

پایان نامه مربیگری

درجه ۳ سنگ نوردی

مصطفی کیمیائی

عنوان پایان نامه

روانشناسی ورزشی

قدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

روان‌شناسی ورزشی علمی است که اصول روان‌شناسی را در حیطه‌ی ورزش به کار می‌گیرد. موضوع بسیار جالبی دارد چون هم باعث افزایش کارآیی ورزشی و هم بهبود

روانی - اجتماعی فرد می‌شود. قدمت آنرا از نظر کلی چند هزار سال (بقراط؟!) و از نظر علم امروز به کمی بیش از یک قرن نسبت می‌دهند. متأسفانه علیرغم وجود تحقیقات نسبتاً گسترده در این حیطه، تعداد کتب روان‌شناسی ورزشی از تعداد انگشتان یک دست تجاوز نمی‌کند (حداقل تا جایی که بنده تحقیق کرده‌ام) و این فقر در متون مطالعه در این زمینه را تا حدی آسان جلوه می‌دهد اما مشکل وقتی رخ می‌نماید که می‌خواهیم آنچه را روی کاغذ آمده در عمل محک بزنیم، آنجاست که عمق کاستی‌ها خود را نشان می‌دهند. سالها همه از روان‌شناسی ورزشی این انتظار را داشتند تا راهی ساده و نسبتاً فوری برای ایجاد یا ارتقاء چیزی به نام «انگیزه» پیدا کند. انگیزه به دلیل عدم شناخت اساسی و فقر پژوهشی چیزی ذاتی تصور می‌شد که انسان‌ها یا آن را دارند، یا ندارند. برخی فکر می‌کردند انگیزه را می‌توان مثل آدامس بین دیگران پخش کرد و دنبال یافتن دستور تهیه‌ی آن بودند. تمام اینها به این دلیل بود که تنها مقوله روان‌شناسی مطرح در ورزش «انگیزه» تصور می‌شد. یعنی ورزشکار موفق عبارت بود از آمادگی جسمانی + انگیزه. ولی همین مطلب انگیزه‌ای شد برای تحقیق تا امروز که همه می‌دانیم روان‌شناسی ورزشی از چیزی غیر از اصول روان‌شناسی تبعیت نمی‌کند و فقط با یک نگرش پایه و اصولی می‌توان بدان پرداخت.

قدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

مربیگری مانند جاذبه است؛ شما می‌دانید که آجاست، می‌دانید وجود دارد، اما چگونه تعریفش می‌کنید؟! «دکتر جمی ویلیامز»

روانشناسی ورزش چیست؟

روانشناسی در ورزش، محدوده‌ای از موضوعات شامل «انگیزه پایداری و موفقیت، ملاحظات روان‌شناختی در صدمات ورزشی و توان‌بخشی، روش‌های مشاوره با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خودباوری برای موفقیت، مهارت ورزشی، ورزش جوانان و روش‌های بالا بردن کارایی و خود تنظیمی» را در بر می‌گیرد. در ورزش کوهنوردی ایجاد روحیه مثبت در هنگام صعود، آگاه ساختن کوهنورد از صدمات ناشی از اشتباهات، ایجاد انگیزه جهت تمرینات به صورت صعودی و استعدادیابی از جمله مواردی است که روانشناسی ورزشی را شامل می‌شوند.

هر چند غالباً برداشت عمومی چنین است که روانشناسی ورزش تنها مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای است اما این حوزه تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، کلینیکی و کاربردی مربوط به ورزش و تمرینات است. دو زمینه اصلی در روانشناسی ورزش وجود دارد: یکی کاربرد روانشناسی در بالا بردن انگیزه و کارایی و دیگری تاثیر ورزش در بهبود سلامت روانی و عمومی.

روانشناسی ورزشی در حوزه‌های زیر تخصص پیدا می‌کند:

- بهبود کارایی از طریق به‌کارگیری مهارت‌های روان‌شناسی
- موضوعات مربوط به سلامت روانی ورزشکاران
- همکاری با سازمان‌ها و نهادهای متولی ورزش
- عوامل رشدی و اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی

مزایا و معایب روانشناسی ورزش

روانشناسی ورزش نیز مثل تمامی حرفه‌ها دارای مزایا و معایب خاص خود است. از جمله مزایای آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کار به صورت مشارکتی و تیمی
- فرصت‌های تخصصی گسترده و متنوع (مثل آموزش، ورزش جوانان، آموزش ورزشکاران حرفه‌ای)

به‌عنوان معایب این حرفه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تاکید بر کار گروهی برای افرادی که دارای ذهن مستقلی هستند می‌تواند مشکل باشد
- نیاز به آموزش، تمرین و تجربه‌ی زیاد

مفهوم روانشناسی ورزشی

مطالعه ابعاد رفتاری، عاطفی و شناختی موقعیت‌های ورزشی و استفاده از اصول روانشناسی به منظور بهینه‌سازی عملکرد و سلامت قهرمانان ورزشی و ورزشکاران. روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روانشناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی است. از حوزه‌های مهم مورد مطالعه روانشناسی ورزشی که

روانشناسی ورزشی

به ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می‌سازد.

آمادگی روانی چیست؟

همه ما با مراجعه به حافظه خود می‌توانیم. لحظاتی را در مسابقات ورزشی به خاطر آوریم که تیم یا ورزشکاری با وجود آمادگی کامل جسمانی و فنی، به دلیل شرایط نامناسب روانی از ارائه بهترین عملکرد خود ناتوان مانده است. مانند اکثر سنگنوردانی که در مسابقات صعودهای ورزشی سالی، بدون در نظر گرفتن شرایط مناسب جسمی و قدرت بدنی خود، استرس را بر تمام اعضای بدن خود قالب می‌کنند و مشاهده می‌کنیم که بر روی قسمت‌هایی از مسیر صعود که صعود کردن از آن بسیار راحت می‌باشد، دچار مشکل می‌شوند. ضعف آمادگی روانی در ورزشکاری که آمادگی جسمانی مطلوب دارد، به مثابه اتومبیل آماده و پرسرعتی است که راننده ای ناشی و نا آماده در آن نشسته باشد.

هر قدر هم که جسم آماده و ورزیده باشد، اگر ذهنی که آن را هدایت می‌کند فاقد ورزیدگی و آمادگی باشد جسم به درستی هدایت نخواهد شد. در گذشته، واژه آمادگی جسمانی برای مربیان و ورزشکاران قدری نامفهوم بوده است، اما امروزه در پاسخ به مفهوم آمادگی جسمانی، بی‌درنگ عوامل متشکله آمادگی جسمانی مانند: قدرت، استقامت و ... به ذهن خطور می‌کند. همانطور که آمادگی جسمانی مستلزم صرف زمان کافی برای تمرین و تقویت عوامل آن است، آمادگی روانی نیز از عواملی همچون مهارت در توجه، مهارت در کنترل اضطراب و استرس، حفظ انگیزش، حفظ و افزایش اعتماد به نفس و ... تشکیل می‌شود. رسیدن به آمادگی روانی نیز به مرور و با صرف زمان و امکان پذیر می‌شود و مستلزم اینست که سرپرستان و مربیان آگاه چنین فرصتی را برای ورزشکاران فراهم آورند.

ضرورت آمادگی روانی

امروزه، قهرمانان سطوح عالی و المپیک بخشی از زمان تمرینات خود را صرف تمرینات آمادگی روانی می‌کنند. در بسیاری از رشته‌های ورزشی، تا ۱۰ نفر اول مسابقات جهانی، به لحاظ فنی و جسمانی در یک سطح‌اند و آنچه نفرات برتر را متمایز می‌سازد، آمادگی روانی آنهاست (تفاوتی که ایجاد تفاوت می‌کند). در دنیای امروز رقابت دیگر فقط بر سر تکنیک برتر نیست، ورزشکاری پیروز است که از آمادگی روانی بالاتری برخوردار باشد. همچنین در صعودهای هیمالیانوردی نیز مشاهده می‌شود که اگر افراد با روحیه مناسب در برنامه شرکت نکنند، برای خود و همچنین سیستم مدیریت و سرپرستی مشکل ساز شده و حتی دربرخی موارد به شکست تیم و عدم صعود قله می‌انجامد. زیرا فردی که از نظر روحی تخلیه شده باشد، مانند آفتی است که بخاطر رهایی از بند فشارهای روانی ممکن است به بهانه‌هایی از قبیل: سري هوا، شیب تند مسیر، عدم اطمینان از هم‌هوایی در ارتفاع و ... به تضعیف روحیه بقیه اعضای تیم می‌پردازد.

کدام ورزشکاران به تمرین مهارت‌های روانی نیاز دارند؟
بعضی به غلط تصور می‌کنند تمرینات روانی برای ورزشکارانی است که به مشکلات روانی دچارند.

برخلاف این تصور غلط دستیابی به مهارت‌های روانی برای همه ورزشکاران ضروری است زیرا ورزشکاران به دلیل ضرورت‌های مسابقه یا صعود به آمادگی روانی بیشتر از افراد عادی نیاز دارند.

درست به همان صورت که تمرین آمادگی جسمانی ورزشکاران به علت ضعف جسمانی نیست بلکه به خاطر ضرورت آمادگی جسمانی فوق عادی است.

درعین حال ورزشکارانی که:

- عملکردشان در تمرینات، مسابقه و یا صعودها تفاوت‌های فاحش دارد
 - عملکردشان، در مسابقات رسمی و غیررسمی (مهم و غیرمهم) و یا برنامه‌های هفتگی و برنامه‌های برون استانی تفاوت بسیار دارد
 - برای صعود انگیزه کافی ندارند
 - اعتماد به نفس مطلوب ندارند
 - در اجرای مهارت‌ها یا در حین صعود تمرکز لازم را ندارند
 - تیم‌هایی که همبستگی لازم را ندارند
- به این تمرینات بیشتر نیاز دارند.

چه وقت آغاز کنیم؟

مهارت‌های روانی آموختنی است و نیاز به تمرین کردن دارد. لذا باید زمان کافی برای یادگیری و تمرین منظور شود.

آغاز یادگیری مهارت‌ها درست نزدیک برنامه صعود سودمند نخواهد بود. دستیابی به این مهارت‌ها همانند آمادگی جسمانی نیازمند صرف وقت و تمرین است و از سه ماه تا یکسال به طول می‌انجامد.

بدترین زمان برای آغاز یک برنامه تمرین مهارت‌های روانی بعد از شروع فصل مسابقات یا صعود است، وقتی که ورزشکار با تمرینات پیاپی با فاصله‌های کم روبروست. در این موارد تمرین مهارت‌ها یا مداخلات روانشناختی یک کار فوری و موقتی است که به ندرت ممکن است اثربخش باشد. بوری اسلامی ایران
عرضه برنامه تمرین روانی در میان فصل یا پیش از یک مسابقه مهم فرصتی برای یادگیری و تمرین مهارت‌ها و اثرگذاری بر عملکرد به دست نمی‌دهد.

همانگونه که نمی‌توان یک مهارت جسمانی را نزدیک برنامه صعود به ورزشکار آموخت و انتظار اجرای ماهرانه داشت، مهارت روانی نیز کوتاه مدت و به صورت عاجل اثربخش نخواهد بود.

ورزشکار باید امکان و فرصت فراگیری و تمرین مهارت‌های روانی را داشته باشد. از آغاز یادگیری تا یافتن مهارت و به کار بردن آن در صعودها برای بعضی ورزشکاران چند ماه تا یکسال طول می‌کشد.

بهرحال برای ورزشکاری که برای اولین بار با مهارت‌های روانی آشنا می‌شود، حدود شش ماه وقت برای آموزش و تمرین و تلفیق مهارت‌های روانی تازه آموخته با تمرینات جسمانی لازم است. فراگیری این مهارت‌ها، نه تنها

عملکرد ورزشی بلکه حیطة های دیگر زندگی فرد را نیز ارتقاء می بخشد و دستیابی به موفقیت را تسهیل می نماید.

مهارتهای روانی

ویژگی های ذاتی یا آموخته شده ای هستند که موفقیت ورزشکار را ممکن می سازد یا احتمال آنرا افزایش می دهد اعتماد به نفس، کنترل تمرکز، کنترل انگیختگی و اضطراب نمونه این مهارتهاست. این مهارتها را همه می توانند بیاموزند و تمرین کنند و با دستیابی به آمادگی روانی عملکرد خود را بهتر کنند.

تنظیم انگیختگی

همیشه بهترین عملکرد ورزشکار زمانی ایجاد می شود که او در بهترین وضعیت انگیختگی باشد. انگیختگی عبارت است از فعال شدن عمومی فیزیولوژیکی و روانی مانند:

افزایش ضربان قلب و تنفس و افزایش هشیاری و توجه. وقتی بی حوصله یا در حال استراحت یا خواب هستیم، انگیختگی مان کم است. وقتی هیجان زده، عصبانی یا مضطرب می شویم انگیختگی مان زیاد می شود. اگر انگیختگی مناسب کاری باشد که در دست داریم آن کار به نحو مطلوب انجام می شود. اگر زیاد باشد دچار اضطراب می شویم و اگر کم باشد کار را به حد لازم جدی نمی گیریم.

برای تنظیم انگیختگی راههایی وجود دارد:

اگر انگیختگی کم باشد نرمش کردن، گوش دادن به موسیقی تند، تصویرسازی و یادآوری موفقیت های گذشته و موفقیت هایی که در آینده بدست خواهد آمد، به افزایش انگیختگی کمک میکند. برای کاهش انگیختگی از روشهای مختلف از جمله روش آرمیدن یا ریلکسیشن و کنترل تنفس استفاده می شود. البته هدف گزینی و تنظیم وقت و برنامه ریزی خود از بسیاری از اضطراب ها جلوگیری می کند.

قدراسیون گوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

تصویرسازی

با تصویرسازی می توانیم تجربه های مثبت و موفق گذشته را در ذهن بازسازی کنیم و یا رویدادهایی را که دوست داریم در آینده اتفاق افتد را تصور کنیم. این کار ما را از لحاظ ذهنی برای صعود آماده می کند. البته منظور از تصویرسازی خیال پردازیهایی که ناخواسته به سراغمان می آید نیست. در تصویرسازی تنها نباید به حس دیداری اکتفا نمود بلکه باید تا حد ممکن از حواس بیشتری استفاده کرد تا تصویر روشن، واضح و ملموس تر باشد. مانند: شنیدن صداها، بوی لباسها یا بوی طناب سنگنوردی و یا حس کردن لوازم و تجهیزات فنی با دست.

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس عبارتست از: اعتماد به توانایی های خود در انجام موفقیت آمیز کار مورد نظر.

بدیهی است اگر این اعتماد غیرواقعی و بیشتر از توانایی های واقعی شخص باشد اعتماد به نفس کاذب است و به زیان عملکرد تمام می شود. اعتماد به نفس از عناصر اصلی موفقیت ورزشی و عاملی است که ورزشکاران برجسته را از سایرین متمایز می سازد.

اعتماد به نفس به سبب:

- حفظ آرامش در شرایط فشار

- تمرکز بیشتر و مؤثرتر

- انتخاب هدف های دشوارتر

- مقاومت و تلاش

بیشتر می شود.

اعتماد به نفس ویژگی ثابت و تغییر ناپذیری نیست و می توان آن را افزایش داد. به پایان رساندن کار و دستیابی به موفقیت اعتماد به نفس را افزایش می دهد. بنابراین بهتر است هدفها را طوری انتخاب کنیم که با تلاش بتوانیم به آن دست یابیم. شاید این که شکست در صعود سبب عدم موفقیت در صعود بعدی می شود. یک توجیهش همین باشد. وقتی ورزشکار صعود قبلی را پش سر گذاشته باشد با اعتماد بیشتر به کوهستان یا سالن سنگنوردی می رود.

علاوه بر آن موارد زیر نیز اعتماد را افزایش می دهد:

استفاده از تصویرسازی و خود را موفق دیدن

فکر کردن با اعتماد به نفس و گفتگو درونی با اعتماد به نفس

عمل کردن با اعتماد به نفس یعنی حتی در شرایط ضعیف بودن نیز حالت هایی را که نشانگر اعتماد به نفس است به خود بگیریم.

تمرکز

منظور از تمرکز توانایی معطوف ساختن توجه به امور مربوط به وظیفه و در صورت لزوم حفظ و تغییر آن متناسب با شرایط است. تمرکز از اصلی ترین عوامل روانی در عملکرد ورزشی برتر شناخته شده است. ورزشکاران بزرگ در حالی که در کار خود مستغرق می شوند بر محیط و اوضاع صعود نیز آگاهی دارند. گاه هنگام صعودهای خاص ورزشکار به جای آنکه به کاری که در دست دارد تمرکز کند فکرش به جاهای مختلف سیر می کند، به صعود گذشته فکر می کند و افسوس می خورد که ای کاش آن را انجام داده بود، به صعود آینده می اندیشد، به مسایل زندگی فکر می کند و ... و از توجه به کار اصلی باز می ماند.

نوع تمرکز باید با ضرورت کار متناسب باشد. مثلاً گاهی لازم است توجه ما به بیرون یعنی به میدان بازی باشد در حالی که توجهمان به درون یعنی به افکار خود متوجه شده است یا اینکه باید به یک چیز محدود، مثلاً، فقط به دیواره مصنوعی توجه کنیم در حالی که به همه میدان و حتی تماشاگر توجه

داریم که متناسب با تکلیف جاری نیست. خستگی، نداشتن انگیزه کافی و عوامل بیرونی مثل تمرکزمانند: نور و صدا مانع تمرکز کافی می شود.

هدف‌گزینی

اهمیت داشتن هدف را همه تجربه کرده ایم. ورزشکاران برای هدایت و همسو کردن تلاش‌های خود به داشتن هدف نیاز دارند. هدف‌گزینی در ورزش بسیار مهم است زیرا نه تنها نقطه ای را که می‌خواهیم به آن برسیم به ما نشان می‌دهد بلکه روش گام به گام رسیدن به آن نقطه را نیز فراهم می‌سازد. منظور از هدف‌گزینی در ورزش برنامه ریزی گام به گام برای دستیابی به هدف‌های عینی و واقعی است، مانند آموختن یک فن خاص، کاهش رکورد، افزایش تعداد و تکرار، کسب عنوان خاصی در مسابقات و جز آن، در زمان مشخص و معین.

اما داشتن هدف‌های ذهنی و نامشخص که زمان مشخص ندارند و برنامه ای برای دستیابی به آن تدوین نشده بسیار کلی هستند و نمی‌توان آنها را سنجید. لذا هدف‌گزینی درست و اصولی به حساب نمی‌آیند. هدف‌ها ممکن است نتیجه ای باشد مانند دستیابی به رتبه خاص در مسابقات و یا عملکردی باشد مانند عملکرد خود را از گذشته خود بهتر کردن. در هدف‌های نتیجه ای فرد خودش را با دیگران مقایسه می‌کند و در هدف‌های عملکردی با عملکرد گذشته خود مقایسه می‌کند. بنابراین هدف‌های عملکردی بیشتر در اختیار ماست و بهتر است که بیشتر از این نوع هدف‌ها انتخاب شود و سرانجام هدف‌های فرایندی که به نحوه اجرای حرکت توجه دارند.

گفتگوی درونی

گفتگوی درونی شکل‌های متفاوتی دارد اما به راحتی می‌توان آن را در انواع انگیزشی، آموزشی و منفی دسته بندی کرد. گفتگوی درونی انگیزشی و آموزشی می‌تواند عزت نفس، انگیزش و تمرکز را ارتقاء بخشد. این نوع از گفتگوی درونی به بهبود عملکرد منجر می‌شود. حال آنکه گفتگوی درونی منفی منجر به ایجاد اضطراب و از دست دادن تمرکز می‌شود.

قدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

نقش شخصیت در روان‌شناسی ورزشی

شخصیت ساختاری دارد که تقریباً مورد قبول همه اهل فن قرار گرفته است. در مرکز «هسته‌ی روانی» قرار دارد که همان «من واقعی» فرد است و شامل تمامی خواسته‌ها، تمایلات، ارزش‌ها و انگیزه‌های اوست. بخش دوم شخصیت که پیرامون هسته را فرا گرفته پاسخ‌های بارز فرد است که بطور معمول در موقعیت‌های مختلف از او سر می‌زند. اغلب این پاسخ‌ها شاخص خوبی برای شناخت هسته‌ی روانی هستند.

سومین و سطحی‌ترین بخش «رفتارهای مقتضی» (رفتارهایی که بسته به موقعیت پیش آمده از فرد سر می‌زنند، مثل اینکه شاید کسی تا به حال دچار تصادفات رانندگی نشده باشد و طبعاً رفتار او در چنین موقعیتی بر هیچکس معلوم نیست اما به محض اولین تصادف رفتار ویژه‌ای بروز می‌کند) است. این رفتارها به محیط و نحوه‌ی نگرش ما نسبت به آن وابسته هستند پس با تغییر

این دو، تغییر می‌کنند. درباره‌ی شخصیت نظریات متعدد و متفاوتی وجود دارد که می‌توان ما بین آنها به نظریه‌ی فروید (نظریه‌ی روان پویایی) اشاره کرد که تا امروز بیش از دیگران مقبولیت دارد. از دیرباز تاکنون جهد عظیمی مبذول این شده است که بتوان با آزمون شخصی افراد را ارزیابی کرد به همین دلیل آزمون‌های متعددی هم بوجود آمده‌اند. هر کدام از این آزمون‌ها بر اساس یکی از نظریات شخصیت طراحی شده‌اند. اما حقیقتاً هیچکدام نمی‌توانند تمامی شخصیت یک نفر را مشخص نموده و نهایتاً در حد یک احتمال ارزش پیدا می‌کنند. نهایتاً این نکته باقی می‌ماند که ارتباط شخصیت و کارایی چگونه است. ما بین اهل فن این ارتباط از خیلی کم تا خیلی زیاد مورد قبول واقع شده است. ولی اکثریت اعتقاد دارند که شخصیت، کارایی را خیلی دقیق نه، ولی پیش‌بینی می‌کند. دیگر اینکه شخصیت قابل تغییر است و در طول زمان به همراهی آموزش و تمرین تغییر می‌کند. پس اینجا نقش آموزش پر رنگ می‌شود و اهمیت بیشتری می‌یابد. نهایتاً می‌توان گفت:

- ۱- شخصیت ورزشکاران متفاوت از غیر ورزشکاران است.
 - ۲- شخصیت‌های خاصی ورزشکار می‌شوند.
 - ۳- ورزشکاران هر رشته با رشته‌های دیگر از نظر شخصیتی متفاوت هستند. (۴) شخصیت با محل بازی ورزشکار (مثلاً درون یک تیم (ارتباط دارد. ۵) در موارد یاد شده ورزشکاران زن و مرد، معلول و غیر معلول یکسان هستند. باید گفت که رفتار ورزشکار صرفاً بر اساس شخصیت شکل نمی‌گیرد و تعامل بین موفقیت و شخصیت مسؤل آن است.
- از این پس به ذکر و توضیح مختصر مهم‌ترین سرفصل‌های حیطه‌ی روان‌شناسی ورزشی می‌پردازیم:

الف- توجه

در مسابقه نهایی یکی از مسابقات قهرمانی فوتبال دانشگاه‌های ایران، تیم‌های دانشگاه شیراز و تهران در پایان وقت قانونی و اضافی با نتیجه صفر-صفر مساوی بودند. پنالتی زنهای هر دو تیم بطرز شگفت‌انگیزی، در میان هیاهوی ورزشگاه مملو از تماشاچی، چهار پنالتی اول را از دست دادند. پنالتی پنجم تیم دانشگاه تهران نیز از دست رفت. حالا سرنوشت مسابقه در دست پنجمین پنالتی زن تیم دانشگاه شیراز بود، کسی که به عنوان یک پنالتی زن ضعیف در انتهای فهرست بجای داشت. اما او پشت توپ رفت و پس از کمی مکث با یک بغل پای جانانه توپ را وارد دروازه کرد! بعد از پایان مسابقه همه از همه ورزشگاه گله‌مند بودند ولی او می‌گفت: تصمیم گرفتم در لحظه شلیک پنالتی هیچ صدایی را نشنوم! و همینطور هم شد!!

چون مهم‌ترین محل توجه روان‌شناسی، کارایی است و کمتر موضوعی در زمینه‌ی کارایی به اندازه‌ی توجه (یا تمرکز) اهمیت دارد، این مطلب از مهم‌ترین سرفصل‌های روان‌شناسی ورزشی است. بنابر تعریف توجه: «داشتن کنترل روی فکر و معطوف کردن آن به سمت چیزی برای پرداختن مؤثر به آن است». برای تفهیم توجه باید ابتدا پرداخت اطلاعات را فهمید. این مدل (پرداخت اطلاعات) می‌گوید که بین محرک و پاسخ، متغیرهایی وجود دارد و اتفاقاتی رخ می‌دهد. در این میان حافظه نقش اساسی دارد. حافظه سه نوع دارد: (۱) ثبت حسی (۲) حافظه کوتاه مدت و (۳) حافظه بلند مدت.

توانایی بستن راه اطلاعات نامربوط و توجه به اطلاعات مهم «توجه انتخابی» نام دارد. (مثال بالا یک نمونه آن است). این توانایی در تمرکز نقش بسزایی دارد. محدودیت آن باعث تفاوت چشم گیر سطح ورزشکار می‌شود. یعنی آنکه دارای این توانایی است در سطح بسیار بالاتری قرار می‌گیرد و بالعکس. اگر یک حرکت تمام فضای پرداخت اطلاعات فرد را اشغال کند (بدلیل محدودیت فضا) دیگر جایی برای حرکات دیگر نمی‌ماند. برای بستن راه اطلاعات نامربوط باید محدوده‌ی توجه کوچک شود و این کار با استفاده از نشانه‌ها انجام می‌شود که به معنی شناختن نشانه‌های مربوط و نامربوط و توجه به انواع مربوط و سد کردن راه انواع نامربوط (مثلاً: برای یک بازیکن خط حمله فوتبال تیر دروازه و محل قرار گرفتن دروازه بان یک نشانه مربوط و فریادهای مربی تیم حریف یک نشانه نامربوط است) و سد کردن راه انواع نامربوط است و با این کار عملاً محدوده‌ی توجه کوچک شده است.

ب) اضطراب و هیجان

وزیک شکارچی آفریقایی بعد از اینکه تیر و کمانش را گم کرد مورد تعقیب شیر قرار گرفت. با سرعت هر چه بیشتر می‌دوید شیر هم پشت سرش، تا به یک درخت رسید که نزدیک ترین شاخه اش حدود سه متر و نیم از زمین فاصله داشت. بدون دورخیز، با تمام توان پرید، امیدوار بود که بیش از آنچه در تصور داشت بپرد. وقتی پرید هر چه بالاتر رفت شاخه را ندید و این هنگام پایین آمدن آن را گرفت! این قصه بازگو کننده حقیقت جالبی از پدیده هیجان است. هنگام هیجان شدید می‌توان شاهکارهای شگفت آوری خلق کرد. در عین حال، به یاد داشته باشید شکارچی قصه ما هنگام صعود شاخه را گم کرد. خوشبختانه هنگام پایین آمدن آن را گرفت - و این نکته چه مطلبی را در مورد او بیان می‌کند؟

این دو اصطلاح (اضطراب و هیجان) هم معنی نیستند و با هم دیده می‌شوند. هیجان یک پدیده‌ی طبیعی است که با تظاهرات خلقی مثبت یا منفی (اضطراب یا شادمانی) همراه می‌شود. کارگردان هیجان، سیستم عصبی خودکار است و می‌توان آنرا ارزیابی کرد. اضطراب دارای نوع شخصیتی و موقعیتی است. عواملی که باعث بروز اضطراب موقعیتی می‌شوند عبارتند از:

۱- به مخاطره افتادن «من» و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

۲- تهدید جسمانی

۳- تردید

۴- بهم ریختن اوضاع

۵- نظر دیگران.

استرس (بخوانید: تنش روانی) به چهار شکل دیده می‌شود: نوع مطلوب، نوع آزاردهنده، بیش از حد مطلوب، کمتر از حد مطلوب.

هدف گزینی موثر اصولی دارد:

۱- اهداف خاص بهتر از اهداف کلی هستند

۲- هدف باید قابل ارزیابی باشد

۳- اهداف سخت و نسبتاً سخت بهتر از اهداف آسان هستند

۴- اهداف کوتاه مدت دستیابی به اهداف دراز مدت را تسهیل می‌کنند

۵- اهداف وابسته به عملکرد از اهداف وابسته به نتیجه بهتر هستند

۶- برای رسیدن به هدف باید برنامه و ابزار مناسب فراهم کرد. ارتباط ما بین هیجان و کارآیی ورزشکار به مهم‌ترین وجه توسط نظریه زنگوله تفسیر می‌شود. این نظریه می‌گوید استرس در محدوده‌ی خاصی با بهترین کارآیی همراه است و هر چه بیشتر یا کمتر از آن بشود کارآیی را کاهش خواهد داد.

البته واقعیت امر به این سادگی نیست و نظریات بعدی تا حدود زیادی این شکل را عوض کرده‌اند. سبکبالی اصطلاحیست برای توصیف حالت مطلوب، یا حالتی که ورزشکار غرق در انجام حرکات است.

یکی از مفیدترین کارها این است که کاری بکنیم سطح تهییج ورزشکار به حد مطلوب رسد یا اینکه تنظیم شود. اعمالی که برای کاهش هیجان و اضطراب انجام می‌شوند روش‌های کنترل استرس، نام می‌گیرند. این اعمال باید با علائم ورزشکار تطبیق داده شوند. تنظیم هیجان به دو شیوه کلی (۱) تن‌آرامی در ریلکسیشن (۲) تحریک هیجان انجام می‌شود. روش‌های تن‌آرامی متعدد هستند ولی اگر صحیح اعمال شوند نتیجه‌شان آرامش است. یکی از معمول‌ترین روش‌ها «تن‌آرامی پیش رونده» است که سفت و شل کردن تمامی عضلات به ترتیبی خاص انجام می‌گیرد. تفکر پایه‌ی این روش این است که وقتی تمامی عضلات شل هستند نمی‌توان عصبی بود. در این میان می‌توان از روش‌های آموزش خود جوش، مراقبه و هیپنوتیزم هم نام برد که هیپنوتیزم از همه ناشناخته‌تر است. هیپنوتیزم بنابر تعریف یعنی: «قبول بی‌چون و چرای دستورات». هیپنوتیزم تحت شرایطی می‌تواند برای افزایش کارآیی ورزشکار نقش مثبت ایفا کند یعنی از یک ورزشکار موفق چهره‌ای مهم بسازد اما نمی‌تواند از یک ورزشکار ضعیف، یک قهرمان خلق کند.

برای تهییج ورزشکاران می‌توان از هدف‌گزینی، سخنرانی‌های تحریک‌کننده، روزنامه دیواری، رسانه‌ها، تماشاچی، تحریک توسط خود، کمک گرفتن از والدین و تمرین پیش از مسابقه استفاده نمود.

پ - مهارت‌های روانی

چند سال قبل من پزشک یکی از تیم‌های لیگ فوتبال ایران بودم. یکی از بازیکنان بسیار جوان خط حمله این تیم دارای شاخص‌های جسمانی عالی، تکنیک فردی قابل قبول و سرعتی مثال‌زدنی بود اما در سرزدن هیچ مهارتی نداشت. این مشکل، او و مربی تیم را می‌آزرد. مربی تیم تصمیم گرفت بعد از پایان هر جلسه تمرین این بازیکن جوان را به همراه دو بازیکن سرزن و با تجربه تیم نگه دارد تا سرزدن را به طور اضافی تمرین کنند. متأسفانه روزهای متمادی با تمرین طاقت‌فرسا و بدون نتیجه سپری شدند. دلیل عدم موفقیت واضح بود: خستگی در اثر تمرین اضافی. من به عنوان پزشک تیم پیشنهاد دادم که از تمرین ذهنی مدد بگیریم. به این بازیکن جوان پیشنهاد کردم فیلمی از گل‌های جام جهانی گذشته تهیه نماید و تمام گل‌هایی را که با ضربه سر به ثمر رسیده‌اند به دقت و با حرکت آهسته نگاه کند و تمامی مراحل حرکات بازیکن سرزن را کاملاً به خاطر بسپارد، بعد به شیوه‌ای که بازگو کردنش در حوصله این مقال نیست تمرین ذهنی کند. این بازیکن جوان پس از پنج ماه تمرین ذهنی چندین گل حساس و گاهی سه امتیازی برای تیم ما به ثمر رساند.

از این مهارت‌ها (مهارت‌های روانی) در جهت تغییر مثبت الگوهای فکری و رفتاری برای افزایش کارایی استفاده می‌شود. از مهمترین مهارت‌ها شیوه‌های مقابله است که تلاشی است خودآگاه و پویا که فرد برای کنترل استرس انجام می‌دهد. دیسترس) نوع آزاردهنده استرس) حاصل احساس عدم تعادل بین داشته‌ها و نیازهای فرد است. شیوه‌های مقابله دو گروه هستند اول آنها که بر مسئله (تمرکز دارند) و دیگری آنها که بر عواطف تمرکز دارند.

یکی دیگر از مهارت‌های روانی با ارزش تصویرسازی است. در اینجا باید خاطر نشان کنم که تصویرسازی با تمرین ذهنی متفاوت است. در تمرین ذهنی فرد بدون آنکه حرکتی بکند یک کار جسمی را تمرین می‌کند که شاید در این هنگام تصاویر آن کار در ذهنش باشند ولی ممکن است یک نفر صحنه‌ای را تصور کند ولی هیچ تمرینی هم انجام ندهد. تصویرسازی دارای دو نوع داخلی و خارجی است. در نوع داخلی خود فرد همان تصویربست که حرکتی انجام می‌دهد (درست مثل زمانی که دوربین فیلمبرداری جای هنرپیشه را می‌گیرد)، در نوع خارجی فرد خود را همانند یک تماشاچی از بیرون نگاه می‌کند.

مهارت هدف‌گزینی نوعی انگیزش است که فرد را به خلاقیت بیشتر تحریک می‌کند. بطور کلی اهدافی که ویژه و سخت باشند از آنها که صرفاً به «انجام بهترین کار ممکن» می‌پردازند بهتر هستند. هدف‌گزینی موثر اصولی دارد:

- ۱) اهداف خاص بهتر از اهداف کلی هستند
- ۲) هدف باید قابل ارزیابی باشد
- ۳) اهداف سخت و نسبتاً سخت بهتر از اهداف آسان هستند
- ۴) اهداف کوتاه مدت دستیابی به اهداف درازمدت را تسهیل می‌کنند
- ۵) اهداف وابسته به عملکرد از اهداف وابسته به نتیجه بهتر هستند
- ۶) برای رسیدن به هدف باید برنامه و ابزار مناسب فراهم کرد. برای ارزیابی میزان کسب هر کدام از مهارت‌ها و یا مجموع آنها آزمون‌های ویژه‌ای طراحی شده است.

ت - توجیه

یک تیم فوتبال نونهالان پس از شکست سنگین ۱۷ بر صفر در مقابل یک تیم برتر به خانه باز می‌گردد. وقتی بچه‌ها برای پدر علت شکست را توضیح می‌دهند، احساس هر کدام از آنها در مورد علت شکست کمی متفاوت است. یکی می‌گوید به خاطر داور ضعیف باخته‌اند. دومی و سومی علت باخت را زمین نامناسب مسابقه می‌دانستند. چهارمی با گریه می‌گفت که باخته‌اند چون همگی بد بازی کرده‌اند.

توجیه برخاسته از احساس فرد در مورد برد یا باخت است. توجیه، توصیف علت نتایج است. توجیه افراد یک مدل سه بعدی دارد: محل کنترل، اینکه علت را چیزی از درون یا بیرون خود بدانند، ثبات (علت را ثابت یا قابل تغییر بدانند) و قابلیت کنترل (این که علت تحت کنترل خودشان می‌دانند یا تحت کنترل عواملی غیر از خودشان). فهم توجیه برای فهم رفتار افراد حین مسابقات بسیار مفید است. هر کس که فکر می‌کند خودش مسئول نتیجه است کنترل داخلی (از نظر محل کنترل) و آنکه نتیجه را تحت نفوذ عواملی غیر از خودش می‌داند کنترل خارجی دارد. نوع نتیجه به تجربه (سوابق) بستگی دارد. انتظار فرد از آینده را می‌توان از روی توجیه وی پیش‌بینی کرد. توجیه

داخلی پیروزی باعث احساس اعتماد به نفس و توجیه داخلی شکست باعث احساس گناه می‌شود. توجیه ثابت (توانایی جسمی یک مطلب ثابت و داور قابل تغییر است) از شکست باعث ضعف اعتماد به نفس و توجیه قابل تغییر از آن باعث می‌شود حس کنند شکست قابل جبران است. مردها معمولاً پیروزی را منتج از توانایی بالا و تلاش و شکست را حاصل بدشانسی می‌دانند. خانم‌ها اغلب پیروزی را نتیجه‌ی خوش شانسی و تشویق و شکست را حاصل عدم توانایی می‌دانند. این توجیه تضعیف کننده خانم‌ها بدلیل بدآموزی بوده (ذاتی نیست) و قابل اصلاح است.

خود محوری در توجیه حالی است که ورزشکار همیشه شکست را به عوامل خارجی و پیروزی را به عوامل داخلی نسبت می‌دهد. این حالت خودخواهانه بوده و از اشکال غیر منطقی توجیه است.

ث) انگیزه و اعتماد به نفس

انگیزه، تمایل فرد برای شرکت یا عدم شرکت در مسابقه است که در عمق خود میل به برتری را شامل می‌شود. آنچه همواره در مقابل انگیزه قد علم می‌کند ترس از شکست یا همان اضطراب موقعیتی است. انگیزه انواع درونی و بیرونی دارد. انگیزه‌های درونی عمدتاً معنوی و انگیزه‌های بیرونی عمدتاً مادی هستند. اعتقاد بر این است که تفاوت عمده ما بین انگیزه‌ی ضعیف و قوی را اعتماد به نفس باعث می‌شود. عمدتاً آنکه اعتماد به نفس دارد پیروز می‌شود. در باب اعتماد به نفس نظریات مختلفی وجود دارد اما همه نظریات می‌گویند که اگر به ورزشکار جوان در محیطی که احساس حمایت می‌کند فرصت بدهیم پیروزی را تجربه کند، اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد. اعتماد به نفس خانم‌ها الزاماً کمتر از آقایان نیست اما انجام کارهای نامتناسب با جنسیت‌شان و مقایسه‌ی آنها با آقایان در اجتماع باعث کاهش اعتماد به نفس ایشان می‌شود.

خانم‌ها و آقایان هر دو تمایلات مردانه و زنانه دارند. خانم‌هایی که از نظر تمایلات مردانه مطلوب سطح بالایی دارند اعتماد به نفس بالاتری نشان می‌دهند.

اگر ورزشکاری برای پاداش بیش از نفس ورزش اهمیت قائل شود انگیزه‌ی داخلی وی کاهش می‌یابد. البته پاداش هم‌داری انواع آگاه کننده (باعث می‌شود بازیکن متوجه مثبت بودن عملش بشود) و کنترل کننده (باعث می‌شود بازیکن فقط برای پاداش ورزش کند) است که انواع کنترل کننده باعث کاهش انگیزه‌ی داخلی می‌شود. مسؤول اصلی پرورش اعتماد به نفس و انگیزه‌ی داخلی جوان‌ها خودشان، مربیان و والدین ایشان هستند.

آیا استرس بر صعود شما تأثیر می‌گذارد؟

تأثیر استرس بر صعود کوهنوردان یک موضوع نگران کننده منطقی برای بیشتر مربیان و سرپرستان می‌باشد. چه ما متوجه باشیم و چه نباشیم، احساسات ما روی همه سلول‌های بدن ما اثر می‌گذارند. استرس اغلب واکنش‌های احساسی منفی ایجاد می‌کند. یکی از راه‌های مقابله با استرس، آشنایی با اثرات جسمی و روحی آن است.

استرس شدید، توجه و تمرکز ورزشکاران را کاهش می‌دهد؛ اغلب در حد میدان بینایی. همچنان ممکن است باعث شود توجه آنان بر روی مراحل درونی تفکر متمرکز شود که این باعث خفگی تحت فشار استرس خواهد شد.

ورزشکاران سرآمد هم، به اندازه دیگران در برابر استرس واکنش‌های عصبی دارند اما در مقایسه با سایر ورزشکاران واکنش‌های آنان مثبت‌تر و مفید است.

به منظور آمادگی برای فعالیت‌های شدید مثل صعود دیواره و یا صعود سرعتی، خون بیشتری در دسترس ماهیچه‌های بدن قرار می‌گیرد، بنابراین سیستم گوارشی از کار می‌افتد. در طول این دوره اسید معده شما باعث تهوع می‌شود نتیجه آن خروج مواد غذایی است. این یک واکنش طبیعی نسبت به استرس است. تعدادی از استرس‌ها هم خوب هستند. مناسبترین مثال برای استرس مثبت، تمرین روحی و جسمی است. همه ورزشکاران تحت فشار استرس قرار می‌گیرند. وقتی که در طول تمرین سعی می‌کنند خودشان را به سمت بهتری سوق دهند تا بدنشان با تقاضا سازگاری بیشتری پیدا کند و قوی‌تر شوند، استرس را تجربه می‌کنند. به دلایل زیادی آه کشیدن هنگامی که خسته هستید بسیار آرام‌بخش است. این روش جزئی از روش‌های آرام‌بخش جانبی است که در تمرینات مربوط به تنفس انجام می‌شود.

در شرایط استرس‌زا ورزشکاران اغلب رفتاری را در پیش می‌گیرند که برای آنها آشناست و با آن راحت هستند. این یکی از دلایلی است که ایجاب می‌کند ورزشکاران مهارت و روش‌های جدید را در دوران استراحت‌های فصلی خود، یاد بگیرند.

در نتیجه واکنش شما، استرس روی تک تک سلول‌های بدن‌تان اثر خواهد گذاشت. بدون توجه به این که این امر منطقی و یا واهی باشد، واکنش شما یکسان خواهد بود. هر کدام از ما یک ساعت زنگ زنگدار طبیعی در بدن خود داریم که گاه به طور خودکار خاموش می‌شود، چه بخواهیم و چه نخواهیم. واکنش ما به استرس زمانی که در حال برخورد با یک ماشین هستیم با ارزش خواهد بود و وقتی که در حال تمرکز بر روی یک بازی هستیم مضر. با شناخت نوع واکنش، ورزشکاران می‌توانند واکنش‌ها و پاسخ‌های خود را مثبت‌تر و طبیعی‌تر نمایند. **نوردهی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران**

خودباختگی در برنامه‌های بزرگ خودباختگی، ناتوانی در به انجام رساندن فعالیت‌ها در حد استاندارد اولیه است. معمولاً «اضطراب زیاد» عامل اصلی خودباختگی است که مستقیماً به کاهش سطح عملکرد منجر می‌شود. پتانسیل اولیه خودباختگی در هر ورزشکار به خود فرد و شرایط او بستگی دارد. خودباختگی معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که ورزشکار بیش از حد به نظر دیگران (مربی، هم‌تیمی‌ها) در مورد عملکرد خود، اهمیت دهد. علاوه بر این، فاصله میان هدف ورزشکار در صعود و عملکرد واقعی او، از دیگر عوامل خودباختگی محسوب می‌شود.

خودباختگی چگونه به عملکرد آسیب می‌رساند؟

در صورتی که اضطراب بیش از حد لازم برای فعالیت مورد نظر افزایش یابد، باعث کاهش سطح عملکرد می‌گردد. علاوه بر این تردید در سطح عملکرد خود و تمایل به تحت تأثیر قرار دادن دیگران نیز به افزایش اضطراب منجر می‌شود. به این ترتیب با پیش‌آمدن حالت خودباختگی، تمرکز ورزشکار بر صعود که کنترل‌کننده فیزیکی عملکرد اوست، از دست می‌رود.

راه‌های پیشگیری از خودباختگی

۱) بیش از آنکه برای خوشامد دیگران تلاش کنید، به خاطر خود به فعالیت بپردازید.

۲) اهدافی واقعی برای خود برگزینید که در صعود برایتان قابل دستیابی هستند.

۳) پیش از شروع صعود با استفاده از تصویرسازی، فنون و شیوه‌های مورد نظرتان را بازبینی کنید.

۴) پیش از شروع صعود و در طول آن جملات مثبت به خود بگویید.

۵) پیش از آغاز صعود تمرینات آرام‌سازی عمیق عضلات یا مراقبه انجام دهید.

۶) پیش از آغاز صعود با استفاده از موسیقی افکار منفی را کنترل کرده و در نتیجه تمرکز خود را تقویت کنید.

معمولاً ورزشکاران وقتی برای جلب توجه دیگران تلاش می‌کنند و یا نسبت به عملکرد خود تردید دارند، دچار خودباختگی می‌شوند. از آنجایی که پتانسیل خودباختگی در افراد مختلف متفاوت بوده و به شرایط نیز بستگی دارد، پیشگیری از آن کار چندان ساده‌ای نمی‌باشد و به همین دلیل توصیه می‌شود ورزشکاران روش‌های مختلف کنترل خودباختگی را آزموده و شیوه‌ای را که کارآیی بیشتری برای آنها دارد، پیدا کنند.

فنون گسست فکر

۱- موسیقی نه موسیقی باعث شکل‌گیری افکار مثبت و رفع بی‌حوصلگی می‌شود و توجه ورزشکار را از نیازهای فیزیکی لازم برای ورزش منحرف می‌کند. اما زمانی که در مکان‌های شلوغ می‌دوید، مراقب باشید حواستان زیاد اذیت نشود.

۲- بازی شمارش: تعداد اتومبیل‌های آبی رنگ یا صندوق‌های پستی را که در مسیر خود می‌بینید، بشمارید، برای تنوع این بازی ابتکار به خرج دهید.

۳- بازی با حروف: یک مجموعه را در نظر بگیرید مانند اسم مردان یا نام کشورها که حرف اول آنها با یک حرف مشخص از الف‌بای شروع می‌شود.

۴- بازی با رنگها: هنگام ورزش به رنگهای مختلف فکر کنید. می‌توانید رنگ‌های رنگین‌کمان را در نظر بگیرید.

۵- تخیل فعال: تصور کنید در یک بخت‌آزمایی برنده شده‌اید؛ در خیال خود تصمیم بگیرید جایزه بخت‌آزمایی را صرف چه کارهایی کنید.

از افکار مربوط به کار یا وظایفی که به عهده دارید و یا هر فکر مشکل‌ساز دیگری خودداری کنید، چرا که این افکار میزان اضطراب را بالا می‌برند. سعی کنید خلاق باشید و با به کار بردن «فنون گسست» اوقات خوشی

را بگذرانید. این فنون موجب آرامش شده و ورزش را برای شما لذتبخش‌تر می‌کنند.

پیوند و گسست

با توجه به فنون ذکر شده به چه چیزهایی باید فکر کنید؟ با در نظر گرفتن شیوه‌های معمول که نفرات برتر به کار می‌برند، دو شیوه ذهنی کاملاً متفاوت به وجود آمده است.

یکی، فنون پیوند است که احساسات جسمی و کنترل همه تغییرات صورت گرفته معمولاً تغییرات داخلی را مد نظر دارد. میزان تنفس و علائم ماهیچه‌ای بیانگر علائم روانی هستند که به ورزشکاران امکان می‌دهد برای پیشگیری یا کاهش درد خود را هماهنگ کنند.

در مقابل، تکنیک گسست، ذهن را از توجه به احساسات جسمی منحرف می‌کند و ورزشکار را از فکر کردن به خستگی و کسالت بدنش باز می‌دارد. برای ایجاد گسست می‌توان از موسیقی استفاده کرد، اما کارهایی که حالت فعال‌تری به ذهن می‌دهند مانند شمارش یا بازی با حروف، بسیار مؤثرتر هستند.

شاید اغلب بپرسند کدام یک از این دو شیوه بهتر است. این سؤال پاسخ قطعی ندارد، اما از بررسی تحقیقات علمی انجام شده در این زمینه نتایج زیر به دست آمده است:

- ۱- به طور کلی، به نظر می‌رسد تکنیک پیوند در مواقعی مناسب است که سرعت افزایش می‌یابد.
- ۲- تکنیک گسست می‌تواند احساس سختی و توجه به احساسات فیزیکی مانند درد و خستگی را کاهش دهد.
- ۳- ظاهراً ورزشکاران در همه سطوح ترجیح می‌دهند در هنگام مسابقه از شیوه پیوند و در هنگام تمرین از شیوه گسست استفاده کنند.
- ۴- نفرات برتر در هر رشته ورزشی هنگام مسابقه و تمرین از هر دو شیوه استفاده می‌کنند و در صورت نیاز این توانایی را دارند که تکنیک‌ها را جایگزین هم کنند.

وقتی یک ورزشکار می‌خواهد شیوه مناسب با وضعیت خود را انتخاب کند، در نظر گرفتن موقعیت فردی، خواسته‌ها و اهداف او اهمیت بسیاری پیدا می‌کند. برای مثال اکثر ورزشکاران هنگام تمرین نسبت به زمان مسابقه آهسته‌تر می‌دوند و با این کار کمتر بدن خود را کنترل جسمی می‌کنند. یک ورزشکار باید برای رفع خستگی و کسالت تمرین کند، در این حالت تکنیک گسست همراه با پردازش ذهنی فعال، می‌تواند بیشترین تأثیر را داشته باشد. این تکنیک همچنین برای ورزشکارانی که می‌خواهند با دویدن یا ورزش طولانی مدت و با شدت متوسط استقامت خود را بالا ببرند، مناسب است.

از آنجایی که تکنیک گسست با «انحراف ذهن» همراه است، می‌تواند تصمیم‌گیری درست ورزشکار را در ارائه بهترین بازی تضعیف کند. اهمیت بیشتر فنون پیوند در مسابقات به این علت است که ورزشکار با کنترل واکنش‌های جسمی خود می‌تواند، بین ارائه بهترین بازی و افراط در ورزش تمایز قائل شود.

تکنیک پیوند زمانی که می‌خواهید در برابر تغییرات داخلی بدن واکنش نشان دهید، تمرکز ذهن را بالا می‌برد. به علاوه به تمرکز بر روی حالت‌های خارجی مانند احساس آرامش هنگام فعالیت‌های بدنی، کمک می‌کند. اما نقطه ضعف فنون گسست، وجود شواهدی مبنی بر ارتباط بین تکنیک گسست و آسیب دیدن ورزشکاران است. به نظر می‌رسد بعضی از ورزشکاران احساس درد و خستگی را برای خود تداعی می‌کنند و در نتیجه خود را زیاد تحت فشار قرار می‌دهند.

فنون کنترل جسم

این برنامه سه مرحله ذیل را به دنبال دارد:

- ۱- بر تنفس خود تمرکز کنید. نفس‌های کنترل شده، نسبتاً عمیق و منظم، آرامش‌بخش هستند. تجسم کنید خستگی همراه با زدم از بدن‌تان خارج می‌شود.
- ۲- هنگام ورزش حالت آرام خود را حفظ کنید، اما در عین حال به کشیدگی و خستگی عضلات خود توجه داشته باشید. بهتر است از سر به سمت اعضای پایین‌تر شروع کرده و توجه خود را روی عضلات هر قسمت متمرکز کنید. در صورتی که متوجه خستگی در بدن خود شدید بر روی کلماتی مانند آرامش و یا راحتی تمرکز کنید و سعی کنید خستگی را از عضلات خارج کنید.
- ۳- سرعت خود را با اطلاعات به دست آمده از بدن‌تان هماهنگ کنید. برای مثال اگر احساس مثبتی دارید باید سرعت خود را افزایش دهید. اطلاعات حاصل از بدن‌تان را به طور متناوب کنترل کنید و زمانی را هم به گسست اختصاص دهید.

برای تقویت روحیه خود یادآوری کنید چه استقامت خوبی دارید، به همین دلیل باید تلاش خود را ادامه داده و متمرکز شوید. خودگویی و حرف زدن با خود

هنگام دوچرخه‌سواری یا کوهپیمایی به مدت طولانی، اگر ذهن را رها کنید می‌تواند آزادانه به هر چیزی فکر کند. در صورتی که این اتفاق رخ دهد، گفتگوی درونی با خود یا خودگویی اهمیت زیادی پیدا می‌کند. اگر تمرکز خود را از دست بدهید یا احساس خستگی کنید، خودگویی مثبت نقش مهمی ایفا می‌کند. بهتر است از خودگویی‌های عاطفی دوری کنید و به خودگویی مربوط به خودآموزی و ایجاد انگیزه بپردازید. برای این منظور می‌توانید آنچه را که به خود باید بگویید، از قبل تنظیم و حتی تمرین کنید، درست مانند زمانی که یک مکالمه تلفنی مهم یا متن یک سخنرانی را تمرین می‌کنید. باید حتی در مواقعی که در شرایط مطلوب قرار ندارید همچنان مثبت فکر کنید؛ البته این کار ساده نیست و مدتی وقت نیاز دارد تا در آن مهارت پیدا کنید.

قدم اول در این روند این است که متوجه افکار خود هنگام ورزش کردن باشید. اگر می‌خواهید افکار‌تان را بیشتر کنترل کنید یک برنامه ساده تنظیم کنید و چند هفته‌ای ضمن تمرین آن را استفاده کنید. اگر به وجود الگوهای نامطلوبی در ذهن خود پی برده‌اید مانند خودگویی منفی یا عدم تمرکز، می‌توانید با جایگزین کردن افکار مثبت، با آنها مقابله کنید؛ برای مثال عبارتهای مثبت را برای خود تکرار کنید. بهتر است این عبارتها را بنویسید و به همراه داشته باشید. تمرین کنید هرگاه متوجه حس یا فکری

منفي در درون خود شديد، اين عبارتها را جايزگزين آنها كنيد، البته اين كار در ابتدا كمى عجيب به نظر مي‌رسد، اما باعث مي‌شود مثبت فكر كردن را در ذهن خود برنامه‌ريزي كنيد، اگرچه مدتي طول مي‌كشد تا به صورت عادت درآيد.

در هنگام فشار رواني، چه حالي به شما دست مي‌دهد؟
كنترل استرس، يك مهارت فكري است كه اغلب در پيشبرد و گسترش بيشتر مهارت‌هاي ورزشي دخيل است. كنترل استرس جنبه‌اي از كنترل احساسات است. شركت در فعاليتهاي ورزشي ممكن است به شماري از واكنش‌ها و پاسخ‌هاي احساساتي مختلف، منجر شود، احساس نگراني يكي از اين واكنش‌هاي معمول است. بعضي ورزشكاران نسبت به وقتي كه مضطربند يا طپش قلب تندي دارند يا دلشوره دارند و كف دستشان عرق مي‌كند، آگاهي دارند. در حالي كه بعضي ديگر اين علايم را ندارند و يا نسبت به آن ناآگاه هستند. اولين كليد كنترل استرس و ايجاد آرامش، كمك به ورزشكاران براي شناخت واكنش‌هاي احساساتي خود، در پاسخ به موقعيتهاي استرس‌زا مي‌باشد.

اولين چيزي كه ورزشكاران ياد مي‌گيرند اين است كه چگونه در مقابل استرس واكنش نشان دهند. آنها براي سامان‌دهي احساسات خود در مقابل ديگران، آماده مي‌شوند و بهتر مي‌توانند در جهت کاهش اثرات استرس‌زايي كه در موقعيتهاي اجرايي ممكن است پيش بيايد، شركت كنند. مهارت‌هاي كنترل استرس سه چيز به ورزشكاران مي‌آموزد:

كنترل محيط‌هاي ذهني - انگيزشي در موقعيتهاي ورزشي.
شناخت محيط‌هاي احساساتي كه در اعمال بزرگ دخيل هستند.
يادگيري چگونه برنامه‌ريزي و سامان‌دهي پاسخ‌هاي آتي به موقعيتهاي اجرايي.

بخش آموزش، شامل كاربرد تكنيك‌هاي مختلف آرامش است. اين بخش مي‌تواند شامل آرامش ترقي‌يافته، كنترل تنفس، مديتيشن و تصورات ذهني شود. تمام تكنيك‌هاي آرام‌بخشي، براي آگاهي ورزشكار از انقباض در ماهيچه‌ها است.

بحث ديگري كه به اين موضوع مربوط مي‌شود، آموختن تكنيك‌هاي مهيج به ورزشكاران براي كمك به ايجاد احساسات فعال و پرجنب و جوش در عملكردهاي بهتر است. روش‌هاي بسياري مي‌تواند در جهت رسيدن به اين هدف تدريس شود. اين تكنيك‌ها، كاربرد لغتها و اطلاعات كليدي (نشانه‌اي) را در برمي‌گيرد كه در يادآوري موقعيتها و تمرينات مهم و حساس به ورزشكار كمك مي‌كند. تصورات ذهني هم مؤثر است؛ تصور اينكه شما در حال انجام مسابقه بزرگي هستيد.

«مربيان بزرگ، استاد انگيزه‌سازي در ورزشكار مي‌باشند.»

ويژگي‌هاي مربيان بزرگ

مربيان بزرگ بسياري ظاهر مي‌شوند. به يك مفهوم، مربيگري قدرتمند توانمندانه مسأله‌اي دروني است و به مفهومي ديگر، ويژگي‌هايي مشخص وجود دارند كه از ديد اكثريت، معرف رهبري كيفي‌اند. رهبري، فرآيند نفوذ بر

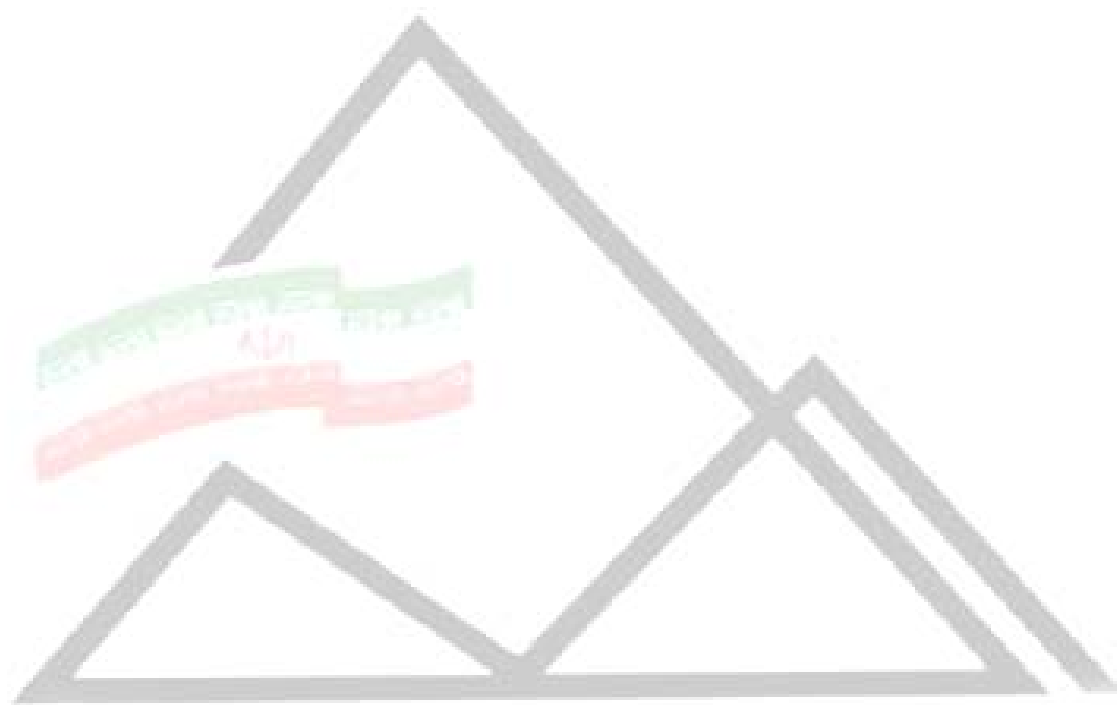
اعضای گروه، در راستای ایجاد سختکوشی و تعهد در آنان، برای دستیابی به اهداف تیمی است. مربیان هم می‌توانند وظیفه - محور باشند و هم شخص - محور، اما مربیان ورزشی بیشتر به مقوله وظیفه محوری اتکا می‌نمایند.

مربیان می‌بایست ویژگی‌هایی را که می‌کوشند به تیم‌شان تزریق کنند، در اختیار داشته باشند. برای نمونه اگر شما از اعضای تیم می‌خواهید که متکی به نفس، خوددار و منظم باشند، در وهله نخست می‌باید همه این ویژگی‌ها را خود دارا باشید. یکی از نیرومندترین ابزارهایی که شما می‌توانید از آن بهره بگیرید، داشتن الگوست. شما بسان یک نمونه تأثیرگذار برای بازیکنان خود هستید و هر آنچه انجام دهید، دیده خواهد شد. وینس لمبوردی می‌گوید: «رهبران ساخته می‌شوند، به دنیا نمی‌آیند. آنها دقیقاً مانند هر چیز دیگری که در این کشور با سختکوشی پدید می‌آید، ساخته می‌شوند.» مربیان بزرگ اغلب در حیطه ورزش، پژوهشگر و باهوش هستند. آنها مانند همه پژوهشگران بزرگ ادعای همه فن حریف بودن نمی‌نمایند. آنها حس می‌کنند همیشه چیزی برای یادگیری هست و راغبند که اشتباهات را بپذیرند. مربیان برجسته برپایه واقعیات تصمیم می‌گیرند و برای انجام تکالیف پیچیده، احساس و شفافیت مشترک را به کمک می‌طلبند. حتی هنگامی که فشار بیش از اندازه است، آنان باید راهکار مناسب را برای موقعیت مناسب برگزینند. این مربیان دارای افکاری سازمان یافته‌اند، به جزئیات دقت می‌کنند و بخاطر آمادگی کلی‌شان، به ندرت غافلگیر می‌شوند. دانش گسترده به ایشان این اجازه را می‌دهد که آموزنده و محرکی بزرگ باشند. از این گذشته آنها به اندازه کافی باهوشند که بدانند بارها ناچار خواهند بود به خاطر شرایط ناپایدار آنچه را که با دقت برنامه‌ریزی کرده‌اند، تغییر دهند. پس انعطاف‌پذیری و داشتن ذهنی باز، اهمیتی سرنوشت‌ساز در مربیگری دارد.

مربیان بزرگ می‌گویند: «من توانایی خود برای ایجاد اشتیاق میان افراد را بزرگترین موهبتی می‌دانم که دارم. بهترین راه ارتقای چیزهایی که در انسان وجود دارد، قدردانی و تشویق است.» این مربیان دارای انرژی فراوان بوده، هیجانی برای انجام وظیفه پدید می‌آورند و برای اعمال مثبت، نقش شتاب‌دهنده را بازی می‌کنند. یک مربی باید محرکی خوب و دارای نیرویی مشوق در گفتار خود باشند تا برای ورزشکاران القا کنند که آنها در صورت سختکوشی دستمزد خود را خواهند گرفت و اینکه انجام عالی هر کار، امری ارزشمند است. مربی نمی‌تواند فرض کند که منشأ انگیزش را می‌شناسد. حتی بازیکنانی که پیوسته تحریک می‌شوند می‌توانند از ناحیه‌ای غیر از مربی برانگیخته شوند. آنها هم باید در جایگاه مردم عادی و هم در موقعیت بازیکن تشویق شوند.

از مشخصات مربیان بزرگ، اعتماد به نفس، جسارت و احترام متقابل است. آنها به صورت حساب شده‌ای خطرپذیرند، نوآورند و به تصمیم خود اطمینان کامل دارند. ایشان درک کرده‌اند که ترسو بودن، آنها را به سر منزل مقصود نخواهد رسانید. این اعتماد به نفس و جسارت معمولاً به اعضای تیم منتقل خواهد شد. شیوه تلاش تیمی بعنوان یک کل، اغلب جلوه‌گاه کیفیت و تأثیر یک مربی بزرگ است. اعتماد به نفس یک مربی می‌تواند به اعضای تیم توانی مضاعف جهت انجام امور خارق‌العاده دهد. همچنین مربی باید به

بازیکنان احترام بگذارد. اگر ورزشکاران احترام واقعی ببینند، مربی خود را محترم خواهند شمرد. صداقت مهم است زیرا بازیکنان اگر سخنی غلطانداز و به ظاهر معقول را ساختگی تشخیص دهند، آن را نشنیده خواهند گرفت.



قدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران