

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

# **کارگاه آموزشی: کاربردهای روان‌شناسی در ورزش**

**به سفارش پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی ، وزارت علوم  
تحقیقات و فناوری**

**با همکاری واحد آموزش اداره کل تربیت بدنی استان فارس**

**مجری:**

**دکتر مجید چهارده چریک (عضو هیات علمی دانشگاه شیراز )**

## هر دانشی دارای دو بعد می باشد:

۱- مفاهیم ، نظریه ها (تعاریف و مباحث نظری)

۲- کاربردها (زمینه های پژوهشی و راهبردهای عملیاتی)

و روان شناسی نیز همچون سایر دانش های جامع و کامل این دو بعد را دارد.

## **تعریف و مفهوم دانش روان شناسی ورزشی:**

اگر روان شناسی را علم مطالعه رفتارها و حالت های روانی انسان و سایر موجودات زنده بدانیم و بپذیریم که **ورزش** یک رفتار است. و طبیعاً دارای ابعاد روان شناختی می باشد.

**بنابراین می توانیم روان شناسی ورزشی را:**

دانش مطالعه ، شناخت و توسعه رفتارها و حالت های روانی ورزشکاران و سایر افرادی قلمداد کنیم که به نوعی در محیط ورزش درگیر می باشند.

# **Psycho; The Result of the brain's work**

همچنین می توان گفت که روان شناسی ورزشی:

دانش گزینش درست و برانگیختن مناسب ورزشکار به منظور تولید حداکثر عملکرد می باشد.

و روان شناسان ورزشی با کاربرد این دانش سعی دارند تا :

۱-اطلاعات مربوط به شرایط خاص ورزشکاران در تمرین و مسابقه را گردآوری نمایند.

۲-زمینه های ذهنی لازم را در ورزشکار برای موفقیت در اجرا فراهم آورند.

۳-عوارض ناشی از شرایط نامطلوب را کاهش دهند...

روان‌شناسی ورزشی کاربردی (کاربردهای دانش روان‌شناسی در ورزش)

## Applied Sport Psychology

عبارت از دانشی است که اقدام به شناسایی و درک نظریه‌های روان‌شناسی و فنون کاربردی ارائه شده در این نظریه‌ها جهت استفاده در محیط ورزش می‌نماید تا سبب توسعه، بهبود و تضمین عملکرد ورزشکاران و شرکت کنندگان در فعالیت بدنی هدفمند گردد.

## **کاربرد روان شناسی در محیط فعالیت بدنی:**

برای شناخت کاربردهای روان شناسی درورزش می باشد افرادی را که به نوعی با این محیط درگیر هستند بشناسیم، بنابراین می توان گفت که کاربران روان شناسی در محیط فعالیت بدنی عبارتند از :

- ۱- روان شناسان ورزشی
- ۲- مربیان
- ۳- ورزشکاران
- ۴- مدیران و سرپرستان تیمهای
- ۵- پزشکان و دستیاران

# **مزایای مطالعه و آشنایی با روان‌شناسی ورزشی برای مربیان و ورزشکاران:**

- ۱- بدست آوردن توانایی توصیف رفتار در موقعیت‌های یادگیری، تمرین و مسابقه
- ۲- بدست آوردن قدرت تشخیص علت واقعی بروز برخی از رفتارها
- ۳- افزایش قدرت پیش‌بینی رفتارها با توجه به شناخت ورزشکار از محیط اجرا
- ۴- توانایی اعمال نفوذ در رفتار (دستکاری و کنترل رفتار) به منظور ارتقای عملکرد
- ۵- تشخیص زیر‌ساخت‌های شخصیتی افراد و اشراف به تفاوت‌های فردی میان ورزشکاران

## اهم کاربردهای روان شناسی در محیط ورزش و فعالیت بدنی :

- ۱- توسعه دانش های وابسته در یادگیری ، آموزش ، تمرین و گزینش ورزشکاران
- ۲- ایجاد خودباوری - اعتماد به نفس
- ۳- ایجاد انگیزه و انرژی روانی مناسب
- ۴- کاهش برانگیختگی و اضطراب
- ۵- افزایش توجه و تمرکز
- ۶- تنفس زدایی و آرامش بخشی

## Train Your brain like Your Muscles.

۱- توسعه ظرفیت‌های عملکرد انسانی با استفاده از دانش‌های وابسته، رشد و تکامل حرکتی، یادگیری حرکتی

- بکارگیری روش‌های نوین و مناسب و کارآمد در آموزش، تمرین و اجرای مهارت‌های ورزشی مثلاً :

روش‌های بازخورداری (آگاهی از نتایج اجرا)

- روش‌های تنبیه و تشویق ورزشکار جهت توسعه یا کنترل رفتار

- دقت بیشتر در استعداد یابی و توجه به ظرفیت‌های پایه روانی در ورزشکاران

## الفبای کنترل رفتارها:

الف) اگر محرکی که از قبل سبب تولید رفتاری خاص می شده، در محیط حضور داشته باشد

ب) و رفتار متعاقب آن محرک مجدداً تولید می شود.

ج) پس آنچه که باید روی خواهد داد

بنابراین

حذف

حضور

باعث خاموش شدن و تضعیف رفتار می شود

موجب تقویت مثبت رفتار می شود

محرك مثبت

تقویت کننده منفي عملکردي (تقویت  
رفتار نامطلوب

تنبیه، بازداری یا تضعیف رخداد رفتاری نامطلوب

محرك منفي

کاربردهای روان‌شناسی ....

## ۲- باور آنکه می‌توانی (خود کار آمدی) (Believing That one can)

- هر کس می‌تواند کارهای را انجام دهد (Self-efficacy)

- عزت نفس (Self-esteem):

هر فردی برای خودش ارزشی قائل است (Believing That who I am)

- اعتقاد به نفس self-confidence

- هر فرد می‌تواند با اعتماد به تجربه اش کارهایی را انجام دهد که از نتیجه آنها آگاه است

# تعريف خود کار آمده:

«قضاؤت فرد درباره توانایی های خودش در اجرای موفقیت آمیز یک کار خاص» در واقع: توانایی پذیرش مسئولیت و نتیجه اعمال انجام شده:

-اگر موفق شده ام پس توانسته ام کار را آنگونه که باید انجام دهیم. اسناد درونی

-اگر موفق نشده ام به دلیل آن بوده که در برخی از محاسبات و یا برخی از وظایفم کوتاهی و یا بی دقیقی به خرج داده ام !

# عزت نفس

«باور آنکه من فردی هستم با توانایی‌های متفاوت از دیگران که این توانایی‌ها برای موفقیتم مهم هستند»

-عزت نفس مبنای شکل گیری اعتماد به نفس می باشد و اعتماد به نفس

«حالتي از يقين است و باور آنکه نيريويي و انديشه اي برای انجام اين کار خاص در فرد وجود دارد».

خوشبيني و خود کارآمدی اعتماد به نفس را تکامل می بخشنند. زيرا ظرفيت صحبت با خود را در فرد ايجاد و تقويت می نمايند و صحبت با خود (خودگفتاري) کليد شکل گيری اعتماد به نفس می باشد.

## **فنون (تکنیک های) شناختی ایجاد اعتماد به نفس:**

در ابتدا می بایست مفاهیم غلط و نادرست موجود در ذهن برخی از مربیان و ورزشکاران را در رابطه با اعتماد به نفس شناسایی کنیم :

1- اعتماد به نفس چیزی است که یا در فرد وجود دارد یا ندارد !

2- فقط بازخوردها و نتایج مثبت می توانند اعتماد به نفس ایجاد نمایند !

3- موفقیت همواره اعتماد به نفس می آفریند!

4- اعتماد به نفس برابر با غرور و تکبری آشکار می باشد!

5- اشتباهات بطور ناخواسته اعتماد به نفس را نابود میکند!

## پیش نیازها (شرط مقدماتی) جهت ایجاد اعتماد به نفس :

- درک تعامل ما بین اندیشه و عمل
- رشد صادقانه خود آگاهی در فرد (آیا واقعا من بصورتی فکر و عمل می کنم که برایم موفقیت بدنیال آورد ؟ )
- توسعه و تکامل فرم توصیفی خوش بینی (رشد ذهن بصورتیکه قادر به توصیف خوبی / بدی واقعه باشد .
- در پیش گرفتن روشی از روان شناسی توفيق (برتری جویی) با اتكاء بر :
  - 1- پیش بسوی رویاها
  - 2- تمرکز بر روی موقعیت ها
  - 3- بهترین دوست و یاور خود بودن
  - 4- ساختن واقعیتی برای خود

## وظایف مربی برای توسعه اعتماد به نفس :

- 1- رفتار مطابق الگوهایی که سبب تقویت پیش داوری های غلط و مرتبط با اعتماد به نفس نگردد.
- 2- تلاش برای افزایش دانش فنی و سطح کیفی اجرای ماهرانه در ورزشکار
- 3- ارزیابی و بازخورد مناسب از شرایط فنی و قابلیت های واقعی ورزشکار
- 4- تلاش جهت تدوین و بکارگیری بهترین برنامه های توسعه ، حفظ و ارتقا آمادگی جسمانی ورزشکار
- 5- آگاه ساختن ورزشکار نسبت به موقعیت های مناسبی که ورزشکار بتواند شگردهایش را به اجرا بگذارد
- 6- هدف گذاری واقعی و مطابق با میزان توانائیهای فنی و جسمانی واقعی در ورزشکار
- 7- استفاده از الگوهای روان شناختی مناسب جهت حفظ انگیزش جلوگیری از فشار روانی .....

### ۳- ایجاد انگیزش و حفظ آن تا رسیدن به هدف ؟

- تعریف انگیزش: نیرو، ظرفیت و یا عاملی است که سبب تولید رفتاری خاص گردد و وقوع آن رفتار را تا رسیدن به هدف تقویت (تضمین) کند.

- انگیزش دارای دو جنبه می باشد ۱- جهت (انتخاب هدف )  
۲- شدت (مقدار خواست و نیروی تولید شده برای رسیدن به هدف )

انگیزش دارای دو منبع می باشد : ۱- درونی ۲- بیرونی

# آنچه که یک مربی انجام می دهد تا ایجاد / حفظ انگیزه نماید

- رائه تمرينات متنوع و هدفمند در آموزش
- تعیین اهداف متناسب با رشد و شکوفايي فني و جسماني و تاكتيكي برای ورزشکار
- ارائه بازخوردهای مناسب ، از لحاظ (محتوی ، زمان ، شدت بازخورد)
- کنترل نوع ، میزان و سبک ارائه‌ی پاداشها و مشوق‌ها
- تقویت و تاکید بر جنبه‌های افزایش دهنده اعتماد به نفس در ورزشکار
- شناسایی ، معرفی و جلوگیری از بروز عوامل کاهش دهنده انگیزش درونی
- استفاده از دانش مهارت‌های روانی و روشهای شناختی جهت تقویت رفتارهای هدفمند

## ۴- کنترل سطح انگیختگی و کاهش اضطراب

- آشنا نمودن ورزشکار با وظایف (در تمرین و قبل از مسابقه)

- آموزش مهارت‌های ذهنی ، افزایش میزان توجه و تمرکز

- تقویت اعتماد به نفس واقعی

- صبر معقول در بروز اشتباهات و بررسی علل آنها

- توجه به آسیب دیدگی ها و شرایط بدنی ورزشکار

- جلوگیری از بزرگ و یا کوچک شمردن غیر متعارف رقیب

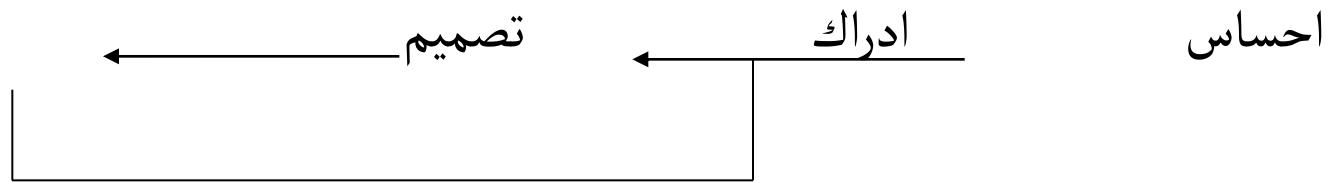
- تاکید بر نقاط قوت و طرحهای از قبل تمرین شده برای کسب امتیاز

کاربردهای روان‌شناسی ....

## ۵- افزایش ظرفیت‌های ذهنی - توجه و تمرکز

توجه (Attention) فرایندی است که آگاهی ما را هدایت می‌کند.

تمرکز : (Concentration) محدود کردن توجه جهت دنبال کردن یک محرک خاص در محیط



## تمرینات و شرایط حفظ توجه:

- 1- ارزیابی نقاط قوت و ضعف توجه
- 2- ارزیابی میزان و نوع توجه مورد نیاز برای هر ورزش خاص
- 3- ارزیابی خصوصیات شخصیتی و موقعیتی که احتمالاً میزان برانگیختگی را تحت تاثیر قرار داده و موجب بروز رفتارهای خاص تحت شرایط فشار می‌شوند
- 4- شناسایی مشکل در موقعیت خاص و الگوهای خطأ
- 5- بکارگیری روش مناسب جهت مداخله و آموزش روش صحیح حفظ توجه

کاربردهای روان شناسی .....

## ۶-تنش زدایی و آرامش بخشی ( Relaxaiton )

مربیان و ورزشکاران می توانند و می بایست در صورت لزوم با بکار گیری مهارت‌های ذهنی از جمله :

-آرامش دهی (آرام سازی) با استفاده از تصویر سازی ذهنی

-آرامش دهی خود گردان

-تمرینات آرامش تدریجی یا پیش رونده

-آرامسازی براساس بازخورد زیستی

فشار ناشی از رقابت های سخت و سنگین را کاهش داده یا کنترل نمایند.

کاربردهای روان شناسی.....

## ۷- استفاده از مهارتها و تمرینات ذهنی - روانی ویژه

Mental Training

-تمرین ذهنی

Mental Rehearsal

-مرور ذهنی

Imagery

-تصویر پردازی

(Your Imagination is Your only limitation)

-گفتگوی درونی (صحبت بازخورد - خود گفتاری) selftalk

Goal setting

-هدف گذاری

## مهارتهای ذهنی :

تمرین و مرور ذهنی دارای کاربرد:

در مهارتهایی که عناصر شناختی بسیار دارند

- بررسی راههای ممکن برای انجام یک کار

- بررسی احتمال وقوع اشتباهات و تغییر شرایط محیط اجرا

- دور شدن از تنیش های موجود در محیط و پیش گیری از پیش  
انگیختگی

- امکان تمرکز بیشتر بر وظایف با رعایت جزئیات اجرا

## تصویر سازی:

تصویر سازی ذهنی ، فرایندی کاملتر از تجسم (تصور) ساده می باشد. زیرا علاوه بر بکارگیری چند حس در ایجاد شرایط به اندازه‌ایی حواس را تحریک و درگیر می نماید که سبب تولید ترکیب کاملی از اجرا در ذهن می شود.

این ترکیب ذهنی می تواند دارای دو چشم انداز باشد:

الف) کنترل حرکات در حالیکه مشغول انجام کار می باشد.

ب) تماشای اجرا بصورت بیرونی (دیدن از خارج از محیط اجرا)

# گفتگوی درونی: (خودگفتاری - صحبت با خود)

یکی از مراحل اساسی شکل گیری فرایندهای ذهنی بویژه تمرین و تصویرسازی در توسعه مهارت‌های روانی در محیط اجرا:

- کمک به واضح‌تر نمودن شرایط محیط

- به خاطر آوردن تجربیات

- تاکید بر جزئیات

- تاکید بر عناصر مثبت موثر در کسب نتیجه

- مرور اهداف و تقویت اندیشه‌های منطقی

# هدف گذاری : کوتاه مدت، میان مدت ، بلند مدت

به منظور:

-تلاش بیشتر

-تقویت انگیزه های درونی

-تداوم فرایندهای تکاملی و بلوغ ورزشی

-تمرکز بهتر بر وظایف و تکالیف

-کنترل فرایندهای پیش از تمرین ،مسابقه و پس از آن

-حفظ آرامش و اعتماد به نفس در دراز مدت

## منابع

۱-Applied Sport Psychology -4th. Ed .J.M. williams, 2001

۲-راهنمای مربیان در روان شناسی ورزشی ویرایش جدید، ترجمه دکتر محمد خبیری – بامداد کتاب ۱۳۸۵

۳-روان شناسی ورزشی از تئوری از عملی – ترجمه علی اصغر مسد، موسسه اطلاعات ۱۳۸۰

۴-روان شناسی ورزشی- ترجمه فتح ا... مسیبی – بامداد کتاب ۱۳۸۶

۵-فراتر از پیروزی، ترجمه دکتر رحمت ا... صدیق سروستانی – کمیته ملی المپیک ج.ا.ا. ۱۳۸۲