

یادداشتهای یک روان‌شناس ورزشی

دکتر فرشاد نجفی پور



انتشارات
مُگستان

نحفی پور، فرشاد، ۱۳۴۵ -

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور : یادداشت‌های یک روانشناس ورزشی / نویسنده فرشاد نحفی پور.

مشخصات نشر : تهران: مگستان، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص.

شابک : 978-600-7570-21-0

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : ورزشکاران -- روان‌شناسی

رده بندی کنگره : GV۷۰۶/۴/ن۳ ی۲ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۱

شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۶۲۶۴۱



انتشارات
مگستان

یادداشت‌های یک روانشناس ورزشی

نویسنده: دکتر فرشاد نحفی پور

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۰-۲۱-۰

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

تهران- اول کارگر جنوبی- کوچه سرود - پلاک ۱۰ واحد ۶

تلفن: ۸۸۲۴۹۹۵۶

فهرست

۴	فهرست
۷	مقدمه
۱۵	استرس و اضطراب
۲۳	کنترل استرس
۲۹	حضور ذهن
۳۹	توجه
۴۷	دوپینگ
۵۳	روانشناسی آسیب های ورزشی
۶۱	هیپنوتیزم یا خواب مصنوعی
۶۵	دوست دارید تیم شما قهرمان شود؟
۶۹	یک مربی بزرگ چه شکلی است؟
۷۳	روانکاوی اضطراب ورزشکار
۷۷	تماشاگر
۸۱	تیم را این طوری گرم کنید تا از اضطراب خلاص شود
۸۳	اینطوری یک تیم، تیم می شود
۸۹	رابطه بین مربی و ورزشکار باید این شکلی باشد
۹۳	آمادگی روانی

۹۷		انگیزه
۱۰۳		ورزش و سلامت روان
۱۰۹		روانشناسی تصویر ذهنی ورزشکاران
۱۲۵		چه کنیم تا بچه های چاق ورزش کنند؟
۱۲۹		خودانگیزی
Error! Bookmark not defined.		آمادگی روانی
۱۳۳		منابع

www.ketab.ir

مقدمه

روانشناسی ورزشی علمی است که اصول روانشناسی را در حیطه ورزش به کار می گیرد. هم باعث افزایش کارایی ورزشی و هم بهبود وضعیت روانی - اجتماعی فرد می شود. قدمت آنرا از نظر کلی چند هزار سال (بقراط ۱۹) و از نظر علم امروز به کمی بیش از یک قرن نسبت می دهند. روانشناسی تربیتی ورزشی به مقوله افزایش کارایی فرد و کسب آمادگی روانی بطور اعم پرداخته روانشناسی بالینی ورزشی به ورزشکاری که دچار آسیب جسمی یا روانی شده از دید روانشناسی نگاه می کند، البته این گروه بندی مقبولیت عام ندارد. آنچه مسلم است کسب آمادگی روانی و حفظ آن و سپس افزایش کارایی بیشترین دلمشغولی روانشناسی ورزشی از ابتدا تا امروز بوده است.

متأسفانه علیرغم وجود تحقیقات نسبتاً گسترده در این حیطه، تعداد کتب روانشناسی ورزشی از تعداد انگشتان یک دست تجاوز نمی کند (حداقل تا جایی که بنده تحقیق کرده ام) و این فقر در متون مطالعه در این زمینه را تا حدی آسان جلوه می دهد اما مشکل وقتی رخ می نماید که می خواهیم آنچه را روی کاغذ آمده در عمل محک بزنیم، آنجاست که عمق کاستیها خود را نشان می دهد.

سال ها 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 تهیه 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 جمعیت نمی‌کند و فقط با یک نگرش پایه و اصولی می‌توان بدان پرداخت پس شاید اولین مطلبی را که باید مدنظر داشت «شخصیت» باشد.

شخصیت ساختاری دارد که تقریباً مورد قبول همه اهل فن قرار گرفته است. در مرکز "هسته 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 رفتارهای موقعیتی است که بطور معمول در موقعیت‌های خاص از انسان سر می‌زند. سومین و سطحی‌ترین بخش "رفتارهای روزمره" است. این رفتارها به محیط و نحوه نگرش ما نسبت به آن وابسته هستند پس با تغییر این دو، تغییر می‌کنند. درباره شخصیت نظریات متعدد و متفاوتی وجود دارد. از دیر باز تا کنون جهد عظیمی مبذول این شده است که بتوان با آزمون (تست) شخصیت افراد را تعیین (ارزیابی) کرد بهمین دلیل آزمونهای متعددی هم بوجود آمده‌اند. اما حقیقتاً هیچکدام نمی‌توانند تمامی شخصیت یک نفر را مشخص نموده و نهایتاً در حد

یک احتمال ارزش پیدا می‌کنند. و نهایتاً این نکته باقی می‌ماند که ارتباط شخصیت و کارآیی چگونه است. مابین اهل فن این ارتباط از خیلی کم تا خیلی زیاد مورد قبول واقع شده است. ولی اکثریت اعتقاد دارند که شخصیت، کارآیی را خیلی دقیق نه، ولی پیش‌بینی می‌کند. دیگر اینکه شخصیت قابل تغییر است و در طول زمان با آموزش و تمرین تغییر می‌کند. پس اینجا نقش آموزش پررنگ 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 باری ورزشکار (مثلاً درون یک تیم) ارتباط دارد. (۵) در موارد یاد شده ورزشکاران زن و مرد، معلول و غیرمعلول یکسان هستند.

باید گفت که رفتار ورزشکار صرفاً بر اساس شخصیت شکل نمی‌گیرد و تعامل بین موفقیت و شخصیت مسئول آن است. از این پس به ذکر و توضیح مختصر مهم‌ترین سرفصل‌های حیطه روانشناسی ورزشی می‌پردازیم:

الف - توجه (حضور ذهن)

چون مهم‌ترین محل توجه روانشناسی، کارآیی است و کمتر موضوعی در زمینه کارآیی به اندازه توجه، اهمیت دارد (یا تمرکز)، این مطلب از مهمترین سرفصل‌های روانشناسی ورزشی است. بنابر تعریف توجه: "داشتن کنترل روی فکر و معطوف کردن آن به سمت چیزی است." برای تفهیم توجه باید ابتدا پردازش اطلاعات را فهمید. این مدل (پردازش اطلاعات) می‌گوید که بین محرک و پاسخ، متغیرهایی وجود دارد و

اتفاقاتی رخ می‌دهد. این میان حافظه نقشی اساسی دارد. حافظه سه نوع (مرحله؟) دارد: ۱) ثبت حس (حافظه فوری) ۲) حافظه کوتاه مدت و ۳) حافظه بلند مدت.

توانایی بستن راه اطلاعات نامربوط و توجه به اطلاعات مهم "توجه انتخابی" نام دارد. این توانایی در تمرکز نقش بسزایی دارد. محدودیت آن باعث تفاوت چشم‌گیر 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 محدوده 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 است و با این کار عملاً محدوده توجه کوچک شده است.

ب- اضطراب و هیجان (استرس)

این دو اصطلاح هم معنی نیستند ولی با هم دیده می‌شوند. هیجان (استرس) یک پدیده جسمی است که با ریشه‌های ذهنی مثبت یا منفی (اضطراب یا شادمانی) همراه می‌شود.

اضطراب دارای نوع شخصیتی و نوع موقعیتی است. عواملی که باعث بروز اضطراب موقعیتی می‌شوند عبارتند از: ۱) به مخاطره افتادن "من" ۲) خطر ۳) تردید ۴) بهم ریختن اوضاع عادی ۵) نظر دیگران.

استرس به چهار شکل دیده می‌شود: یوسترس = نوع مطلوب، دیسترس = نوع آزاردهنده، هیپرسترس = بیش از حد مطلوب، هیپوسترس = کمتر از حد مطلوب.

ارتباط مابین هیجان و کارآیی ورزشکار: استرس در محدوده خاصی با بهترین کارآیی همراه است و هر چه بیشتر یا کمتر از آن بشود کارآیی را کاهش خواهد داد.

یکی از مفیدترین کارها در روانشناسی ورزشی این است که کاری بکنیم سطح هیجان ورزشکار به حد مطلوب رسد. اعمالی که برای کاهش استرس و اضطراب انجام می‌شوند روشهای تنظیم استرس نام می‌گیرند. تنظیم استرس به دو شیوه کلی (۱) آرام تنی (ریلکسیشن) و (۲) تحریک انجام می‌شود. روش‌های آرام تنی (ریلکسیشن) متعدد هستند ولی اگر صحیح اعمال شوند نتیجه آرامش است. یکی از معمول‌ترین روشها "آرام تنی قدم به قدم" است که سفت و شل کردن تمامی عضلات به ترتیبی خاص انجام می‌گردد. تفکر پایه این روش این است که وقتی تمامی عضلات شل هستند نمی‌توان عصبی بود. در این میان می‌توان از مدی تیشن و هیپنوتیزم هم نام برد که هیپنوتیزم از همه ناشناخته‌تر است. هیپنوتیزم بنا بر تعریف یعنی: "قبول بی چون 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 تحریک ورزشکاران می‌توان از انتخاب هدف، سخنرانیهای تحریک‌کننده، روزنامه دیواری، رسانه‌ها، تماشاچی، تحریک توسط خود، کمک گرفتن از والدین و تمرین پیش از مسابقه استفاده نمود.

پ- مهارت‌های روانی

از این مهارتها در جهت تغییر مثبت الگوهای فکری و رفتاری برای افزایش کارآیی استفاده می‌شود. از مهمترین مهارتها شیوه‌های مقابله

است که تلاشی است خودآگاه و پویا که فرد برای تنظیم استرس انجام می‌دهد. دیسترس حاصل احساس عدم تعادل بین داشته‌ها و نیازهای فرد است.

یکی دیگر از مهارت‌های روانی باارزش تصویر سازی ذهنی 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 بازیگر را می‌گیرد)، در نوع خارجی فرد خود را همانند یک تماشاچی از بیرون نگاه می‌کند.

مهارت انتخاب هدف نوعی انگیزش است که فرد را به خلاقیت بیشتر تحریک می‌کند. بطور کلی اهدافی که ویژه و سخت باشند از آنها که صرفاً به "تمام تلاش" می‌پردازند بهتر هستند. انتخاب هدف 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.

ت- توجیه

توجیه برخاسته از احساس فرد در مورد برد یا باخت است. توجیه، توصیف علت نتایج است. فهم توجیه برای فهم رفتار افراد حین

مسابقات بسیار مفید است. نتیجه به تجربه (سوابق) هم بستگی دارد. انتظار فرد از آینده را می‌توان از روی توجیه وی پیش‌بینی کرد. مردها معمولاً پیروزی را منتج از توانایی بالا و تلاش و شکست را حاصل بدشانسی می‌دانند. خانمها اغلب پیروزی را نتیجه خوش‌شانسی و تشویق و شکست را حاصل عدم توانایی می‌دانند. این توجیه تضعیف‌کننده خانمها بدلیل بدآموزی بوده (ذاتی نیست) و قابل اصلاح است.

خود محوری در توجیه حالتی است که ورزشکار همیشه شکست را به دیگران و پیروزی را به خود 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 دارد. 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 مابین انگیزه ضعیف و قوی را اعتماد به نفس باعث می‌شود. عمدتاً آنکه اعتماد بنفس 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 مقایسه 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 خود ورزش اهمیت قائل شود انگیزه داخلی وی کاهش می‌یابد. البته پاداش هم دارای انواع آگاه‌کننده و کنترل‌کننده است که انواع کنترل‌کننده باعث کاهش انگیزه داخلی می‌شود. مسئول اصلی پرورش اعتماد به نفس و انگیزه داخلی جوان‌ها خودشان، مربیان و والدین ایشان هستند.

www.ketab.ir