

مدیریت رفتار ورزشکاران

دکتر محمد کاظم واعظ موسوی

مرکز روان شناسی ورزشی، آکادمی ملی المپیک

آذر ۸۸

انضباط مثبت

انضباط تمرینی است که خود-کنترلی را در شاگردان پرورش می دهد

تمرین فرصتی برای عمل به آموزه ها است
انضباط مثبت به معنای اصلاح رفتار نیست، به معنای آموزش رفتار است!

نگرشی سازنده به مربیگری است، انگیزش را افزایش می دهد و عزت نفس را بالا می برد

آموزش کنترل هیجان، تشخیص درست از غلط، رفتار مناسب و ... کل چیزهایی که معمولا مربیان به شاگردان آموزش نمی دهند.

یعنی چه و به چه نیازمند است؟

اشتباه

بد رفتاری

انضباط منفی

وقتی ورزشکار از مقررات گریزان است، برای جلب توجه تمرین را به هم می زند، سایر ورزشکاران را تحریک می کند، بدرفتاری می کند...

مربی مکن است از روش آمرانه استفاده کند که همان انضباط منفی است

مربی ممکن است بدرفتاری را ندیده بگیرد... تا کنترل امور از دستش خارج شود

فایده روش آمرانه

- در کوتاه مدت موثر است

معایب روش آمرانه

- جو تیمی نامساعدی فراهم می کند
- بر عملکرد تاثیر بدی دارد
- ورزشکار را از دسترسی به فواید ورزش، یادگیری مهارتهای زندگی، تکامل ارزش ها، و ارتقای عزت نفس محروم می کند
- برخی بازیکنان به این خاطر ورزش را رها می کنند.

اگر چه کنید، چه می شود؟

- اگر با انتقاد مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که محکوم کند،
- اگر با دشمنی مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که بجنگد،
- اگر با تمسخر مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که متنفر باشد،
- اگر با شرمسار کردن مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که احساس گناه کند،
- اگر با صبوری مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که تحمل کند،
- اگر با تشویق مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که اعتماد به نفس داشته باشد،
- اگر با تحسین مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که قدر شناس باشد،
- اگر با انصاف مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که عادل باشد،
- اگر یکنواخت مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که اعتماد کند، و
- اگر با احترام مریبگری کنید، ورزشکار می آموزد که عزت نفس داشته باشد.

مربیگری مشارکتی انضباط مثبت ایجاد می کند

- ایجاد محیطی بر اساس احترام متقابل
- بازیکن حس کند بخش مهمی از تیم است
- تشویق شود مهارت های ورزشی و مهارت های زندگی را بدون سرزنش، شرم، یا تنبیه تمرین کند،
- امنیت روانی وجود داشته باشد،
- الهام بخشی، هیجان، اشتیاق، و انگیزش مثبت موجود باشد.

انضباط مثبت پیشگیر

قدردانی از اجرای خوب

تمرین هیجان انگیز

ایجاد آداب تیمی

وضع قوانین تیمی

برگزاری جلسات تیمی

ایجاد فرهنگ صحیح تیمی

۱. ایجاد فرهنگ صحیح تیمی



برای شناخت آن ها در زمین و بیرون از زمین وقت بگذارید

به حرفهایشان گوش کنید

دیدگاه هایشان را جدی بگیرید

به آن ها اعتماد کنید

به آن ها بفهمانید که عضو مهمی از تیم هستند

به آن ها بفهمانید که اشتباهاتشان فرصتی برای

یادگیری است

به آن ها احترام بگذارید

در تصمیم گیری دخیلشان کنید

رفتارشان را با احترام هدایت کنید

محدوده ها را مشخص کنید

برای رشد آن ها را به چالش وادار کنید

۲. برگزاری جلسات تیمی

برای آشنایی با باکتیک ها، مسائل بدنی و روانی، دارو ها و ...
بحث در باره منش ورزشکاری،
بحث در باره قوانین تیمی،
برای حل مشکلات و تصمیم گیری،
توصیف نقاط مثبت و قدردانی از یکدیگر.

۳. وضع قوانین تیمی

قوانین، رفتار خاص قابل مشاهده و قابل اجرا را به طور واضح توصیف کنند
قوانین را مثبت بیان کنید

قوانین باید احترام متقابل و مسئولیت بین شما و بازیکنان را نشان دهد
قوانین و مسئولیت ها باید به بازیکنان خدمت کنند، نه بر عکس
قوانین باید با دلیل خوب وضع شده باشند

برای قانون شکنی پیامد وضع کنید (منطقی، مربوط، محترمانه، ممکن، چند گانه)
برای هر مسئله ممکن قانون وضع کنید (از رعایت بهداشت تا تقلب ص ۲۲۵)
گاه به گاه قوانین را یادآوری کنید
مراومه ای تهیه کنید (ص ۲۲۶)

۴. ایجاد آداب تیمی

آداب رختکن پیش از تمرین: شامل بررسی تجهیزات، تمیز بودن لباس، نوار پیچی، تابلو اعلانات، وزن کردن...

آداب پیش از تمرین: کارهایی که کسانی که زود به تمرین می رسند انجام می دهند

آداب شروع تمرین: دمیدن در سوت، قطع همه کارها، جمع شدن دور مربی
انتقال از فعالیتی به فعالیتی دیگر: رها کردن وسایل ...

آداب رختکن پس از تمرین: بدرفتاری ها...

آداب پیش از مسابقه: از یک روز پیش تا یک روز قبل

آداب مسافرت: بار و لباس و ...

۶. قدردانی از اجرای خوب

از انواع پاداش های عملی، انسانی، و ملموس استفاده کنید
به عملکرد پاداش بدهید، نه به نتیجه
به تلاش پاداش بدهید نه به موفقیت
به چیزهای کوچک پاداش بدهید تا به چیزهای بزرگ برسید
به یادگیری و اجرای مهارت های زندگی پاداش بدهید: غافلگیری هنگام عمل
خوب
هنگام یادگیری مهارت جدید بیشتر و هنگامی که آموخته شد کمتر پاداش بدهید
پاداش را بلافاصله بدهید
هنگامی که لیاقت دارد پاداش بدهید

چرا بازیکنان بد رفتاری می کنند

۱. بی انگیزه اند (خانه، مدرسه، دوستان، هم تیمی ها، یا مربی)

۲. به تیم احساس تعلق نمی کنند

دو رفتار متفاوت:

۱. جدل، دروغ، مقاومت، هدر دادن وقت، انتقام (اگر گمان کنند که به آنان ظمی شده)

۲. افسردگی، حس بی کفایتی، کم کردن تلاش، دلک بازی، و ترک ورزش

راهبرد های اصلاح رفتار

تشخیص نقص قانون یا نقص قواعد تیمی

محکم و محترمانه بخواهید که رفتار را متوقف کند

پیامد را اعمال کنید. قابل پیش بینی باشید. قاطع، با اعتماد به نفس و فهیم

واضع صحبت کنید. از کلی گویی پرهیزید

حتی اگر خشمگین هستید آرامش خود را حفظ کنید

اگر ورزشکار اطاعت کرد، به سرعت پیامد را بردارید، ببخشید و فراموش کنید

و چند توصیه اصلاح رفتار

ارتباط غیر کلامی استفاده کنید

از مواجهه در جمع پرهیزید. پیامد ها آسیب زننده نباشند

به آنان بفهمانید که پیامد عملشان را تحمل می کنند

اگر کسی به دنبال جلب توجه شماست به او توجه کنید

نهایتا مزیت ها را سلب کنید

کمال گرایی

- ورزش در جستجوی کمال بودن است اما کمال گرایی بیش از حد زیانبار است

مربی بیش از حد کمال گرا گمان می کند

- برای هر کاری فقط یک راه صحیح وجود دارد
- معیار های من بالایندها را پایین نخواهم آورد
- یا درست است یا نیست
- چرا مردم کارشان را درست انجام نمی دهند؟
- چرا همه چیز خراب است؟
- به آن ها نشان می دهم که در باره من اشتباه می کنند

برای رفع زیاده خواهی در کمال گرایی

- نشانه های کمال گرایی را شناسایی کنید
- معیارها را ارزیابی کنید
- دید کلی را مشخص کنید
- در جستجوی کمک باشید
- پیاموزید