

# طراحی تمرین ویژه افراد دارای اختلالات روانشناختی

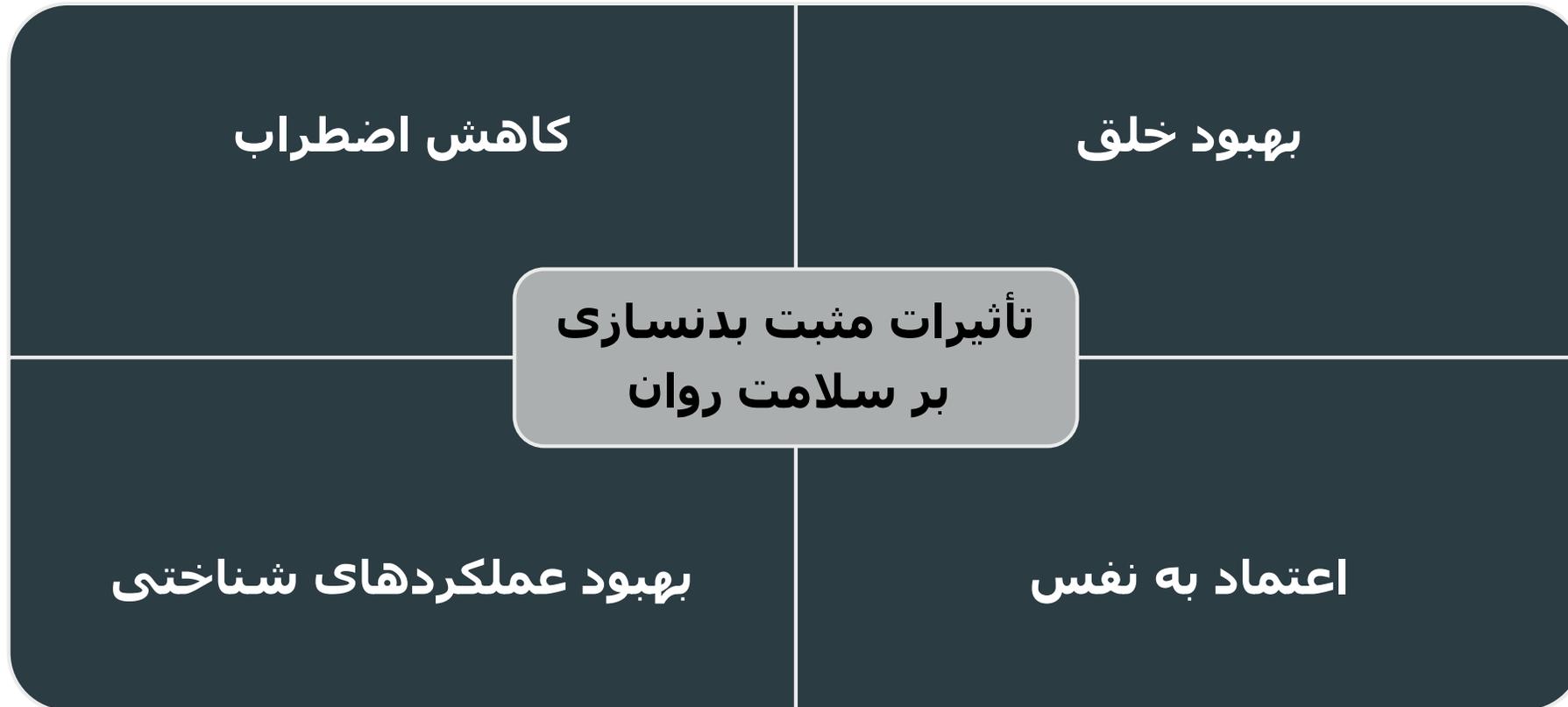
دکتر نرگس مالمیر

عضو کمیسیون روانشناسی کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

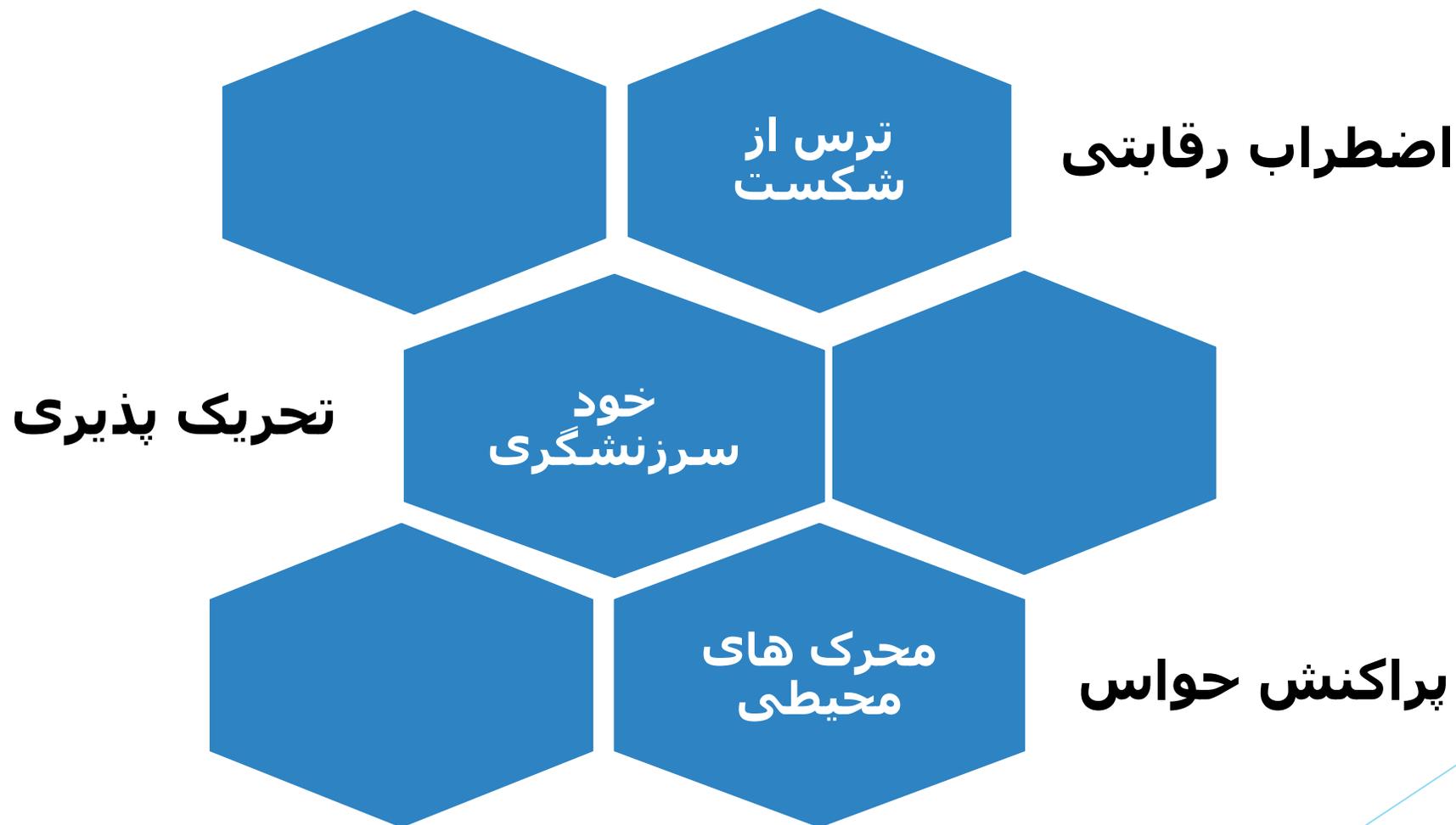
روانشناس تیم های ملی



# بدنسازي و سلامت روان



آیا تمرینات بدنسازی برای ورزشکارانی که باید در رقابت های بسیار مهم شرکت کنند هم باعث بهبود اعتماد به نفس، خلق، کارکردهای شناختی و کاهش اضطراب می شود؟



# چگونگی تدوین برنامه تمرینی برای ورزشکارانی که با کاهش اعتماد به نفس مواجه هستند

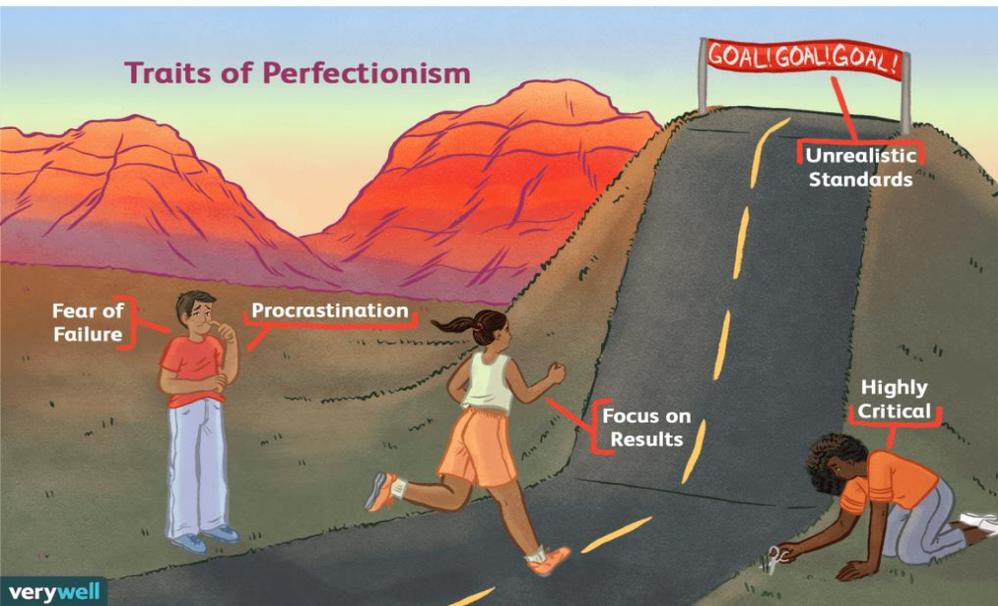


# تمرین زدگی یا *Over training*

- ▶ علائم و نشانه های تمرین زدگی
- ▶ افت مداوم در تمرینات
- ▶ خستگی و کندگی در تمرین
- ▶ احساس نیاز شدید به استراحت بعد از مسابقه
- ▶ بی ثباتی در عملکرد
- ▶ علائم فیزیولوژیکی:
- ▶ بیوست یا اسهال دائمی
- ▶ بی اشتهاپی و کاهش وزن بی دلیل
- ▶ برهم خوردن دوران قاعدگی
- ▶ بالا رفتن ضربان قلب حین بیدار شدن از خواب
- ▶ علائم روانی :
- ▶ افسردگی
- ▶ بی علاقهگی به همه چیز
- ▶ کاهش اعتماد به نفس
- ▶ تغییرات حس و حالی
- ▶ از دست دادن تمرکز

# چگونگی تدوین برنامه تمرینی برای ورزشکارانی که با کمال زدگی مواجه هستند

- ▶ معیار های دشوار و سرزنش خود
- ▶ تلاش شدید برای رسیدن به معیار های دشوار با وجود پیامدهای منفی
- ▶ تعیین ارزش خود بر اساس معیار های بالا



# چگونگی تدوین برنامه تمرینی برای ورزشکارانی که دارای اختلال هستند

- اختلالات خلقی
- اختلالات اضطرابی
- اختلالات خواب
- اختلالات شخصیت

**ممنون از توجه شما**