار و تهدید می اندیشند که مهارت های ورزشی آن ها به گونه ای موفقیت آمیز انجام می شده اند. اگر به گفته پژوهشگران بدن های ما نمی توانند بین محرک واقعی و تصویری تفاوت بگذترند، چرا نباید نوار ویدیویی ذهنی را به کار اندازیم که به کمک اندیشه های مثبت و مطلوب ، بازتابگر پرسشی ساده است. بدترین اتفاقی که ۳ - سناریوی بدترین حالت را به خاطر آورید. سناریوی بدترین حالت ، بازتابگر پرسشی ساده است. بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتند چیست؟ اگر قرار باشد با چشممانی بسته از وسط خیابان عبور کنید ، بدترین سناریو مرگ است در صورتی که با اتوبوس تصارف کنید . در نتیجه ، این گونه رفتارها اندیشه ناپذیرند.
- خوشبختانه پس از عصر رومی های اولیه ، ورزش دیگر موضوع مرگ و زندگی نیست. دلایل رقابت گری در ورزش لذت و شادی است که برای شرکت کنندگان در پی دارد. اگر لذت بخش ، باشد شاید زمان آن باشد برای تفریح درباره انجام چیز دیگر بیندیشیم یا موقعیت را تغییر دهیم (مثلاً تغییر تیم ، مرتبی).
- از نظر بسیاری از ورزشکاران ، سناریوی بدترین حالت ، باختن تیم یا بد بازی کردن است . نیازی نیست که باخت را به شکست ارتباط دهیم . از مسابقه چه می توانید درباره ی مهارت هایتان بیاموزید . سطح مهارت های شما در مسابقه با حریفانتان چگونه است ؟ مطمئناً "باختن مسابقه و بد بازی کردن نا مطبوع است . اما ، باختن به این معنا نیست که تجربه ورزشی ضرورتاً" نامطبوع است . با احتمال بیشتر به این معناست که شما با حریفی برتر دست کم در روزی معین به رقابت پرداخته اید . به یاد داشته باشید که نتیجه مسابقه در کنترل مجری آن نیست ، بنابراین در اندیشیدن به سناریوی بدترین حالت، ورزش را با سعه ی نظر می نگردید . ورزش باید شادی بخش باشد . اگر

بیشترین بها را به آن می دهید - انتظاری معقول و منصفانه - بنابراین بگذارید تجربه ورزشی مطبوع باشد . و به جز چند استثناء رقابت ورزشی بر آن نیست که تیمی در حد المپیک بسازد .

به فعالیت ادامه دهید . پژوهشگران ، بیشتر از همه دکتر ویلیام مورگان از دانشگاه وسیکانسین نشان داده اند که مشغول شدن به فعالیتی جسمانی اضطراب را کاهش می دهد .

۵ - از راهبردهای شناختی استفاده کنید سرانجام نوشتار روانشناسی ورزش فنون شناختی متعددی را برای کنترل فشار و اضطراب ارائه داده است . تصویر سازی ذهنی ، فنون گوناگون آرامش بخشی عضلانی ، توقف اندیشه ، صحبت مثبت با خود و شکل های مهارت های ذهنی متعددی به گونه ای موفقیت آمیز برای کاستن عواطف نا مطبوع به کار برده شده اند . این راهبردهای شناختی ، مانند مهارت های ورزشی آموختنی ، مهارت هایی هستند که نیازمند تمرین و تسلط نهایی در طول دوره ای از زمان هستند .

### انگیزش چیست ؟

از آنجا که نویسندها و دانشمندان انگیزش را به شیوه های متفاوتی تعریف کرده اند ، استفاده از این مفهوم در ورزش نیازمند توضیح بیشتری است اصطلاح انگیزش از کلمه لاتین (mover) به معنای حرکت کردن آمده است . آللرمن انگیزش را بهتر از نویسندها دیگر تعریف کرده است . بر حسب تعریف او انگیزش «آمادگی برای انتخاب کردن و جهت دادن رفتاری است که توسط ارتباط هایش با نتایج آن رفتار کنترل می شود و پایداری در رفتار را سرانجام رسیدن به هدف ادامه می دهد .»

انگیزش در ورزش بدون میل ورزشکار به ادامه رفتار مطلوب (یعنی پایداری ورزشکار) چه ارزشی دارد ؟ هدف انگیزش ، تقویت اعمال و احساس های مطلوب ورزشکاران است . بسیاری از مردمان ، و تا آن جا که به موضوع مربوط است مدیران صنعتی و تجاری ، مزایای دراز مدت راهبردهای انگیزشی مثبت را نمی شناسند ، بلکه با «مزایای » کوتاه مدت فنون انگیزشی منفی انتقادی یا تهدید آمیز دلخوش هستند .

یک مردی چگونه می تواند انتظار داشته باشد ورزشکاری توسط هدفی انگیخته شود ، اگر به او فرصت یادگیری ، تمرین بهبودی و نشان دادن مهارت ها در طول رقابت داده نشود ؟ فرصت پیشرفت باید فراهم باشد ، در غیر این صورت انگیزش کمرنگ می شود اما ورزشکاران نیز ناچار باید از فرصت های فراهم شده استفاده کنند و پیش از موقع دست نکشند .

روان شناسان ورزش علاقه مند به دلایل اولیه فرد برای مشارکت در ورزش هستند و این که چرا فرد در مشارکت خود پایداری می کند . به طور خلاصه انگیزش در ورزش به برآوردن هدف ها و نیاز های شخصی در ورزشکاران بستگی دارد ، از سوی دیگر نگرش ها و احساس های ضروری برای موفقیت در عملکرد را داشته باشد .

### راه های انگیختن ورزشکاران و تیم ها

برخی از فنون موثر برای برانگیختن ورزشکاران برای رسیدن به توان بالقوه شان یعنی راه های موفقیت مرتبگری عبارتند از :  
هر بازیکن را بشناسید : شناختن هر عضو تیم با یادگیری و استفاده از نام کوچک او آغاز می شود . این کار اعتماد بین مردی و ورزشکار را تقویت می کند . گام دوم برقراری با ورزشکاران است به گونه ای که جایگزین میدان ورزشی شود . این به معنای اجتماعی شدن با بازیکن نیست بلکه به معنای تلاش به گوش دادن به احساس های بازیکنان درباره ی موضوع های بی ارتباط با تیم و نشان دادن علاقه ی خالصانه به ورزشکاران به عنوان یک شخص است .

برای انگیختن ورزشکاران برنامه ریزی کنید : نفوذ در اندیشه ها و اعمال دیگران معمولاً به خودی خود روی نمی دهد . مربیان شایسته پیش بینی استفاده از فنون معینی را می کنند که انگیزش بازیکن را تقویت می کنند .

در مسیر ها و اعمال آینده به توفق برسید : توانائی مربی برای خلق و طرح ریزی آرزو های آینده ورزشکاران ناشی از توانایی او در باوراندن دو چیز به آنان است :

- ۱ - ارزشمند بودن این آرزو ها
- ۲ - توانائی ورزشکاران در عمل کردن و رسید به آن ها.

مهارت ها را گسترش دهید: هیچ انگیزه ای در ورزش بزرگتر از موفقیت نیست ، اما موفقیت ناگهانی به دست نمی آید . موفقیت نیازمند تلاش و تصمیم گیری است . همه نیاز به تایید دارند . نیاز به پرستیز ، مقام ، تسلط ، توجه ، اهمیت ، تقدير و تایید پایه ای محکم در طبیعت انسانی دارند . این ها همه زیر بنای انگیزش هستند .

نظم را جدی بگیرید : هیچ مانعی ندارد که برای رفتار های مناسب محدودیت هایی تعیین کنیم . در واقع، بسیاری از ورزشکاران توانائی و اراده مربی در اجرای سیاست های تیم و اقدام های انضباطی را مورد آزمون قرار می دهند . آزمون کردن ، شیوه ای فردی برای اطمینان از مراقبت نگهبان بزرگسال (مثلًا والدین ، مربی ) است .

ادراک ها همه چیز هستند : بنابر ضرب المثل قدیمی « ذره ای از تصور ارزش دو صد کردار دارد ». ادراک ورزشکار از نقشش در تیم ، تغییر و تفسیر اظهار ها و اعمال مربی ، دیدگاه های شخصی دیگر او ، بازتابی از « حقیقت » از دید گاه ورزشکار است .

ورزش را تفریحی کنید : بدون تردید مربی خواهان برند شدن است اما ایجاد فضایی تیمی که پیوسته در دریای کار سخت جدیت و آمادگی وقت گیر بی ثمر فرو رود ، خطرناک است . در انگیزش انسانی پیش بودن همیشه بهتر بودن نیست . تقریح کردن و افروden کمی شوخی انگیزش درونی را تقویت می کند و بروز خستگی روانی را کاهش می دهد .

مربیان واقعی طبیعی عمل می کنند : مربیان ، خواه مرد یا زن باید رفتار ها و نگرش های مشابهی نشان دهند ، خواه با ورزشکاران مرد روبه رو شوند یا زن ، گریستان ، آشکار کردن احساس های شخصی ، نشان دادن خشونت را باید گونه های طبیعی بیان احساس برای همه ای ورزشکاران نگریست . در ورزش تجربه های بسیاری وجود دارند که می توان درباره ای آن ها احساس خوبی داشت . جای تاسف است که فکر کنیم فقط تجربه مطبوع است که با نتیجه نهایی پیوند دارد .

مواظب پیش بینی خوتحقق بخش باشید : همانگونه که پیش از این اشاره شد ، بهتر است هر ورزشکار را به به گونه ای در کردن و به او پاسخ داد که اعتماد به نفس در تواناییش را تقویت می کند . به گفته لانگ فلو درباره ورزش کاران باید بر اساس آنچه که می توانند انجام دهند . نه آنچه که قبل انجام داده اند ، قضاوت کرد .

### انگیزش ورزشکاران کودک

کودکان ، بزرگسالان کوچک نیستند . آن ها بنا به دلایلی غیر از دلایل ورزشکاران مسن تر به ورزش روی می آورند و بنابراین ، نیاز های آنان با نیاز های ورزشکار بالغ تر فرق دارد . بازیکنان بزرگتر دارای مهارت های برتر هستند ، بهتر می توانند با فشار های ورزشی مقابله کنند ، و بردن را هدف عمدہ ای رقابت می دانند . از سوی دیگر کودکان دارای مهارت

های ورزشی کافی نیستند به آسانی توسط فشار های ناشی از بزرگسالان بی احساس و ناشکیبا ناراحت می شوند . و نمی توانند با آن ها مقابله کنند و برای تفریح و یادگیری مهارت های تازه به ورزش روی می آورند .

کودکان چه هنگام آماده برای رقابت هستند

اصطلاح آمادگی حاکی از آن است که شخصی به نقطه‌ی معینی از رشد و مهارت رسیده است که امکان فرصت برای موفقیت را می دهد . معلمان تربیت بدنه ، مریبان و والدین از کجا می دانند که نقطه مورد نظر رسیده است ؟ به گفته دکتر ورن سی فلد پژوهشگر برجسته رشد حرکتی در کودکان و رئیس سازمان ورزش های جوان ( Youth Sport Institution ) در دانشگاه ایالتی می شی گان متخصصان بیشتر به سنت توجه می کنند تا پیشرفت های مربوط به رشد : «به ورزشکاران اعتماد می کنیم که به ما بگویند چه زمان حالت آمادگی وجود دارد» پژوهشگران سال های زیادی تلاش کرده اند تا عوامل اولیه که زیر بنای حالت آمادگی کودک هستند را تعیین کنند (یعنی ، توانایی هایی که امکان مشارکت در ورزش را می دهد ) و علائم اولیه آمادگی برای یادگیری و اجرای مهارت های ورزشی را تشخیص می دهند . این فرایتد زمانی رخ می دهد که کمترین میزان شایستگی در رفتار های ورودی ، یا مهارت های «باید داشت» که امکان مشارکت موفقیت آمیز را می دهد ، آشکار شوند .

پرخشنگری چیست ؟

شاید پیش از این که بگوئیم پرخشنگری چیست ، مشخص کردن این که چه رفتاری پرخشنگری نیست آسان تر باشد . پرخشنگری نه رقابت است و نه خشم . رقابت یک نگرش و خشم یک هیجان است . در حالی که رقابت و خشم ممکن است به پرخشنگری کمک کند پرخشنگری خودش یک رفتار است . پرخشنگری این گونه تعریف می شود : «اجام فعلانه عملی ناخواهایند علیه دیگری » رفتار پرخشنگرانه ممکن است به شکل های مختلف از بدرفتاری کلام که موجب آسیب روان شناختی می شود تا برخورد فیزیکی شدید در نوسان باشد . عموماً روی این موضوع که هدف از پرخشنگری آسیب رساندن به دیگری است توافق نظر دارد . خ

خشونت را به گونه‌ی وسیله‌ای ( goal reactive ) و اکنشی ( instrumental ) دسته بندی کرده اند . خشونت وسیله ای برای رسیدن به هدفی است . ممکن است در فرآیند تلاش برای رسیدن به هدفی به گونه‌ای صدمه ببیند . اگر چه ورزشکار که به خشونت وسیله ای دست می زند نمی خواهد به رقبی آسیب رساند ، با این وجود چنین نتیجه ای هنوز بخشی جدانشدنی از بازی محسوب می شود . از سوی دیگر هدف خشونت واکنشی آسیب یا صدمه زدن به شخص دیگری است .

نوعاً خشونت وسیله ای بیشتر با ورزش مرتبط است . این امر ممکن است سه دلیل داشته باشد . یکی این که آسیب رسانیدن عمدی به بازیکنان دیگر اغلب با واکنش مجازات گونه‌ی داور یا قاضی روبه رو می شود به نظر می رسد با وجود برخی لحظه های خشونت آمیز در طول مسابقه ورزشکاران ماهر به یکدیگر احترام می‌گذارند . برای نمونه حتی در ورزش های تماسی مانند بوکس ، کشتی و فوتبال ورزشکاران بلافصله بعد از مسابقه به شیوه ای گرم و صمیمانه با یکدیگر برخورد می کنند . به گزارش رسانه ها هدف اعمال آن ها در طول مسابقه این نیست که رقیبان خود را معیوب کنند . بلکه می خواهند مسابقه را ببرند . در واقع ورزشکاران به طور کلی از آسیب رساندن عمدی به رقیب خود ناراحت هستند

## عوامل موقعیتی موثر بر پرخاشگری در ورزش

تا کنون در بررسی تغوری غریزه و تئوری یادگیری اجتماعی ، ما برخی از عوامل عمدۀ ای که به طور کلی در پرخاشگری نقش دارند را شرح داده ایم . اما همچنین جا دارد تا توجه ای نیز بر برخی از عوامل موقعیتی که احتمالاً می توانند برای رخداد پرخاشگری در رویدادهای ورزشی موثر باشند ، داشته باشیم .

البته برخی از این عوامل ممکن است موجب ناکامی شوند که بهتر است در فرضیه‌ی پرخاشگری ناکامی مطرح شوند . برخی از عوامل موقعیتی عمدۀ در جدول (۱-۳) آمده است .

جدول (۱-۳) عوامل موقعیتی که احتمالاً بر پرخاشگری موثر هستند	
ارتباط با پرخاشگری	عامل
+	خلق و خوبی
-	احتمال انتقال
+	نقطه متقارن (اگر باخت)
-	وضعیت در لیگ

سوال : ورزش موجب افزایش پرخاشگری می شود یا پرخاشگری را کاهش می دهد ؟

تئوری غریزه اشاره بر این دارد که ورزش به کاهش پرخاشگری در جامعه کمک می کند . زیرا آن روش معقول و قانونی برای ابراز غراییز پرخاشگری است . فرضیه‌ی پرخاشگری - ناکامی همچنین از این ایده حمایت می کند که ورزش به لحاظ این که ما را از نا کامی رهایی می بخشد مفید است . اکثربت ما با این موضوع که اگر ناکام باشیم و خلقمان تنگ شده باشد ، با پرداختن به ورزش روحیه‌ی بهتر می گیریم ، موافق هستیم .

ورزش همچنین ممکن است به ما کمک کند تا از طریق کسب خود انضباطی پرخاشگری را کاهش دهیم . اما از دیدگاه یادگیری اجتماعی ، اگر ما در ورزش های پرخاشگرانه زیاده روی کنیم ، خطر یادگیری رفتار های پرخاشگرانه جدید وجود دارد .

## کاربرد هایی برای مرتبهان و ورزشکاران

هر پیشنهادی مبنی بر این که خشونت نباید در در ورزش رقبتی رخ دهد ، غیر واقع بینانه و شاید حتی نادرست باشد . بهتر این است که کنترل اعمال خشونت هدف و تقویت جسارت یا خشونت وسیله‌ای را مورد بحث قرار دهیم . در اینجا پیشنهاد هایی درباره‌ی خشونت مناسب و استفاده‌ی انتخابی از جسارت یا خشونت وسیله‌ای در ورزش را ارائه کنیم .

Asdermen, ۱۹۷۴, Silua ۱۹۸۵.

- ۱ - اگر بردن مسابقه هدفی مهم باشد ، رفتار خشن ، اگر قرار باشد اصلا سر بزند در اوایل مسابقه موثرتر است .
- ۲ - اگر ورزشکار به گونه‌ای طبیعی دارای روحیه‌ی کافی است . عاقلانه نیست که او را به خشن تر بودن تحریک کنیم .

۳ - ورزشکار را با الگو ها و نمونه هایی رو به رو کنید که افرادی را نشان دهدند که بدون خصوصت و استفاده از مهارت های خوب موفق می شوند .

۴ - ورزشکارانی که از قوانین سوء استفاده می کنند و زمانی که رفتار خشونت آمیز ممنوع شده است با خشونترفتار می کنند ، باید فوراً مجازات شوند اگر چنین اعمالی باز هم رخ دهنند در این صورت باید به اخراج از تیم تهدید شوند .

۵ - مریبان باید در اولین مرحله گرد همایی انتظار خود درباره ای رفتار های ورزشکارانه را بیان کنند . اگر هدف برنامه تفریح کردن و یاد گرفتن مهارت هاست در این صورت شرکت کنندگان باید بدانند که در چنین برنامه ای خصوصت جایی ندارد .

۶ - رفتار های جسورانه را ، در صورتی که باید به کار برده شوند در وضعی که رقابتی نکه دارید . آزار کلامی یا بدنبال رقیبان قبل یا بعد از مسابقه فقط خشم و برانگیختگی آنان را بالا می برد تا آن اندازه که ممکن است در نهایت عملکردشان را تقویت کند .

۷ - خانواده ای ورزشکاران را باید تشویق کرد تا در مسابقه حضور یابند و در خانه آنچه را که مربی در طول مسابقه پیشنهاد کرده است تقویت کنند . یعنی به بهترین وجه ممکن در محدوده ای قوانین و با حد اقل و یا بدون خشونت بازی کنند .

### تمرکز و توجه درورزش

توجه: اجرای عالی مهارت ورزشی زمانی میسر می شود که توجه ورزشکار کاملاً به سمت اجرای مهارت‌های ورزشی معطوف گردد. نه چیز دیگر

تمرکز : گزینش آنچه که با اهمیت است و چشم پوشی از آنچه که اهمیت ندارد .

تمرینات و راهبردهایی برای افزایش توجه و تمرکز در ورزش:

- تمرکز از طریق حس بینایی: یک شمع روشن در مقابل خود بگزارید. به مدت ده دقیقه تمام توجه خود را به آن معطوف کرده
- تمرکز از طریق حس چشایی: یک شکلات در دهان خود بگذارید چشمان را بیندید و به مدت ده دقیقه تمام توجه خود را معطوف به مزه شکلات شوید.
- تمرکز از طریق حس شنوایی: موسقی ملایم وی کلامی را با چشمان را بسته برای مدت ده دقیقه کاملاً اگاهانه و هوشیارانه به عمق و مبداء موسیقی گوش فرادهید.
- تمرکز از طریق حس لامسه: به یک سیب به مدت ده دقیقه توجه خود را به آن معطوف کرده لمس کنید و ببوئید.
- تمرکز از طریق حس بویایی: یک شاخه گل مریم را با چشمان بسته بوکرده
- تمرکز از طریق کارکردهای تغیراتی: محاسبات ریاضی، شمارش اعداد معکوس از ۱۰۰ تا ۱ یک یکی - دو تادو تا- سه تاسه تا
- تمرکز از طریق تصورات خاص: تصویر کنید در کنار دریا در حال قدم زدن روی ماسه های نرم
- تمرکز بر تنفس: بر تنفس دم و بازدم
- کنترل فشارهای روانی و استرس از طریق یوگا و آرامیدگی عضلانی (تن آرامی) و مراقبه خود گفتاری مثبت
- هدف گذاری ورزشی و تهییه یک فهرست از برنامه تمرینی روزانه
- استفاده از تصویرسازی ذهنی برای افزایش توجه و تمرکز به ویژه باز آفرینی موقعیت مسابقه

## منابع ۶گانه اعتماد به نفس:

- ۱ - مهارت: تمرین و تکرار حرکات اختصاصی
- ۲ - برخوداری از آمادگی جسمانی
- ۳ - نمایش توانایی مهارت‌ها در معرض دید دیگران
- ۴ - حمایت اجتماعی: روش برخورد مربیان – والدین – دوستان اثر مهمی از تلقین ورزشکار از لیاقت خود دارد.
- ۵ - اعتماد به مربی
- ۶ - محیط ارام و راحت: دوری از مسائل حاشیه‌ای

خطاهای شناختی که باعث کاهش اعتماد به نفس می‌شوند.

- ۱ - تفکر همه یا هیچ
- ۲ - نیمه خالی لیوان را دیدن (بد بینی)
- ۳ - بزرگ کردن نکات منفی – کوچک کردن نکات مثبت
- ۴ - تاکید بیش از حد بر باید و نبایدها: باید‌ها اغلب منعکس کننده انتظارات دیگران هستند
- ۵ - شخصی سازی و سرزنش: ورزشکار خود را بی جهت مسئول حادثه‌ای قلمداد می‌کند که به هیچ وجه امکان کنترل آن را نداشته است.
- ۶ - نتیجه گری شتاب زده
- ۷ - فیلتر ذهنی: تحت تاثیر یک حادثه منفی همه واقعیت راتار می‌بینند. ورزشکار باید درک کند که انتقاد هم مانند تشویق می‌تواند سازنده باشد.

## عوامل اصلی بروز اضطراب در صحنه رقابت‌های ورزشی:

- مهم بودن موقعیت ورزشی  
راهکار پیشنهادی: ندان تذکر فنی و مرور فنون قبل از مسابقه از سوی مربی
- محیط و شرایط مسابقه:  
راهکار پیشنهادی: نشان دادن ویژگی محل مسابقه بصورت فیلم و تصویر سازی ذهنی
- ترس از شکست:  
راهکار پیشنهادی: حذف این تفکر که (برد همه چیز نیست)
- ترس از آسیب‌های بدنی  
راهکار پیشنهادی: دادن الگوهای تمرینی درست به ورزشکار
- دیر حاضر شدن در محل مسابقه  
راهکار پیشنهادی: مدیریت زمان و برنامه ریزی دقیق زمانی مربیان و ورزشکاران

## • ایجاد گیری بی دلیل موبی و سرپرستان:

راهکار پیشنهادی: ایجاد ارتباط عاطفی مثبت بین ورزشکار و مربي - عدم انتقال اضطراب و نگرانی به ورزشکار

نگفتن جملات امری: نترس، حمله کن

## • افزایش شدید و بی رویه اسید لاکتیک در اوایل مسابقه

راهکار پیشنهادی: گرم کردن مناسب قبل از شروع مسابقه - ماساژ دست، صورت و نواختن ضرباتی ملایم به بدن ورزشکار

آرامش ذهنی :

آرامش ذهنی در مقابل استرس یا فشار روحی قرار دارد، استرس یا فشار روحی ممکن است در اثر خستگی هیجانات بالا، پراکندگی یا هجوم افکار منفی رخ دهد.

عوامل استرس زا به طور عمدی به دو بخش بیرونی یا محیطی و درونی یا شناختی تقسیم می گردد.

عوامل محیطی می تواند شامل سر و صدای زیاد یا آلودگی صوتی، کار یکنواخت و مداوم و یا به طور مثال در ورزش رفتار تماشاچیان موافق و مخالف یا تمرینات پیوسته و سنگین و برنامه ریزی نامتناسب تمرینی باشد.

جهت مقابله با عوامل محیطی لازم است تا حد ممکن آن ها را کنترل نمود. مربیانی که فکر می کنند با تمرینات فشرده و یکنواخت قادرند ورزشکاران خود را به سطح بالایی از کارایی برسانند، بیشتر سبب افت نیروی جسمی و روانیدر آنان خواهند بود از این نظر روش تمرین متناوب به عنوان بهترین دوش توصیه نمی شود.

عوامل شناختی نیز می تواند به عنوان نمونه شامل افکار منفی برداشت های غیر منطقی و تفسیر های نادرست نسبت به شرایط محیطی و ارزیابی از امکانات فردی باشد باور ها و انتظارات ما بر روی عواطف و خلقيات ما اثر می گذارند و به ميزان تعیین کننده اى رفتار های ما را تحت تاثير قرار می دهند باور ها و انتظارات ما از چگونگي تعبير و تفسير مان از رويداد هاي زندگى و طرز تلقى شخصى مان از وقایع و قابلیت ها فردی ما سر چشمه می گیرند.

یک تفکر منفی نسبت به خود همواره بدینانه می اندیشد خود را دست کم می گیرد و نسبت به پدیده های دیگر ارزیابی معکوس دارند.

## مراحل فنون آرامبخش (آرام سازی عضلانی) بدون انقباض:

- چشم ها را بیندید.
- چند نفس عمیق بکشید
- پای راست از نوک انگشت پای راست تا انتهای ران در آرامش کامل قرار دهید. ۱۵ ثانیه
- پای چپ.....
- دست داست..... دست چپ.....
- عضلات شکم، سینه و پشت را شل کنید

- چند نفس عیق

**مراقبه شهودی:**

- نشستن در آرامش بطور صاف وکشیده حدود ۵دقیق(همراه با تمرکز بر نفس)
- توجه انفعالی روی یک جمله خاص مثل: من در آرا مشم
- خارج شدن از این حالت با یک تنفس عمیق و بلند دقایقی استراحت در حالت دراز کش

تهیه و گرداوری: لیدا نیربیزی  
کارشناس ارشد تربیت بدنی