

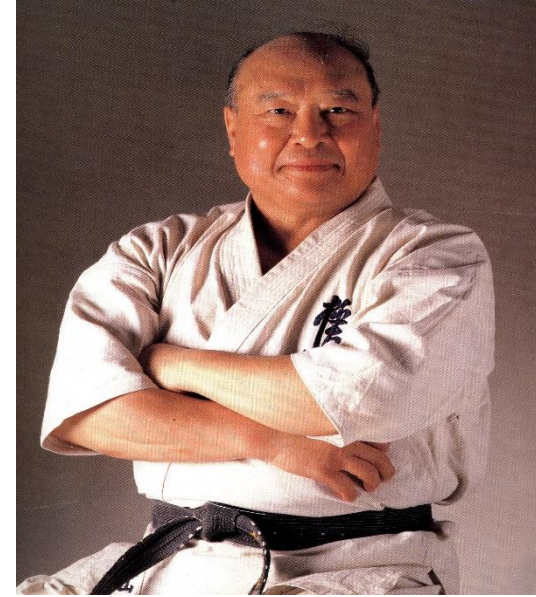
به نام آنکه جان را فکرت آموخت

(زندگی سفر است نه هدف، هدف دگرگون‌یست)





روان شناسی مریبگری





مدرس: مجدالدین مستعان



کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران
N.O.P.A.I.R.IRAN

- 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

هدف

1. کسب اصول روان شناسی مربیگری در کنار علم تمرین
2. آشنایی با اصول و مبانی روان شناسی تمرین و مسابقه
3. آشنایی با اعتماد به نفس - تمرکز - انگیزه - تفکر مثبت و مهارت های ذهنی مؤثر در ورزش (تمرین و مسابقه)



آیا می دانید !!!

دانش کشف شده در ۳۰ سال گذشته بیش از ۵۰۰۰ هزار سال اخیر است !!!



روان شناسی ورزش چیست؟



بررسی رفتار و فرایندهای ذهنی در ورزش

- سلامت روان
- بهبود عملکرد

دلایل اهمیت روان شناسی ورزش

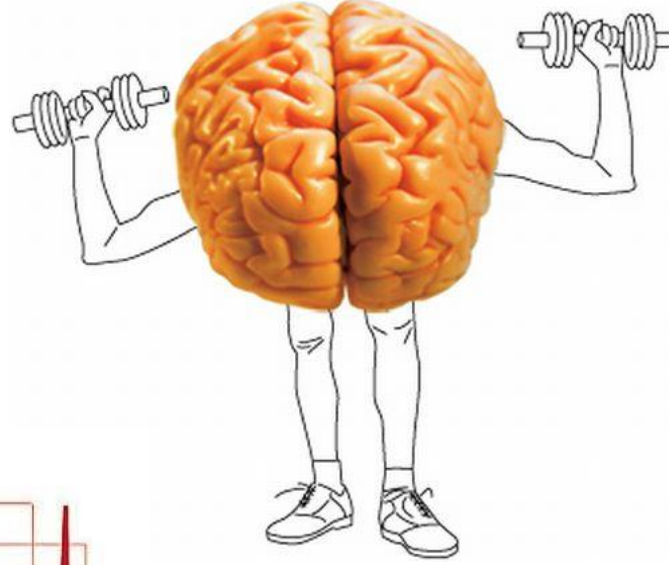
- تفاوت اجرا هنگام تمرین و مسابقه
- متأثر شدن عملکرد ورزشکار در حضور تماشاگران
- تغییرپذیری اعتماد به نفس
- بروز اضطراب و ترس در زمان مسابقه
- نداشتن انگیزه برای مشارکت در تمرین و مسابقه
- تغییر پذیری توجه و تمرکز
- عملکرد ضعیف پس از بهبود آسیب



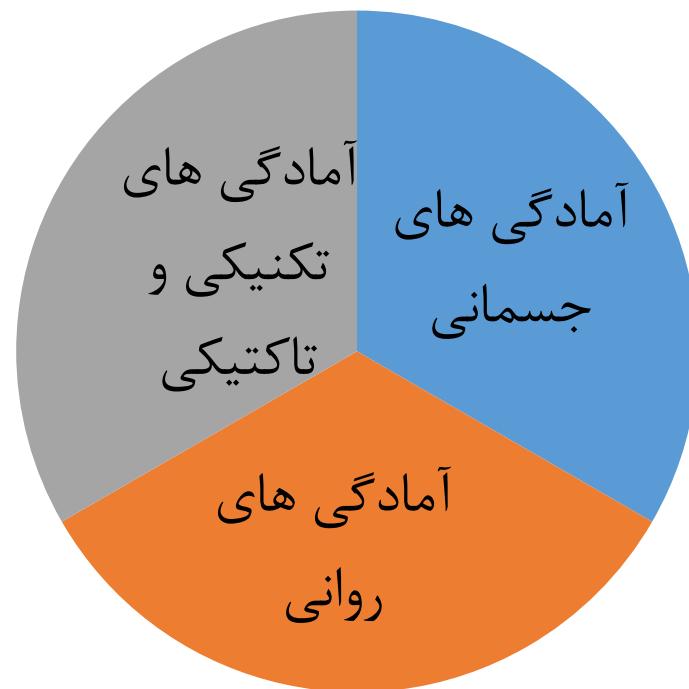
نتیجه و کسب موفقیت



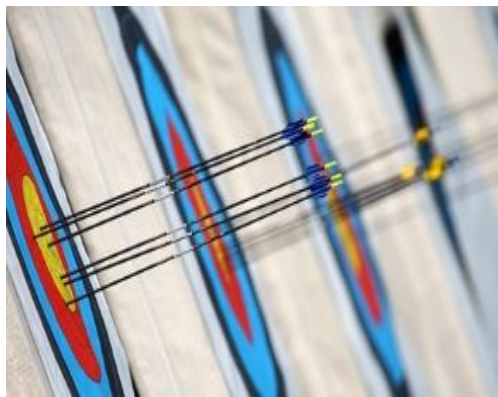
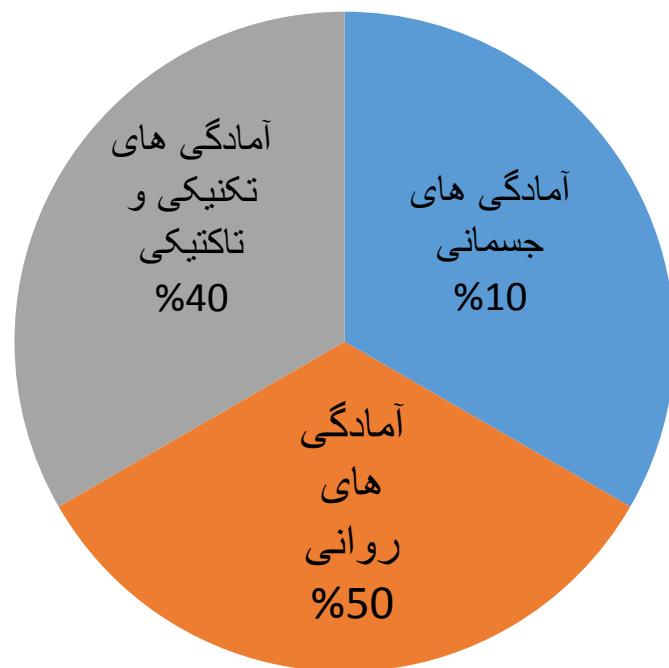
مثلت آمادگی



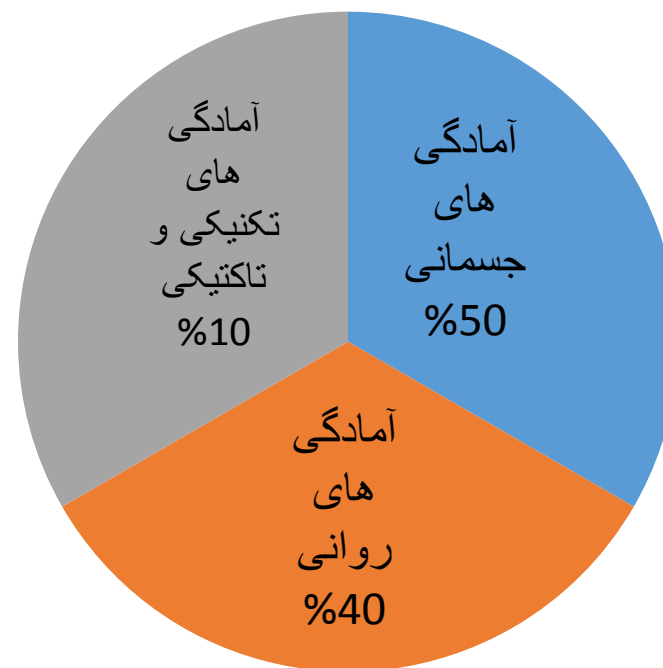
عوامل تعیین کننده عملکرد ورزشی



الگوی تیر و کمان



الگوی ماراتن



مهارت های ذهنی مؤثر در ورزش



- کنترل اضطراب
- انگیزش
- سرسختی ذهنی
- طرح مسابقه
- تنظیم روتین

- مهارت های ارتباطی
- هدف چینی
- تصویرسازی
- اعتماد به نفس
- تمرکز و بازیافت تمرکز

نیاز حرفه ای ابزار حرفه ای

Professionals need Professional tools

ضرب مثل آلمان ها



اعتماد به نفس

Self Confidence





**به قابلیت هایم جداً باور دارم، رکورد من در چند سال گذشته باعث شده اعتماد به نفسم
بیشتر شود، برای رسیدن به این حس، به این مهم توجه داشته ام که می توانم این کار را
بارها و بارها تکرار کنم (راجر فدرر)**



مهم ترین چیز این است که مطمئن باشید در هر مسابقه ای که وارد می شوید،
می توانید برنده شوید (تایگر وودز)



ارتباط مستقیم اعتماد به نفس و موفقیت به عنوان

پایدارترین یافته‌های روان‌شناسی عملکرد

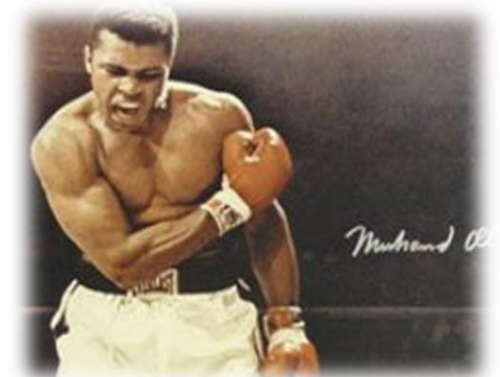
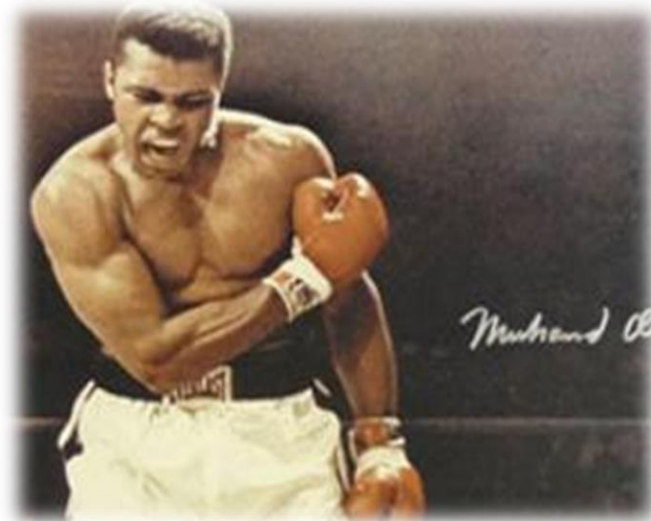
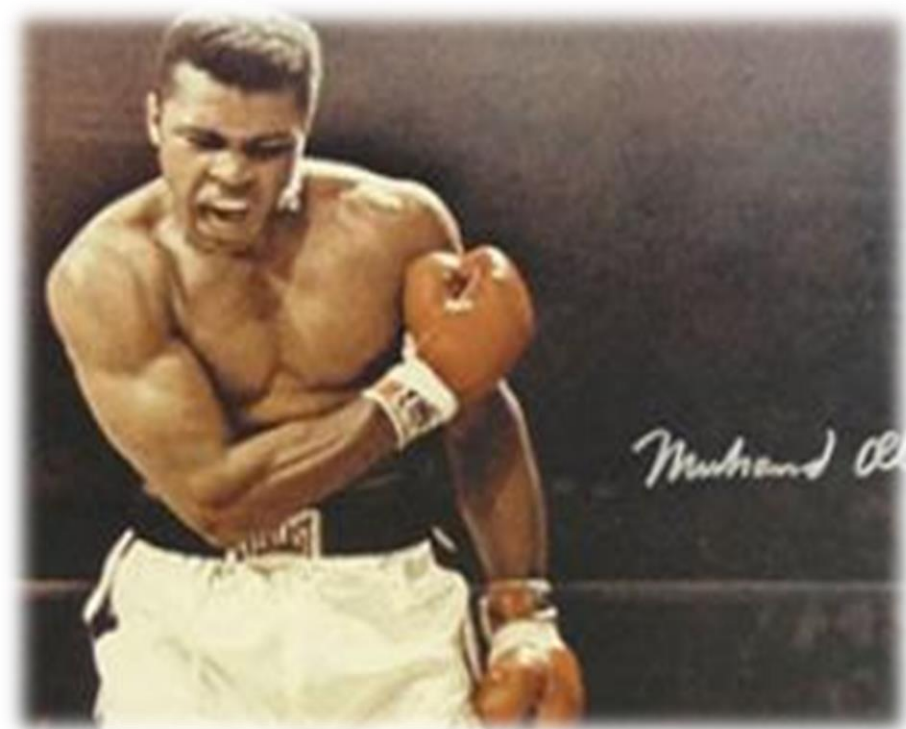




۱- باور به انجام موفق رفتار مطلوب (زدن ضربه- انجام کار و ...).

۲- اطمینان به خود، باور و اطمینان به توانایی‌ها و ظرفیت‌ها.

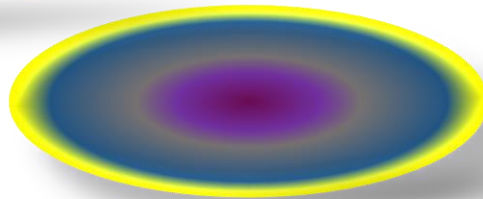
۳- باور یا میزان اطمینان فرد نسبت به داشتن توانایی لازم برای موفقیت در ورزش.



به عنوان یک متغیر
شناختی-اجتماعی:

حالتی یا ناپایدار (State) و صفتی یا پایدار
(Trait)





ارتباط با باورها (پیش‌گویی خودکام بخش) **Self-fulfilling prophecy**:

*انتظار ناکامی = وقوع ناکامی ← ↓ خودانگاره = ↑ وقوع شکست در آینده در

موقعیت‌های مشابه





Nothing is
Impossible



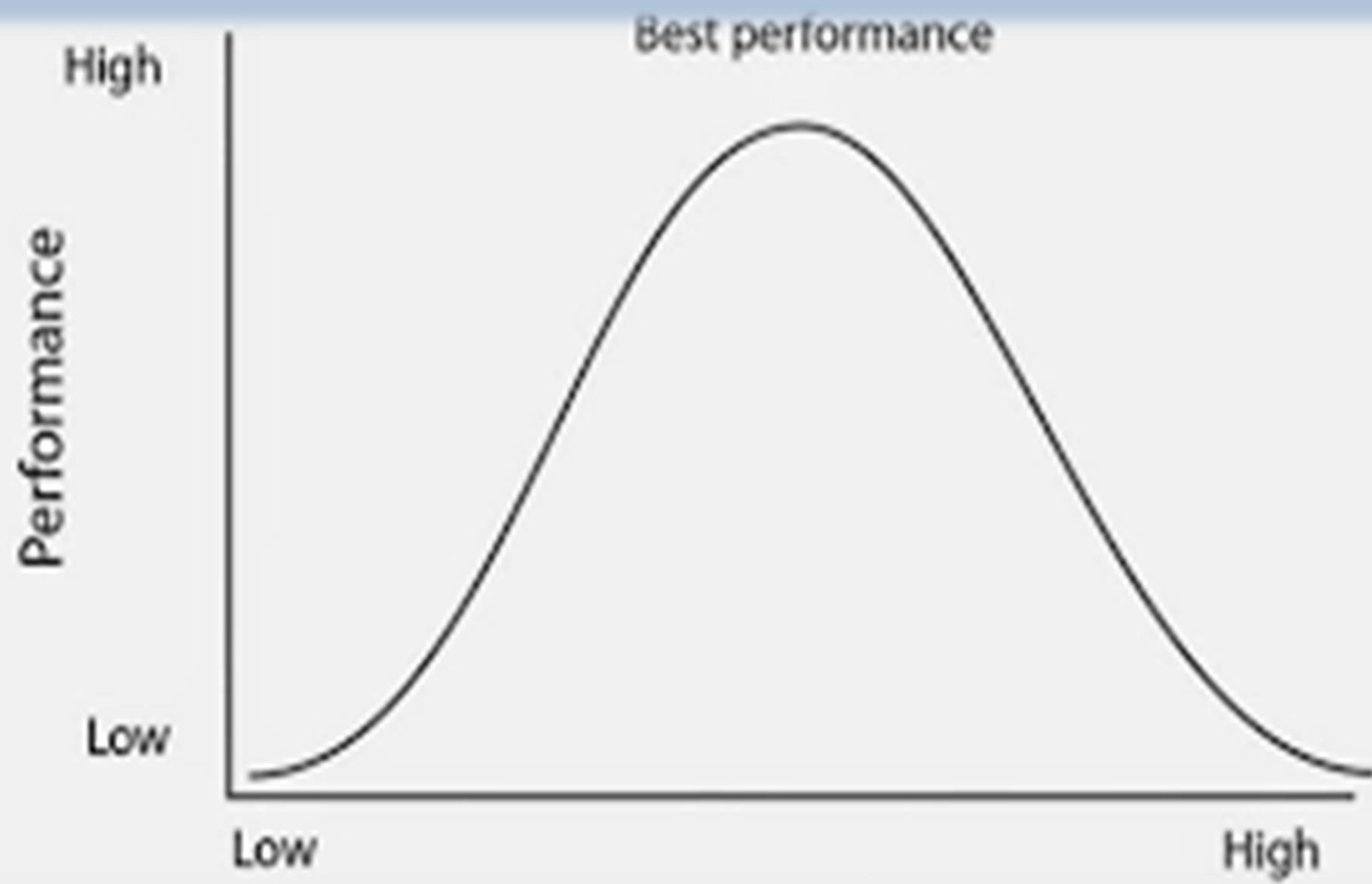
راجر بنیستر: تغییر باور عموم نسبت به طی نمودن

مسافت ۱ مایل زیر ۴ دقیقه

مزایای اعتماد به نفس

- افزایش امید به موفقیت
- انگیختن هیجان‌های مثبت
- تسهیل تمرکز
- اثرگذاری بر هدف
- افزایش تلاش
- اثرگذاری بر راهبردهای بازی (تاکتیک‌ها)
- اثرگذاری بر تکانه‌های روان‌شناختی
- اثرگذاری بر عملکرد







تمرکز

اعتماد بنفس

اضطراب

FOCUSED

CONFIDENCE

ANXIETY





روزی که احساس اضطراب نکنم روزی هست که دیگه میدونم باید بسکتبال را کنار بذارم

مایکل جردن



مربیان

- داشتن مهارت‌های ارتباطی مناسب

- الگو بودن (خود به عنوان منبع)

- انجام Role Model

- تعیین اهداف کلی و انتظارات در ابتدای کار

- هدف چینی اختصاصی هر ورزشکار/تیم و ارزیابی

- کنترل اضطراب ورزشکار

- ارزیابی از شایستگی‌های ورزشکار به‌طور مستمر و مداوم

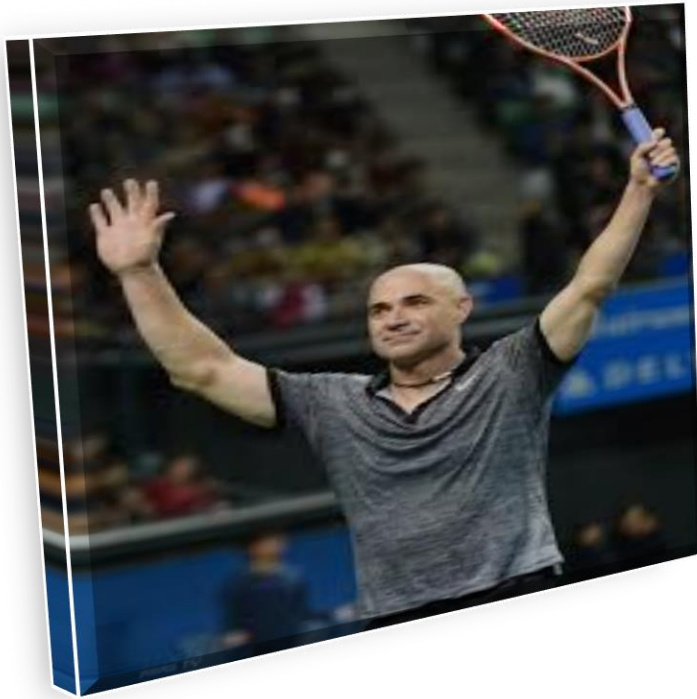
- طراحی اصولی تمرین (ایجاد فرصت بهبود برای ورزشکار)

- بازخوردهای مناسب کلامی و غیر کلامی (انگیزشی)



افزایش آمادگی و داشتن برنامه

«برنامه شدید و سخت تمرینات بدنسازی به من امکان می دهد برای غلبه بر حریف و انجام بازی طولانی و گرفتن امتیاز دشوار اعتماد به نفس کافی به دست آورم» «آندره آگاسی»



"مادامی که آمادگی داشته باشم، انتظار برد دارم" «جک نیکلاس»



- استفاده از «دیگران مهم»
- یادداشت‌های روزانه (دفتر ذهن-برگه های یادداشت)



استفاده از تصویر سازی ذهنی



استفاده از خود گویی

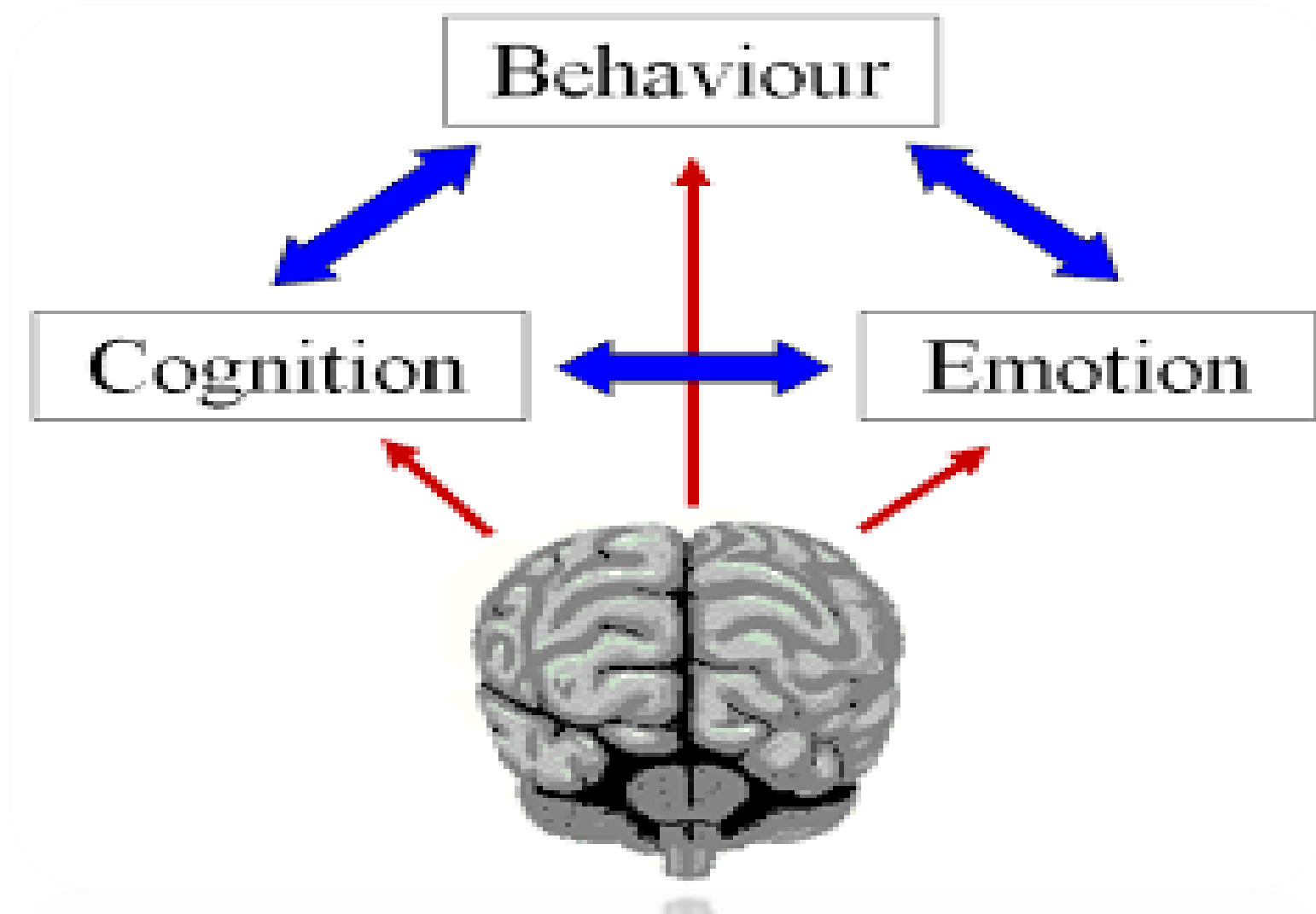




– استفاده از گروه – تیم



تفکر مثبت



احساس – ادراک – فکر (شناخت) – هیجان – رفتار (عمل)



- آگاهی و پذیرش (از خودت بپرس در این لحظه آیا دوست داشتی جای دیگری بودی؟؟؟- تشخیص نگرانی های مخرب و سازنده-

عادی سازی «طبیعی بودن برخی نگرانی ها مانند کشیدن زه راکت-به موقع رسیدن-گرم کردن-سازگاری-تاچ و ...»

- اعتماد به خود

- لذت

- انتظارات (نتیجه گرایی به عملکرد گرایی)



اگر فکر می کنید می توانید، پس می توانید و اگر فکر می کنید نمی توانید، پس نمی توانید...

هنری فورد



تمرکز و بازیافت تمرکز



• تمرکز:

توانایی حفظ توجه بر روی تکالیف



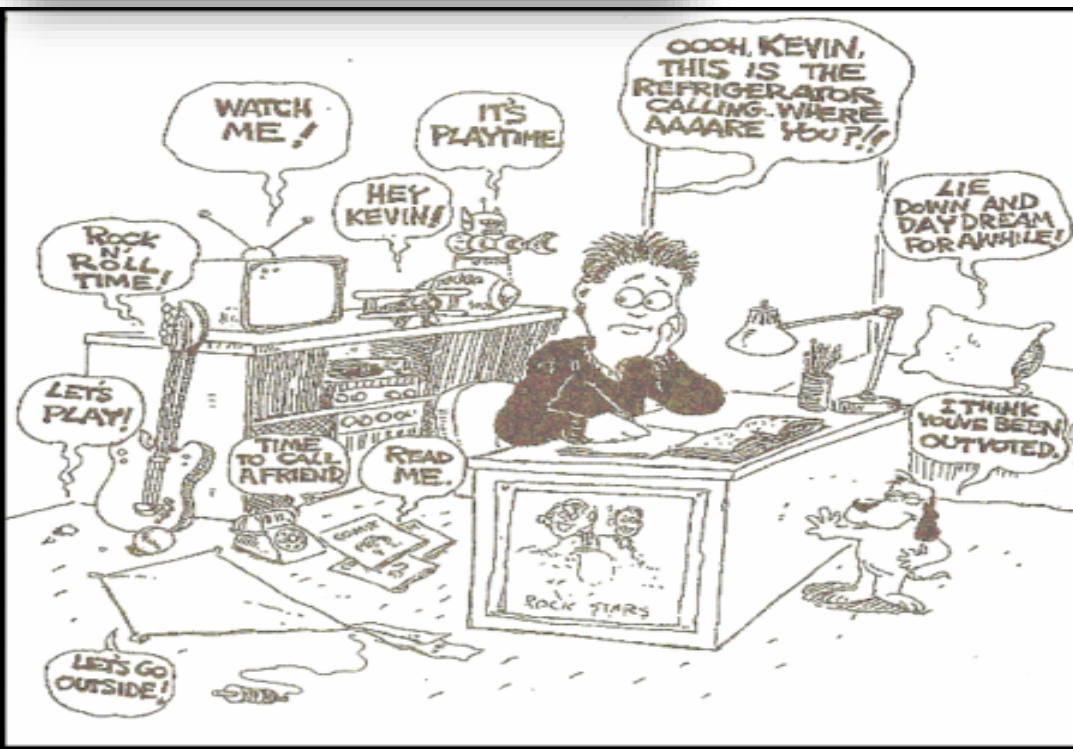
• بازیافت تمرکز:

توانایی بازیابی مجدد تمرکز پس از، از دست دادن آن

عوامل مختل کننده تمرکز



- عدم نظم محیطی
- عملکرد نامناسب
- افکار و کارهای ناتمام
- اعتماد به نفس کم
- اضطراب بیش از حد
- تحت فشار بودن
- و ...



تمرین های تمرکز و بازیافت

- هر کاری که نیاز به تمرکز داشته باشد (انجام مهارت ها به صورت آهسته- انجام تمرین های تعادلی- انجام تمرین با چشم بسته، تمرین حواس پنجگانه، نوشتن خط و ...).

- تکنیک خود گفتاری و نشانه های رفتاری





مبالغی که بابت خرید کتاب می پردازید،
به مراتب پایین تر از هزینه هایی 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

نقش ما، در داشتن
هوای پاک و سالم

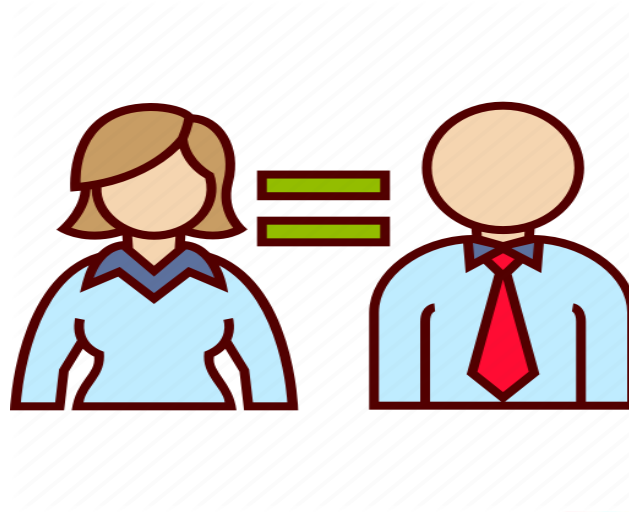




مراقب باشیم

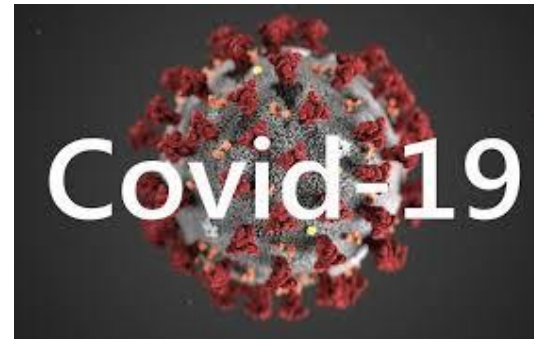


ما ورزشی ها با اخلاق هستیم





مراقب هم باشیم



 [Golden.minds111](https://www.instagram.com/Golden.minds111) با آرزوی دیدار دوباره

