



کاربرد روان‌شناسی ورزش

برای عملکرد مطلوب در هنرهای رزمی

نویسندگان:

مارک. اچ. انشل و جان. ام. پاین

دانشگاه ایالتی تنسی میانی، ایالات متحده امریکا

مترجم:

دکتر بهروز عبدلی

استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران
مرکز روانشناسی ورزشی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
تابستان ۱۳۸۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





کاربرد روان‌شناسی ورزش برای عملکرد مطلوب در هنرهای رزمی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

نویسندگان: مارک اچ. انشل - جان ام. پاین

مترجم: دکتر بهروز عبدلی

ویراستار: زهرا جلال‌زاده

نظارت فنی: پرویز خاکی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سید محمد اورنگ

لیتوگرافی: شاهین

چاپ: شرکت چاپ و نشر طلایه آفاق

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: پائیز ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۵۶۰۵-۷۹-۲ ISBN: 964-5605-79-2

نشانی: تهران، خیابان گاندی، خیابان ۱۲، شماره ۴۴، کد پستی ۱۵۱۷۸۳۳۸۱۳

تلفن: ۸۸۷۷۹۱۳۶، نمابر: ۸۸۷۷۷۰۸۲

Email: nociri@nede.net Website: www.olympic.ir

سرشناسه	: انشل، مارک هوارد، ۱۹۴۸ - م. Anshel, Mark Howard
عنوان و پدیدآورنده	: کاربرد روان‌شناسی ورزش برای عملکرد مطلوب در هنرهای رزمی مؤلفان مارک. اچ. انشل، جان. ام. پاین - مترجم بهروز عبدلی
مشخصات نشر	: تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری	: ۶۰ صفحه
شابک	: ۸۰۰۰ ریال، 964-5605-79-2
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه فصل ۱۶ کتاب "The Sport psychologist's handbook: a guide for sport-specific performance enhancement" Application of sport psychology for Optimal Performance in martial Arts
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روانشناسی -- دستنامه‌ها.
موضوع	: هنرهای رزمی.
شناسه افزوده	: پاین، جان.
شناسه افزوده	: Payne, John M.
شناسه افزوده	: عبدلی، بهروز مترجم.
شناسه افزوده	: ایران. کمیته ملی المپیک
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۵ ک۲الف/۷۰۶۷ GV
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶.۰۱
شماره کتابخانه ملی	: ۸۵-۲۵۸۱۹ م

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	پیشگفتار مترجم.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۲.....	تعریف هنرهای رزمی.....
۱۲.....	تاریخچه مختصری از هنرهای رزمی.....
۱۴.....	سبک‌های انواع اصلی هنرهای رزمی.....
۱۷.....	روانشناسی کاربردی ورزشی در هنرهای رزمی.....
۱۷.....	گرایش‌های ورزشکاران هنرهای رزمی.....
۱۸.....	گرایش‌های روانی مطلوب.....
۲۸.....	اخلاقیات و ملاحظات اخلاقی.....
۲۸.....	مرور مختصری بر فواید سلامتی.....
۲۹.....	ملاحظات ویژه کودکان ورزشکار هنرهای رزمی.....
۲۹.....	کاربرد روان‌شناسی ورزشی در مرحله قبل از مسابقه.....
۳۰.....	راهبردهای شناختی.....
۳۵.....	راهبردهای رفتاری.....
۴۰.....	دستیابی به طرح ذهنی.....
۴۲.....	کاربرد روان‌شناسی ورزشی در حین مسابقه.....



۴۳	راهبردهای شناختی.....
۴۷	الگوی کُپ: مداخلهٔ روانی - رفتاری در مقابله با فشار روانی شدید.....
۴۹	کاربرد روان‌شناسی ورزشی پس از مسابقه.....
۴۹	اسنادهای علی درست.....
۵۰	تجزیه و تحلیل پس از مسابقه (مهارت).....
۵۱	مقایسه‌های اجتماعی مطلوب.....
۵۱	تجدید خوش‌بینی.....
۵۲	مقابلهٔ سازگاری.....
۵۲	خلاصه.....
۵۵	منابع.....

پیشگفتار

با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه اطلاع‌رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها، مطلوب همه تلاشگران ورزشی است و نشر کتاب‌های علمی و فنی در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی سهم بسزایی در روند علمی شدن ورزش کشور دارد.

خوشبختانه، انتشار کتاب‌های ورزشی در ایران در دو دهه اخیر فزونی چشم‌گیری یافته است. امروزه ناشران متعددی در بخش دولتی و خصوصی به نشر کتاب‌های ورزشی اقدام می‌کنند که این میزان با دو دهه گذشته قیاس‌پذیر نیست. از سویی، دانش و فن ورزشی نیز در طی این دوره گسترش بسیاری یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است؛ به گونه‌ای که حجم دانش کنونی در ورزش را نیز با میزان آن در دو دهه پیش نمی‌توان قیاس کرد. یافته‌های تازه تخصصی در حوزه علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این سیر به سرعت ادامه دارد.

کمیته ملی المپیک همواره کوشیده است تا به منظور افزایش دانش مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان علوم ورزشی، از رهگذر نشر علوم ورزشی، به‌ویژه در بخش‌هایی که نیاز بیش‌تری احساس می‌شود، گام بردارد.

در این میان، انتشار تک‌آموزهای آموزشی که به زبانی نسبتاً ساده به یکی از موضوع‌های مطرح در فرهنگ یا علوم ورزشی می‌پردازند، بیش از کتاب‌های معمول، مورد توجه و استقبال مربیان و ورزشکاران بوده است. از این‌رو، کمیته



ملی المپیک تنوع عنوان‌های این گونه انتشارات و افزایش شمارگان آن را مد نظر قرار داده است تا موضوع‌ها و مخاطبان بیشتری را دربرگیرد.

موج تازه انتشار تک‌آموزها که از تابستان سال ۱۳۸۵ آغاز شده است، حیطه‌های عمده علوم ورزشی، مانند فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و نیز مسائل فرهنگی و تربیتی را دربرمی‌گیرد که تک‌آموز حاضر یکی از آنهاست.

امید آن‌که این مجموعه مورد استفاده مربیان و ورزشکاران ارجمند کشور قرار گیرد و بخشی از نیاز بزرگ ما به اشاعه علوم ورزشی را تأمین کند.

کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

پیشگفتار مترجم

هنرهای رزمی شامل ورزش‌های نمایشی و مبارزه‌ای است که ریشه در فرهنگ آسیا، به ویژه آسیای شرقی دارند. زیربنای فلسفی این ورزش‌ها ارتباط و تربیت ذهن و بدن از طریق حرکت و ورزش است. از اینرو هنرهای رزمی پیوندی ناگسستنی با روان‌شناسی دارند. در دنیای معاصر اهمیت استفاده از مهارت‌های روانی برای کمک به عملکرد ورزشکاران برکسی پوشیده نیست و ورزشکاران رزمی کار هم از این امر مستثنی نیستند. با توجه به توسعه و گسترش هنرهای رزمی در کشور ما و موفقیت‌هایی که ورزشکاران ایرانی در مسابقات بین‌المللی تکواندو، کاراته، جودو و دیگر ورزش‌های رزمی به دست آورده‌اند ضرورت استفاده بیشتر مربیان و ورزشکاران از مهارت‌های روانی بیش‌ازپیش آشکار است.

نویسندگان مطالب تک‌آموز حاضر دکتر مارک انشل و دکتر جان پاین از روان‌شناسان ورزشی معاصر هستند که فعالیت‌های علمی و عملی گسترده‌ای در این زمینه دارند. ترجمه این اثر توسط اینجانب خالی از اشکال نیست؛ به‌ویژه گاهی تفاوت‌های فرهنگی، معادل‌سازی واژه‌ها و اصطلاحات را به فارسی مشکل می‌ساخت. با این حال حداکثر تلاش به عمل آمد تا ضمن رعایت امانت در ترجمه، مطالب به زبان ساده و علمی برگردانده شود. لازم به ذکر است که برخی از مفاهیم مطرح شده در این کتاب نیاز به آگاهی مقدماتی مربیان و ورزشکاران از مفاهیم روان‌شناسی ورزشی دارد که با مراجعه به کتاب‌های موجود روان‌شناسی ورزشی می‌توان این نیاز را برآورده کرد.

کاربرد روان‌شناسی ورزش برای عملکرد مطلوب در هنرهای رزمی  ۱۰

برای مسئولان محترم کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران که در جهت علمی کردن ورزش و افزایش دانش و آگاهی مربیان و ورزشکاران گام برمی‌دارند آرزوی موفقیت دارم و از همه کسانی که در انتشار این اثر سهم داشته‌اند سپاسگزارم.

بهروز عبدلی

تابستان ۸۵

مقدمه

هنرهای رزمی^۱ به نظام‌های مبارزه‌ای متفاوتی اشاره دارد که منشأ آنها از آسیاست (وینکل و اوزمان^۲، ۲۰۰۳) و به دلایل مختلف در سال‌های اخیر عمومیت فزاینده‌ای یافته‌اند. بیشتر طرفداران هنرهای رزمی این شکل مبارزه را برای اهداف زیر تمرین می‌کنند: آمادگی جسمانی، ورزش، آمادگی برای اجرای قانون، و دفاع شخصی به‌ویژه در شرایطی که زندگی آنها تهدید می‌شود. بسیاری از جوامع، دوره‌های هنرهای رزمی را با هدف تفریحات سالم و ارتقای سلامت و بهزیستی مردم برگزار می‌کنند. این شکل مبارزه همچنین برای افزایش بهداشت روانی و کاهش اضطراب (فاستر^۳، ۱۹۹۷)، ایجاد خودپنداره (فینکنبورگ^۴، ۱۹۹۰)، افزایش اطمینان (چپمن^۵، لاین، بیریرلی، و تدی، ۱۹۹۷)، درمان بزهکاری و خشونت نوجوانان (توملو و ساکو^۶، ۱۹۹۸)، و افزایش آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی سالمندان (بیرکل^۷، ۱۹۹۸) نیز استفاده شده است. در سال‌های اخیر مدارس ابتدایی و متوسطه هنرهای رزمی را در برنامه‌ی درسی تربیت‌بدنی خود گنجانده‌اند. در ادامه به طرح مباحث زیر می‌پردازیم: الف) تعریف هنرهای رزمی و بیان تاریخچه‌ای مختصر از آن، ب) معرفی ویژگی‌های روان‌شناختی رقابت‌کنندگان موفق در هنرهای رزمی، و ج) معرفی راهبردهای شناختی ویژه‌ای در بهبود عملکرد رقابتی موفقیت‌آمیز.

۱. Martial Arts

۲. Winkle and Ozmun

۳. Foster

۴. Finkenbunrg

۵. Chapman et al

۶. Twemlow and Sacco

۷. Birkel

تعریف هنرهای رزمی

در تعریف هنرهای رزمی اتفاق نظر وجود ندارد. هنرهای رزمی مشخصاً عبارت‌اند از مبارزه با دست خالی؛ شکلی از حمله یا دفاع شخصی که از مشت، ضربات دست، ضربات پا، گلاویزشدن، سد کردن و پرتاب کردن استفاده می‌شود (وینکل و اوزمان،^۱ ۲۰۰۳). به‌طور جامع هنرهای رزمی نظام‌های مبارزه‌ای محسوب می‌شوند که منشأ آنها در آسیاست و هزاران سال قبل به‌وجود آمده‌اند. بیش از ۳۰ نوع هنرهای رزمی وجود دارد که هر یک فلسفه و سبک خاص خود را داراست. با این حال، همه این سبک‌ها در دستیابی به حرکت ماهرانه و کارآمد و ارتقای سلامت و بهزیستی، بر ارتباط بین ذهن و بدن تأکید دارند. کانینگهام^۲ (۱۹۹۸) هنرهای رزمی را بر محور «۳ اصل فرهنگی» توصیف می‌کند: ترکیبی از فرهنگ ذهنی، اخلاقی، و جسمانی. کانینگهام هر می را توصیف می‌کند که پایه آن فرهنگ جسمانی (یعنی بقا، حفظ حیات)، مرکز آن اخلاقیات (یعنی جنبه‌های اخلاقی که به زندگی معنی و ارزش می‌دهد و زندگی کامل‌تری را به‌وجود می‌آورد)، و در رأس آن ذهن (یعنی ذهن و روح که امکان هدایت فضایل نیکو را ایجاد می‌کند) قرار دارد. در واقع رشد شخصیت (برای مثال تواضع، اطمینان، احترام به دیگران) هسته مرکزی رقابت در کلیه هنرهای رزمی است.

تاریخچه مختصری از هنرهای رزمی

متداول‌ترین انواع هنرهای رزمی عبارت‌اند از کاراته، جودو، تکواندو و ایکیدو

۱. Winkle and Ozmun

۲. Cunningham

که تاریخچه هزاران ساله دارند. با وجود این کارشناسان دربارهٔ مبدأ واقعی پیدایش هنرهای رزمی تردید دارند. بنا بر گفتهٔ ساویج^۱ (۱۹۹۵)، در اهرام مصر حروف تصویری ای حک شده که ۴۰۰۰ سال قبل از میلاد، مردانی را نشان می‌دهد که برای مبارزه پنجه در پنجه هم انداخته‌اند. آثار هنری ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد، مردانی را به تصویر می‌کشد که با سبکی بسیار شبیه به حرکات هنرهای رزمی معاصر با مشت و لگد در حال ضربه زدن هستند.

اعتقاد بر این است که ابتدا هنرهای رزمی بین کشاورزان و روستاییان برای دفاع از خودشان در مقابل حاکمان سرکوبگر نمود یافت (وینکل و اوزمان، ۲۰۰۳). هنرهای رزمی در ایالات متحده آمریکا پس از جنگ جهانی دوم با بازگشت سربازان از صحنهٔ جنگ در اقیانوس آرام به زودی عمومیت یافت. بسیاری از سربازان با سبک‌های متفاوت کاراته که در شرق آسیا وجود داشت مواجه شده بودند. بعضی از این سربازان سبک‌های متفاوت کاراته را تمرین و مطالعه کردند، به طوری که برای آموزش حرکات به دیگران به اندازهٔ کافی مهارت یافتند. متعاقب آن ارتش ایالات متحده هنرهای رزمی را در آموزش مبارزات تن به تن گنجاند.

منبع دیگر تعمیم هنرهای رزمی در ایالات متحده، مهاجرت بسیاری از اساتید از کشورهای مختلف آسیایی برای نمایش و آموزش این مهارتها بود. افزایش علاقهٔ ایالات متحده به این فنون جدید منتج به افزایش تعداد برنامه‌ها و استودیوهای هنرهای رزمی شد. تهیه‌کننده‌ها و کارگردانان فیلم‌های هالیوود از حرکات مختلف هنرهای رزمی در فیلم‌های سینمایی و تلویزیونی بهره بردند. از بین هنرهای رزمی دو رشتهٔ جودو و تکواندو در ورزش‌های المپیک صاحب مدال‌اند.

سبک‌های انواع اصلی هنرهای رزمی

بیش از ۱۰۰ سبک کاراته وجود دارد که در عین مؤثر بودن، بعضی رایج‌تر از بقیه‌اند. تعداد محدودی از فنون ضربه با پا و مشت، سد کردن، گلاویز شدن یا زدن حریف با دست وجود دارد. مریبان مختلف ممکن است بر حرکات معینی تأکید کنند. با این حال افراد باید مؤثر بودن فنون را خود تشخیص دهند. اندازه بدن، قدرت، انعطاف‌پذیری، سن، شرایط جسمانی و توانایی عمومی شخص، تعیین‌کننده بهترین روش برای اوست. در ادامه بعضی انواع رایج‌تر و عمومی‌تر هنرهای رزمی را بررسی می‌کنیم. هر سبک به استفاده گسترده‌ای از مهارت‌های روانی شامل آمادگی روانی، اعتماد به نفس و خودانگیزی برای ایجاد و حفظ تلاش بهینه نیاز دارد.

کاراته عبارت است از کسب امتیاز از تمرین یا کسب امتیاز از مبارزه که هدف آن نشان دادن مهارت در ضربات مختلف پا، مشت و دست است. اگر داور ضربه پا، مشت یا دست ورزشکار را خیلی پرخاشگرانه یا فاقد کنترل ارزیابی کند، ممکن است از امتیاز ورزشکار کم یا او را از مسابقه اخراج کند. امتیاز از مجموع نمره‌های داوران که معمولاً ۵ نفرند، تعیین می‌شود. در مسابقات کاتا که بخشی از مسابقات کاراته است مجموعه‌ای از حرکات روشمند (پا، مشت، سد کردن یا ضربات دست) در مقابل حریف فرضی به اجرا درمی‌آید. استفاده اجراکننده از سلاح (مسابقه با اسلحه) نیز در برابر حریفی فرضی است. در هر دو نوع مسابقه، داوران حرکات اجراکننده را در مقیاس ۵ امتیازی مشاهده و ارزیابی می‌کنند. بسیاری از مورخان هنرهای رزمی، مفهوم مقدماتی هنرهای رزمی را مترادف با کاراته می‌دانند.

کندو یکی دیگر از هنرهای رزمی است که شباهت زیادی به شمشیربازی دارد و در آن از شمشیر بامبو و بازوبند حفاظتی استفاده می‌شود. در واقع



کلمه «کندو» در ژاپنی به معنی راه و رسم شمشیرزنی است (ماهنامه کندو - جیدای، ۲۱ اکتبر ۲۰۰۳). هدف در کندو ۲ بار حمله به بدن در محدوده زمانی ۵ دقیقه‌ای است که به هر ضربه ۱ امتیاز تعلق می‌گیرد. ورزشکاری که ۲ امتیاز اول را دریافت کند، برنده مسابقه است. درباره دادن امتیاز ۳ داور قضاوت می‌کنند. نتیجه مساوی پس از ۵ دقیقه به وقت اضافه نامحدود می‌انجامد، تا زمانی که اولین امتیاز را یکی از رقیبان به دست آورد.

کینک بوکسینگ ترکیبی است از کاراته با تماس کامل با حریف و بوکس. هر مهارت ضربه‌ای (مشت، ضربه پا یا دست) با حداکثر سرعت اجرا می‌شود. هدف زدن ضربه به حریف است. به همین دلیل خطر آسیب‌دیدگی در این ورزش بالاتر از دیگر رشته‌های هنرهای رزمی است. حرکات طوری طراحی می‌شوند که حریف از آسیب‌رسانی به ورزشکار عاجز شود. جنبه‌های اخلاقی این هنر رزمی باید برای رقبا تشریح شود و تنها ورزشکاران باتجربه در این مسابقات به رقابت بپردازند.

جودو احتمالاً در چین به وجود آمده و به ژاپن وارد شده است (مایفون، ۲۰۰۰). کلمه ژاپنی «جو» در جودو به معنی آرام و طبیعی، و «دو» به معنی هنر و راه است. پس جودو به معنی «راه و رسم آرامش» است (مایفون، ۲۰۰۰). جودو هنر رزمی است در دفاع شخصی. جودوکار بدون حمله حریف یا قبل از اینکه حریف به او حمله کند به او حمله نمی‌کند. جودوکار آغازکننده اغلب متحمل آسیب می‌شود.

ورزشکاران جودوکار قبل از ورود به زمین مسابقه - و نیز پس از حرکت به سمت خارج زمین مسابقه - تعظیم می‌کنند. سپس رو در روی هم قرار می‌گیرند و پس از تعظیم مجدد به یکدیگر یک گام به جلو برمی‌دارند و در حالی که

دست‌ها در کنارشان است و پاهایشان فاصله دارد در محل خود استقرار می‌یابند. هدف در جودو کسب امتیاز ایپون (یک امتیاز کامل) است. موقعی امتیاز ایپون داده می‌شود که: الف) جودوکار با کنترل، حریف خود را با نیرو و سرعت قابل ملاحظه به پشت پرتاب کند. ب) جودوکار حریف خود را نگه دارد، به طوری که به مدت ۲۵ ثانیه نتواند فرار کند. یا ج) زمانی که حریف دوبار یا بیشتر دست یا پای خود را به روی تشک می‌زند یا می‌گوید «مَت!» (تسلیم). تسلیم شدن معمولاً در نتیجه فن گلاویز شدن (احساس خفگی)، کانسِتزو - وازا^۲ (فعل شدن دست) یا موقعی که داور تشخیص می‌دهد فن خفه‌کننده یا قفل‌کننده دست حریف را بی‌حرکت کرده است، اتفاق می‌افتد. ایپون ممکن است ایستاده یا روی زمین داده شود، و مثل ضربه‌فنی در کشتی یا ناک‌اوت در مشت‌زنی، بلافاصله مسابقه را به اتمام می‌رساند.

تکواندو، یکی از ورزش‌های دفاع شخصی، ۲۰۰۰ سال قبل در کره به وجود آمد (چانگ و لی^۳، ۱۹۹۴). ترجمه تحت‌اللفظی تکواندو به انگلیسی عبارت است از «پا، دست و روش». در حدود ۷۰ درصد تکواندو شامل فنون پا و ۳۰ درصد باقیمانده شامل فنون دست است (چانگ و لی، ۱۹۹۴). مفهوم «دو» در تکواندو عبارت است از فنون بدنی و ذهنی اجراکننده و ارتباط معنوی با این فنون. «دو» انضباط ذهن و بدن است. واژه‌های احترام، انضباط، خویشتنداری و صداقت، روح این ورزش را تشکیل می‌دهند. هنرهای رزمی ورزشی رقابتی (با قوانین) یا دفاعی در موقعیت‌های تهدیدکننده زندگی محسوب می‌شوند. تکواندو - بسته به ضربه‌های کوتاه، سریع یا قوی - از دیگر هنرهای رزمی مانند ایکیدو متفاوت است و شامل حرکات دورانی و حرکات پای بسیار

۱. matte

۳. Chung and Lee

۲. kansetsu - waza



از جمله فعالیت عضلانی انفجاری در دفع حمله است (پارک و سی‌بورن، ۱۹۹۷). به یاد داشتن این ویژگی‌ها هنگام بحث درباره کاربرد راهبردهای روان‌شناسی ورزشی اهمیت دارد.

از دیدگاه روان‌شناسی، استفاده از مهارت‌های روانی در تکواندو ذاتی است. پارک و سی‌بورن (۱۹۹۷) معتقدند: «آرمان نهایی تمرین تکواندو دستیابی به حالت ذهنی‌ای است که در آن اجراکننده کاملاً از محیط مدام در حال تغییر مسابقه آگاه است و می‌تواند پرتلاش به چنین تغییراتی واکنش نشان دهد.»

روان‌شناسی کاربردی ورزشی در هنرهای رزمی

رقابت‌های ورزشی اندکی وجود دارد که مانند هنرهای رزمی بخش‌های مختلف مهارت‌های روانی را دربرگیرد. جنبه‌های روانی هنرهای رزمی برخوردی، گستره‌ای دارد شامل قبل، حین و حتی بعد از مسابقه ورزشی. مفاهیمی مانند آمادگی روانی، تمرکز، پیش‌بینی، سبک‌بالی، کنترل هیجانی، خویشتنداری، اطمینان و رقابت‌جویی جوهره این انواع باستانی مبارزه را تشکیل می‌دهند. بحث درباره کاربرد روان‌شناسی ورزشی در هنرهای رزمی، بررسی گرایش‌های روانی مطلوبی است که موفقیت ورزشکاران را توصیف یا پیش‌بینی کند و مهارت‌های روانی و گرایش‌های رفتاری قبل، حین و پس از مسابقه را نیز شامل شود.

گرایش‌های ورزشکاران هنرهای رزمی

سال‌های زیادی محققان روان‌شناسی ورزشی تلاش می‌کردند نیمرخ‌های شخصیتی ورزشکاران را برای پیش‌بینی موفقیت آتی یا تعیین ویژگی‌های

روانی ورزشکاران زبده ترسیم کنند. این تلاش‌ها با موفقیت زیادی همراه نبود. توانایی پیش‌بینی موفقیت آتی در ورزش براساس آزمون‌های شخصیتی بسیار پایین و حدود ۸ تا ۱۰ درصد است (انشل، ۲۰۰۳). با وجود این، ویژگی‌های شخصی (نه لزوماً ویژگی‌های شخصیتی بلکه بیشتر گرایش‌های روانی که قابل تغییرند و به موقعیت بستگی دارند تا صفات شخصیتی) متعددی وجود دارند که ورزشکاران موفق هنرهای رزمی را توصیف می‌کنند. با اینکه تحقیقات بسیار اندکی در این محدوده دربارهٔ ورزشکاران هنرهای رزمی انجام شده است، ویژگی‌های منتخبی وجود دارد که معمولاً با موفقیت ورزشکاران رقابتی همبستگی دارند (دینر و سیلوا، ۲۰۰۲؛ ویلی، ۲۰۰۲).

گرایش‌های روانی مطلوب

ثبات عملکرد، از جمله مشکل‌ترین اهداف در ورزش‌های رقابتی، به‌ویژه در ارتباط با نیازهای گستردهٔ جسمانی و روانی هنرهای رزمی است. مجموعهٔ وسیع عوامل فردی و محیطی به آسانی محل توانایی ورزشکاران هنرهای رزمی است، از جمله در آمادگی روانی در مسابقه، حفظ تمرکز، به‌کارگیری مهارت‌های کسب‌شدهٔ قبلی در حین رقابت، مواجهه با عوامل محیطی مانند رقابت در میدان ناآشنا یا مقابل تماشاچیان ناهمراه و البته رو در رویی با حریفان و درجات مختلف شایستگی آنها. چگونه ورزشکار آرامش خود را حفظ می‌کند و مهارت‌ها را با ثبات در سطوح بهینه اجرا می‌کند؟ حفظ کنترل هیجانی و کاهش وجود یا تداوم افکار نامطلوب چگونه ممکن است؟ ورزشکاران موفق هنرهای رزمی با دارا بودن گرایش‌های روانی معین، قادرند با نیازهای بالای جسمانی و روانی ورزش و کسب نتایج مطلوب مواجه شوند.

گرایش‌های روانی به تمایل شخص برای نشان دادن الگوهای تفکر، احساس و اجرا در محیط‌هایی مانند شرایط قبل از مسابقه ورزشی یا شرایط خاص در حین مسابقه مربوط می‌شود (انشل، ۲۰۰۳). گرایش‌ها (برای مثال: اطمینان، سبک مقابله، مطلوب‌گرایی، کاردانی آموخته‌شده) متفاوت از ویژگی‌های شخصیتی (مانند ثبات، سلطه‌گری، روان‌رنجوری، عزت نفس) است که ثابت، قابل پیش‌بینی، فراموقعی، شکل‌گرفته در اوایل زندگی، عمیقاً درونی‌شده و گاهی روش ذاتی تفکر و عمل است. برخلاف ویژگی‌های شخصیتی، گرایش‌های روانی ممکن است آموخته شود، به صورت موقعیتی تعیین شود و با مداخله‌های مشاوره‌ای مستعد پذیرش باشد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). گرایش‌ها راه‌های گسترده و تعمیم‌یافته تفکرند که ممکن است در تمایلات رفتاری مشاهده شوند. بنابراین در این نوشتار، مفهوم گرایش‌ها (که دقیق‌تر از ویژگی‌های شخصیتی، ورزشکاران بسیار ماهر و موفق را توصیف می‌کند) عنوان می‌شود.

با اینکه محققان در پیش‌بینی موفقیت ورزشی با پرسشنامه‌های شخصیتی توفیقی نداشته‌اند، اعتبار اندازه‌گیری گرایش‌های روانی منتخب در ورزشکاران اثبات شده است (انشل، ۲۰۰۳). یکی از دلایل این است که شخصیت خوب درک نشده، به دقت تعریف نشده و در تلاش برای پیش‌بینی موفقیت ورزشی یا تمایز بین ورزشکاران موفق، ناموفق و غیرورزشکاران به خوبی اندازه‌گیری نشده است.

ورزشکار درست قبل از مسابقه چه افکار و احساسی دارد؟ در حالی که مقداری اضطراب طبیعی و حتی مطلوب است، ورزشکاران بیش از حد مضطرب احساس تهدید و تنش می‌کنند. اعتماد به نفس پایین، افکار

بدبینانه را افزایش و تلاش را کاهش می‌دهد. شکست نیز به‌طور مشابه عمل می‌کند. تماشاچیان، حریفان و محرکهای دیگری که با کانون توجه و تمرکز ورزشکار تلافی دارند، خیلی زود حواس ورزشکار بسیار مضطرب و با اعتماد به نفس پایین را پرت می‌کنند. رقابت در هنرهای رزمی به تعدیل شدت^۱، یعنی دوره‌های کوتاه تمرکز بسیار شدید و انرژی جسمانی بالا، نیاز دارد.

از دیدگاه نظریه پردازش اطلاعات، ورزشکاران هنرهای رزمی باید قادر به پیش‌بینی اعمال و راهبردهای حریف، ادراک سریع محرک‌های وارده، درگیر شدن در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری سریع و پاسخ خودکار در غیاب تفکر مجازی باشند. استفاده از حافظه که فرایندی زمان‌بر است، باید در تدوین تمرین که در آن یادگیری و تشکیل راهبرد رخ می‌دهد، مورد استفاده قرار گیرد. در حین رویدادهای رقابتی که پیش‌بینی و محرک‌های غیرمنتظره نیاز به پاسخ‌های خودکار و سریع دارد، فرایندی حافظه، مانند ذخیره‌سازی و بازیابی، نباید رخ دهد. دیگر ویژگی‌های شخصی ورزشکاران موفق هنرهای رزمی عبارت است از درجه بالایی از **خودانگیزی**، **خودآگاهی** و **خویشتنداری** که همگی گرایش‌های مطلوب برای رسیدن به نیازهای جسمانی و روانی بالا در این ورزش‌ها (چانگ و لی، ۱۹۹۴).

خویشتنداری در برنامه‌ریزی و حفظ افکار، هیجان‌ها و اعمال مناسب در طول زمان ضروری است. ورزشکاران موفق لازم است درگیر راهبردهای خودتنظیمی شوند تا قادر باشند با رویدادهای پرتنش و ناگهانی مقابله و تسلط بر موقعیت را حفظ کنند. افکار درماندگی (یعنی ادراک خویشتنداری پایین در موقعیتی خاص) یا ناامیدی (ادراک اینکه وضعیت بهبود نخواهد یافت) به

۱. managed intensity

تسلیم و کاهش تلاش یعنی ادراکی می‌انجامد که نتیجه آن شکست حتمی در مسابقات هنرهای رزمی است.

خودانگیزشی به اراده ورزشکار برای تمرین و نشان دادن تلاش بهینه در همهٔ زمان‌ها، معمولاً بدون نیاز به عوامل بیرونی یا دیگر یادآورها (مثل مربیان، والدین، اعضای تیم) مربوط است. ورزشکار باید اغلب در غیاب بازشناسی، تأیید و بازخورد مثبت، خود را شدیداً وقف تمرین و آمادگی روانی نشان دهد. این هستهٔ اصلی خودتنظیمی در ورزش است و عبارت است از توانایی تولید و حفظ افکار، هیجان‌ها و رفتارهای مناسب قبل و در حین مسابقه (انشل، ۱۹۹۵). با این حال خودانگیزشی عبارت است از ارادهٔ خودتلقینی برای پایداری در این افکار، هیجان‌ها و اعمال بدون فشار بیرونی.

خودآگاهی به توانایی ورزشکار در نظارت و تشخیص وضعیت روانی خود و تنظیم افکار و هیجان‌ها برای دستیابی به سطوح بهینهٔ اضطراب (احساس تهدید) و انگیزش (احساس مبارزه و افزایش پاسخ‌های جسمانی در آمادگی برای مسابقه) مربوط می‌شود. همان‌طور که جونز و سوائن^۱ (۱۹۹۵) نشان داده‌اند، اگر اجراکننده اضطراب خود را تسهیل‌کننده تفسیر کند نه تهدیدکننده، اضطراب ممکن است در عملکرد بهینه بسیار مطلوب باشد. بعضی اضطراب‌ها در حفظ گوش به زنگی و تمرکز مناسب ضروری است.

استحکام روانی^۲ در زمینهٔ ورزش سازه‌ای نسبتاً انتزاعی است که به‌طور عمده عبارت است از اعمالی که ورزشکاران از خود نشان می‌دهند. لوئر^۳ (۱۹۸۲) معتقد است استحکام روانی مربوط است به: الف) غلبهٔ سریع بر مصائب و مواجه شدن با موقعیت‌های چالش‌انگیز با تلاش و اطمینان زیاد

۱. Jones and Swain

۳. Loehr

۲. Mantal toughness

(یعنی، استحکام روانی)، (ب) احساس مسئولیت فرد در سطح عملکرد و نتایج (مکان کنترل درونی)، (ج) پذیرش منطقی خطر و در عین حال مبارزه در برخورد با قدرت و ضعف حریف (خطر جویی)، (د) غلبه بر مصائب کوتاه‌مدت با نادیده گرفتن (سبک مقابله اجتناب) یا توجه (سبک مقابله گرایش) به اطلاعات یا تجارب منتخبی که رقابت‌کننده را قادر می‌سازد تسلط بر خود را حفظ کند، (ه) کاهش تنش موجود، و) عملکرد بهینه در تمام اوقات. استحکام روانی در رقابت‌های هنرهای رزمی ضروری است زیرا سرعت حرکت، پردازش اطلاعات و نیاز به سازگاری سریع با نیازهای محیطی در حال تغییر به سرسختی، تمرکز شدید، و درجه بالایی از خویشتنداری و پذیرش مسئولیت نتایج عملکرد نیازمند است.

جونز، هانتون و کوناختون^۱ (۲۰۰۲) در مطالعه‌ای نادر درباره استحکام روانی، اجزای این سازه را با استفاده از دیدگاه کیفی به وسیله مصاحبه با ۱۰ ورزشکار سطح بین‌المللی آزمایش کردند. آنها دریافتند استحکام روانی عبارت است از:

داشتن نفوذ روانی رشدیافته و ذاتی که شما را قادر می‌کند: الف) بهتر از حریفان بر نیازهایی که ورزش بر اجراکننده تحمیل می‌کند مقابله کنید، و ب) به‌طور ویژه، باثبات‌تر باشید و زمانی که تحت فشارید بهتر از حریفان تعیین‌کننده، متمرکز، مطمئن و کنترل‌کننده باشید.

به اعتقاد لوئر (۱۹۸۲) «استحکام روانی ارثی نیست، بلکه اکتسابی است.» او مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی معرف ورزشکار دارای استحکام روانی را توصیف می‌کند. آنها خودانگیزش، خودفرمان، مثبت اما واقع‌گرا، بانگیزه، دارای کنترل هیجان‌ها، خونسرد و آرام، آماده درگیری، دارای انرژی بالا و از نظر روانی آماده برای عمل، تعیین‌کننده، از نظر ذهنی هشیار و دارای تمرکز،

۱. Jones, Hanton and Connaughton

با اعتماد به نفس و عهده‌دار مسئولیت اعمال خودند. هر یک از این ویژگی‌ها ورزشکار موفق هنرهای رزمی را توصیف می‌کند.

خوش‌بینی با انتظار افزایش تلاش، اطمینان و عملکرد همراه است. خوش‌بینی سبب می‌شود شخص احساس کند عوامل شخصی و موقعیتی به نتایج مطلوب می‌انجامند. در روان‌شناسی عمومی، خوش‌بینی به کاهش فشار روانی و جلوگیری از بیماری‌های قلبی می‌انجامد. ورزشکار خوش‌بین با این پیش‌بینی که موفقیت منجر به نتایج مثبت خواهد شد، ترغیب می‌شود ۱۰۰ درصد تلاش خود را به کار ببرد. ورزشکار خوش‌بین موفقیت را پیش‌بینی می‌کند و انتظارات مثبتی درباره آینده دارد. نتیجه خوش‌بینی، انتظار بالا از خود، تلاش بیشتر و احتمال بیشتر اجرای مهارت‌ها در بهترین شرایط قلبی است. خوش‌بینی معمولاً خصلت به حساب می‌آید. به باور کلی شخص برمی‌گردد که باور داشته باشد حوادث خوب برای او اتفاق خواهد افتاد، چه خود فرد علت این اتفاقات خوب باشد یا نباشد (شی‌یر و کارور، ۱۹۸۵). خوش‌بینی در هنرهای رزمی مهم است زیرا تلاش، تمرکز، دقت و عواطف مثبت را افزایش می‌دهد و در عین حال از تداخل افکار و هیجان‌های منفی جلوگیری می‌کند (زینسر، بانکر و ویلیامز، ۲۰۰۱). اطمینان، از جمله حوزه‌هایی است که توأم با نگرش خوش‌بینانه است.

اطمینان ورزشی عبارت است از: «داشتن نگرشی خوش‌بینانه و این باور که اعمال شخص بر نتایج موقعیت مؤثر است» (ویلی، ۱۹۸۶، ص ۲۲۲). اطمینان ورزشی مثل مفهوم خودکارآمدی به احساس خوش‌بینانه درباره موفقیت در زمینه ورزش مربوط است. اطمینان ورزشی، نگرش و حالت ویژه‌ای از ذهن است که با شدت جسمانی و هیجانی ارتباط دارد (لوئر،

۱۹۹۰). اطمینان ورزشی در هنرهای رزمی ضروری است زیرا به موفقیت پیش‌بینی شده می‌انجامد و ارزیابی موقعیت‌ها را از منفی به مثبت تغییر می‌دهد. ورزشکاران مطمئن کمتر مضطرب‌اند و بنابراین کمتر نگران افکار منفی و ناخوانده‌اند. نتیجه، افزایش تمرکز بر نشانه‌ها، راهبردها و مهارت‌های مرتبط در مدت مسابقه است (ویلی، ۱۹۸۸). این نکته مهم است که به خاطر داشته باشیم، مثل سطح انگیزتگی در ورزش، سطح اطمینان نیز ممکن است زیادی بالا باشد (ویلی، ۱۹۸۶). ورزشکاران بیش از حد مطمئن دقت، تلاش و گوش به زنگی لازم برای اجرای سطح مطلوب مهارت را ندارند، در حالی که اطمینان ورزشی متوسط این ویژگی‌های روانی - رفتاری را افزایش می‌دهد. وان^۱ (۱۹۹۷) معتقد است: «ورزشکاران بیش از حد مطمئن، باور نادرست و مغرورانه‌ای درباره قابلیت‌های ورزشی خود دارند و در نتیجه ممکن است با یک اشتباه، بسیار آشفته شوند.» اطمینان بیش از حد در هنرهای رزمی اغلب علت آشفته‌گی‌هاست. ورزشکارانی که مهارت‌ها و سابقه موفقیت آنها کمتر از حریف ماهرتر است، به‌طور اعجاب‌انگیزی در مسابقه خاصی بهتر عمل می‌کنند و پیروز می‌شوند. اطمینان (خودکارآمدی) خاص ورزشکاری است که احساس شایستگی می‌کند و به موفقیت می‌اندیشد.

خویشتمنداری عبارت است از مقاومت و کاردانی آموخته شده. روزنهام (۱۹۹۰) کاردانی آموخته شده را مجموعه‌ای از مهارت‌های رفتاری و شناختی اکتسابی تعریف می‌کند که در آن شخص قادر به تنظیم رویدادهای درونی مانند هیجان‌ها و شناخت‌هایی است که ممکن است با اجرای هموار رفتار هدف تداخل کند. وی در بررسی خود در حوزه غیرورزشی نشان داد، افراد دارای کاردانی آموخته‌شده بالا در مقایسه با هم‌تایان خود با کاردانی

۱. Wann

آموخته‌شده پایین، در مقابله با فشار روانی، تحمل درد، کاهش یا حفظ وزن بدن، کنترل عادات منفی، کاهش حس درماندگی، موافقت با درمان پزشکی و افزایش رفتارهای سلامت‌زا مانند تمرین و تغذیه مناسب برتر عمل می‌کنند. در زمینه ضرورت رقابت در هنرهای رزمی، خویشنداری، کاردانی آموخته‌شده و مقاومت با استفاده از منابع فردی و اجتماعی در مواجهه با موانع موفقیت و غلبه بر آنها- از جمله شکست‌های موقت در رفتارهای خودتنظیمی- نقش دارند. اینکه موقعیت‌های پرتنش را مبارزه طلبانه بدانیم تا تهدیدکننده و سپس به دنبال راهبردهای مناسب برای واکنش کارآمد در آن موقعیت باشیم، از مشخصه‌های ورزشکاران موفق در هنرهای رزمی است.

رقابت‌جویی که اکنون یکی از مهم‌ترین گرایش‌های ورزشکاران موفق هنرهای رزمی است، همواره از منظرهای متفاوت موضوع محققان بوده است. رقابت‌جویی به طور صریح عبارت است از: «جهت‌گیری به سمت ورزش رقابتی یا شکل ویژه‌ای از ورزش که در این جهت باشد» (جیل^۱، ۱۹۹۳، ص ۳۱۴). با این حال، از دیدگاه مارتنز^۲ (۱۹۷۶)، «رقابت‌جویی گرایش به تلاش برای کسب رضایت است، هنگامی که دیگران عملکرد فرد را با بعضی هنجارهای برتری در ورزش مقایسه می‌کنند.» به طور کلی رقابت‌جویی، انگیزه فرد برای دستیابی به تسلط و موفقیت در ورزش است که با مقایسه عملکرد خود با عملکرد حریف (به عبارت دیگر، پیروزی) حاصل می‌شود. تلویحاً، حتی در سطوح نخبه، همه ورزشکاران چنین گرایش‌هایی ندارند. پس شاید افرادی که کمتر رقابت‌جویند، شرکت در نوعی از هنرهای رزمی را که غیررقابتی است (مانند تای‌چی^۳، یوگا هاتا^۴، فلدنکرایس^۵) برگزینند،

۱. Gill

۲. Martens

۳. tai Chi

۴. hatha Yoga

۵. Fehdenkrais

در حالی که ورزشکاران دارای رقابت‌جویی بالا به انواعی از هنرهای رزمی جذب می‌شوند که رقابت از اصول تفکیک‌ناپذیر در آنهاست (یعنی جودو، کاراته، تکواندو).

فرایند احساس فشار روانی و اضطراب در ورزش هنگامی شروع می‌شود که ورزشکار موقعیتی را ناخوشایند یا منفی ادراک می‌کند (انشل و همکاران، ۲۰۰۱). این ادراک‌ها معمولاً تهدیدکننده یا مضر فرض می‌شوند، به این معنی که ورزشکار احساس اضطراب می‌کند که معمولاً اضطراب حالتی نامیده می‌شود. مقدمه اضطراب شناختی عبارت است از تردید و نگرانی درباره موقعیت حاضر و آسیب بالقوه‌ای که ممکن است در آینده خیلی نزدیک رخ دهد. اغلب درجاتی از اضطراب برای ورزشکار مطلوب است زیرا سطح هشیاری و تمرکز توجه او را افزایش می‌دهد، ولی توجه متمرکز به درون و سفتی عضلانی با اضطراب زیاد همراه است. عملکرد ضعیف معمولاً نتیجه‌ای است که از این وضعیت حاصل می‌شود. علاقه اصلی در اینجا منبع این افکار در ارزیابی موقعیت تهدیدکننده است. در عوض، ورزشکاران موفق هنرهای رزمی از **ارزیابی مبارزه‌طلبانه بودن** موقعیت رقابتی استفاده می‌کنند. این پیامد به انتظارات مثبت، افزایش گوش به زنگی به محرک‌های مربوط در محیط (ورزشکار به‌جای آشفته شدن بر اثر افکار نگرانی درونی، به بیرون تمرکز می‌کند) و انگیزختگی و تلاش بیشتر می‌انجامد. تغییر ارزیابی تهدید به ارزیابی مبارزه، قبل از شرکت در هر رقابتی ضروری است. این راهبرد شناختی با فرایند بعدی، یعنی تعدیل اضطراب حالتی، ارتباط نزدیکی دارد.

گفتیم ورزشکاران موفق هنرهای رزمی باید تنها اضطراب حالتی متوسط و قابل کنترل را احساس کنند - اضطرابی که هنگام نظارت و واکنش به محرک‌های بیرونی برای حفظ انگیزختگی، مبارزه‌جویی و گوش به زنگی کافی

باشد. رمز کاراته ایشین - ریو مطابق وب سایت آن عبارت است از: «بدن در هر زمان باید قادر به تغییر حرکت باشد»، «زمان ضربه زدن موقعی است که فرصت به دست آید»، «سر تا پا باید گوش شد» و «همه چیز را باید زیر نظر داشت». درجاتی از تردید-اضطراب- برای اطمینان از این فرایندها ضروری است.

انگیزه درونی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های روانی ورزشکاران موفق هنرهای رزمی است. اینکه ورزشکاران از شرکت خود در ورزش، احساس افزایش رضایت داشته باشند و از افزایش شایستگی خود احساس لذت کنند همه ناشی از انگیزه درونی آنهاست. علاوه بر این ورزشکاران برای شرکت در آموزش و رقابت در هنرهای رزمی و تمرین با شدت مناسب برای رسیدن به اهداف شخصی در انتخاب خود مختارند. تمرین و مسابقه لذتبخش و ارضاکنده‌اند، از این رو ورزشکاران هنرهای رزمی احساس موفقیت و پیشرفت می‌کنند.

درک شایستگی یکی از مؤلفه‌های اصلی انگیزه درونی است. این بدان علت است که طبیعت ما انسان‌ها پایداری در تکالیفی است که در آنها برتری داریم و پرهیز از تکالیفی است که در آنها شکست خورده‌ایم (یا خودمان را برای رسیدن به انتظاراتمان شکست خورده می‌پنداریم). تجربه موفقیت و ادراک موفق بودن تلاش‌ها، شایستگی ادراک شده را ایجاد می‌کند. احساس شایستگی در ورزشکاران موفق هنرهای رزمی ذاتی است و اعتماد به نفس و دیگر ویژگی‌های روانی مطلوب را افزایش می‌دهد.

این مسئله اهمیت دارد که قبل و در حین مسابقه افکار نامطلوب با ورزشکار همراه نباشد. احساس خودتخریبی که احتمالاً به شکست عملکرد می‌انجامد عبارت است از بدبینی، درماندگی آموخته‌شده (یعنی احساس خویشنداری

پایین در موقعیت حاضر)، نومی‌دی آموخته‌شده (یعنی این احساس که ادراک خویش‌تنداری پایین بهبود نخواهد یافت)، خودکارآمدی پایین، سرزنش خود، مقابله ناهنجار (مثال، افکار و اعمال خودتخریبی)، اضطراب مزمن و افسردگی. چون این احساس‌ها منابعی برای این افکار ناخوشایندند، این نکته اهمیت دارد که ورزشکار با مشاور یا روان‌شناس بالینی برای حل این موضوع مشورت کند.

اخلاقیات و ملاحظات اخلاقی

بیشتر نوآموزان هنرهای رزمی باید آگاه شوند که این شکل رقابت برای نزاع خیابانی یا آسیب رساندن به شخص دیگر نیست. در واقع استفاده نامناسب از مبارزه هنرهای رزمی ممکن است به پیامدهای منفی در مدرسه یا از سوی دستگاه قضایی منجر شود. در بسیاری از مدارس، در مواجهه با دعوا و نزاع تخفیف قایل نمی‌شوند (یعنی تعلیق از مدرسه). این مسئولیت مربی است که به دانش‌آموزانی که با استفاده از هنرهای رزمی در محیطی غیر از مسابقه به دیگری آسیب می‌رسانند یادآوری کند که این کار غیراخلاقی، غیرقانونی، و خطرناک است.

مرور مختصری بر فواید سلامتی

تمرین و فعالیت در هنرهای رزمی را دانشکده پزشکی ورزشی امریکا به بزرگسالان سالم توصیه کرده است (توسکوویچ، بلسینگ و ویلی‌فورد^۱، ۲۰۰۲)، و اینکه انعطاف‌پذیری (یعنی افزایش دامنه حرکتی مفصل) را افزایش می‌دهد. به علت افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی و کاهش انعطاف‌پذیری با افزایش سن، این نتایج بسیار اهمیت دارند. دوریس، چینان، استفانز، و ویس

۱. Toskovic, Blessing and Williford

(۲۰۰۴) گزارش کردند که کاراته‌کاران ۴۰ تا ۶۰ ساله‌ای که ۳ سال تمرین کرده‌اند با افزایش انعطاف‌پذیری و قدرت پا، کاهش چربی بدن و تعادل و آمادگی هوازی بهتری همراه بودند تا افرادی در همان سن که کاراته کار نکرده‌اند.

ملاحظات ویژه کودکان ورزشکار هنرهای رزمی

آیا تجربه هنرهای رزمی در گروه‌های سنی پایین سودمند است؟ زایوین و همکارانش (۲۰۰۱) دریافتند آموزش هنرهای رزمی در مدارس راهنمایی در مورد دانش آموزشی که مستعد خشونت‌گرایی و تخلف بودند، مفید واقع شد. آنها همچنین تغییرات مثبتی را در عوامل مختلف خطرزای روانی گزارش کردند. توملو و ساکو (۱۹۹۸) و توملو، ساکو، و ویلیامز (۱۹۹۶) دریافتند آموزش هنرهای رزمی از وقوع رفتار خشن و ارباب در میان گروه‌های سنی نوجوان جلوگیری می‌کند یا آنها را تقلیل می‌دهد. مایکلسون، رونبرگ، والش، و لیندن (۲۰۰۰) و وینکل و اوزمان (۲۰۰۳) دریافتند برنامه‌های هنرهای رزمی از ضمایم هیجان‌آور در برنامه‌های درسی تربیت بدنی است. دانش‌آموزان از این نوع فعالیت‌های بدنی لذت می‌برند و تمرکز و آمادگی خود را افزایش می‌دهند. پس به نظر می‌رسد آموزش و مسابقه در هنرهای رزمی فواید بسیار مهمی برای گروه‌های سنی کودکان و نوجوانان دارد.

کاربرد روان‌شناسی ورزشی در مرحله قبل از مسابقه

کاربرد روان‌شناسی ورزشی در هنرهای رزمی در ۳ مرحله مطرح می‌شود: قبل از مسابقه، حین مسابقه، و بعد از مسابقه.

در حالی که عوامل روانی و رفتاری عملکرد موفقیت‌آمیز در همه ورزش‌ها را تقویت می‌کند، برخی عوامل قبل از مسابقه هنرهای رزمی اهمیت ویژه‌ای

دارند. ورزشکارانی که نیاز به پیشرفت در آنها بیشتر است، اشتیاق بیشتری دارند که به اهدافشان برسند و عملکرد اخلاقی خوبی دارند، و احتمال موفقیت بیشتری در دستیابی به پتانسیل خود دارند تا ورزشکارانی که این ویژگی‌ها را ندارند یا سطوح پایین‌تری از این ویژگی‌ها را دارند. ورزشکاران موفق هنرهای رزمی خویشتنداری، احترام، انضباط و صداقت را که شکل‌هایی از روح این ورزش‌اند، نشان می‌دهند. مرحله قبل از مسابقه (آمادگی) مربوط به گرایش‌های روانی مطلوب برای ورزشکار و استفاده از راهبردهای شناختی و رفتاری قبل از رویداد رقابتی است.

راهبردهای شناختی

راهبردهای شناختی شامل **افکاری** است که بر هیجان‌ها، سرعت و دقت پردازش اطلاعات و کیفیت اجرای بعدی تأثیر می‌گذارد. قابل مشاهده نیستند. درحالی که راهبردهای رفتاری قابل مشاهده‌اند و عبارت‌اند از اعمالی که به افزایش آمادگی ورزشکار در مسابقه و اجرای مسابقه کمک می‌کنند. راهبردهای شناختی مورد استفاده قبل از مسابقه عبارت‌اند از: **طرح ذهنی، تصویرسازی ذهنی، ارتباط و گسستگی** (که در حین تمرین نیز استفاده می‌شوند)، استفاده متناوب از **مقابله گرایش - اجتناب، آرام‌سازی، برنامه‌ریزی، طرح‌ریزی، و در جعبه گذاشتن افکار.**

طرح ذهنی (افکار و اعمال برنامه‌ریزی‌شده) شامل ۲ بخش است: قبل، در حین و پس از مسابقه: «به چه چیزی فکر کنم و چه موقع به آن فکر کنم؟»، «چه کاری انجام خواهم داد و چه موقع آن را انجام می‌دهم؟» (بال، آلبینسون، و شامبروک ۱۹۹۶؛ اورلیک، ۱۹۸۶). علاوه بر افکار و اعمال از قبل برنامه‌ریزی‌شده، طرح ذهنی مسابقه همچنین شامل مجموعه ذخایری است از افکار و اعمال؛ آنچه بال و همکارانش آن را «برنامه‌ریزی برای اگرها»، یا



اورلیک (۱۹۸۶) آن را «طرح تمرکز مجدد» می‌نامند. بنابراین اگر ورزشکار با مانعی غیرمنتظره در نقشه اصلی مواجه شود، نقشه دومی در ذهن دارد تا سریعاً جایگزین کند. در هنرهای رزمی، طرح‌های ذهنی بخش جدانشدنی آمادگی برای مسابقه، آغاز و حفظ عملکرد بهینه در حین مسابقه و حتی پس از مسابقه هستند.

برای مثال در کینک‌بوکسینگ، هدف ضربه زدن به حریف با حداکثر نیرو در چارچوب قوانین است نه «توقف ضربه» یا «نمایش فرم». این راهبرد به طرح ذهنی روان‌افزایی و بهینه‌سازی سطح انگیزش نیاز دارد تا حفظ حالت هیجانی پایین. بنابراین طرح ذهنی قبل از مسابقه شامل کنترل هیجان‌هاست اما زمانی که مسابقه در حال انجام است رسیدن به رفتار جسورانه‌تر را تضمین می‌کند. کینک‌بوکسینگ به آمادگی جسمانی بالا و تمرین بسیار شدید نیاز دارد.

تصویرسازی ذهنی عبارت است از فکر کردن درباره اجرای ماهرانه و نتیجه مطلوب کل رویداد رقابتی یا بخشی از آن یا حتی یک مهارت خاص. تصویرسازی معمولاً در محیطی ساکت و آرام، بدون مزاحمت میسر می‌شود، به طوری که ورزشکار بتواند تصویر ویدیویی عملکرد مطلوب خود را خلق کند. تصویرسازی به دقت تحقیق شده و ثابت شده در صورتی که به طور صحیح اجرا شود، در عملکرد ورزشی سودمند است. یکی از راه‌هایی که تصویرسازی را می‌توان در هنرهای رزمی به کار برد تفکر درباره مسابقه است. با استفاده از تصویرسازی ذهنی اول شخص (یعنی تصور مسابقه «از طریق چشم ذهن»، همانگونه که واقعاً تجربه می‌شود نه از دید یک تماشاچی) از ورزشکار خواسته می‌شود که اجرای اعمال و واکنش‌ها در مقابل حریف را تصور کند. برای مثال ورزش کند و در مقابل حرف خیالی مبارزه کند. بنابراین

تصویرسازی باید در اجرای یک سری حرکات سریع استفاده شود. راهبرد مورد استفاده برای اتصال افکار ورزشکار به تلاش عضلانی‌اش *ارتباط* نامیده می‌شود (مسترز و اوگلس^۱، ۱۹۹۸). نمونه‌ای از ارتباط، همکاری همزمان جسم و ذهن، برای خلق تجربه‌ای آرام و آسوده برای ورزشکار است. با این حال ورزشکار هنرهای رزمی به *گسستگی* افکار از جسم در پاسخ به ناراحتی جسمانی یا درد و در عین حال تمرکز بر فعالیت انفجاری عضلانی نیاز دارد. به‌طور مثال وزنه‌برداری یا اجرای مهارتی خاص به تمرکز روی گروه عضلات درگیر نیاز دارد: ورزشکاران هنرهای رزمی هرگز نباید درد را به حریف خود نشان دهند که مسلماً این راهبرد نیاز به *گسستگی* دارد.

مقابله گرایش- اجتناب که در حین مسابقه به‌کار می‌رود در تمرین نیز مفید است (انشل و همکاران، ۲۰۰۱). برای مثال هنگام برنامه‌ریزی، تجزیه و تحلیل، پردازش اطلاعات و استفاده از بازخورد، ورزشکار از *مقابله گرایش* استفاده می‌کند. بررسی مهارت‌های حریف قبل از مسابقه، شناسایی استفاده حریف از راهبردها یا به‌دست آوردن سریع کنترل موقعیت هنگام قرار گرفتن موقتی در وضعیت نامساعد از جمله این موارد است. بنابراین به‌ویژه در دوره‌های استراحت، مهارت‌های حریف باید تجزیه و تحلیل شود و از دلایل شکست عملکرد نباید چشم‌پوشی کرد. ورزشکاران فقط ۳ دوره ۳ دقیقه‌ای فرصت دارند. بنابراین تجزیه و تحلیل مهارت‌های حریف باید سریعاً انجام شود.

از سوی دیگر، موقعی که زمانی برای تجزیه و تحلیل علل شکست عملکرد وجود ندارد، مانند حین ۳ دقیقه اجرای مسابقه، *مقابله اجتناب* ترجیح داده

۱. Masters and Ogles

می‌شود. برای مثال، یک حادثه بد یا احضار توسط داور حداقل به‌طور موقت باید نادیده گرفته شود زیرا بررسی این منابع تنش‌زا کمکی به حل موقعیت نمی‌کند. به‌طور کلی قرار دادن رویدادهای پرتنش در پشت سر و سپس تمرکز بر اولین تکلیف معمولاً روش مقابله‌ترجیحی در حین مسابقه است. در حین اعمالی که سریعاً اجرا می‌شوند و واکنش‌هایی که اطمینان از خودکار بودن آنها وجود دارد، زمان کمی برای پردازش اطلاعات وجود دارد. مشابه هر مهارت، استفاده مناسب از راهبردهای مقابله‌گرایش - اجتناب باید قبل از استفاده در مسابقه واقعی در موقعیت تمرین یاد گرفته شود.

آرام‌سازی راهبردی است که تمرکز را افزایش می‌دهد، تصویرسازی ذهنی را واضح و روشن می‌کند و خستگی ذهنی و جسمانی را کاهش می‌دهد. حداقل ۸ نوع مختلف از روش‌های آرام‌سازی وجود دارد که با توجه به فرهنگ ورزشکار، نیازهای موقعیتی و دیگر عوامل شخصی، بعضی از این روش‌ها بیشتر از دیگر روش‌ها استفاده می‌شود. بعضی ورزشکاران استفاده از تمرینات آرام‌سازی را به‌هیچ‌وجه ترجیح نمی‌دهند و در عوض ترجیح می‌دهند با فعالیت‌های بدنی سبک آرام شوند. این نکته اهمیت دارد که آرام‌سازی در زمان نزدیک به رویداد رقابتی اتفاق نمی‌افتد. برای مثال تای‌چی، شکل ملایم هنرهای رزمی، شامل حرکات آهسته و روان با استفاده از همه قسمت‌های بدن در شکل‌های مدیتیشن شبیه یوگاست. تای‌چی تجربه آرام و راحتی است. آرام‌سازی قبل از این نوع هنرهای رزمی مجاز است. در پاسخ به ورزشکاران هنرهای رزمی درگیر در سبک عملکرد ضربات سریع، آرام‌سازی پیش از مسابقه ممکن است موجب نتیجه معکوس شود. برای مثال اگر آرام‌سازی فقط چند دقیقه قبل از مسابقه استفاده شود، ورزشکار ممکن است با عملکرد ضعیف ناشی از فقدان سطح انگیزتگی

مطلوب فیزیولوژیکی (مثال، ضربان قلب، تعداد تنفس) یا هیجانی (مثال، اشتیاق، شور) مواجه شود.

برنامه‌ریزی راهبردی است که در آن ورزشکار می‌بایست قبل از مسابقه از نقشه مسابقه خود - و نقشه ذخیره (نقشه ب) - آگاه باشد. رویدادها در محیط ورزش به سرعت رخ می‌دهند و ورزشکار برای تفکر و انتخاب راهبرد اجرایی در معرض اطلاعات بسیار سریع است. راهبرد برنامه‌ریزی (نقشه الف) و راهبرد ذخیره (نقشه ب) در مورد نقشه اولیه تأثیر ندارد یا غیرممکن است ورزشکار اجازه حرکت سریع و کارآمد را بیابد و احتمال عدم برتری را کاهش دهد.

ورزشکار باید قبل از مسابقه از نقاط قوت و ضعف حریف خود آگاه باشد. این امر اجرای نقشه الف را امکان‌پذیر می‌کند که مجموعه مقدماتی راهبردهای عملکرد را شکل می‌دهد و حاوی نقاط ضعف حریف است. با این حال، اگر راهبردهای خاصی به‌طور موفقیت‌آمیز اجرا نشود (مثال، زمان واکنش حریف سریع‌تر از آنچه پیش‌بینی شده است، باشد یا مهارت‌های او از مسابقه آخر پیشرفت کرده باشد)، سپس راهبرد نقشه ب از قبل برنامه‌ریزی شده (برای مثال استفاده از فنون جسورانه‌تر) باید اجرا شود.

در جعبه گذاشتن افکار روشی است که اورلیک (۱۹۸۶) مطرح کرد و در آن ورزشکار افکار و هیجان‌های منفی را در «جعبه روانی» که دور از میدان ورزش قرار دارد - در خانه، در اتاق، رختکن یا روی میز - می‌گذارد. به‌جای سد کردن افکار منفی که موجب تردید به خود یا اضطراب می‌شود که فرد را آشفته می‌کند، به این افکار اجازه داده می‌شود موقعی که مضر نیستند، قبل از مسابقه، نمود یابند. با وجود این، همین که مرحله اجرای مسابقه نزدیک می‌شود، این افکار در ایجاد آمادگی روانی، کنترل اضطراب و تصفیه عوامل

حواسپرتی به صورت ناخوانده وارد می‌شوند. برای کمک به سد کردن این افکار ناخوانده و بی‌حاصل، ورزشکار از تصویرسازی برای قرار دادن این افکار در «جعبه روانی» و قرار دادن این جعبه در اتاق یا رختکن و باز نکردن این جعبه تا زمانی که از مسابقه برمی‌گردد، استفاده می‌کند.

برای مثال، یک ورزشکار هنرهای رزمی پذیرش غیردوستانه تماشاچیان را پیش‌بینی کرد. با وارد شدن به مسابقه، نقشه او تصفیه سروصدای نامربوط (جمعیت) و تمرکز روی مرور راهبرد اجرایی خود بود. ورزشکار دیگری در حال انتظار برای مسابقه به خوبی از برتری حریف خود آگاه بود. به جای تأسف خوردن درباره پیش‌بینی غلبه بر حریف در مبارزه، این افکار منفی و اضطراب‌زا را «در جعبه» گذاشت و موفقیت‌های قبلی خود را به خاطر آورد، سپس نقشه مسابقه را مرور کرد. اورلیک معتقد است که در جعبه گذاشتن، روشی مؤثری است برای کمک به تمرکز ورزشکاران بر افکار و اعمال آنی درست قبل از رویداد رقابتی.

هشدار درباره استفاده از راهبردهای شناختی: مربیان باید دقت کنند که نه روش‌های شناختی زیادی را همزمان آموزش دهند و نه از ورزشکار بخواهند که آنها را به‌طور گسترده استفاده کند. راهبردهای شناختی هنگامی که به‌طور خودکار استفاده شوند مؤثرترند. معمولاً آموزش راهبرد در یک زمان به ورزشکار و تمرین آنها به‌طور گسترده تا زمانی که خودکار شوند ضروری است. ورزشکاران ممکن است غرق نیاز به استفاده از راهبردهای شناختی شوند که واقعاً از آمادگی روانی و عملکرد جلوگیری می‌کند.

راهبردهای رفتاری

راهبردهای رفتاری برای آماده‌سازی روانی در ورزش استفاده می‌شود و مشتمل است بر اعمال قابل مشاهده‌ای که هشیارانه توسط مربی یا ورزشکار با

هدف بهبود افکار، و عملکرد ورزشکار و رفع هیجان اجرا می‌شود. مثال‌هایی از راهبردهای رفتاری که ممکن است با هنرهای رزمی مرتبط باشد و در تحقیقات گذشته یافت شده است و در مرحله پیش از مسابقه مؤثر است عبارت است از **هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، نظارت بر خود (چک‌لیست)، ثبت سابقه، حمایت اجتماعی، تقویت اجتماعی، الگوسازی و شبیه‌سازی مسابقه**. اهداف، برای جهت دادن تلاش ورزشکار به سمت رسیدن به راهبردها و مهارت‌های خاص نیاز است. اهداف همچنین به تعیین موفقیت و شایستگی کمک می‌کند. هنگامی که هدف معلوم شد، ورزشکار باید احساس کند که به‌طور فزاینده‌ای دارای انگیزه شده و نتیجه‌گیری کند که عملکرد او پیشرفت کرده است. با این حال اهداف نباید غیرواقعی یا خیلی مشکل باشند. اگر هدف در سطحی تدوین شود که پیشرفت در آن مشکل و موفقیت تحقق‌پذیر نباشد، هدف‌گذاری اضطراب و حس شکست را در ورزشکار ایجاد می‌کند (انشل، ۲۰۰۳).

نمونه‌هایی از اهداف در هنرهای رزمی عبارت‌اند از: «فلان شیوه را (مثال دفاع، مشت، ضربه با عمل سریع و بازتابی) با ۱۰۰ درصد دقت اجرا خواهم کرد»، «اعتماد به نفس خود را قبل از مسابقه افزایش خواهم داد»، «قبل از مسابقه احساس آرامش بیشتری خواهم کرد»، «از گرفتن فلان امتیاز توسط حریف جلوگیری خواهم کرد»، «فلان تعداد امتیازم را افزایش خواهم داد که در آن درباره شیوه خودم قضاوت خواهم کرد»، یا «عملکردم را در فلان مهارت (مشت ناگهانی، ضربه ناگهانی) بهبود خواهم داد».

برنامه‌ریزی برای اطمینان از مناسب بودن محتوا و تکرار جلسات تمرین و اینکه همه رویدادهایی که مقدمه مسابقه هستند سازماندهی و آماده شده‌اند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. ورزشکاران باید اهدافی را برای تمرین و زمان‌هایی

را برای آمادگی روانی برنامه‌ریزی، اجرا و ارزیابی کنند. در این هفته چه کاری باید انجام شود؟ تمرین من برای این هفته چیست؟ کدام مهارت، مجموعه‌ای از مهارت‌ها یا راهبردها (جسمانی و روانی)، به تمرین بیشتر و ماهر شدن و در پایان یک دوره زمانی معین نیاز دارد؟ برنامه‌ریزی ورزشکار را قادر به نظارت بر پیشرفت و ارزیابی تغییرات در سطح شایستگی می‌کند.

چک‌لیست نظارت بر خود، راهبردی است که ورزشکار و مربی برای تعیین انواع افکار و اعمالی که برای رسیدن به عملکرد مطلوب باید دائماً یاد بگیرند و تمرین کنند به آن نیاز دارند. اجرای روش‌های تمرینی معین در روزهای منتخب هفته، استفاده از تمرینات کششی ویژه، روش‌های آماده‌سازی روانی (افکار و اعمال)، عادات غذایی، الگوهای خواب و دیگر رفتارهای مربوط باید مطابق با آن نقشه‌ها برنامه‌ریزی و اجرا شود. چک‌لیست نظارت بر خود به ورزشکار یادآوری می‌کند برای اجرای این وظایف در طول هفته و روز مسابقه و بلافاصله قبل از مسابقه اقدام کند. چک‌لیست شامل فهرستی از موضوعات است که همین که کامل می‌شود علامت می‌خورد یا با مقیاس نوع لیکرت با دامنه‌ای از ۱ (به هیچ وجه شبیه من نیست) تا ۵ (کاملاً شبیه من است) تکمیل می‌شود.

راهبرد رفتاری مشابه، ثبت مسابقه است که در آن ورزشکاران افکار، اعمال و کیفیت عملکرد خود را در حین تمرین، نتیجه عملکرد و احتمالاً علل این نتایج را به صورت مکتوب ثبت می‌کند. ثبت مسابقه به ورزشکار اجازه می‌دهد از تغییرات عملکرد خود (بهتر یا بدتر) آگاه شود و محدوده‌ای را برای پیشرفت بعدی خود تعیین کند.

چک‌لیست نظارت بر خود شامل افکار و اعمال قبل از مسابقه، حین مسابقه و پس از مسابقه است. نمونه‌هایی از موضوعات *قبل از مسابقه* در

چکلیست عبارت‌اند از: «بر مسابقه تمرکز دارم»، «از آمادگی خود احساس اطمینان می‌کنم»، «به اندازه کافی آب مصرف کرده‌ام»، یا «عضلاتم را به خوبی کشش داده‌ام». موضوعاتی که افکار و اعمال را در حین مسابقه منعکس می‌کنند طبیعتاً نمی‌تواند تا بعد از مسابقه تکمیل شوند، اما ممکن است به دقت فراخوانی شوند. این موضوعات عبارت‌اند از: «با اطمینان با مهارت‌های حریم سازگار شدم»، «بر راهبرد خود احساس کنترل می‌کنم»، «در باره مهارت‌هایی که نمایش دادم احساس خوبی دارم»، «نقشه مسابقه من به‌طور صحیح اجرا شد و انتظاراتم برآورده شد» و «اقرار می‌کنم که جنبه‌هایی از عملکردم نیاز به پیشرفت دارد».

حمایت اجتماعی در ترکیب با تقویت اجتماعی برای حفظ انگیزه، هویت گروهی و اطمینان بسیار مهم است. حمایت اجتماعی شامل فراهم کردن جوّ گروهی مثبت و گرم است که در آن از طریق تعامل سودمند با دیگران عمل می‌شود. مربیان، هم‌تیمی‌ها و والدین منابع اصلی حمایت اجتماعی را تشکیل می‌دهند. حمایت اجتماعی ورزشکاران را قادر می‌کند که درباره نگرانی‌هایشان بحث کنند، اطلاعات را از طریق سؤال و درگیر شدن در بحث جستجو کنند، اضطراب خود را کاهش دهند و با فشار روانی مقابله کنند، اعتماد به نفس، انگیزه و ویژگی‌های هیجانی مطلوب خود را حفظ کنند. تقویت مثبت یکی از اعمال حمایت اجتماعی است که شامل دادن جایزه به صورت متناوب و دائم (امانه ثابت) است که به عملکرد مطلوب منتج می‌شود. تقویت اجتماعی ممکن است در موقعیت‌های ورزشی رقابتی ناکام شود، اگر جوّ تیمی پرتنش و سرد باشد (مثال، ورزشکاران به خوبی با یکدیگر ارتباط ندارند یا خواسته‌های همدیگر را حمایت نمی‌کنند)، یا مربی تیم حمایت هیجانی را از طریق بازخورد مثبت و جایزه فراهم نکند.



بعضی مربیان معتقدند که تنها سرزنش بهترین راه برای برانگیختن ورزشکار است، با این حال آنچه دربارهٔ این پیش‌فرض نادرست است این است که استفادهٔ اندک از جایزه و بازخورد مثبت به کاهش اعتماد به نفس، انتظارات پایین‌تر دربارهٔ موفقیت آتی و افزایش اضطراب می‌انجامد. به اعتقاد جینوت^۱ (۱۹۶۵)، تعریف‌ها باید رفتار ورزشکار را شامل شود (آفرین، ضربهٔ خوبی زدی)، نه شخصیت یا منش او را (تو ورزشکار خوبی هستی). پس استفاده از حمایت اجتماعی به مربیان، هم‌تیمی‌ها و شاید والدین و دوستانی نیاز دارد که بیش از ایجاد کنند (مثال، «می‌توانی سرعت پای خود را برای مزیت بیشتر با انجام «چنین و چنان» استفاده کنی»)، بازخورد اطلاعاتی بدهد (مثال، «هنگامی که قبل از اجرا با بالا بردن ابرو در حال شروع ضربه هستی حریف می‌تواند دست تو را بخواند») و اظهارات انگیزشی بدون داوری بیان کند (مثال، «اعتماد به نفس بهتری را نشان می‌دهی» یا «در ابتدای راه قهرمانی هستی»).

دو راهبرد رفتاری که منتج به روش‌های مؤثر آموزشی در ورزش می‌شوند، شبیه‌سازی مسابقه و الگوسازی هستند. شبیه‌سازی مسابقه شامل فراهم کردن فرصت‌های تمرینی است که مشابه نیازهای رفتاری و شناختی مسابقهٔ واقعی باشد. بنابراین مهم است که ورزشکار، مهارت‌های هنرهای رزمی خود را تحت شرایطی تمرین کند که کاملاً نزدیک به رویداد رقابتی واقعی باشد. الگوسازی روش آموزشی‌ای است که در آن ورزشکار باید مسابقهٔ با کیفیت بالا را مشاهده کند، و در حین مشاهده برای شناسایی و به خاطر سپردن استفادهٔ مناسب از فنون خاص هشیار می‌شود (مثال، «به پای اجراکننده موقعی که به حریف نزدیک می‌شود نگاه کن»).

دستیابی به طرح ذهنی

طرح ذهنی مجموعه‌ای از قبل تعیین‌شده از جریان‌های رفتاری و روانی است که در حدود ۲۴ ساعت پیش از اجرای مسابقه انجام می‌شود. دست‌اندرکاران و نویسندگان مشهور در روان‌شناسی ورزشی مانند لوئر (۱۹۸۲)، بال و همکاران (۱۹۹۶)، اورلیک (۱۹۸۶) و واینبرگ (۲۰۰۲) از نیاز به رعایت تشریفات ثابت قبل از مسابقه برای غلبه بر مشکلات غیرمنتظره، حفظ ثبات در آمادگی روانی از مسابقه‌ای به مسابقه دیگر و کنترل هیجان‌های مثبت (مانند شور، اشتیاق، اطمینان) و هیجان‌های منفی (مانند ترس، اضطراب، تردید به خود) و کسب فرایندهای تفکر مطلوب (مثال تمرکز، توجه متمرکز، مرور ذهنی) حمایت کرده‌اند. طرح‌های ذهنی همچنین خویشتنداری، یعنی احساسات مربوط به تنظیم عادت‌های مناسب، را که لوئر آن را تشریفات مثبت نامید، افزایش می‌دهد، تا اینکه رویدادهای خارجی نتوانند حواس ورزشکار را پرت کنند و مانع آمادگی مناسب شوند. طرح‌های ذهنی در مسابقات هنرهای رزمی ضروری‌اند (پارک و سی‌بورن، ۱۹۹۷).

همانگونه که در بخش پیش از مسابقه گفتیم، بال و همکاران (۱۹۹۶) و اورلیک (۱۹۸۶) انواعی از طرح‌های ذهنی را مطرح کردند. به‌طور کلی، طرح‌های ذهنی عبارت‌اند از درگیر شدن در افکار و اعمال از قبل برنامه‌ریزی‌شده قبل از مسابقه و نقشه‌های ذخیره در صورتی‌که موانع پیش‌بینی نشده تجربه شوند. ورزشکار این افکار و اعمال را بخشی از برنامه تمرینی خود قرار می‌دهد و تا جایی که در روز مسابقه خودکار شود در آن ماهر می‌شود. اهداف طرح ذهنی قبل از مسابقه بهینه‌سازی آمادگی روانی (مثال، اعتماد به نفس، خویشتنداری، تمرکز) و تعدیل هیجان‌ها (مثال اضطراب حالتی، انگیزندگی، پرخاشگری) است. برای مثال، افزایش اضطراب حالتی

قبل از مسابقات ورزشی طبیعی (حتی به میزان متوسط مطلوب) است. با این حال، اضطراب عملکرد را واقعاً پیشرفت می‌بخشد، اگر این احساس‌ها تسهیل‌کننده و مبارزه‌جویانه تفسیر شوند، تا اینکه تهدیدکننده یا ناتوان‌کننده برداشت شوند. ارزیابی گرایش خویشنداری و مبارزه‌جویانه ساختن رویداد رقابتی، تفسیر مطلوب احساس اضطراب را به میزان زیادی افزایش می‌دهد. هدف هر ورزشکار رزمی حصول اطمینان از آن است که قبل از مسابقه، افکار، احساسات و هیجان‌های مطلوب از طریق آمادگی روانی و تدوین طرح ذهنی تعدیل شوند. در طرح ذهنی ورزشکاران به این سؤال‌ها پاسخ می‌دهند: «به چه فکر می‌کنم و چه موقع به آن فکر می‌کنم؟»، «چه کاری انجام می‌دهم و چه موقع آن را انجام می‌دهم؟»

اورلیک (۱۹۸۶) پیشنهاد می‌کند طرح ذهنی باید دارای اجزای قبل از مسابقه، حین مسابقه و پس از مسابقه باشد. راهبردهای *قبل از مسابقه* عبارت‌اند از: خودپیشنهادی مثبت، مانند «کاملاً آمادگی شرکت در این مسابقه را دارم»، «قادرم با هر شرایطی که حریفم پیش‌آورد مقابله کنم»، و «آماده‌ام؛ در بهترین شرایط خود هستم؛ کار تمام است!». هیجان‌ها آرام و در کنترل فردند. شب قبل از مسابقه تعیین‌کننده زمان به خواب رفتن و بیدار شدن، زمان و نوع غذا، تفکر درباره‌ی روز مسابقه («به خودم مطمئنم؛ آماده‌ام») و استفاده از تصویرسازی ذهنی در تحقق نقشه‌ی اجرای مسابقه است. نقشه‌ی تمرکز بر *مسابقه* شامل روش‌هایی است که به حریفان نزدیک خواهید شد (مثال، «در شروع موقعیت خود را مشخص می‌کنم، تعیین می‌کنم که چه موقع و چگونه حرکت را شروع کنم و چگونه به اعمال حریف واکنش نشان دهم»)، آنچه در اوایل مسابقه رخ می‌دهد (مثال، «آرام شروع خواهم کرد، سپس سرعت و جرأت را بنا می‌کنم، به حریفم فضا می‌دهم تا خود را در شروع خسته کند»، در اواسط

مسابقه (مثال، «ادامه بده، فشار ببار، حمله کن»)، اواخر مسابقه (مثال، «راهبرد جدیدی را اجرا می‌کنم که حریف را غافلگیر می‌کند»، «احساس خوبی دارم، بر خستگی غلبه دارم») و در پایان مسابقه (مثال، «حمله شدید ۱۰۰ درصدی، از مزیت خستگی حریفم استفاده می‌کنم»).

طرح ذهنی مؤثر همچنین شامل «نقشه ب» است که در آن ورزشکار قادر به پاسخ شایسته به رویدادهای پیش‌بینی نشده باشد، مانند استفاده حریف از راهبرد غافلگیرکننده یا تجربه بدشانسی (مثال، «حریف دستم را خواند» یا «لینز خوردم»).

نهایتاً، طرح ذهنی شامل افکار و اعمال از قبل تعیین شده پس از مسابقه است یعنی **نقشه تمرکز مجدد**. نتایج خیلی ضعیف فراموش می‌شوند. با این حال برای ورزشکار هنرهای رزمی اهمیت دارد که درباره امتیازهای بالای مسابقه و قدرت و به همان اندازه امتیاز پایین مسابقه و محدوده‌های عملکرد که پیش‌بینی نشده است نیز فکر کند. موضوعات برای تحلیل بعد از مسابقه عبارت‌اند از: «چه عواملی به پیروزی یا موفقیتیم کمک کردند؟»، «موفقیت خود را به چه چیز نسبت می‌دهم؟ تلاش فراوان؟ آمادگی بالا؟ مهارت‌های خوب؟ حریف ضعیف؟ خوش‌شانسی؟»، «برای دستیابی به انتظارات عملکرد، **باخت** یا **شکست** خود را به چه چیزی نسبت می‌دهم؟»، «آیا خیلی به خودم مطمئن بودم؟ آیا مهارت‌های حریفم برتر از من بود؟ آیا من بهتر بودم، اما بدشانسی آوردم؟»

کاربرد روان‌شناسی ورزشی در حین مسابقه

رویداد رقابتی ویژگی‌ها و عوامل منحصر بفردی دارد که موجب افزایش تنش، فشار و اضطراب می‌شود. بسیاری از ورزشکارانی که سال‌ها با آنها مشاوره

کرده‌ام در مسابقه متحمل بیشترین ناراحتی روانی خود بوده‌اند، یعنی هنگامی که تجربه آنها در روز مسابقه کاملاً متفاوت از دیگر روزهاست. روان‌شناسی آماده‌سازی مسابقه، مربوط به دستیابی به طرح ذهنی (مجموعه منظمی از افکار و اعمال) ای است که به اجراکننده اجازه می‌دهد قبل از مسابقه احساس راحتی و امنیت کند. ویژگی‌های روانی اجراکننده در مسابقه، استفاده از راهبردهای شناختی و رفتاری قبل از مسابقه را تسهیل می‌کند.

راهبردهای شناختی

چه نوع افکاری در حین مسابقه تکواندو بهترین است تا افکار، احساس‌ها و هیجان‌های مطلوب را پرورش دهد؟ این سؤال مشکلی است، زیرا نیازهای روانی و جسمانی این ورزش بسیار زیاد است. چون اجرای راهبردهای شناختی زمان‌بر است، گاهی استفاده از مهارت‌های روانی یا به‌کار بردن نادرست مهارت‌های روانی موجب گُندشدن پردازش اطلاعات (مثال شناسایی، ادراک، برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، واکنش و اجرا) می‌شود، که در نتیجه بیش از اینکه به کارایی عملکرد کمک کند، موجب آسیب رساندن به عملکرد می‌شود. با این حال مهارت‌های روانی اندکی وجود دارد که اگر به دقت تمرین و به‌کار برده شود به پردازش اطلاعات و عملکرد بعدی کمک می‌کند.

کاهش پردازش شناختی (سطح ۱). به‌طور کلی مبارزه هنرهای رزمی با سرعتی اجرا می‌شود که مانع پردازش اطلاعات خیلی زیاد می‌شود. افکار معمولاً قبل از اجرای حرکت اتفاق می‌افتند نه در حین اجرا. برای نمونه، قبل از شروع مسابقه و معمولاً براساس قدرت اجراکننده یا ضعف حریف یک نقشه راهبردی اجرا وجود دارد. با این حال ورزشکار علاوه بر این، به نشانه‌هایی که اطلاعاتی را درباره حرکت بعدی حریف فراهم می‌کند واکنش نشان می‌دهد.

افزایش پردازش خودکار (سطح ۳). سرعتی که در آن مهارت‌های هنرهای رزمی اجرا می‌شوند، اعمال و واکنش‌ها را بدون تفکر واقعی تحت فرمان خود دارد که به آن «پردازش خودکار اطلاعات» گویند و ورزشکاران پیشرفته را از هم‌تایان مبتدی آنها متمایز می‌کند.

پیش‌نشانه کردن عبارت است از شناسایی محرک در محیط که در پیش‌بینی شروع، ورود یا اجرای محرک‌ها یا حرکات دیگر استفاده می‌شود. پیش‌نشانه کردن توانایی ورزشکار هنرهای رزمی را برای پیش‌بینی محرک یا رویداد بعدی افزایش می‌دهد (مثال، مشاهده قرارگیری دست‌ها یا خمیدگی در مفصل زانوی حریف که اطلاعاتی درباره مهارت یا راهبرد بعدی به مشاهده‌کننده می‌دهد) و منجر به سرعت حرکت بیشتری می‌شود.

ارزشیابی شناختی که قبلاً به آن اشاره کردیم، و عبارت است از ادراک یک موقعیت (مثال، چالش‌انگیز در مقابل تهدیدکننده، مثبت در مقابل منفی) قبل و در حین مسابقه. ورزشکاران موفق هنرهای رزمی تمایل دارند موقعیت‌های رقابتی را مبارزه‌طلبانه تفسیر کنند.

روان‌افزایی معمولاً شامل افکار و اعمالی است که ضربان قلب، پرخاشگری و خلق و خوی مثبت را افزایش می‌دهد. با اینکه هیجان در حین مسابقه باید تعدیل شود، ولی ورزشکاران می‌خواهند به‌طور متناوب سطح انگیزندگی خود را افزایش دهند. روان‌افزایی معمولاً از طریق خودگفتاری که ارزش انگیزندگی دارد انجام می‌شود (مثال، «بزن بریم»، «بجنب، دِجنب»).

خودگفتاری مثبت که استفاده از کلمات است و به‌صورت درونی بیان می‌شود، ارزش مثبتی دارد و به افزایش اعتماد به نفس و تلاش و کاهش یا تعدیل اضطراب کمک می‌کند (مثال، «من آماده‌ام»، «از آمادگی خوبی برخوردارم»). خودگفتاری مثبت باید قبل از اجرای عملکرد استفاده شود نه در حین اجرا،

زیرا هر فعالیت شناختی که تمرکز توجه ورزشکار بر تکلیف را کاهش دهد به پردازش اطلاعات آهسته‌تر و کم‌دقت‌تر خواهد انجامید. در نتیجه مانع شناسایی نشانه‌های محیطی خواهد شد (مانند وضعیت بدنی، حرکات چهره، یا دیگر ویژگی‌های جسمانی حریف). بنابراین خودگفتاری مثبت واسطه‌ای است برای حفظ کنترل هیجانی و ایجاد اطمینان. با این حال زمانی که ورزشکاران در حال ضربه زدن هستند باید از خودگفتاری پرهیز کنند.

توقف فکر شامل استفاده از واژه «بسه» است بلافاصله بعد از تجربه افکار منفی یا ناخوشایند. افکار منفی آشفته‌کننده برنامه‌ریزی، پیش‌بینی و شناخت مورد نیاز ورزشکار در حین مسابقه است. توقف فکر تلاشی هشیارانه است در پیشگیری از باقی ماندن در افکار منفی. برای مثال، اگر ورزشکاری درباره مسابقه‌ای موفقیت‌آمیز احساس نگرانی کند یا درباره استعداد خود در مقایسه با حریف تردید داشته باشد، باید سریعاً به خود بگوید: «بسه» و سپس بر تکلیف مورد نظر تمرکز بیرونی کند.

راهبردهای **مقابله مؤثر** عبارت‌اند از تلاش هشیارانه در تعدیل تنش و اضطراب، به‌ویژه موقعی که محرک یا رویداد ناخوشایند یا منفی ارزیابی شده باشد. ورزشکاران ماهر با دانستن زمان استفاده از مقابله گرایش (مثال، تجزیه و تحلیل یا مواجه شدن با موقعیت) یا زمان استفاده از مقابله اجتناب (تصفیه محرک‌های ناخوشایند یا امتناع از فکر درباره آنها) با تجارب ناخوشایند در حین مسابقه سازگار می‌شوند. از آنجا که رویکرد مقابله به زمان و منابع قابل توجهی نیاز دارد، معمولاً سرعت مسابقات رزمی روش مقابله اجتناب را اختیار می‌کند. در حین بیشتر مسابقات نه زمان و نه توجه در اختیار ورزشکار نیست. ورزشکاران ماهر «موضوع را ول می‌کنند» و «به راه خود می‌روند». برای مثال، سرعت مسابقه اجازه نمی‌دهد که ورزشکار به علت شکست عملکرد یا

تجزیه و تحلیل عملکرد خود فکر کند. در بیشتر موارد، مقابله اجتناب پس از مسابقه پرتنش روش ترجیحی است (مثال، «تخفیف» که در آن دلایل مربوط به رویداد پرتنش حداقل به طور موقتی بی‌اهمیت ادراک می‌شود و به بیرون تصفیه می‌شود، که در اینجا رویداد پرتنش نادیده گرفته می‌شود و بنابراین پردازش نمی‌شود). اگر زمان کافی وجود داشته باشد، مقابله گرایش لازم است (مثال، فکر درباره موقعیت ناخوشایند، سپس برنامه‌ریزی راهبرد جدید یا جستجوی بازخورد یا اطلاعات برای تصمیم‌گیری در موقعیت یا کاهش شدت عوامل تنش‌زا)؛ برای مثال، بررسی عملکرد شخص در زمان استراحت، بین دوره‌ها یا بلافاصله پس از مسابقه.

تمرکز توجه (مثال، تمرکز درونی برای افزایش یا حفظ افکار و هیجان‌های مطلوب، یا تمرکز بیرونی برای نادیده گرفتن احساسات ناخوشایند، توقف خودگفتاری منفی یا تمرکز بر حریف به عنوان منبع افزایش انگیزتگی) راهبرد شناختی دیگری است که بسته به موقعیت، عملکرد را بهبود می‌بخشد یا مانع اجرا می‌شود. چون حریف ممکن است درست چند سانت دورتر ایستاده باشد، متمرکز کردن توجه در حین مسابقه تقریباً همیشه بیرونی است، مگر اینکه ورزشکار زمان کافی برای تجزیه و تحلیل و برنامه‌ریزی داشته باشد. نیاز به حفظ تمرکز بیرونی دلیلی برای این است که اضطراب حالتی (یعنی، افکار نگرانی یا تهدید) برای عملکرد با کیفیت بالا در هنرهای رزمی آسیب‌زاست. ورزشکاران مضطرب به جای تمرکز بیرونی بر تکلیف، بر اثر افکارشان از پا درمی‌آیند (بال و همکاران، ۱۹۹۶). ورزشکاران به جای تفکر منفی باید از خودشان بپرسند: «حریف من چه کار می‌کند؟ وضعیت بدنی او درباره حرکت یا راهبرد بعدی او چه چیزی را نشان می‌دهد؟ چگونه به حرکت پیش‌بینی شده بعدی او واکنش نشان می‌دهم؟»



در بخش بعد برنامه مداخله روانی را در تکواندو تشریح می‌کنیم که شامل یک سری افکار و اعمالی است که الگوی کُپ نامیده می‌شود.

الگوی کُپ: مداخله روانی - رفتاری در مقابله با فشار روانی شدید

مداخله‌های متعددی در حوزه روان‌شناسی ورزشی منتشر شده‌اند که استفاده از راهبردهای شناختی و رفتاری منتخب را ترکیب می‌کنند و گاهی در توالی ویژه‌ای اجرا می‌شوند که عملکرد ورزشی را تسهیل می‌کنند. یکی از مداخله‌ها که کاربرد ویژه‌ای در مسابقات هنرهای رزمی دارد الگوی کُپ است (انشل، ۱۹۹۱). این الگو شامل یک سری چهارمرحله‌ای روانی - رفتاری است در پاسخ به رویدادهای پرتنش که در حین مسابقه تجربه می‌شود. ماهیت سریع و دارای ساختار این الگو با نیازهای شناختی و رفتاری هنرهای رزمی سازگار است. الگوی کُپ (COPE) چهار مرحله پس از تجربه رویداد ناگهانی پرتنش در حین مسابقه را شامل می‌شود. این مراحل عبارت‌اند از: کنترل هیجان‌ها^۱ (C)، سازماندهی درون‌داد^۲ (O)، برنامه‌ریزی پاسخ بعدی^۳ (P) و سپس اجرای سریع تکلیف یا مهارت بعدی^۴ (E).

کنترل هیجان‌ها عبارت است از بازیابی آرامش با کشیدن یک نفس عمیق، استفاده از خودگفتاری مثبت («همه چیز عالی، راحت باش»، «صبور باش»، «آرام باش») و بازیابی کنترل موقعیت با پذیرش مسئولیت رویدادهای ناخوشایند (استحکام روانی). سازماندهی درون‌داد شامل تفکیک اطلاعات معنی‌دار از بی‌معنی است. مسابقه ورزشی مملو از عوامل حواسپرتی بینایی و شنوایی است که بیشتر آنها نامرتبط با تکلیف مورد نظرند. ورزشکاران باید

۱. Controlling emotions

۲. Planning the next response

۲. Organizing input

۴. Executing the next task or skill

بیاموزند که دروندادی را که مرتبط با دستیابی به نیازهای عملکرد نیست و باید نادیده گرفته شود تصفیه کنند. با این حال، دیگر نشانه‌های بینایی و شنوایی و پیش‌نشانه‌ها باید توجه بهینه ورزشکار را دریافت کند و سریعاً در فرایند تصمیم‌گیری (برنامه‌ریزی) وارد شود. برنامه‌ریزی عبارت است از دریافت اطلاعات در دسترس، سپس تصمیم‌گیری سریع درباره اینکه چگونه به نیازهای تکلیف بعدی دست یابند. نهایتاً، ورزشکار باید مهارت را با تلاش بهینه با حداقل تفکر اجرا کند. این الگو در تنیس رقابتی (انشل، ۱۹۹۱) و در آموزش ورزشکاران برای استفاده مناسب از افکار و اعمال منتخب در توالی مناسب آنها برای غلبه بر آثار ناخوشایند تجربه رویدادهای پرتنش در حین مسابقه دارای اعتبار بوده است. به نظر می‌رسد ویژگی‌های الگوی کپ مطابق با نیازهای عملکردی هنرهای رزمی است (پارک و سی‌بورن، ۱۹۹۷).

مثالی از کاربرد الگوی کپ در هنرهای رزمی، پس از تجربه یک شکست موقت عملکرد (مثال، دادن امتیاز به حریف یا به‌طور موقت برتری را از دست دادن) مطرح می‌شود. ورزشکار باید یک نفس عمیق بکشد و آرامش خود را بازیابد (C)، توجه خود را بر ویژگی‌های مرتبط با محیط مسابقه متمرکز کند (مثال، موقعیت و حرکات بیانگر حریف ضمن نادیده گرفتن محرک‌ها، اطلاعات و رویدادهایی که بی‌اهمیت فرض می‌شوند) (O)، سریعاً (در عرض چند ثانیه) آرامش خود را به دست آورد و راهبرد بعدی (نقشه حمله) را برنامه‌ریزی کند (P) و نهایتاً اجرای (E) سریع نقشه همانگونه که موقعیت ایجاب می‌کند. داشتن زمان بسیار زیاد بین برنامه‌ریزی و اجرای مهارت، افکار منفی (مثال، تردید به خود، نگرانی، دودلی) را ایجاد و مهارت‌هایی را که نیاز به اجرای خودکار و سریع دارند مختل می‌کند.

هنرهای رزمی به گردآوری سریع اطلاعات، طبقه‌بندی اطلاعات به

دسته‌های مهم و غیرمهم، تجزیه و تحلیل اطلاعات درباره رویدادهای آتی، انتخاب عمل مناسب و سپس اجرای سریع عمل انتخاب‌شده نیاز دارد (چانگ و لی، ۱۹۹۴). مجموعه فرایندهای رفتاری و شناختی‌ای را که چانگ و لی توصیف کرده‌اند به دقت با اجزای الگوی کُپ مطابق است.

کاربرد روان‌شناسی ورزشی پس از مسابقه

پس از مسابقه ورزشکاران موفق هنرهای رزمی از روش‌های شناختی و رفتاری متنحی استفاده می‌کنند که انگیزه را حفظ و مهارت‌ها و راهبردها را ارتقا می‌بخشد. این بخش نوع افکار و اعمالی را که اجراکنندگان هنرهای رزمی باید پس از مسابقه به آن توجه کنند ذکر می‌کند.

اسنادهای علی درست

داشتن اسنادهای علی درست در تشریح علل موفقیت یا شکست، یکی از رویکردهای شناخته‌شده برای درس گرفتن از اشتباه، تقویت موفقیت‌ها و حفظ درازمدت انگیزه درونی است. ورزشکار هنرهای رزمی باید دیدگاهی متعادل از رویداد داشته باشد و برای افزایش انگیزه درونی و پایداری در تمرین مناسب و پیشرفت عملکرد آتی به اسنادهای علی درست رجوع کند. توصیف دلایل نتیجه عملکرد، ارزش انگیزشی زیادی دارد - یا برعکس به افزایش بی‌انگیزگی، درک شایستگی اندک، و احساس درماندگی می‌انجامد. برای مثال، ورزشکار پس از شکست لزوماً همه مسئولیت‌ها را نمی‌پذیرد (یعنی نتیجه‌گیری نمی‌کند که شکست ناشی از توانایی کم یا تلاش کم او بوده است). در عوض، شکست ممکن است ناشی از برتری حریف یا بدشانسی باشد. با این حال در سطح نخبه، ورزشکاران هنرهای رزمی ممکن است همچنین

نتیجه‌گیری کنند که تمرین شدیدتر (شامل تمرین ذهنی) برای افزایش احتمال موفقیت ضروری است. از این رو، اگر موفقیت کسب شود، ورزشکار باید این نتیجه مطلوب را به توانایی بالا، تلاش و تمرین شدید نسبت دهد. برای همه ورزشکاران مهم است که با تقویت اجتماعی مثبت، موفقیت را قبول کنند. این موقعیت شامل تشخیص تلاش خوب و مهارت‌های برتر در رسیدن به اهداف عملکرد است.

تجزیه و تحلیل پس از مسابقه (مهارت)

ورزشکاران نخبه هنرهای رزمی جنبه‌های مثبت مسابقه، آنچه به دست آمده، عواملی را که به موفقیت یا شکست کمک کرده و آنچه باید در آینده تمرین شود بررسی می‌کنند (وینکل و اوزمان، ۲۰۰۳). شاید مهم‌تر این است که بر اساس نتایج رویداد رقابتی، ورزشکاران نتیجه‌گیری کنند که به میزان زیادی از مسابقه سود برده‌اند؛ ادراکی که مربیان آن را تأیید کنند، مفهومی که «دستیابی به دلایل مستند و درست» نامیده می‌شود. به عبارت دیگر توصیف علل نتایج عملکرد لازم است ارزش انگیزشی بالایی داشته باشد. فرآیند خودآزمایی پس از مسابقه شبیه به مفهومی است که «شرکت‌کننده کامل» نامیده می‌شود و در آن، شرکت‌کننده پس از مسابقه پژوهشگر می‌شود و آنچه را اتفاق افتاده مکتوب می‌کند (کراپ^۱، ۱۹۸۹). در این مورد ورزشکار مشاهده‌گر می‌شود و آنچه را حین مسابقه اتفاق افتاده در صورت امکان با داده‌های کمی ثبت می‌کند. ورزشکار ممکن است پس از مسابقه بخواهد بازخورد آموزشی را با تقسیم مسابقه به بخش‌های زمانی کسب کند، قدرت و ضعف عملکرد را در حین مسابقه آزمایش کند یا درونداد را از مشاهده‌کننده‌ای آگاه مانند مربی یا هم‌تیمی‌ها درخواست کند.

۱. Krap

مقایسه‌های اجتماعی مطلوب

عیب فرایند تفکر پس از مسابقه، گرایش ورزشکار به مقایسه عملکرد خود با استانداردهای بالای غیرواقعی یا حریفان برتر است. موقعی که ورزشکار پیشرفت را می‌پذیرد، موفقیت او در هنرهای رزمی، مهارت‌های خرد و به همان اندازه کیفیت کلی عملکرد افزایش می‌یابد. ورزشکاران هنرهای رزمی مهارت‌های خود را در مقابل حریفان خیلی برتر مقایسه نمی‌کنند بلکه بیشتر قضاوت‌های منصفانه‌ای درباره حریفانی دارند که مهارت‌هایی تقریباً نزدیک به سطح مهارت ورزشکار دارند. ورزشکاران همچنین راه‌هایی را بررسی می‌کنند که در آن مهارت‌های خود شخص به مرور زمان پیشرفت می‌کند (مقایسه‌های بین فردی بیشتر از درون‌فردی).

تجدید خوش‌بینی

مسابقه موفقیت‌آمیز دو سرعت نیست بلکه بیشتر ماراتون پذیرش موفقیت و شکست مداوم است. برای حفظ انگیزه درونی (لذت، خوشی) و برای پایداری در تمرین و یادگیری، ضروری است که ورزشکار پس از مسابقه احساس تجدید خوش‌بینی کند (دوران - بوش و سالملا، ۲۰۰۲). این به معنی خوددآوری درباره نتایج مسابقه با روشی منصفانه و متعادل، پذیرش سود و فایده، مشکلات و ناامیدی از مسابقات قبلی است. ورزشکاران می‌خواهند به تنظیم و تلاش برای رسیدن به اهداف چالش‌انگیز شخصی و اجتناب از افکار و نتیجه‌گیری‌های ترس از خود ادامه دهند (مثال، «آن قدر که باید خوب نیستم» یا «هرگز بهتر نخواهم شد»). دانستن آنچه می‌تواند از مسابقه قبلی آموخته شود و اینکه فرد چگونه می‌تواند پیشرفت کند، ویژگی‌هایی هستند که

ورزشکاران موفق هنرهای رزمی را توصیف می‌کنند.

مقابله سازگاری

بعضی رویدادهای رقابتی با ناراحتی‌های جسمانی و روانی پایان می‌یابند. موفقیت آتی در هنرهای رزمی به سازگاری با تجارب ناخوشایند بستگی دارد (لوئر و شوارتز، ۲۰۰۳). بعضی اوقات این به معنی حرکت به جلو و کاهش اهمیت نتایج ناموفق قبلی است. در دیگر اوقات تحلیل مسابقه، پذیرش موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها و شکست‌ها و محدوده‌هایی که نیاز به تمرین بیشتر دارند بهترین کار است. این فرایند در حضور مربی یا دیگر مشاهده‌گران آموزش دیده به خوبی انجام می‌شود (پنسگارد و دودا، ۲۰۰۲).

خلاصه

هنرهای رزمی ورزشی بسیار باستانی و افتخارآمیز از آسیاست که سبک‌های بسیاری دارد و هر یک دارای تاریخچه و مجموعه مهارت‌های خاص خود است. هنرهای رزمی شکلی از مسابقه است که نیازمند استفاده گسترده از مهارت‌های روانی (تجربه حقیقی ذهن - بدن) است. آنچه ورزشکاران موفق هنرهای رزمی با خود به مسابقه می‌آورند عبارت‌اند از: گرایش‌های منتخب (مثال، خوش‌بینی، اطمینان، خویشتنداری، جسارت، شایستگی ادراک‌شده بالا)، راهبردهای شناختی (مثال، مهارت‌های مقابله مؤثر، سطح اضطراب قابل تعدیل، انگیزتگی مطلوب)، طرح ذهنی درباره افکار (آنچه فکر می‌کنم و چه موقع به آن فکر می‌کنم؟) و اعمال شخص (چه کاری انجام می‌دهد و چه موقع آن را انجام می‌دهم؟) قبل و در حین مسابقه که به ورزشکار اجازه می‌دهد بر موقعیت حاضر تمرکز کند. شاید راهبرد عمومی کلیدی، برای مجریان هنرهای

رزمی احساس تسلط بر طرح ذهنی‌شان قبل از مسابقه، و قادر بودن به اجرای آن نقشه یا نقشه ب (نقشه ذخیره) با حداقل انقطاع باشد. دیگر راهبردهای شناختی و رفتاری به صورت خودکار عمل می‌کنند. از سوی دیگر، لازم است ورزشکاران هنرهای رزمی با استفاده از بسیاری مهارت‌های روانی‌ای که عمل و واکنش آنها را به خودی خود متوقف می‌کند عاجز نشوند. کنترل هیجان‌ها و سرعت حرکت اجزای ضروری موفقیت در این ورزش‌اند. ورزشکارانی که مهارت‌های روانی را به‌طور مناسب استفاده می‌کنند برتری آشکاری بر حریف خود دارند.

منابع

- Anshel, M.H. (1991). Toward validation of the COPE model: strategies for acute stress inoculation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 24-39.
- Anshel, M.H. (1995). Examination of self-regulatory characteristics and behavioral tendencies of elite and non-elite male Australian swimmers. *Australian Psychologist*, 25,78-83.
- Anshel, M.H. (2003). *Sport Psychology: From Theory to Practice* (4th edn). San Francisco, CA: Benjamin-Cummings.
- Anshel, M.H., Kim, K.-W., Kim, B.-H., Chang, K.-J. & Eom, H.-J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 32,43-75.
- Birkel, D.A. (1998, Nov./Dec.). Activities for the older adult: integration of the body and the mind. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 69, 23-29.
- Bull, S.J., Albinson, J.G. & Shambrook, C.J. (1996). *The Mental Game Plan: Getting Psyched for Sport*. Eastbourne, England: Sports Dynamics.
- Chapman, C., Lane, A.M., Brierly, J.H. & Terry, P.C. (1997). Anxiety, self-confidence and performance in Tae Kwondo.

Perceptual and Motor Skills, 85, 1275-1278.

Chung, K.H. & Lee, K.M. (1994). Taekwondo Kyorugi: Olympic Style Sparring. Hartford, CT: Turtle Press.

Cunningham, S.R. (25 September 25 1998). Judo: morality and the physical art. Presentation at the 1998 Coaches Conference, Olympic Training Center, Colorado Springs, CO.

Deaner, H. & Silva, J.M. (2002). Personality and sport performance. In J.M. Silva & D.E. Stevens (eds), Psychological Foundations of Sport (pp. 48-65). San Francisco: Benjamin-Cummings.

Douris, P., Chinan, A., Steffens, D. & Weiss, S. (2004). Fitness levels of middle aged martial arts practitioners. British Journal of Sports Medicine, 38, 143-147.

Durand-Bush, N. & Salmela, J.H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and Olympic champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 154-171.

Finkenburg, M.E. (1990). Effect of participation in Taekwondo on college women's self-concept. Perceptual and Motor Skills, 71, 891-894.

Foster, Y.A. (1997). Brief aikido training versus karate and gold training and university students' scores on self-esteem, anxiety, and expression of anger. Perceptual Motor Skills, 84, 609-610.

Gill, D.L. (1993). Competitiveness and competitive orientation in sport. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (eds),



- Handbook of Research on Sport Psychology (pp. 314-327).
New York: Macmillan.
- Ginott, H. (1965). *Between Parent and Child*. New York: Avon.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-218.
- Jones, G., & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211.
- Karp, G.G. (1989). Participant observation. In P. W. Darst, D.B. Zakrajsek & V.H. Mancini (eds), *Analyzing Physical Education and Sport Instruction* (pp. 411-422). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Loehr, J.E. (1982). *Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence*. New York: Penguin.
- Loehr, J.E. (1990). *The Mental Game: Winning at Pressure Tennis*. New York: Penguin.
- Loehr, J.E. & Schwartz, T. (2003). *The Power of Full Engagement*. New York: Free Press.
- Martens, R. (1976). Competitiveness in sports. In F. Landry & W.A.R. Orban (eds), *Physical Activity and Human Well-being* (pp. 323-342). Miami, FL: Symposia Specialists.

Masters, K.S. & Ogles, B.M. (1998). Associative and dissociative cognitive strategies in exercise and running: 20 years later, what do we know? *The Sport Psychologist*, 12,253-270.

Michaelson, M. T., Ronnenberg, A., Walsh, D. & Linden, P. (2000, Nov./Dec.). Should martial arts be taught in physical education classes? *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 71, 12-14.

Mifune, K. (2000). Judo and its masters. *Journal of Combative Sport*, 14-28.

Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Park, Y.H., & Seabourne, T. (1997). Taekwondo techniques and tactics. Champaign, IL: Human Kinetics.

Pensgaard, A.M. & Duda, J .L. (2002). "If we work hard, we can do it": A tale from an Olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14,219-236.

Rosenbaum, M. (ed.) (1990). *Learned Resourcefulness on Coping Skills, Self-control, and Adaptive Behavior*. New York: Springer.

Savage, J. (1995). *Karate*. Parsippany, NJ: Silver Burdell Press.

Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4,219-247.

Toskovic, N., Blessing, D. & Williford, H. (2002). The effect of



- experience and gender on cardio-vascular and metabolic response with dynamic tae kwon do exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16,278-285.
- Twernlow, S.W. & Sacco, F.C. (1998). Peacekeeping and peacemaking: the conceptual foundations of a plan to reduce violence and improve the quality of life in a midsized community in Jamaica. *Psychiatry*, 59, 156-174.
- Twernlow, S.W., Sacco, F.C. & Williams, P. (1996). A clinical and interactionist perspective on the bully-victim-bystander relationship. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 60, 296-313.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8,221-246.
- Vealey, R. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: an addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10,471--478.
- Vealey, R. (2002). Personality and sport behavior. In T. Horn (ed.), *Advances in Sport Psychology* (2nd edn; pp. 43-82). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wann, D.L. (1997). *Sport Psychology*. New York: Prentice-Hall.
- Weinberg, R. (2002). *Tennis: Winning the Mental Game*. Oxford, OH: H.O. Zimman.
- Winkle, J .M. & Ozmun, J .C. (2003, April). Martial arts: an exciting addition to the physical education curriculum. *Journal*

- Zinsser, N., Bunker, L. & Williams, J.M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J.M. Williams (ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th edn; pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.
- Zivin, G., Hassan, N., DePaula, G., Monti, D.A., Harlan, C., Hossain, K.D. & Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: traditional martial arts in middle school. *Adolescence*, 36;443-160.