

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

(زندگی سفر است نه هدف، هدف دگرگون‌یست)



ملاحظات روان شناختی بازگشت از آسیب های ورزشی





مدرس: مجدالدین مستعان



- دکتری مشاوره روان شناسی
- کارشناس ارشد روان شناسی ورزشی
- روان شناس ورزشی کمیته ملی المپیک و پارالمپیک
- دارنده عنوان مدرس برتر آموزش کشور از وزارت ورزش و جوانان

آیا می دانید:

اطلاعات علمی به دست آمده طی ۳۰ سال گذشته بیش از اطلاعات ۵۰۰۰

هزار سال اخیر است !!!



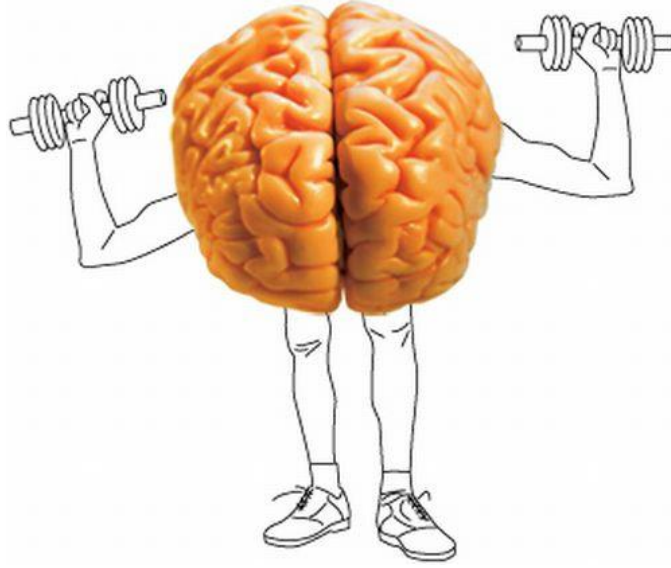
روح - جسم - ذهن (روان)





کسب نتیجہ و موفقیت

مثلت آمادگی



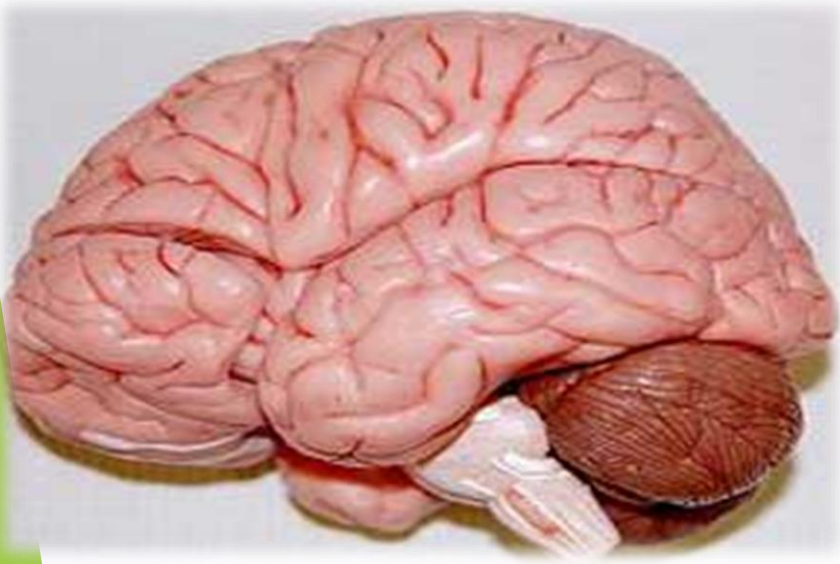
نیاز حرفه ای ابزار حرفه ای

Professionals need professional tools

ضرب مثل آلمان ها



احساس و ادراک

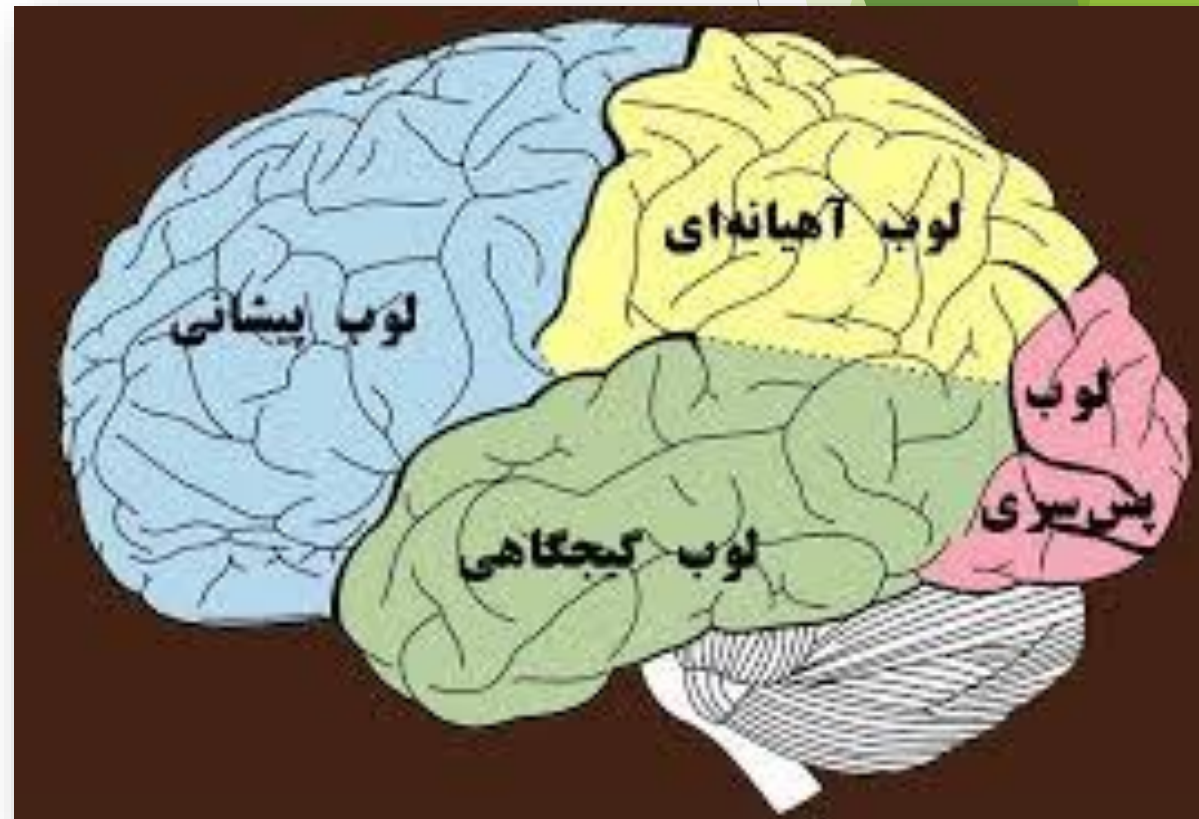


Sense & Perception



فکر (شناخت)

Thought (cognition)



Emotion

هیجان

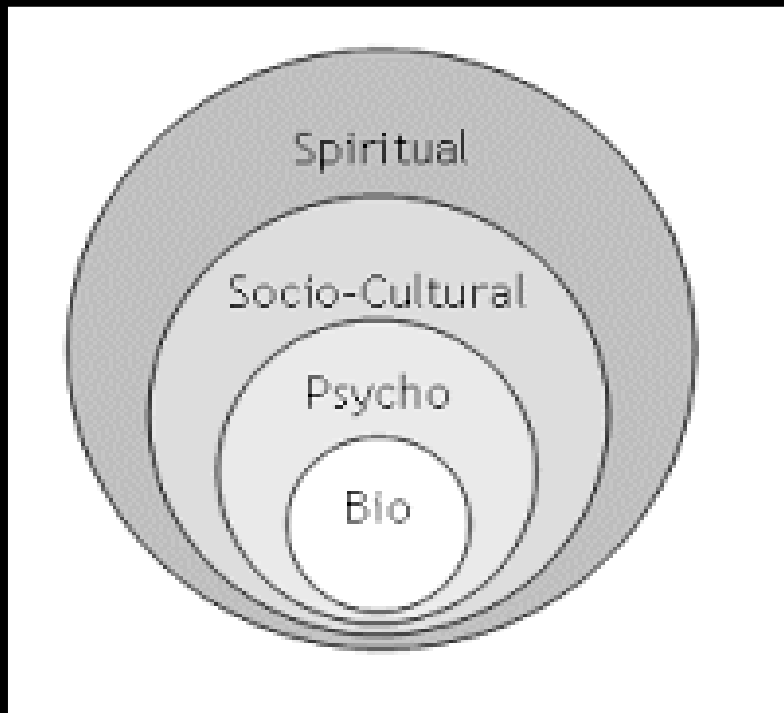




Behavior

رفتار





شخصیت و مؤلفه های روان شناختی:

مدل (زیستی، روانی، اجتماعی-معنوی و فرهنگی)



ژنتیک، افکار و رفتار

ژن‌ها رفتار را تحت تأثیر قرار می‌دهند

تفاوت‌های ژنتیکی = تفاوت‌های رفتاری (نقش غیر مستقیم از طریق پروتئین، آنزیم و ...) فیزیولوژی بدن، محیط، جامعه و فرهنگ



واکنش (رفتار)

رویداد

ذهن (فکر)



واکنش (رفتار)



مدل های پاسخ و واکنش به آسیب های ورزشی



➤ مدل استرس و آسیب ورزشی (Stress and Injury Model)

- تجربه موقعیت استرس زا (تمرین سخت-انتخابی-مسابقه) تحت تأثیر عوامل شخصیتی و روان شناختی و بررسی منابع مقابله و یا سازگاری
- افراد دارای آسیب متعدد همه چیز را بیش از اندازه بزرگ می کنند، حساس تر شده، تنش و استرس بیشتری خواهند داشت، هیجان ها در سطح بالاتر، پاسخ به استرس هم متفاوت و با منبع کم
- داشتن استرس و احتیاط بالا خود منجر به کاهش تمرکز و سپس آسیب احتمالی خواهد شد (ورزشکار حس کند منابع کافی برای کنترل تنش ندارد موفقیت هم مهم است، پاسخ استرس را فیزیولوژیک و بدنی نشان می دهد)
- ارتباط دو سویه اثر ذهن و جسم
- طبق این مدل تغییرات فیزیولوژیک پاسخ استرس تنش عضلانی را بالا برده محدوده دید و ادراک را محدود و کاهش تمرکز را در بر دارد (انقباض ناخواسته عضلات در تنش ها موجب خستگی زودتر و تخلیه ذخائر انرژی می شود و مستعد آسیب)
- پایین آمدن تمرکز + عدم توجه به عوامل دیگر در محیط- توجه بی جا به محرک های نامربوط- کند شدن پاسخ



مدل مراحل سوگ

▶ انکار (سرباز زدن از پذیرش پاسخ و تشخیص پزشکی - انکار اهمیت آسیب: چیزی نشده جدی نیست؟)

▶ خشم (واکنش فهمیدن زمان دور بدون از ورزش - چرا من؟ چرا الان؟)

▶ چانه زنی (تغییر سبک زندگی - دست به دعا و ... برای معجزه که همه چیز به حالت اول برگردد - انجام کارهای خوب در راستای معامله برگشت سلامتی)

▶ افسردگی (افت خلق و افسردگی ناشی از عدم تغییر شرایط و از بین رفتن هدف و برنامه: دیگه هیچ وقت مثل قبل نمیشم)

▶ پذیرش (آمادگی گذراندن دوره درمان و شرکت مجدد)



مدل چرخه مؤثر آسیب

(Affective Cycle of Injury)

- ▶ درماندگی (اضطراب و افسردگی، ترس، خشم و چانه زنی، ورزشکارانی که مسئولیت آسیب را پذیرفته اند)
- ▶ انکار
- ▶ برخورد مصمم (رفتار جدی و هدفمند)

تصمیم برای درمان بلافاصله پس از آسیب (سرعت بالای مراحل)

جدول واکنش به آسیب بر حسب شدت و زمان

مدت / مرحله	واکنش به آسیب	واکنش به توانبخشی	واکنش به برگشت به بازی
کوتاه مدت ۴ هفته یا کمتر	شوک تسکین	بی صبری خوشبینی	اشتیاق انتظار
بلند مدت بیش از ۴ هفته	ترس خشم	از دست دادن توان افکار غیر منطقی طرد شدن	قدردانی
مزمن	خشم ناکامی	استقلال یا وابستگی بیم	اطمینان یا دودلی
پایان دهنده	گوشه گیری فرآیند سوگ	از دست دادن هویت ورزشی	خاتمه و نوسازی

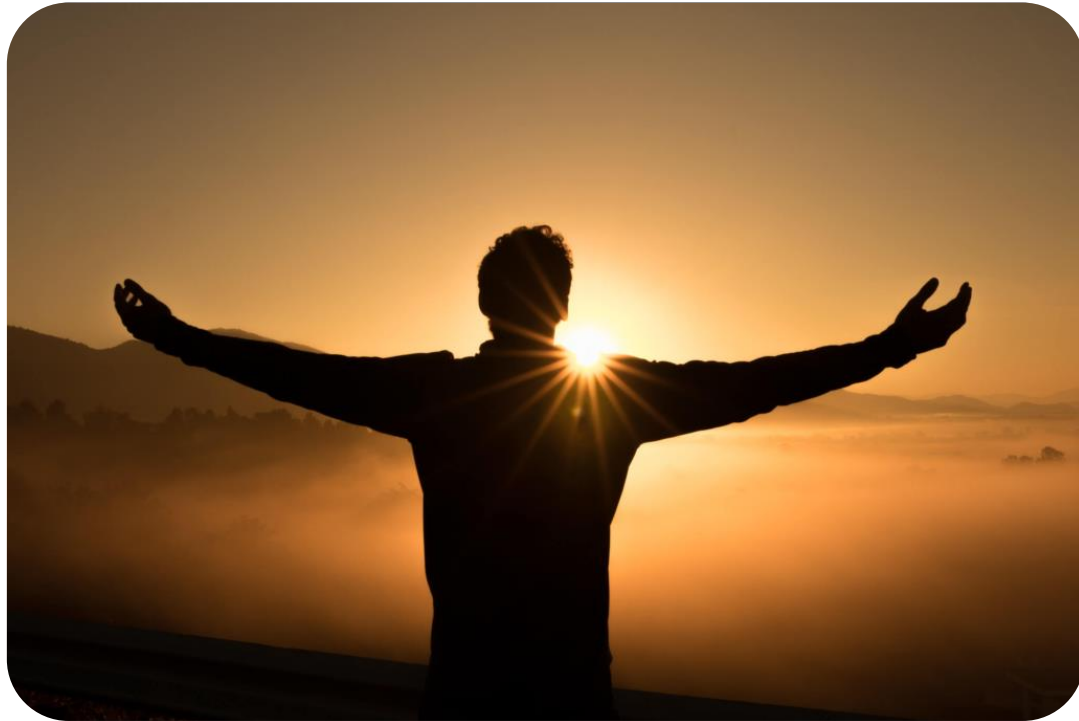
راهكار



آگاهی و پذیرش

بپذیریم

- تا وقتی که نپذیریم جهان بی عیب و نقص نیست ... وجود تولد- مرگ- سختی- آزادی- لذت ... (فلسفه زندگی- معنی زندگی)
- قبول فکر بدون درگیری (چرا؟ چرا؟ چرا؟)





محیط منظم ذهن منظم و آرام



اتمام کارهای نیمه تمام



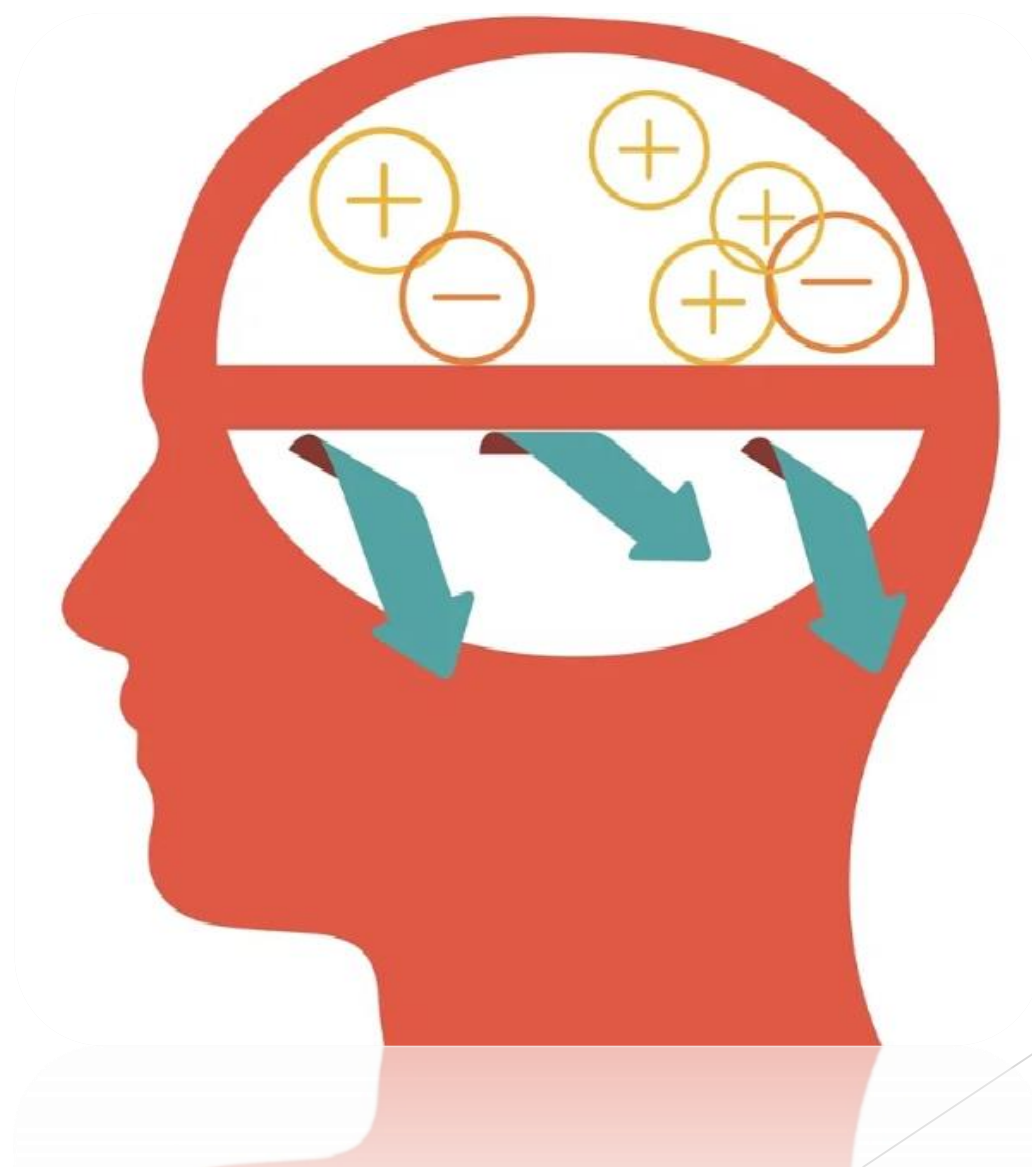
فكر (Thought) ►

تفكر (Thinking) ►





فیلترهای ذهنی



► **پیش بینی‌های منفی:** پیش بینی آینده، منفی‌ترین شکل ممکن = (کاهش قدرت تصمیم و ریسک)

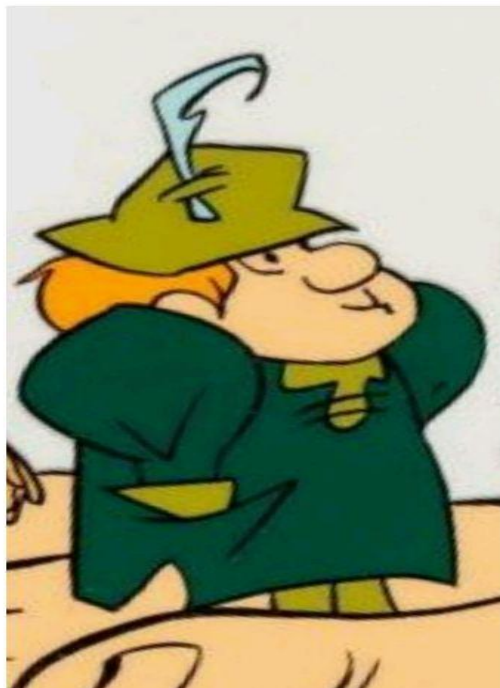
تبدیل زمان حال و اکنون به یک زمان پر از تنش و استرس (گلام در کارتون سفرهای گالیور)

► **تعمیم زیاد:** یک الگوی کلی منفی - اتفاقات گذشته باعث مشکلات الان من است، (چون تو این موقعیت

اسیب دیدم س الانم ممکنه ببینم، یا اینکه نکنه اسیب ببینم، من همیشه در این زمین می بازم، هر وقت

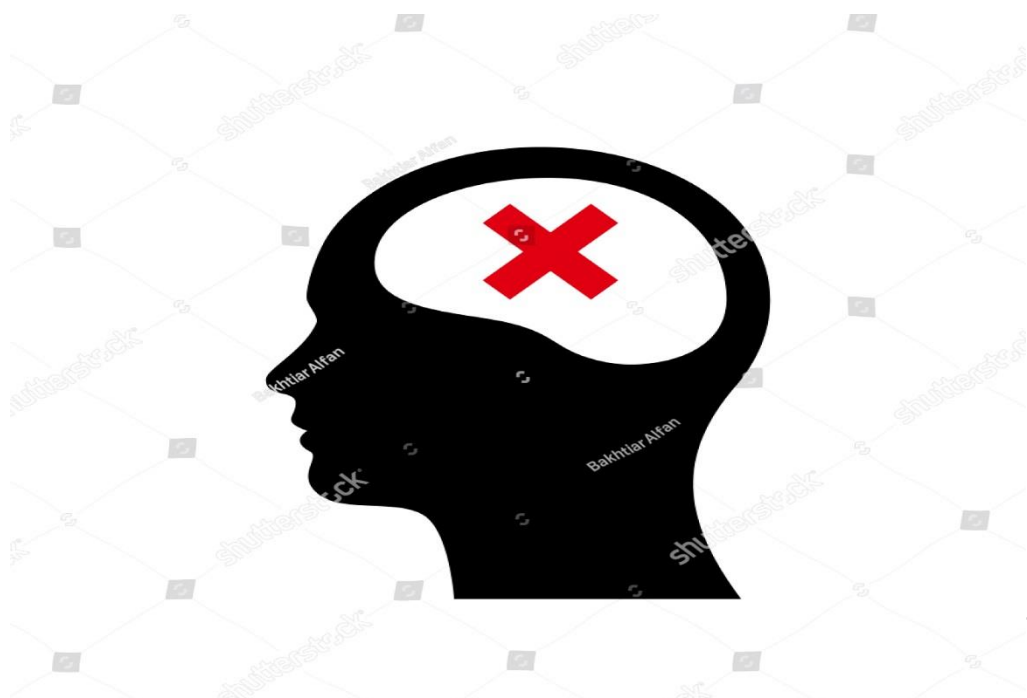
باران آمده من باختم، رنگ و یا شماره ... برای من اومد (شانس) نداره چون هر وقت پوشیدم باختم یا

آسیب دیدم و ...). واقعیت ها پررنگ تر از مقدار واقعی آن



► **مطلق گویی (باید و نباید ها):** باید ببرم، نباید ببازم، نباید آسیب میدیدم، نباید/باید اینطور بزنم (ضربه، شوت و ...) و ... = زیر سؤال بردن کفایت و توانمندی خودمان، عدم رضایت از عملکرد، نادیده گیری نقاط مثبت، افزایش مقایسه با دیگران (حذف باید و نباید مخصوصاً کمال طلب ها، افراد مضطرب، افراد دارای اعتماد بنفس پایین).

► **قوانین ثابت:** همیشه همه باید یک جور رفتار کنند و مسئله آنطور که می خواهد پیش رود (چارچوب مشخص) = خشم و ناامیدی



فاجعه سازی: یک اشتباه کوچک در ذهن شخص، تبدیل به یک فاجعه مصیبت بار
(خطر پیش بینی منفی همیشگی).

دلیل تراشی: بی اهمیت یا کم اهمیت جلوه دادن مسائل جهت فرار از مسئولیت و
فشار انتظار ها (فریب خود، فرار از فشار، تا کجا؟)



- من همینم که هستم: عادت به این فکر که نمی‌توانم طرز فکر و رفتارم را تغییر
دهم (تسلیم)

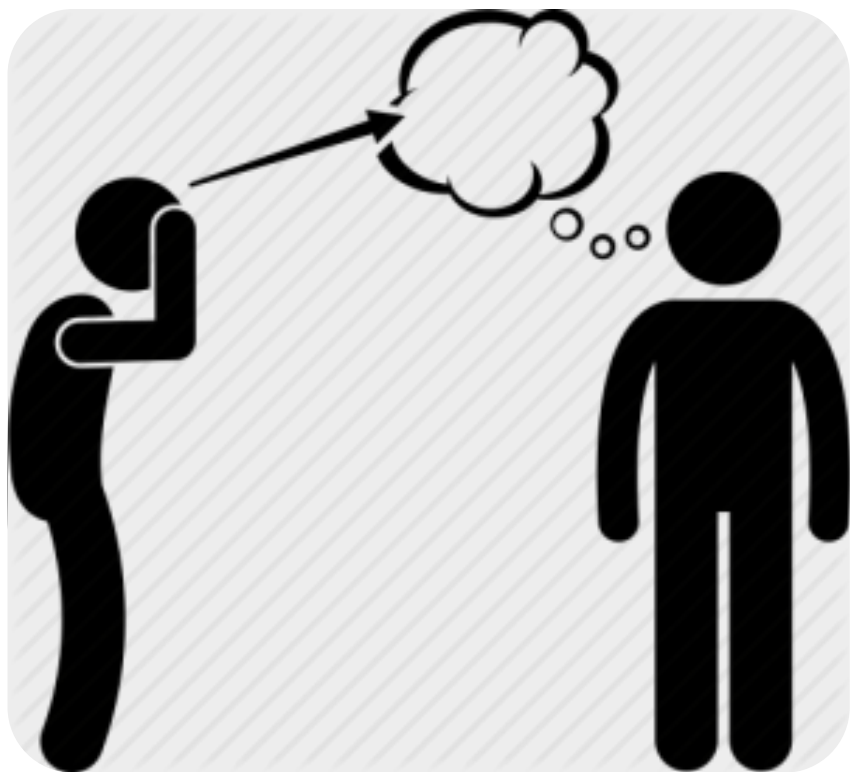
- مسئولیت انجام هم زمان چند کار: فریب تواناییمان را نخوریم ... زحمت ۲ برابر
= نتیجه نصف (خطر خستگی ذهنی - رها سازی، نیمه تمام، ناکامی و ...).



ذهن خوانی: حدس و آگاهی از احساس، خواسته‌ها و انتظارات، افکار و نیازهای ما از

سوی نفر مقابل (جای سؤال حدس می‌زنیم) = سو تفاهم و ایجاد دیوار رنجش خاطر- بر

هم خوردن ارتباطات.

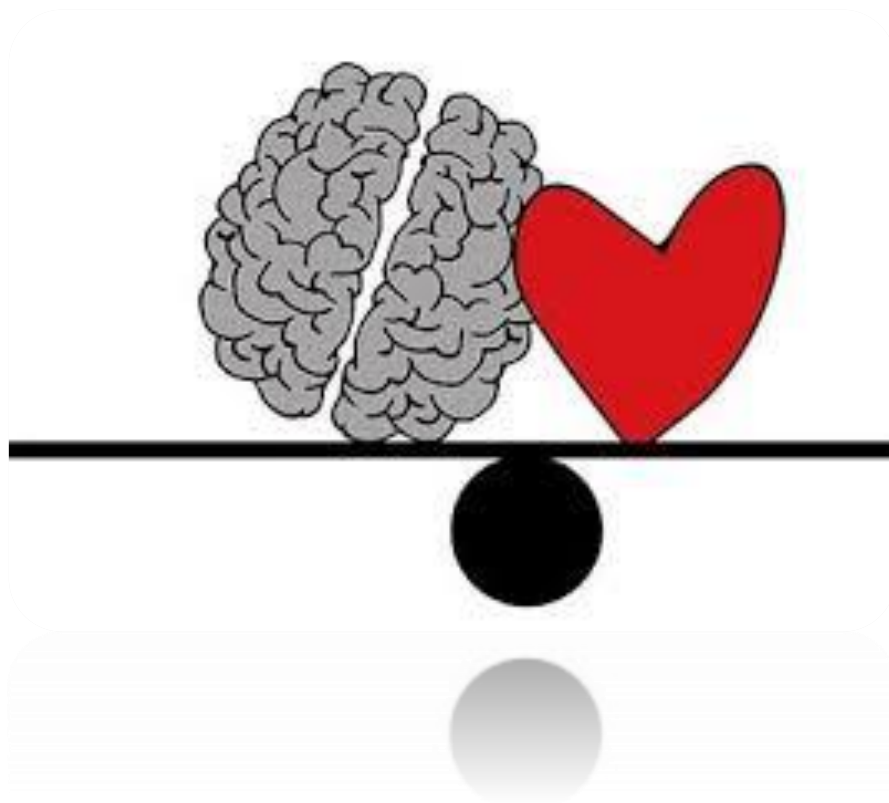


استدلال احساسی: اجازه احساس برای تفسیر رویدادها و واقعیت ها (احساس می

کنم استرس دارم یعنی ممکنه ببازم ... تو انتخابی و اردو احساس خوبی ندارم ممکنه

خط بخورم (فکر می کنیم احساسمون منعکس کننده رویدادها هستند و ما را از

واقعیت دور می کنند).





به چالش کشیدن افکار

1. چه شواهد موافقی برای این فکر من وجود دارد که ثابت می‌کند فکرم درست است؟
2. چه شواهد مخالفی برای این فکر من وجود دارد که ثابت می‌کند فکرم اشتباه است؟
3. آیا توضیح یا فکر دیگری می‌توانم جایگزین این فکر کنم؟
4. بدترین حالتی که می‌تواند رخ دهد چیست؟ آیا می‌توانم آن را تحمل کنم؟
5. بهترین حالتی که می‌تواند رخ دهد چیست؟
6. آیا اتفاق افتادن یا نیفتادن دست من بود؟ من چقدر می‌توانم این اتفاق را کنترل کنم؟
7. اگر این فکر من درست است، آیا نتایج آن به همان بدی که من فکر می‌کنم می‌باشد؟ آیا من هیچ کاری درباره آن از دستم بر نمی‌آید؟
8. این فکر الان چه کمکی به من می‌کند؟
9. اگر خانواده/دوست و یا هم‌تیمی من در موقعیت مشابه من بود به او چه می‌گفتم؟
10. تغییر طرز فکر من چه تأثیری می‌تواند داشته باشد؟
11. با توجه به این شرایط چه کاری بهتر است در این باره انجام دهم؟

مهارت هدف چینی

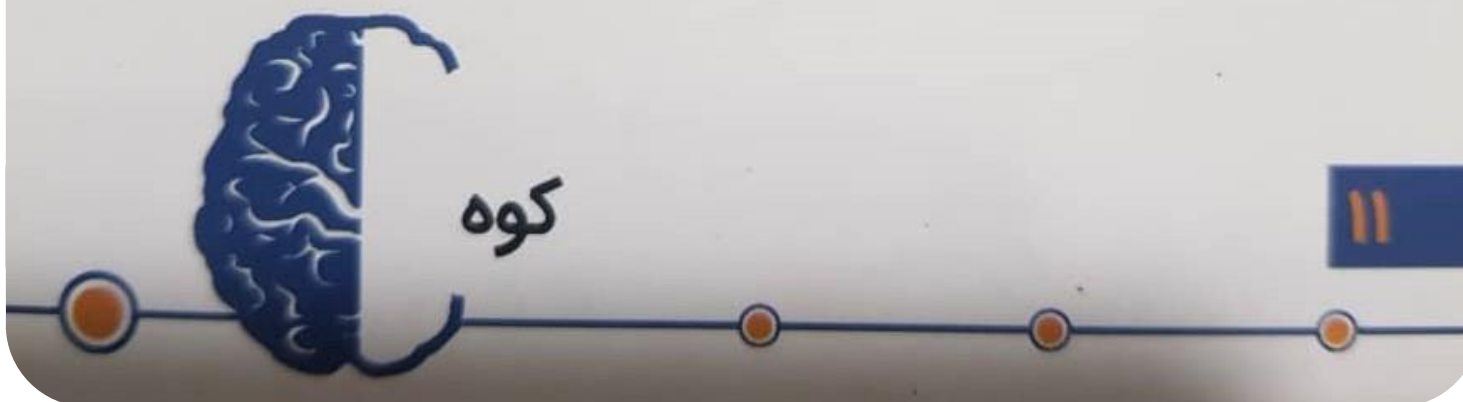
Goal setting (قانون SMARTER)

Specific
Measurable
Accepted
Realistic
Time-constrained
Evaluate
Recorded

اختصاصی
اندازه گیری
قابل پذیرش و دسترس
واقعی
زمان
نظارت و ارزیابی
ثبت



- همانند کوهی محکم و استوار نشسته و کمر خود را صاف نگه دارید.
- نفس بکشید و خود را همانند یک کوه ببینید.
- نفس خود را رها کنید و همانند یک کوه احساس استواری کنید.
- این عمل را تا پنج نفس تکرار کنید.



● همه عضلات بدن خود را از بالا تا پایین سفت کنید و سپس رها کنید.

● این عمل را برای همه عضلات بدن اجرا کنید. توجه کنید چه اتفاقی در عضلات رخ می دهد؟



سفت و شل کردن عضلات

۲۷



سفت و شل کردن عضلات

۲۸

- رنگ مورد علاقه‌تان چیست؟
- به اطراف نگاه کنید. آیا می‌توانید رنگ مورد علاقه‌تان را پیدا کنید؟
- آیا این رنگ بر روی لباس‌تان است؟ آیا پشت سرتان قرار دارد؟
آیا روبروی شما قرار دارد؟



توجه به رنگ

۳۷



توجه به رنگ

۳۸

● بدن‌تان را از نوک پا تا بالای سر واریسی کنید.

● متوجه چه حسی در بدن خود شدید؟

● آیا حسی در بدن خود کشف کردید که قبلاً به آن توجه نمی‌کردید؟



اسکن بدن

۳۱



اسکن بدن

۳۱

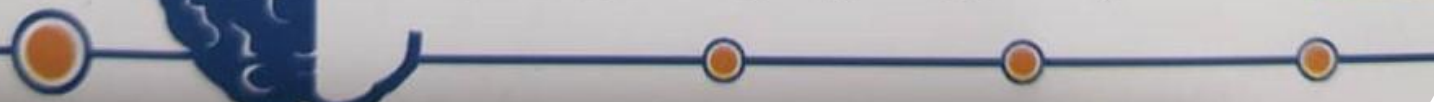
● نفس عمیقی بکشید. تصور کنید جریان هوا مسیر را طی می‌کند تا به پاهای شما برسد.

● سپس کف پاهای خود را که روی زمین قرار گرفته است را حس کنید.



پاهای خود را حس کنید

۵۶



تمرین چهارم در حس زبانی

۵۷



- به تنفس‌تان توجه کنید. جایی بین دم و بازدم فاصله‌ای ایجاد می‌شود. سعی کنید به لحظه تغییر تنفس‌تان توجه کنید.
- این عمل را در هنگام چند نفس تجربه کنید.



فاصله دم و بازدم

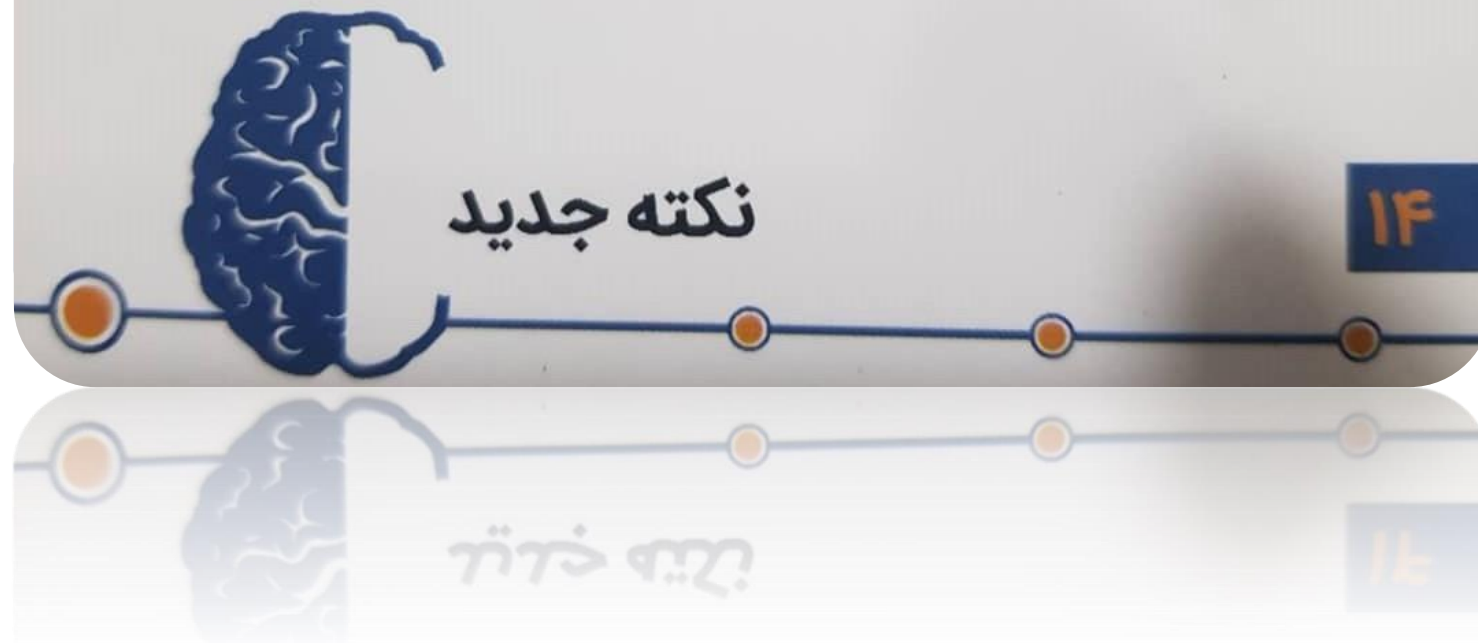
۲۴



فاصله دم و بازدم

۱۵

- شئی‌ای که بارها آن را دیده‌اید را در نظر بگیرید.
- از تمام حواس پنجگانه خود برای توجه کردن به آن استفاده کنید تا در نهایت بتوانید نکته جدیدی درباره آن کشف کنید.





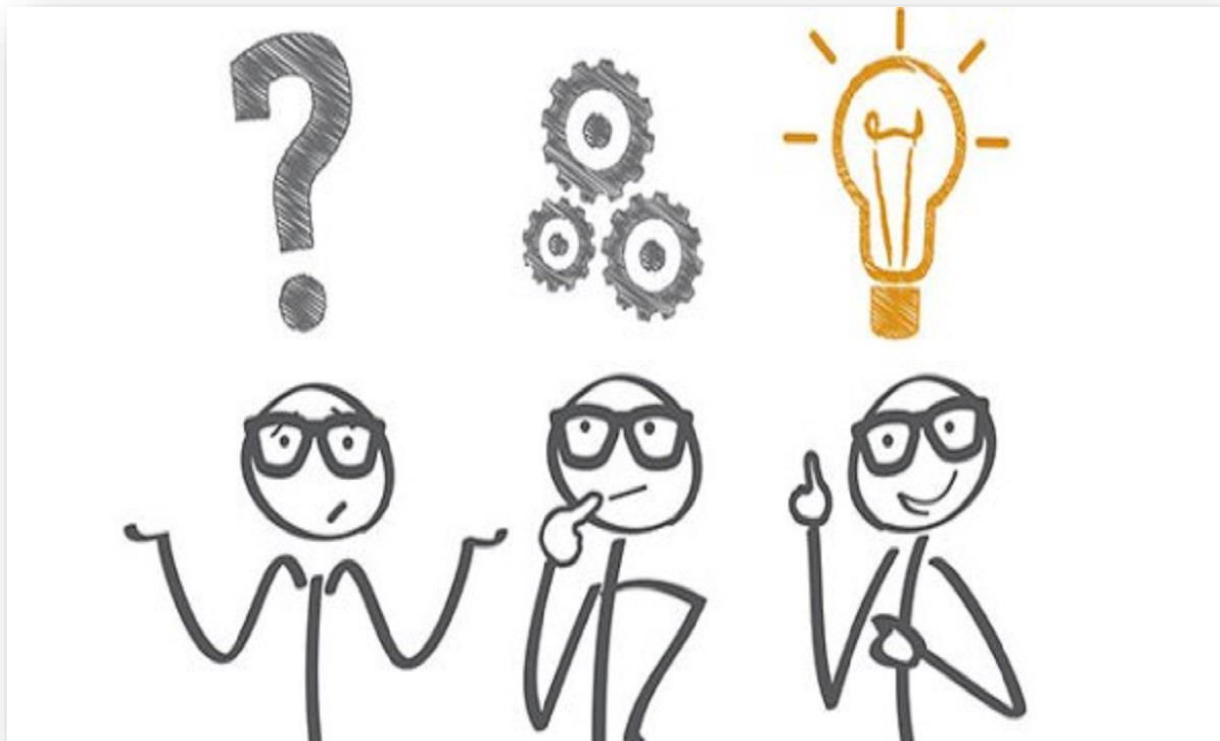
ذهن قهرمان و ذهن آگاهی

- توجه هدفمند (عمدی)، در زمان حال و با ویژگی هایش



تبدیل به مسئله و حل آن (حل مسئله) حذف چرا

— چی شد؟ چه اتفاقی افتاد؟ با کی مشورت کنم؟ یه چه کسی
نامه بنویسم و یا تماس بگیرم تا مشکل حل شود؟ (تبدیل به
چطور)



تکنیک توضیح دیگر ...

► - با خود می گوئیم شاید هم جور دیگر باشد ... (عادت به توضیح دیگر)





خودگویی

تکنیک ۳ پرسش (مخصوص قبل مسابقه و موقعیت های رقابتی و زمان کم)



تکنیک های آرام سازی





یادمان باشد مؤلفه های ذهنی همانند عضله بوده و انجام ...
تمرین ... تمرین ... و تمرین آن را قوی تر می کند



فرهنگستان



مبلغی که بابت خرید کتاب میپردازید،
به مراتب پایین‌تر از هزینه‌هایی است که در آینده
بابت نخواندن کتاب خواهید پرداخت...

کتاب بخوانیم



یاد بگیریم و یاد دهیم که محیط زیست محل زندگی همه جانداران است



سه شنبه های بدون خودرو





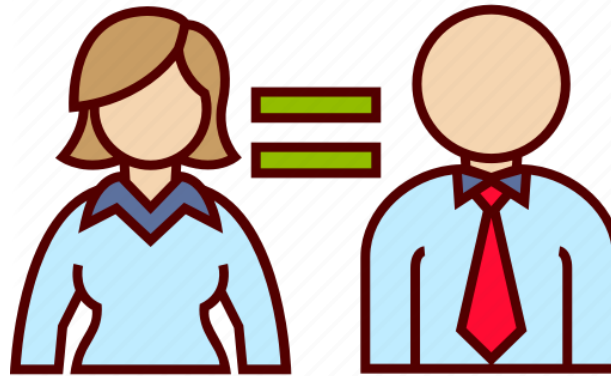
مراقب باشیم



میراث فرهنگی = هویت ملی



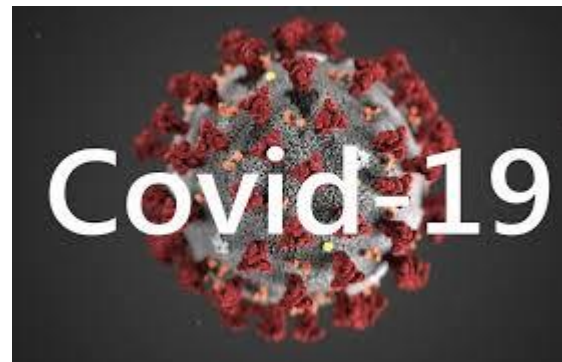
ورزشی ها نماد اخلاق



مراقب هم باشیم



#من-ماسک-می-زنم



 **Golden.minds111**

با آرزوی دیدار دوباره

Mostaan_sportpsychology@yahoo.com

