

مهارت‌های روانی

در

ورزش

Psychological Skills in sport

مرکز روانشناسی ورزشی

فرشاد تجاری



انگیزگی Arousal



انگیختگی Arousal

- فعالیت دستگاه عصبی انسان که میزان آن ممکن است از خواب عمیق تا آشفتگی شدید متفاوت باشد و سطح بهینه ایی از انگیختگی وجود دارد که ورزشکار در آن سطح بهترین اجرای خود را ارائه می دهد.

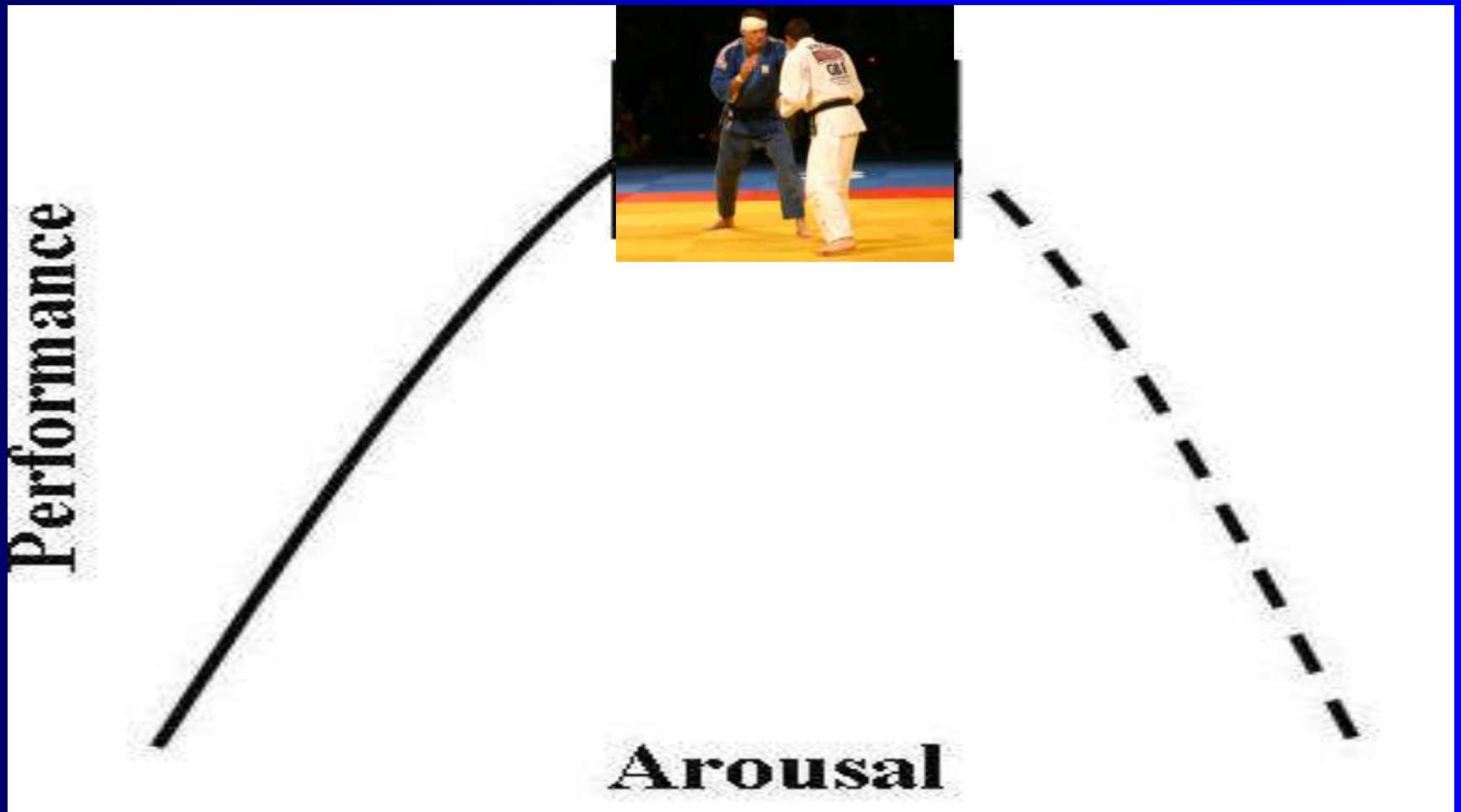
روش اندازه گیری

- افزایش یا کاهش سطح روان شناختی فرد با کمک احساسات، هیجان ها یا واکنش های بدنی نشان داده شده و از طریق سنجش های مرکزی مانند فعالیت مغز یا ارزیابی های پیزامونی مانند ضربان قلب، تنفس و عرق ریزی اندازه گیری می شود.

سطح انگیختگی در ورزش

- این سطح در بین افراد و تا حد زیادی در بین ورزش ها نیز تفاوت دارد.
- ورزش هایی که به حرکت های دشوار بدنی وابسته اند به انگیختگی بیشتری نیازمندند.
- ورزش های که به تصمیم گیری و ظرافت عمل وابسته اند، انگیختگی کمتری طلب می کنند.

ارتباط بین انگیزتگی و عملکرد



۱- تئوری سائق

بر اساس تئوری سائق، سه عامل مهم در عملکرد وجود دارد که عبارتند از :

- پیچیدگی تکلیف
- برانگیختگی
- عاداتهای آموخته شده

عملکرد = برانگیختگی × عادت

۲- فرضیه U وارونه Inverted-U Hypothesis

□ فرضیه ایی که بهتر شدن عملکرد را با کمک افزایش انگیختگی و بدتر شدن آن را با افزایش بیش از حد انگیختگی توضیح می دهد.

۳- قانون یرکز – دادسون Yerkes -Dodson Law

□ بر اساس این قانون برای اجرای خوب یک تکلیف حد مطلوبی از تحریک وجود دارد.

■ تکلیف های ساده با تحریک زیاد بهتر اجرا می شود.

■ تکلیف های پیچیده با تحریک کم بهتر اجرا می شود.

عوامل موثر بر افزایش یا کاهش انگیختگی

□ موقعیت محیطی

■ سطح رقابت

■ تماشاگران

□ ترس یا نگرانی

□ بی علاقه گی

□ ملال و ناراحتی

روش کاهش انگیختگی

□ روش های آرام سازی

روش افزایش انگیزتگی

روش های روان افزایی (فعال سازی) □

Motivation

انگیزش



انگیزش Motivation

- حالتی درونی که همراه با انرژی یا نیروست و ورزشکار را برای انجام یک نیاز یا خواسته، (مانند قهرمان شدن) به انجام رفتاری، (مانند تمرین شدید) وامی دارد.

Motivation Orientation جهت گیری انگیزشی

□ تمایل فرد به سوی پاداش های درونی یا بیرونی است که وی را به شیوه ای کاملاً موثر به شرکت در فعالیتی تحریک میکند.

انواع انگیزش

□ انگیزش درونی

- برای لذت بردن
- کسب رضایت درونی
- احساس کفایت

□ انگیزش بیرونی

- پاداش
- شهرت
- پول

نظریه ارزیابی شناختی Cognitive appraisal theory

□ میزان انگیزش درونی ورزشکار به دو متغیر ادراک از شایستگی شخصی و ادراک از کنترل شخصی بستگی دارد.

تفکیک انگیزش Motivation Differentiation

□ نظامی برای طبقه بندی انگیزش به جنبه های شناختی، اجتماعی و پیشرفت فردی است.

- انگیزش پیشرفت **Achievement Motivation**
- انگیزش شایستگی **Competence Motivation**
- انگیزش مشوق **Intrinsic Motivation**

انگیزش پیشرفت Achievement Motivation

□ نوعی انگیزش درونی است که ورزشکار را برای دستیابی به اوج شکوفایی و ادا به فعالیت، و پذیرش خطر در موقعیت های دشوار می کند.

انگیزش شایستگی Competence Motivation

□ فرد برای ارضای نیاز شایسته بودن، تلاش می کند به مهارتها و جنبه های برگزیده ای از محیط خود تسلط یابد.

انگیزش مشوق Intrinsic Motivation

□ تمایل فرد نسبت به پیامدهای ممکن یا تجارب حاصل از یک موقعیت یا ورزش خاص و در نتیجه پافشاری در اجرای آن است. انگیزش مشوق به انتخاب روش های اجرای فعالیت نیز مربوط است.

Mental Imagery تصویر پردازی ذهنی



تصویر سازی ذهنی Mental Imagery

□ رمز گذاری نمادین اطلاعات به شکل تصویر در ذهن که شامل فکر کردن در باره عملکرد و احساسات است، و در آن موقعیتها و اطلاعات گردآوری شده توسط همه حسها (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه و حس عمقی)، شرکت دارند.

Mental practice

تمرین ذهنی

- در صورتی که از تصویر پردازی به عنوان وسیله ای برای تمرین استفاده شود، به آن تمرین ذهنی گفته می شود. در تمرین ذهنی اجرای یک مهارت حرکتی بدون تمرین بدنی آشکار در ذهن تصور می شود. در سطوح پایین برای یادگیری بهتر و در سطوح بالاتر برای تسلط بیشتر در اجرای آن استفاده می شود.

تصویر سازی درونی *Mental Imagery*

□ نوعی تصویر سازی ذهنی است که بر تجارب حسی ورزشکاران مبتنی است به صورتی که ورزشکار محیط ورزشی مورد نظر و اجرای مهارت خود را تصویر سازی کند، نه اینکه مانند تماشاگران خود خود را حین اجرای مهارت ببیند که به آن تصویر سازی جنبشی می گویند.

ابعاد تصویر سازی

- ۱- وضوح
- ۲- کنترل پذیری
- ۳- خودآگاهی
- ۴- کیفیت های فرعی
- ۵- تصور اجرا با نتیجه
- ۶- تصور در زمان واقعی

زمان های بکارگیری تصویر پردازی

۱- تمرین روزانه

۲- روتین عملکرد مسابقه

۳- مرور پس از عملکرد مسابقه ای

روش های تمرین تصویر سازی

۱- تمرین فردی در برابر تمرین گروهی

۲- استفاده از نوار کاست

۳- استفاده از نوارهای ویدئویی ویژه

۴- استفاده از دفترچه گزارش تصویر سازی

اطمینان



Self-Esteem

عزت نفس



□ عزت نفس معمولاً به عنوان
ارزشیابی شخصی از خود
ارزشمندی خویش تعریف می
شود.

اعتماد بنفس Self-Confidence



□ اعتماد بنفس امید به انجام کار نیست بلکه انتظار واقع گرایانه انجام آن عمل است. آن، چیزی نسبت که ورزشکاران همیشه به دیگران می گویند که انجام خواهند داد، بلکه افکار درونی آنهاست در باره اینکه توانایی انجام دادن آن کار را دارند.

□ درجه ایی از اطمینان در لحظه ایی خاص در باره توانایی فرد در موفق شدن در موقعیت ورزشی است. به عبارت دیگر به عنوان اعتقادی که فرد با آن به طور موفقیت آمیزی قادر به ارایه رفتار دلخواه خود باشد.

احساس خود سودمندی Self-Efficacy

- داشتن قابلیت ارایه پاسخی خاص که نتیجه موفقی را باعث شود. به عبارتی دیگر به معنی قوت اطمینان شخص به دادن پاسخی موفقیت آمیز که برای گرفتن نتیجه معین لازم می باشد.

تمرکز Concentration



تمرکز Concentration

□ تعریف خوب از تمرکز، از دو

عنصر تشکیل می شود:

■ توجه کردن به اطلاعات مناسب و بجا و

نادیده گرفتن محرکهای مزاحم و بی

تناسب

■ توجه کردن در طولانی مدت

اطلاعات مناسب و مفید در تمرکز

- دروازه
- موقعیت و حرکات دروازه بان
- موقعیت توپ و حرکت بدن و پاها به هنگام ضربه زدن به توپ

اطلاعات مزاحم و بی تناسب :

- همه جمعیت
- عکاسانی که در کنار دروازه جمع شده اند.
- سایر جودو کاران
- حرف هایی که آنها به شما می زنند
- جمعیت کنار تاتامی
- دوربین تلویزیون در کنار تاتامی
- اندیشه هایی مانند « اگر ببازم چه می شود؟ » و...

عوامل مزاحم موثر بر تمرکز

- تمرکز کردن روی گذشته به جای زمان حال
- تمرکز کردن روی آینده به جای تمرکز روی لحظه حال
- توجه بیش از اندازه به جزئیات
- توجه بیش از اندازه روی بدن

راههای افزایش تمرکز

- شناخت بهتر خود و آگاهی از مشکلاتی که در زمینه تمرکز برای شما وجود دارد. اندیشه و احساسات خود را کنترل کنید.
- پیاموزید که هر یک از احساسات خود را شناسایی و آنها را تنظیم کنید.
- چشم ها را کنترل کنید. از کلمات کلیدی استفاده کنید. پیاموزید، اعمال و حرکات خود را در حال بازی ارزیابی نکنید.
- سعی کنید در حضور عوامل مزاحم، تمرین کنید.
- به سلسله اقدامات خاصی عادت کنید.
- باوری را انتخاب کنید که به شما کمک کند و در عین حال تحت کنترل شما باشد.

Anxiety اضطراب

اضطراب

□ احساس ذهنی تهدید که گاهی با انگیزتگی شدید فیزیولوژیکی همراه است و بیشتر، زمانی به وجود می آید که آینده ای نا معلوم در پیش باشد.

Anxiety-Stress Spiral

چرخه تنش - اضطراب

- افزایش در اضطراب موجب ضعف عملکرد می شود. این ضعف بنوبه خود اضطراب فرد در عملکرد ورزشی افزایش می دهد.

علامتهای اضطراب

- علامتهای ظاهری
 - رنگ پریدن
 - افزایش سختی ماهیچه ها
 - نفس نفس زدن
 - لرزش و خستگی
- علامتهای مربوط به مکالمه
 - افزایش تعداد پرسشها
 - تایید جویی مکرر
 - تغییر مکرر موضوع مکالمه
- علامتهای فیزیولوژیک

افزایش ضربان قلب	خشکی دهان
افزایش شدت و عمق تنفس	کاهش اشتها
تغییر سریع دمای بدن	افزایش عرق ریزی
تغییر سریع فشار خون	باز شدن مردمک چشم
اسهال و افزایش ادرار	

چرا ورزشکار اضطراب دارد؟

- موقعیت ورزشی برای ورزشکار بسیار با اهمیت باشد.
- ورزشکار توانایی خود را از توان لازم برای عملکرد ورزشی کمتر بدانند(ترس از شکست).

انواع اضطراب

□ اضطراب حالتی

■ اضطراب موقت در باره فعالیت یا موقعیتی ویژه است که با تنش همراه است.

اضطراب حالتی رقابتی

■ اضطراب موقتی است
که شرکت در یک
رقابت خاص ورزشی
در ورزشکار ایجاد می
کند.

اضطراب حالتی جسمانی



- به اضطراب در موقعیتی ویژه (مانند خواندن اسمهای ورزشکاران انتخاب شده در تیم ملی) گفته می شود که با پاسخهای جسمانی مانند افزایش ضربان قلب، کوتاهی تنفس، لرزش دست و... نمایان می شود و روش های جسمانی مانند ورزش بهترین راه کاهش آن است.

اضطراب حالتی شناختی



- اضطرابی است که بر اثر احساسها و هیجانها نشان داده می شود، نه با پاسخ های فیزیولوژیکی و معمولاً در اثر انتظارات منفی پیش می آید و از طریق تصویر سازی ناخوش آیند و خود گفتاری منفی مشخص می شود.

اضطراب صفتی

■ به گرایش کلی فرد برای مضطرب بودن یا زیر فشار روانی قرار داشتن گفته می شود

اضطراب صفتی رقابتی

- اضطرابی است که در هر گونه موقعیت رقابتی ورزشی و غیر ورزشی به وجود می آید که به نظر می رسد، مانند سایر خصیصه های شخصیت پایدار باشد.

فرضیه اضطراب - عملکرد

□ مدعی است که در موقعیت های رقابتی، اضطراب حالتی شناختی، مانند فکر کردن به تهدید های ممکن به گونه ای نیرومند تر از اضطراب حالتی جسمانی در عملکرد ورزشی فرد تاثیر می گذارد.