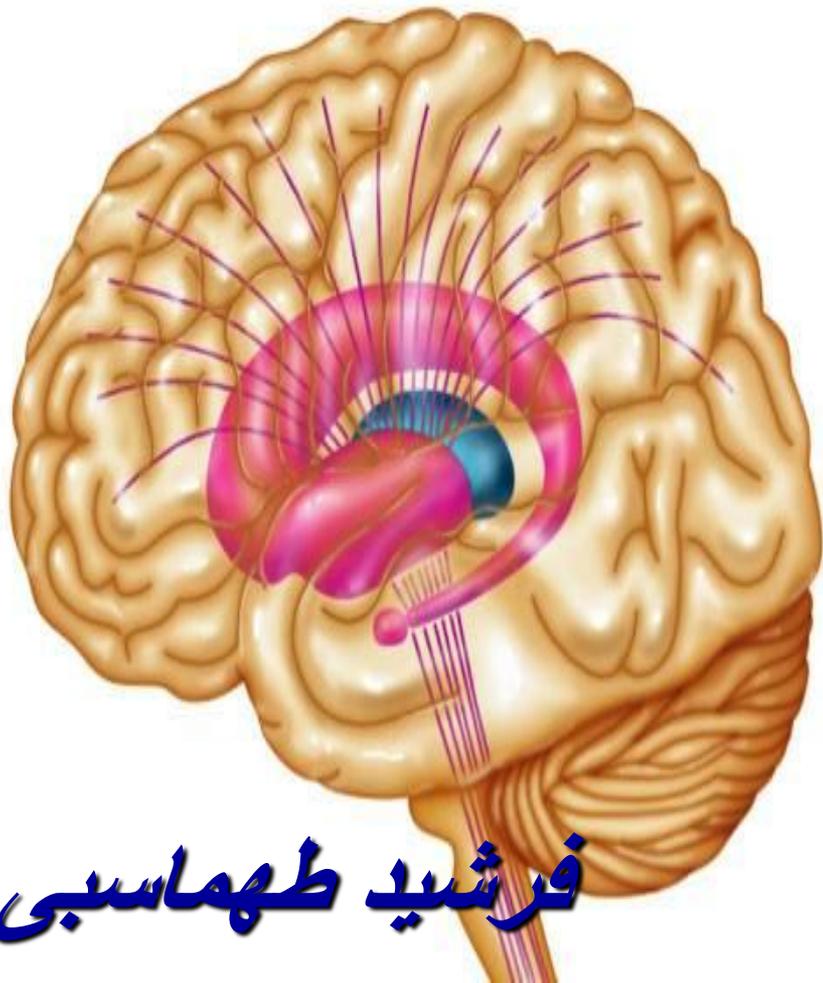


به نام خدا

# روانشناسی ورزش



فرشید طهماسبی



# روانشناسی ورزش چیست؟

- مطالعه جنبه های روانی عملکرد ورزشکاران و کاربرد اصول روانشناسی در حوزه ورزش . یا به عبارت دیگر، مطالعه ویژگیهای رفتاری ورزشکاران.



## طبقه بندی روانشناسی ورزش

- **روانشناسی بالینی** : روانشناسان در این حیطه بیشتر با ورزشکاران دارای مشکلات روان شناختی مانند اضطراب، ضعف اعتماد بنفس ، برانگیختگی و... سرو کار دارند.
- **روانشناسی آموزشی** : روانشناسان این طبقه دارای دو نقش استاد و مشاور روانشناسی ورزش هستند .
- **روانشناسی تحقیقاتی** : هدف تحقیقات این روانشناسان ، دستیابی به واقعیت های علمی ، آموزشی و بالینی است.

# کاربرد روانشناسی ورزش

■ برای ورزشکاران

■ برای مربیان

■ حوزه های غیر ورزشی



# ده دلیل برای وجود عوامل روانشناختی موثر بر عملکرد ورزشی

- 1- تفاوت اجرا هنگام تمرین در مقایسه با مسابقه
- 2- تحت تاثیر قرار گرفتن عملکرد در حضور تماشاگران
- 3- تغییرپذیری اعتماد به نفس
- 4- اضطراب و ترس هنگام مسابقه
- 5- آگاه نبودن از دلیل و انگیزه شرکت در رقابت

6- نسبت دادن ارزش خود به تواناییها در اجرای ورزشی

7- تغییر پذیری در تمرکز توجه

8- عملکرد ضعیف پس از برگشت به حالت اولیه از آسیب دیدگی

9- توسل به شیوه های مختلف برای رسیدن به اوج عملکرد

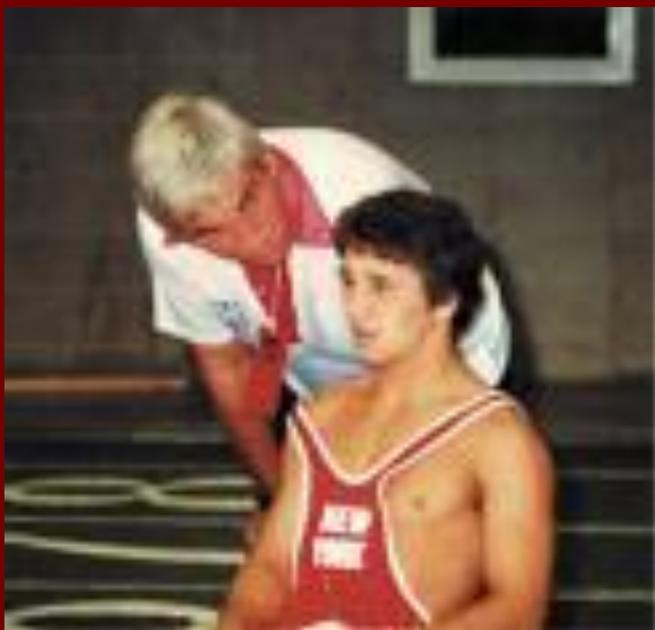
10- تاکید نتایج بسیاری از تحقیقات بر اهمیت توجه به ابعاد روان

شناختی ورزشکاران

- مدل های استعداد یابی

- مدل های رشد

# اجزاء و مولفہ های کاربردی روانشناسی ورزش:



- ۱ - انگیزش
- ۲ - اعتماد به نفس
- ۳ - هدف گزینی
- ۴ - تمرکز توجه
- ۵ - برانگیختگی
- ۶ - اضطراب
- ۷ - استرس
- ۸ - پرخاشگری
- ۹ - تسهیل اجتماعی
- ۱۰ - خود کلامی

# ۱- انگیزش

تعریف انگیزش از دید گاه الدرمن :

انگیزش تمایل و آمادگی برای انتخاب و جهت دادن به رفتاری است که به وسیله نتایج احتمالی کنترل و پایداری در رفتار تا رسیدن به هدف را منجر می شود.

تعریف دیگری از انگیزش :

انگیزش یک نیروی درونی است که فرد را برای رسیدن به هدفی به حرکت وا می دارد.

# منابع بر انگیزاننده یا عوامل انگیزشی:

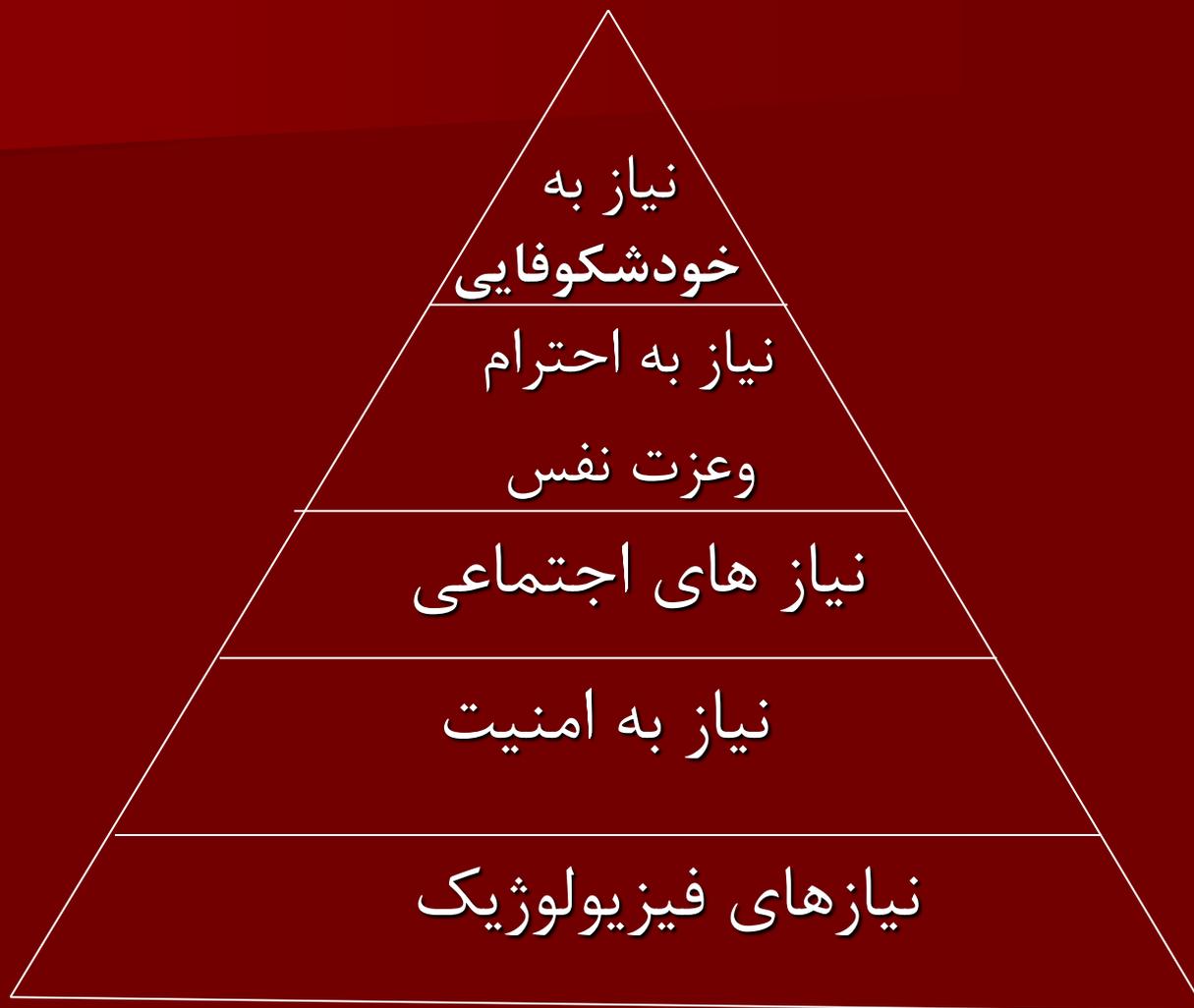
۱- عوامل درونی

- مانند نیاز به احترام، نیاز به پیشرفت و نیاز به مقبولیت

۲ - عوامل بیرونی

- رسیدن به مدال، میل به شهرت ، دریافت جایزه ، کسب درآمد

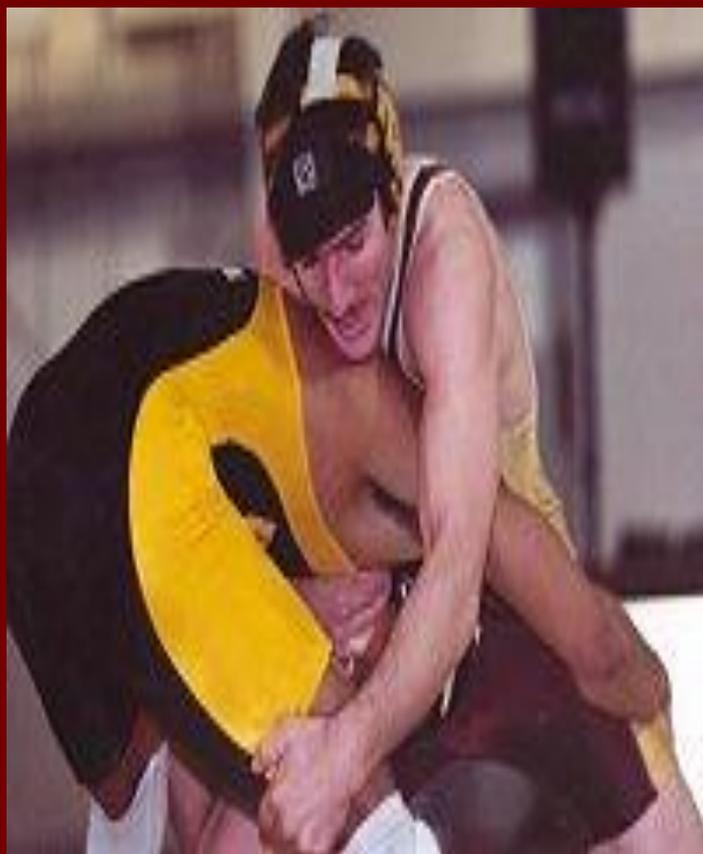
# مدل طبقه بندی نیازمندیهای مازلو



## ۲- اعتماد به نفس

تعریف اعتماد به نفس :

اعتقاد فرد به تواناییهایش در رسیدن به اهداف خاص .



عوامل موثر بر اعتماد به نفس:

(الف) عملکرد موفقیت آمیز فرد در گذشته

(ب) آمادگی جسمانی و ذهنی

(ج) تشویق مربی و هم تیمی ها

(د) خود کلامی مثبت

(ه) مقایسه با ورزشکاران موفق دیگر .

## ۳- هدف گزینی



# انواع اهداف

- 1) عملکرد مدار
- 2) نتیجه مدار



- از نظر زمان:
- 1) کوتاه مدت
  - 2) میان مدت
  - 3) بلند مدت

## 4 - تمرکز توجه

- جهت دادن توجه به محرک یا محرک های مورد نظر  
مواردی که ورزشکاران دارای تواناییهای ذهنی یا روانی بالا باید  
انجام دهند:

- تمرکز توجه بر جنبه های موثر و مثبت مربوط به عملکرد  
(استفاده از نشانه های کلامی مانند محکم، سریع و ..)
- منحرف کردن توجه از محرک ها و نشانه هایی با اثرات مداخله  
ای منفی بر عملکرد (شیوه داوری)

## ۵- برانگیختگی

تعاریف برانگیختگی :

- برخی برانگیختگی را صرفاً یک واکنش فیزیولوژیک (ترشح هورمون های اپی نفرین و نوراپی نفرین) ، برخی فقط روان شناختی و برخی چند وجهی میدانند.

- برانگیختگی از لحاظ فیزیولوژیک دارای پیوستاری است که کمترین حد آن در خواب عمیق و بیشترین مقدار آن در هیجان شدید مشهود است و بدن از طریق آن، خود را آماده نگه می دارد.

# توجیهات مربوط به رابطه بین سطح انگیختگی و اجرای مهارت های حرکتی

۱- فرضیه سابق

۲- فرضیه U- وارونه

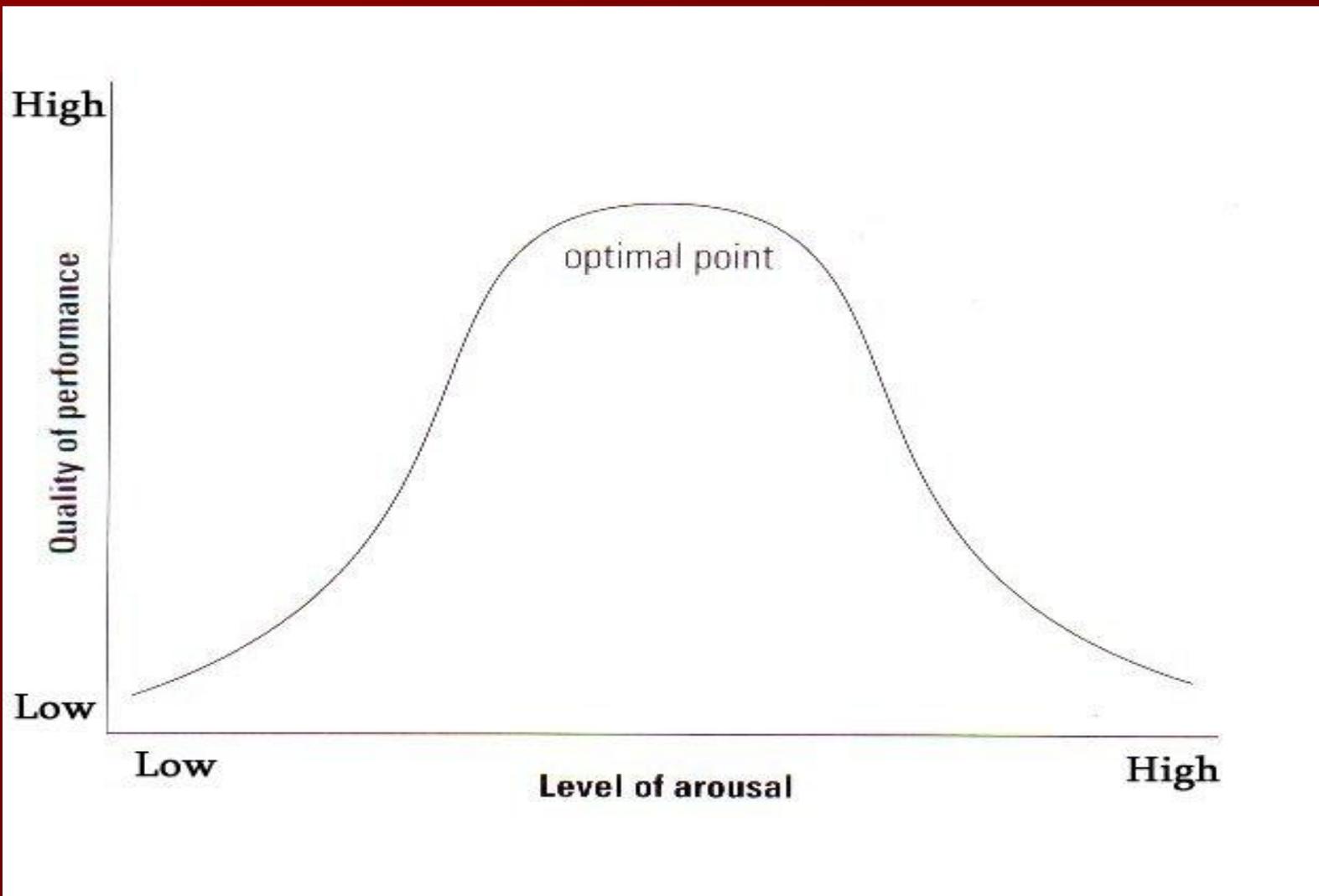
۳- فرضیه چند بعدی (تاثیر متفاوت اضطراب شناختی و بدنی)

۴- فرضیه فاجعه

۵- فرضیه محدوده کارکرد بهینه : ZOF



رابطه بین سطح انگیزتگی و اجرای مهارت های حرکتی :  
فرضیه U- وارونه



# عوامل اثرگذار بر میزان نیاز به برانگیختگی



- ۱- پیچیدگی مهارت
- ۲- سطح مهارت اجرا کننده
- ۳- تفاوت های فردی

## ۶- استرس

■ پاسخ عمومی یا غیر خاص بدن به هر فشار یا نیازی است که بر آن اعمال می شود. به عبارت دیگر استرس زمانی رخ میدهد که یک محرک یا محیط جدید نیازمند سازگاری باشد.

- ادراک افراد مختلف از محرک های استرس زا متغیر است.





## ۷- اضطراب

تعریف اضطراب:

نگرانی فرد از فقدان کنترل بر شرایط موجود، که به دو صورت شناختی و جسمانی بروز می یابد.

- نشانه ها :

احساس نگرانی، عدم اطمینان، دل شوره، تعریق کف دست ها و افزایش ضربان قلب

# انواع اضطراب

۱- **اضطراب صفتی** : تمایل عمومی فرد برای تجربه اضطراب در بیشتر موقعیت های دستیابی به هدف.

۲- **اضطراب حالتی** : احساس اضطراب ناگهانی در موقعیتهای خاص.

-**اضطراب رقابتی (صفتی و حالتی)** : اضطراب ناشی از رقابت ، که به دلایل زیر اتفاق می افتد:

- چالش

- ترس

- ضعف فرد

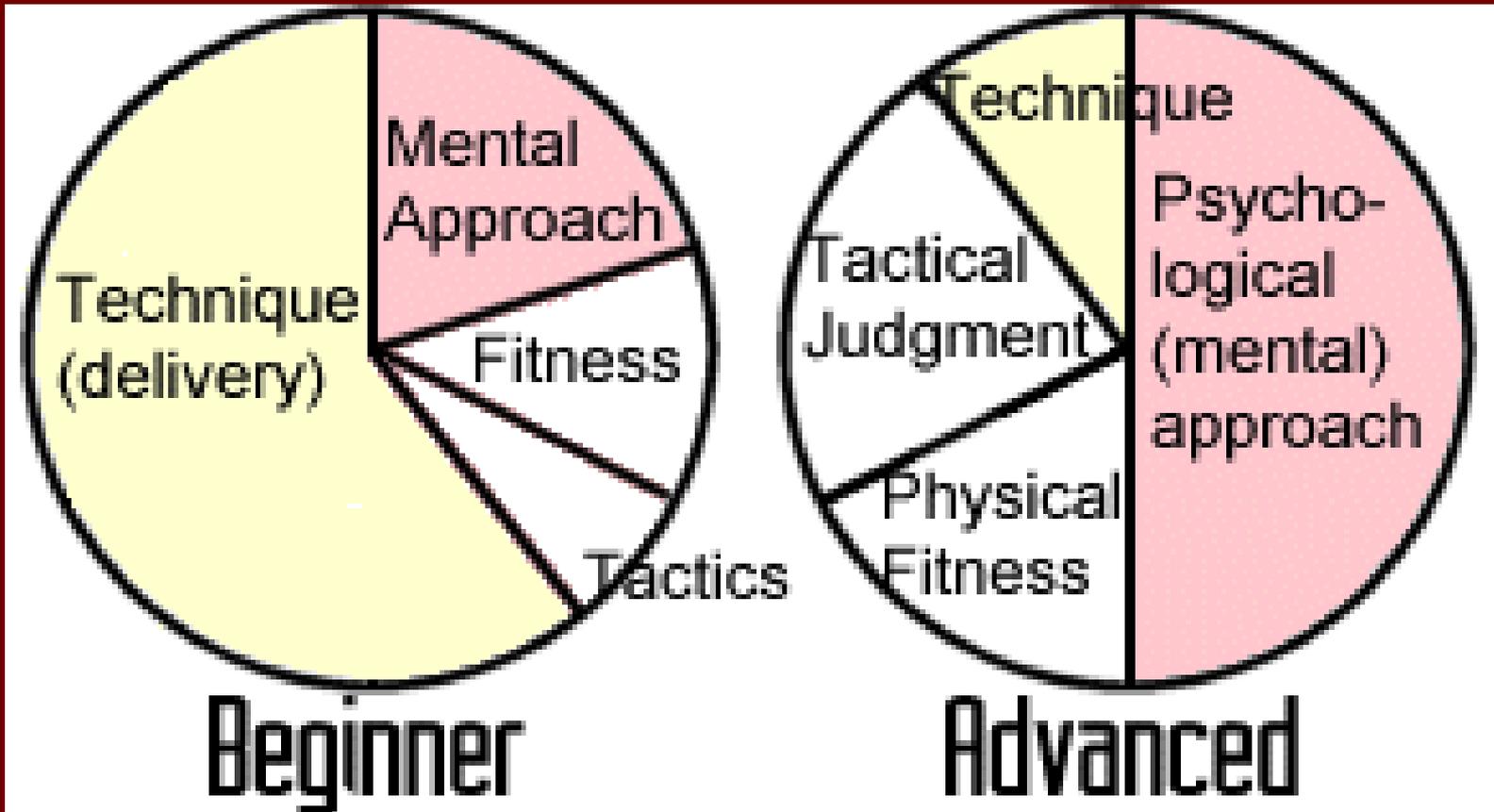
## شیوه های غلبه بر اضطراب:

- تکنیک های بدنی مانند آرام سازی بدن
- تکنیک های شناختی مانند تصویرسازی ذهنی

# آرام سازی بدن



# تصویرسازی ذهنی



## ۸- پرخاشگری

هر رفتاری که موجب رنجش یا آسیب رساندن به یک موجود زنده شود.



ویژگیهای پرخاشگری :

۱- یک ویژگی رفتاری است  
۲- باید عمدی باشد

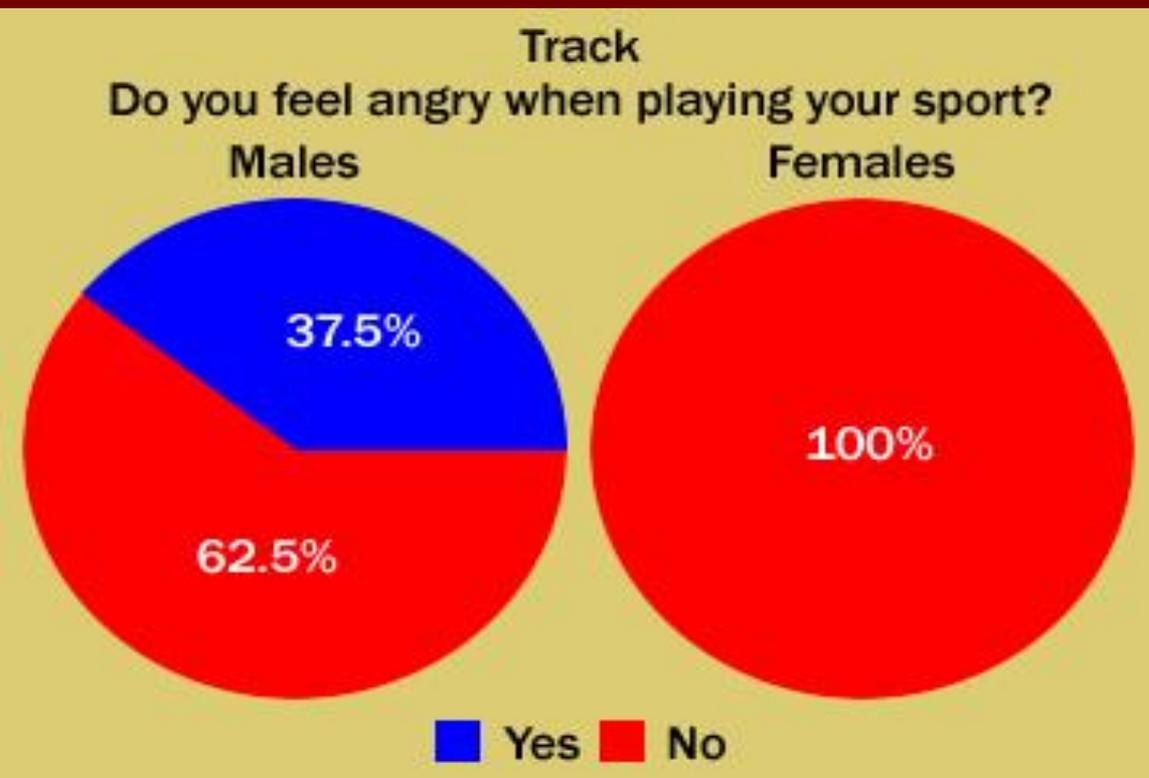
۳- باید منجر به رنج یا آسیب شود

۴- باید روی موجود زنده انجام شود

# انواع پرخاشگری

۱- پرخاشگری ابزاری

۲- پرخاشگری خصمانه



# نظریات پرخاشگری

۱- پرخاشگری غریزی است : لورنز ۱۹۶۶

■ قابل قبول : ورزش

■ غیر قابل قبول: جنگ

۲- پرخاشگری واکنش به نا کامی است: دالرد ۱۹۳۹

۳- نظریه یادگیری اجتماعی بندورا ۱۹۷۳

۴- نظریه ترکیبی بر کویتز ۱۹۶۹

## 9- خود کلامی مثبت

- «من خود را دوست دارم»،
- «من موجودی فعال و مهربان و کاردان هستم»
- «من صمیمی ترین دوست برای خود هستم»
- «من همینم که هستم و خیلی هم راحت»

# ۱۰- تسهیل اجتماعی



# سبک های مربیگری



۱-سبک آمرانه یا دیکتاتوری

۲-سبک مشاوره ای

۳-سبک مشارکتی

۴-سبک تفویضی



# موفق باشید

