

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

روانشناسی ورزشی

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

تعریف روانشناسی ورزشی

- کلمه روانشناسی از کلمه یونانی psyche به معنی روح و ذهن و logos به معنی علم . بنابراین اصطلاح روانشناسی به معنی علم ذهن و روح است .
- مطالعه علمی رفتاری که اصول روانشناسی ، یادگیری ، عملکرد ، و رفتار انسانی را در ورزش و زمینه های مربوط به ورزش به کار می برد .
- روانشناسی یعنی به کار بردن نظریه های روانشناسی در زمینه های مختلف ورزش مانند مربیگری و آموزش روانشناسی ورزش از تکنیک ارزیابی .
- روانشناسی ورزش بررسی مبانی ، فرایندها و آثار روانشناختی ورزش است

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

- روانشناسان ورزشی همچنین کوشش می‌کنند تا میزان مشارکت فرایندهای روانشناختی در حرکتهای بدن، تعامل بین افراد، چگونگی بهتر شدن یادگیری و عملکرد و همچنین شیوه‌های تقویت ادراکهای روانشناختی را تعیین کنند. این فرایندها در علوم ورزشی ریشه دارند همچنانکه یک قلمرو تخصصی روانشناسی کاربردی نیز به شمار می‌روند.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

- به منزله یک رشته دانشگاهی، روانشناسی ورزش و تمرین بدنی، بررسی علمی افراد و رفتار آنها در چهارچوب ورزش و تمرین است و زمینه‌هایی مانند شخصیت، انگیزش، اسنادها، رهبری، پویایی‌های گروه و جستجوی هدف را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، این قلمرو با تعیین‌کننده‌های روانشناختی یا مؤلفه‌های ذهنی در ورزش و تمرین و همچنین آثار روانشناختی فعالیت‌های ورزشی و جسمانی سروکار دارد.
-

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

- اما آگاه کردن افراد نسبت به تأثیر ذهن بر عملکرد و تعامل تنگاتنگ بین ذهن و بدن است که هسته اصلی روانشناسی ورزش را تشکیل می‌دهد.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

- آموزش فنون خاص روانشناختی مانند شیوه تغییر بازخوردها، تمرکز، تنظیم تنش و ... با افزایش مهارتهای روانشناختی به افزایش عملکرد منجر می‌شود.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

- هر چند غالباً برداشت عمومی چنین است که روان‌شناسی ورزش تنها مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای است اما این حوزه تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، کلینیکی و کاربردی مربوط به ورزش و تمرینات است. دو زمینه اصلی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد: یکی کاربرد روان‌شناسی در بالا بردن انگیزه و کارایی و دیگری تاثیر ورزش در بهبود سلامت روانی و عمومی.»

سه وظیفه روانشناسی ورزشی

- ۱- تحقیق : مطالعه و بررسی تمامی جنبه های روانشناسی ورزش در حیطه نظری و کاربردی
- ۲- آموزش : آموزش دانشجویان ،مسوولان ،مربیان و ورزشکاران در خصوص روانشناسی ورزش.
- ۳- کاربرد :تشخیص و تلاش برای رفع مشکلات و مسائل روانشناختی در ورزش که این وظیفه به صورت مشاوره تیمی و یا مشاوره انفرادی قابل اجراست.

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!
سہ شعبی کے روائتنامی ورزشی مورث مضامین

قرار می دہد:

۱- ورزشکاران

۲- مربی

۳- محیط

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

ورزشکاران

- 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؟

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

مربی

- هدف اصلی مربی رشد دادن مهارت های ذهنی و بدنی ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت.
- انسجام تیمی، توجه به نیازهای اجتماعی و عاطفی ورزشکار، روش های ایجاد موثر و کارآمدو ... از دیگر مسائلی است که آگاهی از آن می تواند به مربی کمک کند تا در مربیگری تیم به موفقیت دست یابد .

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

برخی از اعمال که مربیان نباید استفاده نمایند:

۱- صحبت های تحریک آمیز قبل از بازی

۲- انتقاد شدید از بازیکن

۳- مجازات بدنی

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

محیط

- محیط ورزشی شامل موقعیت ها و جنبه های رقابت ورزشی، تعامل بین ورزشکاران و تماشاچیان است .
- موضوعی که در روانشناسی ورزش به محیط مربوط می شود انسجام تیمی نامیده می شود.
- تاثیر میزبانی بر عملکرد تیم، تشویق یا هو کردن تیم و بازیکن، تاثیر تغییر محیط فیزیکی بر عملکرد، تاثیر دوستی بازیکنان خارج از محیط ورزش در عملکرد تیم، تاثیر ارزیابی شدن توسط دیگران و ... از جمله عواملی است که تاثیر محیط در عملکرد بازیکن و تیم را نشان می دهد

روانشناسان ورزشی را به سه شاخه وسیع طبقه بندی کرده است :

۱- خدمات بالینی : کمک به ورزشکارانی که دارای مشکلات عاطفی شدید (مثل افسردگی ، بی اشتهایی و ترس) هستند

۲- خدمات آموزشی : آموزش در زمینه روانشناسی ورزش اغلب در کلاسهای درسی دانشگاهها ، همایشها ، آموزش مربیان ، آموزش ورزشکاران و به صورت ارائه خدمات مشاوره ای به تیم ها انجام می شود.

۳- خدمات پژوهشی : انجام پژوهش ، انتشار یافته های پژوهشی در نشریات تخصصی و ارائه نتایج پژوهشی به دانشگاهها و همایش علمی و ورزشی

کمک روانشناسی ورزش به خود کنترلی مربی:

- آگاهی از دانش روانشناسی ورزش و به کار بستن پیشنهادات این علم برای خود مربیان هم بسیار مفید است
- مربیان تیم حرفه ای فشارهای روانی سنگینی را تحمل می کنند مانند فشار کار روزانه ،انتظار مداوم برای برنده شدن ،احساس عدم امنیت عمومی در کار ،هزاران ساعت کار روی جزئیات ،سفر های پی در پی داخلی و خارجی ، برقرای ارتباط میان افراد ، مسئول دیدن خود در مطبوعات ،هواداران ،مسئولین و ورزشکاران ، مسائل و مشکلات شخصی و خانوادگی و... ممکن است احساس ناتوانی را در مربیان به وجود آورد .

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

تسلط به دانش روانشناسی ورزش توسط مربی با استفاده از خدمات روانشناسی ورزش به مربی کمک می کند تا علاوه بر ایفای نقش اصلی خود یعنی کمک به ورزشکار و تیم برای رسیدن به اهداف، خود نیز از مزایای این علم بهره مند گردد و با کنترل بر خویش، عملکرد خوبی در کار مربیگری داشته باشد.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

علم روانشناسی و فعالیت های غیر رقابتی

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!
شرکت منظم در فعاليت های بدنی افراد ميکند

روانشناختی بر همه افراد جامعه دارد

- افرادی که بطور منظم در فعاليت جسمانی شرکت می کنند احساس بهتر بودن می کنند
- فعاليت وسیله ای برای کاهش افسردگی و تنش هاست.
- ورزش و فعاليت بدنی وسیله ای است برای اتحاد و پیوستگی با دیگر انسان ها است .
- فعاليت بدنی و ورزش برای انسان وسیله ای نشاط آور است.
- با شرکت در فعاليت بدنی افراد اعتماد به نفس و خود باوری خود را تقویت می کنند

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

انگیزش چیست؟

- اصطلاح انگیزش از کلمه لاتین Mover به معنای to move و یا حرکت کردن آمده است.
- 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
- ورزشکار انگیزته نیرو گرفته است ت در تکلیفی هدفمند و معنا دار شرکت جوید

تعاريف انگيزش

- انگيزش : ساعتها ، نيازها و اميالي كه جهت ، شدت و ثبات رفتار را به سمت هدف تنظيم مي كنند . به عبارت ديگر آنچه رفتار را نيرو مي دهد ، هدايت مي كند ، نگه مي دارد و پايي مي بخشد .
- انگيزه : گرايش نهفته و نسبتا ثابتي كه هر فرد نسبت به دسته اي از امور مشخص دارد ، انگيزه يك ويژگي شخصيتي است و شامل ميل يكنواخت فرد براي رويکرد به يك رشته از اعمال خاص يا پرهيز از آنها مي باشد .

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

انگیزه نیروی درونی است که فرد را برای
رسیدن به هدفی به حرکت وا دارد

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

انگیزش در ورزش

- میزان تلاش و فعالیت هر ورزشکار در مسیر موفقیت به میزان انگیزش او بستگی دارد .
- هر رفتاری دارای هدفی است و رفتارها عموماً برای رسیدن به هدفی برانگیخته می شوند .
- انسانها نه تنها از لحاظ توانایی انجام فعالیت ، بلکه از لحاظ میل یا اراده فعالیت یا انگیزش متفاوت هستند. انگیزش در افراد به نیروی انگیزه های آنها بستگی دارد.
- شناخت نیازها در ورزشکاران و برانگیختن آنها با تکیه بر همین نیازها و شکوفا کردن استعدادها ی آنها و نتیجه گیری از تلاش های خود و گروه ورزشکاران ، مربیان را ملزم به شناخت مسائل روانشناسی و در کنار آن آگاهی از نظریه های انگیزش و به کار گیری آنها خواهد ساخت.

- مربیان همواره به دنبال این هستند که راههای افزایش انگیزه را در ورزشکار بیاموزند.
- روش هایی که مربیان برای ایجاد انگیزه در ورزشکاران استفاده می کنند: روش پاداش و تنبیه ، برخی از تشویق های برنامه ریزی شده ، شعارها ، پوسترها ، صحبت های عجیب و غریب ، یاد دادن وعده و وعیدها
- بعضی از مربیان نیز با استفاده از تجربه خود چند اصل را به عنوان کلیدهای انگیزش می برند مانند نظم ، دانش بازی و توسعه اعتماد به نفس ورزشکاران ،

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

عوامل موقعیتی تغییر پذیر

این عوامل از رایج ترین روشهای مورد استفاده برای برانگیختن ورزشکاران است زیرا که عوامل موقعیتی اغلب در کنترل مستقیم مربی هستند

راهبردهایی مانند پاداش مادی ، هدف چینی ، جلسات تمرینی متنوع و تقویت اجتماعی

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

عوامل موقعیتی تغییر ناپذیر

- بسیاری از جنبه های ورزشی بخشی ذاتی موقعیت هستند و به آسانی تغییر نمی کند مانند تماشاچیان ، محیط

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

نظریه انگیزش پیشرفت :

- یکی از ویژگیهای ورزشکاران موفق نیاز آنها به پیشرفت است به این نیاز معمولاً انگیزش پیشرفت گفته می شود.
- هدف این نظریه پاسخ به این سوال است که چگونه برخی بیش از سایرین انگیزه دارند .
- از دیدگاه این نظریه افراد از یکی از این دو انگیزه برخوردار هستند : ۱- متمایل به کسب موفقیت ۲- میل به دوری از شکست

افراد متمایل به کسب موفقیت

- با توانایی خویش تمایل به قبال مسولیت دارند
- این افراد فواید مثبت عاطفی ناشی از موفقیت را به دست می آورند
- شکست را به عدم تلاش نسبت می دهند و خود را مسئول می دانند و درک می کنند که با افزایش تلاش می توانند سرنوشت خود را تغییر دهند
- این افراد برای شرکت در موقعیت های پیشرفت مانند ورزش انگیزه قوی دارندحتی بعد از شکست ورزش را ادامه می دهند و بیشتر تلاش می کنند تا موفق شوند

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

افرادی که میل به دوری از شکست دارند:

- با نسبت دادن موفقیت به عامل بیرونی از پذیرش مسولیت سرباز می زنند
- این افراد از شکست در موقعیت های پیشرفت که امکان شکست در آنها وجود دارد اجتناب می ورزند.
- آنها پس از شکست به سادگی از تلاش باز مانده و منفعل می شوند

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

دارند

- ۱- معمولا از موفقیت لذت بیشتری می برند
- ۲- علائم فیزیولوژیکی کمتر و ضعیف تری از انگیزتگی (مانند افزایش ضربان قلب ، تعداد تنفس ، تعریق) دارند
- ۳- برای نتایج اعمال خود احساس مسئولیت می کنند
- ۴- ترجیح می دهند که به زودی بعد از عملکرد از نتیجه شکست یا موفقیت خود آگاه شوند
- ۵- موقعیتهایی را ترجیح می دهند که در نتیجه آنها گونه ای خطر پذیری احساس شود

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

نصیب ما برای شرکت در ورزش به وسیله شرکت
نسبی این دو عامل انگیزه پیشرفت تعیین می شود

ترس از شکست – میل به موفقیت = انگیزش پیشرفت

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

نظریه اسناد

- نظریه اسناد ، رویکردی شناختی به فرایند انگیزش دارد. زیرا معتقد است که افراد با تلاش برای توضیح رویدادها پایه ای عقلانی برای رفتار خویش ایجاد می کنند .
- به دلیل اینکه انسان میل دارد برای شناسایی جهان اطراف خود تلاش کند ، تمایل قوی دارد که علت وقایع و رفتارها ره به عاملی نسبت دهد .

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

ما دو سبک در اسناد داریم :

- اسناد درونی
- اسناد بیرونی

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

اسناد درونی

- زمانی است که مسولیت رفتار و عملکرد را به خودمان نسبت می دهیم .
- در شکست خوردن تیم از اسناد درونی به مثال (ما خوب عمل نکردیم ، ما به قدر کافی تلاش نکردیم)
- بازیکنانی که دارای سبک اسناد درونی هستند از خود عیب جویی می کنند

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

اسناد بیرونی

- زمانی است که در محیط به دنبال دلائل می گردیم
- کسانی که دارای سبک اسناد بیرونی هستند از ویژگیهای محیطی عیب جویی می کنند
- در شکست خوردن تیم از اسناد بیرونی به جملات: (داور قضاوت صحیحی نکرد یا تماشاچیان تیم مقابل را حمایت می کردند)

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

تمایل به خود یآوری

- معمولاً پس از شکست تحقیر آمیز اغلب مایلیم آن را به سایر عوامل نسبت دهیم و از آنها ایراد بگیریم (کسب اسناد بیرونی). اما پس از یک موفقیت ، اغلب مایلیم که آن را به شرط درونی نسبت دهیم و اعتبار کسب نمائیم

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

درماندگی آموخته شده

- بین تجارب اولیه و نگرش و ورزش رابطه تنگاتنگی وجود دارد.
- اگر تجارب اولیه کودک با شکست ناخوشایندی همراه باشد نگرش مثبتی به ورزش نخواهد داشت. این موقعیت می تواند انگیزش و تداوم تمرین ما را تحت فشار قرار دهد
- اگر علیرغم تلاش به طور مکرر شکست بخوریم و تجربه ناخوشایند کسب نمائیم آنگاه یاد خواهیم گرفت که نباید تلاش کنیم پس این موضوع آموخته می شود و فرد انگیزش خود را از دست می دهد

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

- هر چند که در ماندگی آموخته شده با تجارب اولیه همراه است اما در هر زمان ممکن است رخ دهد. حتی اگر ورزشکار نخبه هم با شکست های متوالی روبه رو شوند احتمالاً انگیزش خود را از دست می دهند.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

نظریه خود کار آمدی

- یکی از نظریه های شناختی انگیزش است
- به باوری که ما نسبت به توانایی خود داریم اطلاق می شود
و به شرایط بستگی دارد

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

• آیا می دانید علت اینکه رزده بر روی در تیم ملی اعزامی به المپیک وقتی روی صحنه میرود فراموش می کند به دستان 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؟

مسئله پاسخ شما شامل توضیح مسائل فنی این رشته های 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 دارند؟

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

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

مرکز روانشناسی ورزشی

مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک، فرصتی را برای ورزشکاران تیم های ملی فراهم می سازد تا در کنار تقویت عوامل جسمانی و فنی به تقویت آمادگی روانی در رشته ورزشی خود بپردازند و توانایی های خود را در همه ابعاد تکامل بخشند.

این مرکز برنامه هایی را برای کمک به ارتقاء عملکرد ورزشکاران تیم های ملی طراحی نموده است که در سال جاری به اجرا خواهد گذاشت. این برنامه ها شامل برگزاری دوره های آشنایی با روانشناسی ورزشی برای مدیران، مربیان و ورزشکاران تیم های مختلف، برگزاری جلسات مشاوره فردی و گروهی با ورزشکاران تیم های ملی و ارائه تمرینات و توصیه های روانشناختی برای بهبود آمادگی روانی و ارتقاء عملکرد ورزشی است.

- 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.

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

- هر قدر 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.

احتمالاً در ۳۰ سال پیش، واژه آمادگی جسمانی برای مربیان و ورزشکاران قدری نامفهوم بوده است، اما امروزه در پاسخ به مفهوم آمادگی جسمانی، بی درنگ عوامل متشکله 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

کدام ورزشکاران به تمرین مهارت‌های روانی نیاز دارند؟

- بعضی به غلط تصور می‌کنند تمرینات روانی برای ورزشکارانی است که به مشکلات روانی دچارند. برخلاف این تصور غلط دستیابی به مهارت‌های روانی برای همه ورزشکاران ضروری است زیرا ورزشکاران به دلیل ضرورت‌های مسابقه به آمادگی روانی بیشتر از افراد عادی نیاز دارند. درست به همان صورت که تمرین آمادگی جسمانی ورزشکاران به علت ضعف جسمانی نیست بلکه به خاطر ضرورت آمادگی جسمانی فوق‌العاده است.

- عملکردشان در تمرین و مسابقه تفاوت های فاحش دارد
- عملکردشان، در مسابقات رسمی و غیررسمی (مهم و غیرمهم) تفاوت بسیار دارد
- برای تمرین انگیزه کافی ندارند
- اعتماد به نفس مطلوب ندارند
- در اجرای مهارت ها یا در حین مسابقه تمرکز لازم را ندارند
- تیم هایی که همبستگی لازم را ندارند
- به این تمرینات بیشتر نیاز دارند.

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!
چه وقت آغاز کنیم؟

مهارتهای روانی آموختنی است و نیاز به تمرین کردن دارد.
لذا باید زمان کافی برای یادگیری و تمرین منظور شود.
آغاز یادگیری مهارتها درست نزدیک مسابقه سودمند
نخواهد بود. دستیابی به این مهارتها همانند آمادگی جسمانی
نیازمند صرف وقت و تمرین است و از سه ماه تا یکسال به
طول می انجامد.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

بدترین زمان برای آغاز یک برنامه تمرین مهارت‌های روانی بعد از شروع فصل مسابقات است، وقتی که ورزشکار با مسابقات پیاپی با فاصله های کم روبروست. در این موارد تمرین مهارت‌ها یا مداخلات روانشناختی یک کار فوری و موقتی است که به ندرت ممکن است اثربخش باشد.

عرضه برنامه تمرین روانی در میان فصل یا پیش از یک مسابقه مهم فرصتی برای یادگیری و تمرین مهارت‌ها و اثرگذاری بر عملکرد به دست نمی‌دهد.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

همانگونه که نمی توان یک مهارت جسمانی را نزدیک مسابقه به ورزشکار آموخت و انتظار اجرای ماهرانه داشت، مهارت روانی نیز کوتاه مدت و به صورت عاجل اثربخش نخواهد بود.

ورزشکار باید امکان و فرصت فراگیری و تمرین مهارتهای روانی را داشته باشد. از آغاز یادگیری تا یافتن مهارت و به کار بردن آن در مسابقه برای بعضی ورزشکاران چند ماه تا یکسال طول می کشد

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

بهر حال برای ورزشکاری که برای اولین بار با مهارت های روانی آشنا می شود، حدود شش ماه وقت برای آموزش و تمرین و تلفیق مهارت های روانی تازه آموخته با تمرینات جسمانی لازم است.

فراگیری این مهارت ها، نه تنها عملکرد ورزشی بلکه حیطه های دیگر زندگی فرد را نیز ارتقاء می بخشد و دستیابی به موفقیت را تسهیل می نماید.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

مهارت‌های روانی

ویژگی های ذاتی یا آموخته شده ای هستند که موفقیت ورزشکار را ممکن می سازد یا احتمال آنرا افزایش می دهد اعتماد به نفس، کنترل تمرکز، کنترل انگیختگی و اضطراب نمونه این مهارتهاست.
این مهارتها را همه می توانند بیاموزند

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!
تنظیم انگیزگی

همیشه بهترین عملکرد ورزشکار زمانی ایجاد می شود که او در بهترین وضعیت انگیزگی باشد. انگیزگی عبارت است از فعال شدن عمومی فیزیولوژیکی و روانی مانند: افزایش ضربان قلب و تنفس و افزایش هشیاری و توجه.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

وقتی بی حوصله یا در حال استراحت یا خواب هستیم،
انگیختگی مان کم است. وقتی هیجان زده، عصبانی یا
مضطرب می شویم انگیختگی مان زیاد می شود. اگر
انگیختگی مناسب کاری باشد که در دست داریم آن کار به
نحو مطلوب انجام می شود. اگر زیاد باشد دچار اضطراب
می شویم و اگر کم باشد کار را به حد لازم جدی نمی
گیریم. مانند وقتی که حریف ضعیفی در پیش داریم. گاهی
اوقات به همین دلیل حریف های ضعیف بر حریف های
قوی چیره می شوند.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!
برای تنظیم انگیزگی راههایی وجود دارد.

اگر انگیزگی کم باشد نرمش کردن، گوش دادن به موسیقی تند، تصویرسازی و یادآوری موفقیت های گذشته و موفقیت هایی که در آینده بدست خواهد آمد، به افزایش انگیزگی کمک میکند. برای کاهش انگیزگی از روشهای مختلف از جمله روش آرمیدن یا ریلکسیشن و کنترل تنفس استفاده می شود. البته هدف گزینی و تنظیم وقت و برنامه ریزی خود از بسیاری از اضطراب ها جلوگیری می کند.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!
تصویرسازی

با تصویرسازی می توانیم تجربه های مثبت و موفق گذشته را در ذهن بازسازی کنیم و یا رویدادهایی را که دوست داریم در آینده اتفاق افتد را تصور کنیم. این کار ما را از لحاظ ذهنی برای مسابقه آماده می کند. البته منظور از تصویرسازی خیال پردازیهایی که ناخواسته به سراغمان می آید نیست.

در تصویرسازی تنها نباید به حس دیداری اکتفا نمود بلکه باید تا حد ممکن از حواس بیشتری استفاده کرد تا تصویر روشن، واضح و ملموس تر باشد. مانند: شنیدن صداها، بوی چمن یا گلر آب استخر و یا حس کردن توپ با دست و جز آن.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

اعتماد به نفس عبارتست از: اعتماد به توانایی های خود در انجام موفقیت آمیز کار مورد نظر.
بدیهی است اگر این اعتماد غیر واقعی و بیشتر از توانایی های واقعی شخص باشد اعتماد به نفس کاذب است و به زیان عملکرد تمام می شود. اعتماد به نفس از عناصر اصلی موفقیت ورزشی و عاملی است که ورزشکاران برجسته را از سایرین متمایز می سازد.

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

اعتماد به نفس به سبب:

- حفظ آرامش در شرایط فشار
- تمرکز بیشتر و مؤثرتر
- انتخاب هدف های دشوارتر
- مقاومت و تلاش بیشتر می شود.

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

اعتماد به نفس ویژگی ثابت و تغییر ناپذیری نیست و می توان آن را افزایش داد. به پایان رساندن کار و دستیابی به موفقیت اعتماد به نفس را افزایش می دهد. بنابراین بهتر است هدفها را طوری انتخاب کنیم که با تلاش بتوانیم به آن دست یابیم. شاید این که باختن سبب باخت در مسابقه بعدی می شود یک توجیهش همین باشد

Created by eDocPrinter PDF Pro!!

Buy Now to Create PDF without Trial Watermark!!

• * جون تریک (مربی تنیس): ۸۰٪ تنیس به فکر و ۲۰٪ آن به توانایی پاها و دست ها بستگی دارد

* جان نیوکامب: تنیس نیز همچون شطرنج، مبارزه دو ذهن با یکدیگر است

* دیوید هنری (قهرمان المپیک دوی ۴۰۰ متر): افرادی بودند که بسیار قوی، سریع و با تجربه بوده اند، اما من باید به فینال می رسیدم. باید عواملی غیر از توانایی های جسمی که باعث نتایج نهایی میشوند وجود داشته باشد

* والر برزو (قهرمان ۱۰۰ متر المپیک): برای موفقیت، نخست باید هوشیار بود، دوم باید تلاش کرد و سوم باید کنترل روانی داشت

* دان کن گور هیو (شناگر): ۹۵٪ از زمان خود را به مسائل روانشناختی اختصاص داده ام

* جیم ولفورد: ۹۰٪ بازی بیس بال، بسته به شرایط روانی دارد

Created by eDocPrinter PDF Pro!!