

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان شناسی ورزشی

تعریف روان شناسی ورزشی

- روان شناسی تأثیر حالات روحی افراد را بر روی ورزش ، کارکرد و فعالیت فرد بررسی می کند.
روان شناسی ورزشی یک دانش میان رشته ای است که بر روی داده های دو دانش حرکت شناسی و روان شناسی می پردازد.

- مطالعه رفتار انسان در ورزش و تمرین
- مطالعه اثر ورزش بر رفتار انسان

علم مطالعه رفتار انسان در خصوص
الف) یادگیری : شامل آموزش آمادگی جسمانی و علم تمرین و آموزش مهارت های روانی
ب) اجرای صحیح مهارت حرکتی

تعریف روان شناسی :

علم مطالعه و شناخت رفتار انسان در ارتباط با :

- (۱) پیش بینی رفتار
- (۲) کشف و علت رفتار
- (۳) درمان و کنترل رفتار

استفاده روان شناسی در موقعیت ورزشی :

مطالعه روان شناسی شخص را توانا می سازد تا ؛

- (۱) رفتاری را توصیف کنید.
- (۲) رفتاری را تبیین کند.
- (۳) رفتاری را پیش بینی کند.

حیطه عملکرد روان شناسی ورزشی

۱-حیطه آکادمیک

۲-حیطه کاربردی :

شامل ؛

الف)شناخت استعداد ذهنی

ب)هدایت رفتار کودک از طریق بازی

ج)تربیت رفتاری کودک

فدارسیون روان شناسی ورزش اروپا سه وظیفه مرتبط با یکدیگر را برای روان شناسی ورزشی شناسایی و پیشنهاد کرد :

۱)تحقیق

۲)آموزش

۳)کاربرد

تفاوت فردی موضوع مهم دیگری در مطالعات پژوهشی است که به دلایل تفاوت عملکرد ورزشکاران هنگامی که دارای مهارت مشابهی هستند می پردازد.

****چرا بعضی از بازیکنان با وجود تحمل فشار زیاد در ورزش موفق می شوند در حالی که برخی دیگر موفق نمی شوند؟**
****چه عامل روانی ، ورزشکار موفق را از ورزشکار کمتر موفق متمایز می کند؟**

مربی

هدف اصلی مربی تیم با وجود بازیکنان با استعداد این است که مهارت های ذهنی و بدنی ورزشکاران را به گونه ای رشد دهد که به طور فردی و به عنوان یک تیم بتوانند پیوسته به موفقیت دست یابند.

روش های ایجاد انسجام تیمی ، توجه به نیازهای اجتماعی و عاطفی ورزشکار ، روش های ایجاد مؤثر و کارآمد و غیره ... از دیگر مسائلی است که آگاهی از آن می تواند به مربی کمک کند تا در مربیگری تیم به موفقیت دست پیدا کند. مربی باید با یافتن مشکلات موجود در یادگیری و اجرای پیشرفته مهارت های ورزشی راه حل مناسب برای مشکلات پیدا کند.

طبق یافته های پژوهشی در روان شناسی ورزش برخی از اعمال ممکن است حتی مضر باشد از جمله :

- ۱) صحبت تحریک آمیز قبل از بازی
- ۲) برنده شدن تنها هدف مورد نظر است.
- ۳) انتقاد شدید از بازیکن.
- ۴) مجازات.

محیط

محیط ورزشی شامل موقعیت ها و جنبه های رقابت ورزشی ، تعامل بین ورزشکاران و تماشاچیان ورزش است. در روان شناسی ورزشی موضوعی که مربوط به محیط می شود انسجام تیمی نامیده می شود. تأثیر میزبانی بر عملکرد تیم ، تشویق یا هو کردن کردن تیم و بازیکن ، تأثیر محیط فیزیکی بر عملکرد تیم ، تأثیر دوستانه بازیکنان خارج از محیط ورزشی در عملکرد تیم ، تأثیر ارزیابی شدن توسط دیگران ...از جمله مواردی است که تأثیر محیط را بر عملکرد بازیکن و تیم نشان می دهد. محیط مسبب اصلی بروز تنش نیست بلکه تصور فرد از محیط است که موجب تنش می شود.

۳ عامل تنش در ورزشکاران و مربیان

- (۱) انتظارات محیط از فرد
- (۲) ادراک فرد از توانایی خود
- (۳) پاسخ فرد به انتظارات محیط با توجه به پدیده تنش

کمیته مشورتی روان شناسی ورزش کمیته ملی المپیک متحده خدمات روان شناسان ورزشی را به ۳ شاخه وسیع طبقه بندی کرده است :

- (۱) خدمات بالینی
- (۲) خدمات آموزشی
- (۳) خدمات پژوهشی

کمک روان شناسی ورزش به خود کنترلی مربی

آگاهی از دانش روان شناسی ورزشی و به کار بستن پیشنهادات این علم برای خود مربیان هم بسیار مفید است. مربیان تیم های حرفه ای فشارهای روانی بسیار سنگینی متحمل می شوند.

فشار کار روزانه ، انتظار مداوم برای برنده شدن ، احساس عدم امنیت عمومی در کار ، هزاران ساعت کار بر روی جزئیات ، هواداران ، مسئولین و ورزشکاران ، مسائل و مشکلات شخصی و خانوادگی ممکن است احساس ناتوانی را در مربیان به وجود آورد که باعث بی اعتنائی از کار و مسئولیت مربی شود به نحوی که نمی تواند حداکثر توان خود را در رسیدن به اهداف قهرمانی تیم استفاده کند.

انواع تنش

رانیز مارتنز معتقد است که تنش به علت تصورات منفی فرد در جنبه های تغییرات جسمانی - روانی و روانی به ویژه فعالیت های مغزی بسته به وقوع تفکرات منفی و تغییرات قبل و بعد آن دو تنش وجود دارد :

-تنش نوع اول ؛

فرد با دیدن تحریکات محیطی تفکر منفی را آغاز می کند ، در نتیجه تنش آغاز می شود.

-تنش نوع دوم ؛

فرد تحریکات محیطی را دریافت و شروع به تفکرات منفی می کند. بر اثر این تفکرات تغییرات جسمانی و روانی رخ می دهند.

روش های ۳ گانه کاهش تنش (رانیز مارتنز)

(۱) روش کاهش تنش از طریق مهندسی محیط

(۲) روش کاهش تنش از طریق جسمانی

(۳) روش کاهش تنش از طریق شناختی

انگیزش چیست؟

اصلاح انگیزش از کلمه لاتین **Movere** به معنای **To move** و یا حرکت کردن آمده است. تعریف آلدرومن « آمادگی برای انتخاب و جهت دادن به رفتاری است که به وسیله نتایج امتحانی کنترل می شود و پایداری در رفتار را تا رسیدن به هدف ادامه می دهد». بنابراین جهت انگیزش به هدف و رفتار مطلوب اشاره دارد. انگیزش : ساعت ها ، نیازها ، امیالی که جهت ، شدت و ثبات رفتار را به سمت هدف تنظیم می کنند. آنچه رفتار را نیرو می دهد ، هدایت می کند ، نگه می دارد و پایایی می بخشد.

انگیزه : گرایش نهفته و نسبتاً ثابتی که هر فرد نسبت به دسته ای از افراد مشخص دارد. یک ویژگی شخصیتی است شامل میل یکنواخت فرد برای رویکرد به یک رشته از اعمال خاص یا پرهیز از آن ها می باشد. انگیزه نیروی درونی است که فرد را برای رسیدن به هدفی به حرکت وا می دارد. مربیان سعی دارند که راه های افزایش انگیزه را در ورزشکار بیاموزند که این روش ها در ورزشکاران متفاوت است. بعضی از مربیان از روش پاداش و بعضی از روش تنبیه استفاده می کنند.

بعضی از تشویق ها برنامه ریزی شده است. شعارها ، پوسترها ، صحبت های عجیب و غریب و یا از دادن وعده و وعیدها استفاده می کنند. بعضی نیز با استفاده از تجربه خود چند اصل را به عنوان کلیدهای انگیزشی مانند نظم ، دانش بازی و توسعه اعتماد به نفس به ورزشکاران. بسیاری از مربیان نیز با متخصصین روان شناسی ورزشی مشورت می کنند تا راه هایی برای ایجاد انگیزه در بازیکنان را یاد بگیرند.

انگیزش دارای سه جزء مهم است :

- (۱) انرژی زایی
- (۲) هدایت کردن
- (۳) مداومت

راز انگیزش :

- الف) تقویت و پاداش
- ب) درک نیاز ورزشکاران

انواع پاداش :

- (۱) درونی
- (۲) بیرونی

- الف) نقدی (۱) پاداش بر مبنای عملکرد
- (۲) بر مبنای عضویت

ب) غیر نقدی

دفتر بزرگ با دکور یا سلیقه شخصی مدیر - رئیس دفتر یا منشی مخصوص ، حق انتخاب وظایف ، حق انتخاب همکاران و گروه کاری

فرآیند اساسی انگیزش از دیدگاه مارلو :

- (۱) نیازها - کمبود انسان به تمایلات خارجی و داخلی - نیاز زمانی ایجاد می شود که یک عدم تعادل فیزیولوژیکی یا روان شناختی وجود داشته باشد.
- (۲) سائق ها (محرکات) : یعنی درک نیازها مطرح می شود. به زبان ساده (کمبود جهت دار)
- (۳) مقاصد : هدف های رفتاری فرد را تعیین می کند.

مقاصد ← سائق ها ← نیازها
(محرومیت) (محرومیت جهت دار) (تقلیل سائق ها)

تقسیم بندی انگیزه ها

- الف) انگیزه های فیزیکی
- ب) انگیزه های اجتماعی
- ج) انگیزه های روانی

اثرات مفید ورزش از نظر روان شناسی ورزش

- احساس بهتر
- کاهش افسردگی
- ارتباط قوی با دیگران
- تحمل فشارروانی پس از یک مدت کار طولانی
- حس رقابت
- حس رضایت
- تقویت اعتماد به نفس
- ایجاد خلاقیت

نظریه انگیزش پیشرفت

یکی از ویژگی های ورزشکاران موفق نیاز آن ها به پیشرفت است. به این نیاز معمولاً انگیزش پیشرفت گفته می شود. نظریه انگیزش پیشرفت مک کلینند ، اتکینسون و لوول مربوط به تفاوت های فردی انگیزش پیشرفت است. هدف این نظریه پاسخ به این سؤال است چگونه برخی بیش تر از سایرین انگیزه دارند؟ افراد متمایل به کسب موفقیت به توانایی خویش تمایل به قبول مسئولیت دارند ولی افرادی که میل به دوری از شکست دارند با نسبت دادن موفقیت به عامل بیرونی از پذیرش مسئولیت سرباز می زنند.

از نظر مک کلند و اتکینسون انگیزش پیشرفت یک صفت شخصیتی است. اگر میل به موفقیت در فرد بیش از ترس از شکست باشد، فرد دارای انگیزش پیشرفت بالاست و اگر ترس از شکست بالاتر باشد نشان دهنده انگیزش پیشرفت پائین است.
ترس از شکست - میل به موفقیت = انگیزش پیشرفت

نظریه اسناد رویکردی شناختی به فرآیند انگیزش

معتقد است افراد با تلاش برای توضیح رویدادها پایه ای عقلانی برای رفتار خویش ایجاد می کنند. انسان تمایل قوی دارد که علت وقایع و رفتارها را به عاملی نسبت دهد.

دو سبک اسناد داریم.

(۱) اسناد درونی: زمانی که مسئولیت رفتار و عملکرد را به خودمان نسبت می دهیم.

(۲) اسناد بیرونی: زمانی که در محیط دنبال دلائل می گردیم.

دیدگاه مول ولیز در مورد فرآیند اسناد

از دو جنبه مهم برخوردار است: عناصر علی و ابعاد علی

عناصر علی اشاره به دلایلی دارد که افراد به موفقیت یا شکست خود ادامه می دهند.

معمولاً اسنادهایی مربوط به توانایی، تلاش، دشواری، تکلیف و شانس مورد مطالعه قرار می گیرد.

عناصر علی فوق را معمولاً در سه بعد (ابعاد علی) طبقه بندی کرد: مکان علیت، ثبات و قابلیت کنترل.

درماندگی آموخته شده

بین تجارب اولیه و نگرش و ورزش رابطه تنگاتنگی وجود دارد و اگر تجارب اولیه کودک با شکست ناخوشایندی همراه باشد نگرش مثبتی به ورزش نخواهد داشت. طبق نظریه سلیگمن ، اگر علیرغم بهترین تلاش به طور مکرر متحمل شکست شویم و تجربه ناخوشایند کسب کنیم آنوقت یاد خواهیم گرفت که نباید به تلاش خود ادامه دهیم پس این موضوع آموخته می شود. به این ترتیب در چنین شرایطی نگرش درماندگی را برای خود انتخاب می کنیم.

نظریه خود کارآمدی :

یکی از نظریه های شناختی انگیزش که توسط بندورا(۱۹۷۷) ارائه شده به باوری که ما نسبت به توانایی خود داریم اطلاق می شود و به شرایط بستگی دارد. نظریه خود کارآمدی ، کارآمدی مورد انتظار را تحت تأثیر چهار منبع اطلاعاتی می داند : اجرای مهارت ، تجارب جانشینی ، متقاعد سازی کلامی و تحریک هیجانی

خشم

یکی از قوی ترین هیجانات بشر که اگر درست ابراز نشود می تواند به روابط فردی آسیب بزند.

خشونت

خشونت به دنبال احساس خشم شدید است

- رفتاری که به قصد آسیب رساندن به اموال و اشیاء دیگری یا خود انسان سر می زند.
- استفاده غیر قانونی از نیرو که ممکن است دامنه ای از برخورد ناخواسته بسیار اندک تا قتل و آدم کشی را شامل شود.
- پاسخ عمدی از سوی شخصی به منظور ایجاد درد یا صدمه به شخص دیگر.

تعریف پر خاشگری

- هر رفتاری که به قصد صدمه زرن به شیء یا فرد دیگری با استفاده از بدن یا کلام انجام شود.
- عملی که به قصد آسیب جسمانی یا روانی به خود یا دیگران انجام شود.

تقسیم بندی سطوح خشونت و پر خاشگری در فعالیت های ورزشی

- خشونت و پر خاشگری ورزشکاران در مسابقات و رقابت های ورزشی
- خشونت و پر خاشگری تماشاچیان و طرفداران تیم های ورزشی علیه ورزشکاران
- خشونت و پر خاشگری تماشاچیان رویدادهای ورزشی که در قالب هواداری از تیم های ورزشی یکدیگر و گاه اموال و دارائی های عمومی انجام می شود.

عوامل مختلف پر خاشگری و خشونت در ورزش

- ۱- تأکید بیش از حد به برد و نتیجه
- ۲- تأثیر پذیری از مربیان و ورزشکاران پر خاشگر
- ۳- انگیزتگی بیش از حد
- ۴- فشار مطبوعات و رسانه های تصویری

روش های کاهش خشونت و پرخاشگری در ورزش

- ۱- متعهد شدن ورزشکار به اینکه رفتارهای پرخاشگرانه خود را کنترل کند تا از اخراج شدن و آسیب رسیدن به تیم جلوگیری شود. این تعهد به مربی داده می شود.
- ۲- اگر در ورزش خشونت جایز شمرده شود بهتر است خشونت ابزاری برای تقویت شود نه خشونت خصمانه ، یعنی آسیب رساندن به رقیب نباید هدف شود.
- ۳- رو به رو کردن ورزشکار با الگوهای بدون خشونت و پرخاشگری و با استفاده از مهارت به موفقیت دست می یابند می تواند به کاهش خشونت ورزشکار کمک کند.
- ۴- مربی می تواند با تقویت بازیکنانی که عصبانیت خود را کنترل می کنند به کاهش خشونت و پرخاشگری کمک کنند.
- ۵- آماده بودن ورزشکار از نظر جسمانی موجب کاهش پرخاشگری و خشونت در آن ها می شود.
برنامه های آماده سازی بازیکنان باید به گونه ای باشد که آن ها را آماده اجرای مهارت های ورزشی در حد مطلوب نماید.

رفتارهای ارتباطی :

۱- رفتارهای مثبت

- پیشنهاد کردن

- ارائه طرح

- ارائه اطلاعات

- جستجوی اطلاعات

- مخالفت کردن

- توضیح دادن اطلاعات اضافی
- خلاصه کردن اطلاعات مورد بحث
- آزمون ادراک خود با دیگران
- دخالت دادن اعضای تیم
- تعادل برقرار کردن بین اختلاف نظر ها و تعارض ها

۲- رفتارهای منفی

- مخالفت بدون دلیل
- قطع کردن صحبت
- دفاع از موقعیت خود یا حمله به عقاید دیگران

انواع ارتباط غیر کلامی

- ۱- حرکت بدن
- ۲- ویژگی های بدنی چون قد - وزن
- ۳- رفتارهای لمسی مانند دست زدن به شانه بازیکن
- ۴- ویژگی های صدا چون کیفیت صدا ، آهنگ طنین صدا
- ۵- موقعیت بدن یعنی رابطه فضای بین شما و دیگران

۱- ویژگی های فرد منفعل

- زود تحت تأثیر قرار می گیرند.
- نمی توانند دیگران را تحت تأثیر قرار دهند.
- در مقابل کارشکنی دیگران عکس العمل نشان نمی دهند.
- دوست دارند به دیگران وابسته باشند.
- وابستگی خود را به دیگران ناخوشایند می دانند.
- از پایمال شدن حق خود ناراحت نمی شوند.
- در مقابل کسانی که به قیمت عدم موفقیت آنان پیروز می شوند ، عکس العمل نشان نمی دهند.
- مصالحه را به مجادله و مشاجره ترجیح می دهند.
- از کارهای پر جنب و جوش دوری می کنند.
- با استدلال طرف مقابل زُند قانع می شوند.
- در صورت تعارض با دیگران نیاز های طرف مقابل را بر نیازهای خود ترجیح می دهند.

۲- ویژگی های فرد متعادل

- با همکاران خود تفاهم دارد.
- از روی عمد برای دیگران ایجاد مشکل نمی کند.
- نسبت به دیگران پرخاشگری نمی کند.
- واقع گراست.
- اشتباهات خود را می پذیرد و درصدد اصلاح آن بر می آید.
- به دیگران فرصت موفقیت می دهد.
- وابستگی دو طرفه به دیگران را دوست دارد.
- پیروزی را تنها برای خود نمی خواهد و از موفقیت دیگران هم لذت می برد.
- معمولاً مصالحه را بر مشاجره ترجیح می دهد.
- منطق طرف مقابل را می پذیرد.
- راه حل های میانه را کارساز می داند.

۳- ویژگی های فرد تعارض آفرین

- با همکاران و در بعضی مواقع با والدین خود تفاهم ندارند.
- از ناکامی یگران احساس رضایت می کنند.
- خودخواه است.
- بر سر مسائل جزئی خشمگین می شود.

- کینه توز و انتقام جوست.
- پر خاشگری را دوست دارد.
- اشتباهات خود را نمی پذیرد.
- از مخالفت کردن در جمع لذت می برد.
- مشارکت با دیگران را دوست ندارد.
- همواره خواسته های خود را به دیگران تحمیل می کند.
- وابستگی دیگران را بخود دوست دارد.
- به دیگران اعتماد ندارد.
- رقابت ناسالم را دوست دارد.
- دائماً احساس شکست می کند.
- پیروزی خود به قیمت شکست دیگران را دوست دارد.