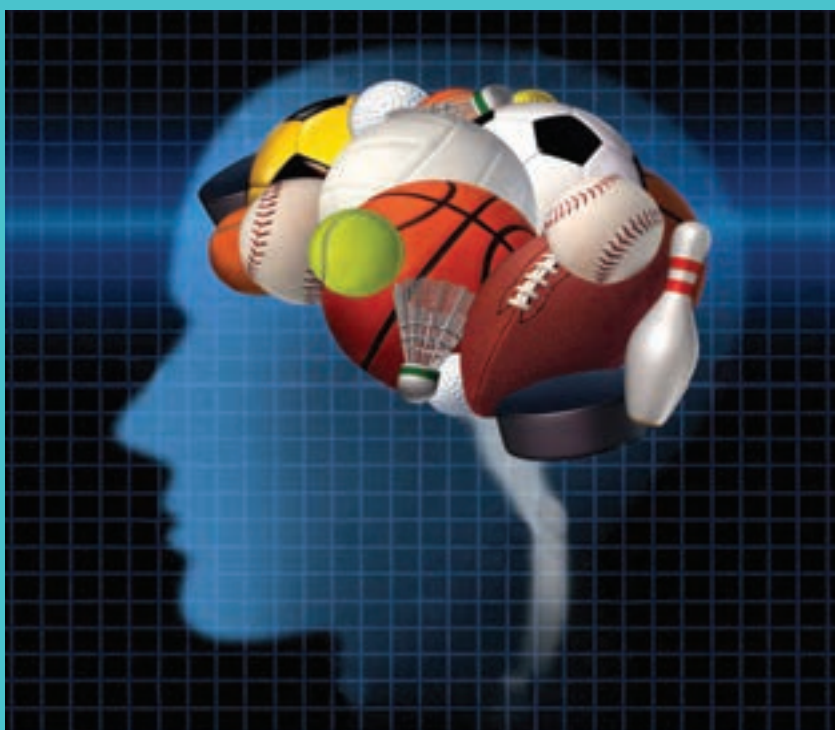




پودمان ۲

روان‌شناسی ورزشی



مبانی روان‌شناسی ورزشی

مقدمه

روان‌شناسی ورزشی، شاخه‌ای از علم ورزش است که هدف آن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه رفتار انسانی در حیطه ورزش است و به مطالعه رفتار انسان می‌پردازد، موضوع روان‌شناسی ورزشی نیز مطالعه رفتار و حرکات ورزشی انسان در تمام ابعاد، از فعالیت حرکتی یک کودک در مهدهای کودک، تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد. اگر چه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روان‌شناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد.

استاندارد عملکرد

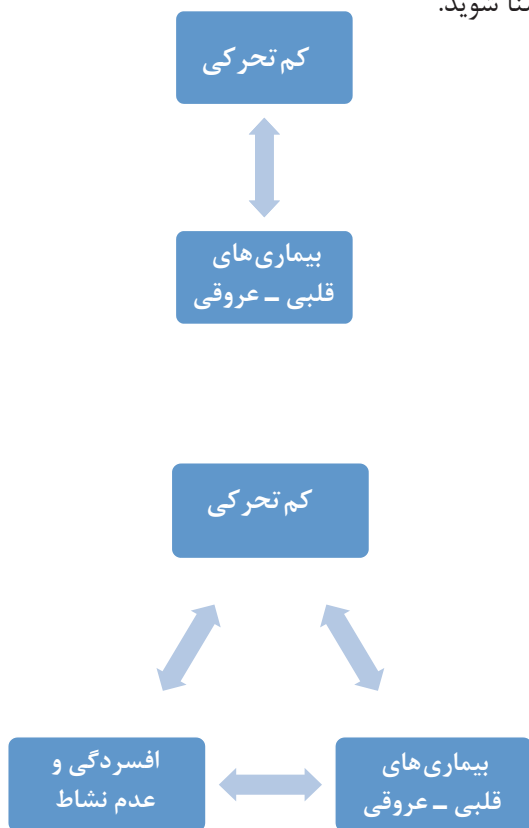
کنترل هیجانات و احساسات در هنگام اجرای مسابقات و فعالیت‌های ورزشی



پس از مشورت با یکدیگر، مثالی مانند جدول زیر ارائه داده و در کلاس به بحث بگذارید.

فعالیت ورزشی	بدون توجه به مسائل روانی	با توجه به مسائل روانی
حرکت دربیبل از بین مدافعان	یک اجرای بسیار خوب براساس تکنیک آموزش داده شده و عبور از بین مدافعان احتمالاً از دست دادن توپ در مقابل یک مدافع سمج	عبور موفق از بین تمام مدافعان همراه با تکنیک صحیح دریبل با سخت کوشی و انگیزه بالا

توجه کرده‌اید که عامل تمایز اجرا، با و بدون توجه به مسائل روانی، در مثال بالا، یعنی عواملی نظیر سخت کوشی و انگیزش و... تا چه اندازه در کسب موفقیت اهمیت دارند؟ لازم است در ادامه با دید وسیع‌تری با اهمیت روان‌شناسی در زندگی انسان‌ها و نقش حیاتی ورزش در به‌کارگیری علم روان‌شناسی در زندگی اجتماعی آنها آشنا شوید.

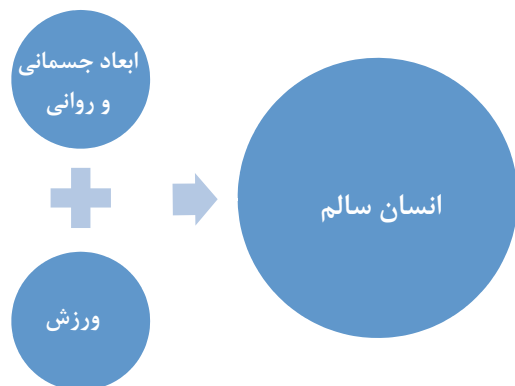


امروزه با پیشرفت فناوری و ماشینی شدن فعالیت‌های روزمره، شرایط زندگی انسان‌ها به کلی تغییر کرده است. یکی از بارزترین دلایل این تغییرات، حضور ربات‌های ساده و هوشمند در فعالیت‌های مختلف زندگی ما است، که روز به روز انسان‌ها را بی‌تحرك‌تر کرده، آنها را در معرض عوارض جسمانی ناشی از بی‌تحركی قرار داده است.

برای مثال به ارتباط کم‌تحركی و شیوع بیماری قلبی - عروقی و بازتاب مجدد آن در بی‌تحركی ناشی از بیماری در یک رابطه تعاملی (دو طرفه و مؤثر بر یکدیگر) توجه کنید:

■ کم‌تحركی موجب، بیماری قلبی-عروقی شده، و بیماری موجب افزایش کم‌تحركی می‌شود. از سوی دیگر این شرایط، فشارهای روانی را نیز بر انسان‌ها افزایش داده و فرصت آسایش، تجربه‌های شاد و هیجانی و زمینه ایجاد ارتباطات مثبت را از او می‌گیرد. در نتیجه، این امر موجب بروز بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات روانی می‌شود. مثلث تعاملی روبه‌رو این مفهوم را به‌خوبی نشان می‌دهد.

کم‌تحركی موجب بروز بیماری می‌شود و بیماری فرد را افسرده می‌کند. فرد افسرده کم‌تحرك‌تر شده و این چرخه تعاملی ادامه پیدا می‌کند.



امروزه بشر راهکار رهایی از این مشکلات را در فعالیت‌های ورزشی یافته است، زیرا:

- ورزش عامل فعالیت و تحرک در زندگی است،
- ورزش عامل پیشگیری از بیماری‌های جسمانی است،
- ورزش با ایجاد آثار روانی مثبتی که دارد، فشارهای روانی را تعدیل می‌کند، و بالاخره
- ورزش موجب رشد ابعاد جسمانی و روانی در انسان‌ها است.

شکل روبه‌رو این ارتباط را نشان می‌دهد.

ابعاد وجودی انسان در هر دو زمینه جسمانی و روانی نیاز به توجه دارد و انسان سالم باید در هر دو زمینه تلاش کند.

تلاش در جهت تقویت یک بعد، بدون در نظر داشتن بعد دیگر، نه تنها مانع موفقیت می‌شود، بلکه تعادل قوای جسمانی و روانی را به هم می‌ریزد و با عوارض زیان‌باری همراه است.

برای مثال، ورزشکاری را در نظر بگیرید که در اثر ورزش از قدرت بدنی بالایی برخوردار شده است؛ اگر وی نتواند ابعاد روانی وجودش، مانند خشم را کنترل کند، ممکن است با سوءاستفاده از قدرت بدنی خود، تبدیل به موجودی خطرناک در جامعه شود.

چند نمونه از اثرات مثبت و منفی ناشی از توجه یا عدم توجه به ابعاد روانی را در بین افراد قوی جثه (افرادی که با ورزش به تقویت ابعاد جسمانی می‌پردازند) ارائه کنید. تصویر مثبت (مرحوم پهلوان تختی) و منفی (شروور قوی) قوی جثه‌ها

فعالیت
کلاسی



روان‌شناسی ورزشی

به نظر شما انسان همین جسم، با نیازهای جسمانی است؟

مهم‌ترین نیازهای جسمانی انسان کدام‌اند؟

به یقین مواردی نظیر خوردن و خوابیدن در پاسخ‌های همه شما مشترک بود.

اما سؤالی که پیش می‌آید این است که آیا انسان تنها محدود به این جسم مادی است؟

آیا انسان نیازهایی به‌جز نیاز جسمانی نیز دارد؟

یقیناً همه از وجود «روان» و نیازهای روانی در کنار جسم و نیازهای جسمانی آگاه هستید.

علی‌رغم این آگاهی، اکثر افراد جامعه با ویژگی‌ها و نیازهای روانی انسان و نحوه تقویت و تربیت روانی آشنایی صحیحی ندارند.

■ به‌نظر شما روان و تربیت روانی تا چه اندازه در زندگی انسان‌ها تأثیر دارد؟

■ آیا جسم و روان در تضاد باهم هستند یا یکدیگر را کامل می‌کنند؟

■ آیا روان و علم روان‌شناسی در ورزش هم اهمیت و کاربردی دارد؟

■ به‌نظر شما ارتباط ورزش و روان‌شناسی یک ارتباط یک سویه است یا تعاملی است؟

برای درک بهتر این مفاهیم، از آموخته‌ها و تجارب شخصی خود شما در ورزش استفاده می‌کنیم.



براساس حیطه علم روان‌شناسی ورزشی از سنین کودکی تا قهرمان المپیک، نمونه‌هایی را که بیانگر حضور علم روان‌شناسی ورزشی در سنین و حوزه‌های مختلف ورزشی است، در جدول زیر ارائه دهید.

مقطع سنی	حوزه ورزشی	عامل روان‌شناختی
کودک در مهدهای کودک	تربیتی - همگانی	ایجاد نشاط - ارتباطات اجتماعی و...
نونهال در دبستان		
نوجوان در تیم دبیرستان		
جوان در تیم باشگاه		
بزرگسال در تیم ملی		

نقش ورزش در تقویت ابعاد روانی در زندگی اجتماعی

ورزش نقش مهمی در تقویت ابعاد روانی در حوزه‌های مختلف دارد که این مهم در حیطه روان‌شناسی ورزش محقق می‌شود.

ورزش و فعالیت‌های بدنی، علاوه بر سلامتی و افزایش قوای جسمانی، تقویت ابعاد روانی و بهبود رفتارهای اجتماعی انسان‌ها است، زیرا ورزش به عنوان یک پدیده جمعی، رسالت اجتماعی دارد و هدف آن انتقال آموخته‌ها و احساسات مثبت از زمین ورزش به سایر حوزه‌های زندگی اجتماعی افراد منتقل شود. ■ ورزش برای افراد فرصتی به‌منظور در کنار هم بودن و تمرین مهارت‌های مهم اجتماعی فراهم می‌آورد.

مثال



کسب نتیجه و گل‌زدن افراد یک تیم براساس اجرای هماهنگ و متحد یک تاکتیک پیچیده.

■ در فضای ورزش افراد می‌توانند مهارت‌های زندگی، همچون نقش‌پذیری، احساس مسئولیت، سازگاری، تقسیم وظایف، قانون‌مداری و غیره را تجربه و تمرین کنند.

مثال



■ عهده‌دار شدن و اجرای نقش مدیریتی و حمایتی کاپیتان تیم.
■ قانون‌مداری ورزشکاران در رعایت حقوق حریفان و احترام به سوت داوران.

■ ورزش فضایی برای ایجاد، پرورش و نهادینه‌شدن اخلاق و منش پهلوانی را در افراد فراهم می‌کند.

مثال



■ دست‌دادن مربیان و ورزشکاران قبل از شروع مسابقه و پس از تعیین برنده و بازنده در زمین ورزش.
■ مشت‌زنی که با ضربه خطای حریف، در اوج هیجان، خود را کنترل کرده و تابع قوانین است.
این‌ها نمونه‌هایی از اثرات ورزش در اصلاح اخلاق، قانون‌مداری و احترام است.



باتوجه به اثرات ورزش بر تقویت ابعاد روانی در زندگی اجتماعی، براساس رفتار فرد در گزاره اول، رفتار شخص را در موقعیت دوم پیش‌بینی کنید:

■ فوتبالیستی از آخرین مدافع عبور می‌کند و در موقعیت گل‌زنی، ناگهان صدای سوت داور را می‌شنود و توقف می‌کند.

■ این فوتبالیست در چهارراهی خلوت و بدون حضور پلیس راهنمایی با چراغ قرمز مواجه می‌شود.

■ دونده دوی صد متر پس از چهار سال تمرین بی‌وقفه در مسابقه دور نهایی المپیک به دلیل خطا به رأی داور از دور مسابقه حذف و با احترام از پیست خارج می‌شود.

■ همان شخص تصمیم می‌گیرد آخر هفته به مجموعه تفریحی و ورزشی خارج شهر که فاصله زیادی با محل زندگیش دارد برود؛ اما در بدو ورود نگهبان می‌گوید مهلت کارت عضویت شما به اتمام رسیده و نمی‌توانید وارد مجموعه شوید.

روان‌شناسی ورزشی

روان‌شناسی یکی از عناصر اصلی رقابت ورزشی است و آشنایی با موارد استفاده از آن در موقعیت ورزشی برای هر ورزشکار، مربی و مدیر ورزشی ضروری است. زیرا شخص را توانا می‌سازد تا،
۱ رفتارها را توصیف کند.



رفتار زیر را چگونه توصیف می‌کنید؟
ورزشکاران تیمی که پیوسته برنده می‌شوند نسبت به یکدیگر دوستانه‌تر رفتار می‌کنند تا ورزشکارانی که پیوسته می‌بازند.

۲ علت رفتارها را تبیین کند.



تیمی که نتایج بسیار خوبی در تمام مسابقات فصل داشته است، در مقابل تیمی که فصل پیش در بازی بین دو تیم بازنده بوده است، ضعیف ظاهر شده و شکست می‌خورد.

۳ رفتار بازیکنان را در شرایط زیر پیش‌بینی کنید.



مربی تیم والیبال در امتیاز حساس ۲۵ بر ۲۴ درخواست زمان استراحت می‌کند و پس از سرزنش بازیکنان برای از دست‌دادن امتیاز، با صدای بلند و عصبانیت نقشه حمله را به بازیکنان می‌گوید.

شاخه روان‌شناسی ورزش یک علم است. این علم، رفتار انسانی در زمینه ورزش و چگونگی تأثیرپذیری رفتار (عملکرد) سه جزء اصلی ورزش را مطالعه می‌کند: ورزشکار، مربی و محیطی که این افراد با یکدیگر کنش متقابل دارند.

ورزشکار

حتماً تا به حال استرس یا هیجان قبل از مسابقه یا هر اجرای ورزشی دیگر را تجربه کرده‌اید. چه میزانی از انگیزش موجب بهترین عملکرد در ورزشکاران می‌شود؟

فعالیت

در مورد اثرات هیجان و انگیزش بیش از حد و یا خیلی کم در کلاس بحث کنید.



انگیزش و هیجان و حالات روانی ورزشکار تنها یک عامل مؤثر در کیفیت عملکرد ورزشی است. عوامل روانی فردی و بین فردی دیگری نیز وجود دارد که تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران دارد و در اثر بی توجهی به آنها حتی ممکن است تمرینات جسمانی خوب بی ثمر بماند!

فعالیت

رفتار زیر را در کلاس تحلیل نمایید.
اعمال بازیکنان فوتبال در کنار یا داخل زمین قبل از بازی، نظیر فریاد زدن و فعالیت‌های دیگری که برای گرم کردن توسط ورزشکاران انجام می‌شود.



عامل مهم دیگر در موفقیت ورزشی، شخصیت فرد است.

فعالیت

در مورد سؤالات زیر در دسته‌های پنج نفره در کلاس بحث کنید.

- به نظر شما گونه‌ای از شخصیت وجود دارد که بتواند پیش‌بینی‌کننده کیفیت عملکرد ورزشی باشد؟
- آیا مربی ورزش می‌تواند با استفاده از آزمون مداد و کاغذی موفقیت ورزشی را پیش‌بینی کند؟
- آیا شخصیت ورزشکاران و غیرورزشکاران، ورزشکاران مرد و زن و ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف با هم تفاوت دارند؟



موضوع مهم دیگری که در روان‌شناسی قابل توجه است، وجود تفاوت‌های فردی بین ورزشکاران می‌باشد.

فعالیت

در مورد سؤالات زیر در دسته‌های پنج نفره در کلاس بحث کنید.

- چرا ورزشکاران حتی هنگامی که مهارت‌های مشابهی دارند از عملکرد متفاوتی برخوردارند؟
- چرا برخی از بازیکنان با وجود تحمل فشار زیاد در ورزش موفق می‌شوند در حالی که برخی دیگر موفق نمی‌شوند؟
- چه عامل روانی برنده را از بازنده متمایز می‌کند؟
- آیا کودکان ورزشکار باید برای جایزه رقابت کنند؟
- آیا ورزشکاران جوان و تازه‌کار نیازهای اجتماعی، عاطفی و روانی متفاوتی از ورزشکاران مسن‌تر و ماهرتر دارند؟
- اگر چنین است چگونه می‌توان این نیازها را با مشارکت در ورزش سالم برآورده ساخت؟



عامل روانی مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد انگیزش است.

فعالیت



در مورد سؤالات زیر در دسته‌های پنج نفره در کلاس بحث کنید.
چرا برخی از ورزشکاران از ورزشکاران دیگر با انگیزه‌ترند و سرچشمه انگیزش آنها چیست؟
چه تفاوتی بین ورزشکارانی که برای پول، پاداش بیرونی یا تأیید دیگران ورزش می‌کنند، با ورزشکارانی که صرفاً برای مطلوب بودن ورزش به آن می‌پردازند وجود دارد؟

فعالیت



عوامل روانی که ورزشکاران را برمی‌انگیزاند کدام‌اند و چه عواملی انگیزه ورزشکاران را می‌کاهد؟
پنج عامل مهم را روی کاغذ بنویسید. همه نظرات را در کلاس جمع‌آوری کرده، نهایتاً پنج عامل که بیشترین تکرار را داشتند به عنوان پاسخ درج کنید.

مربی

نقش مربی در آموزش، پرورش و موفقیت یک ورزشکار بسیار کلیدی است. از این رو آگاهی از علم روان‌شناسی ورزشی برای تمام مربیان و خصوصاً مربیان رشته‌های تیمی ضروری است.

فعالیت



مهم‌ترین مسائل روانی که یک مربی باید در مراحل زیر در کنار مسائل جسمانی مدنظر داشته باشد کدام‌اند؟
آموزش مقدماتی یک ورزشکار مبتدی؛
آماده‌سازی بازیکنان یک تیم برای اولین مسابقه ورزشی؛
تمرینات منسجم و پرفشار یک ورزشکار یک سال قبل از المپیک؛
آخرین جلسه تمرین یک تیم حرفه‌ای قبل از مسابقات قهرمانی؛

اما آیا همه مربیان ورزش از این موضوع‌های روانی مهم آگاه هستند؟
مربیان ورزش به‌طور کلی با مشاهده و گوش دادن به مربیان دیگر یا الگوگیری از مربیان خود، مربیگری را می‌آموزند اما اغلب نیازهای شخصی ورزشکار، قبل، در طول و بعد از مسابقه مورد توجه قرار نمی‌گیرد.
در روان‌شناسی ورزش، برخی از اعمال رایج مربیان ورزش را تأیید نمی‌کنند، برخی از این اعمال ممکن است حتی مضر باشند که از جمله می‌توان به نمونه‌های زیر اشاره کرد:

■ **صحبت تحریک آمیز قبل از بازی:** صحبت تحریک آمیز قبل از بازی بازیکنان را بالاتر از سطوح مطلوب به هیجان می‌آورد و آنها را بیش از اندازه تهییج می‌کند.

■ **برنده شدن تنها هدف مورد نظر است:** احساس اضطراب و ترس از شکست قبل از مسابقه، بالقوه در بازیکنان وجود دارد. وظیفه مربی این است که به ورزشکار یاری دهد قبل از مسابقه این احساس‌ها را کنترل کند، نه اینکه با ایجاد فشار بیشتر و تأکید بر برد، اضطراب آنان را افزایش دهند.

■ **انتقاد شدید:** مربی باید رفتار را مورد انتقاد قرار دهند (مانند این؛ **پسر جان چشمت را از توپ برندار**)، نه شخصیت یا خصوصیت فرد را (**پسر این چه بازی احمقانه‌ای بود**).

■ **مجازات:** اغلب دیده شده است که مربی ورزشی فریادش بلند شده که جریمه‌ات دویدن دو دور، دور زمین است، زیرا بازیکن تخلفی مرتکب شده یا در مسابقه‌ای یا آزمون مهارتی شکست خورده است. شواهد شایان

توجهی وجود دارند که نشان می‌دهند مجازات کردن فردی با استفاده از تمرین، میل آن شخص به فعالیت بدنی و شرکت شایسته او در بازی را کاهش می‌دهد. راه بهتری برای مجازات محروم کردن کوتاه مدت شرکت در ورزش یا فعالیت بدنی است نه فعالیت اضافی.

محیط: محیط ورزشی نیز بر ورزشکار و کیفیت عملکرد او بسیار تأثیرگذار است. منظور از محیط ورزشی کنش متقابل بین ورزشکاران، شرکت‌کنندگان دیگر در ورزش و تماشاچیان است. بارها اتفاق افتاده است که بازیکنان از ترس اینکه مبادا در برابر چشمان هزاران نفر (در زمین ورزش) یا میلیون‌ها علاقه‌مند به ورزش (در تلویزیون) اجرای خوبی نداشته باشند، اشتباهات عجیبی مرتکب می‌شوند! مثل فوتبالیستی که توپ را با فاصله زیاد از دروازه به جایگاه تماشاچیان می‌زند.

موضوعی که در روان‌شناسی ورزش به محیط مربوط می‌شود همبستگی تیمی یا «با هم بودن» اعضای گروه نامیده می‌شود. مریبان کارآمد تلاش می‌کنند تا جو تیمی را تقویت کنند که ورزشکاران در آن از تلاش‌ها و عملکردهای یکدیگر حمایت دو جانبه کنند.

همچنین شایسته است اعضای تیم از اینکه عضو تیم و نمایندهٔ مدرسه، باشگاه یا جامعه هستند، احساس افتخار کنند. وابستگی تیمی قوی، تعهد ورزشکار به انجام نهایت تلاش برای برآوردن نیازهای تیمی را تقویت می‌کند. این موضوعات فقط برخی از پرسش‌هایی است که نشان می‌دهند چگونه محیط می‌تواند بر نتایج رویداد رقابتی در ورزش اثر بگذارد. در هر یک از این نمونه‌ها، یک یا چند عامل روانی وجود دارد که از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشد.

فعالیت



برخی از موضوع‌های محیطی دیگر که مورد توجه روان‌شناسی ورزش است از قرار زیرند؛ در کلاس بحث کنید و برای هر سؤال به پاسخ مشترکی برسید.

■ آیا اندیشهٔ رایج دربارهٔ مزیت زمین خودی واقعاً صحیح است یا اینکه این موضوع فقط افسانه‌ای بیش نیست؟

■ آیا تشویق یا هو کردن جمعیت بر عملکرد بازیکنان اثر می‌گذارد؟ آیا ورزشکاران برجسته واقعاً تحت تأثیر واکنش‌های جمعیت قرار می‌گیرند؟

■ آیا اثر شرایط محیطی بر عملکرد به ورزش بستگی دارد؟ برای نمونه آیا گلف‌بازانی که در میدان گلف متفاوتی تمرین می‌کنند اثرهای محیطی بیشتری را تجربه می‌کنند تا بازیکنان بسکتبال که در زمین بسکتبال دیگری بازی می‌کنند؟

■ اثر همبستگی اجتماعی تیم بر عملکرد بازیکن چیست؟ آیا اهمیتی دارد که اعضای تیم خارج از صحنه ورزش وقتشان را با هم بگذرانند؟

■ آیا موفقیت تیم فقط زمانی امکان‌پذیر خواهد بود که بازیکنان کنش متقابل اجتماعی داشته باشند و از مصاحبت یکدیگر خارج از زمین یا میدان بازی لذت ببرند؟

■ چه هنگام، خشم و انتقاد مناسب است و چه هنگام احتمال دارد برای رشد و عملکرد بازیکن زیان‌آور باشد.

کاربرد روان‌شناسی در ورزش

- علم روان‌شناسی کمک می‌کند تا:
- مشکلات ورزشکاران را شناسایی و حل کنیم.
- با نحوه واکنش‌های ورزشکاران تحت شرایط استرس‌زا آشنا شویم.
- با کمک گرفتن از مداخلات روان‌شناختی می‌توانیم عزت نفس، تنش، هیجان، پرخاشگری و سایر مشخصه‌های متعدد شخصیتی را اندازه‌گیری کنیم.
- با استفاده از فنون مداخله، ویژگی‌های ورزشکاران، غیر ورزشکاران و بازیکنان متعدد تیم را شناسایی کنیم.
- با کاربرد فنون برون‌فکنی، قادر خواهیم شد تا به احساسات درونی شخص، شبیه ترس‌ها، آرزوها، امیدها و عقده‌ها که ما از آنها بی‌اطلاع هستیم دست پیدا کنیم.
- کمک می‌کند تا ویژگی‌های معلمان و مربیان را کشف کنیم.
- می‌توانیم روابط بین گروه‌ها و روابط درون گروهی را کشف کنیم.
- به ما کمک می‌کند تا اختلالات روان‌شناختی را اندازه‌گیری کنیم.
- برای درک بهتر ورزشکاران و نیروهای پویای روان‌شناختی - اجتماع مؤثر بر ورزشکاران در هنگام کارگروهی مفید است.
- برخورداری از دانش روان‌شناسی ورزش برای کنترل عوامل منفی جهت بهبود عملکرد فردی مفید است.
- دانش روان‌شناسی ورزش به مربیان و معلمان کمک می‌کند تا توانایی بالقوه ورزشکاران را به بالفعل تبدیل کند.
- به مربیان کمک می‌کند تا رفتار بازیکنان را درک کرده و با چگونگی تغییر و اصلاح رفتار برای بهبود عملکرد آشنا شود.
- به مربیان و معلمان کمک خواهد کرد تا محدودیت‌ها و قلمرو یادگیرنده را درک کرده و با شیوه‌های ایجاد انگیزه در آنها آشنا شوند.
- اطلاع از تفاوت‌های فردی و انگیزش به معلمان و مربیان کمک خواهد کرد تا افراد را به طور مؤثرتری آموزش دهند.
- اگر مربی از فاکتورهای روان‌شناختی متعدد برای تیم‌های مختلف اطلاع داشته باشند می‌تواند در گزینش بازیکنان موفق‌تر باشند.
- روان‌شناسی ورزش کمک خواهد کرد تا بازیکنان با تجزیه و تحلیل کار خود عملکردشان را بهبود بخشند.
- روان‌شناسی ورزش و تمرین به مطالعه علمی افراد و رفتار آنها در فعالیت‌های ورزشی و تمرین می‌پردازند.

روان‌شناسان ورزش در جست‌وجوی شناسایی کودکان و ورزشکاران نخبه و مستعد هستند و به ورزشکاران معلول جسمی و روانی، نخبگان و ورزشکاران عادی کمک می‌کنند تا در فعالیت‌های ورزشی به اوج عملکرد و رضایت شخصی دست پیدا کنند.

نکته



تصویرسازی ذهنی

مقدمه

ضمیر ناخودآگاه انسان، تفاوت آنچه تصور می‌کند با حقیقت را متوجه نمی‌شود. به همین علت است که وقتی کابوس می‌بیند بسیار وحشت‌زده می‌شود. همچنین به همین علت است که با تصور کردن یک لیموترش، اصطلاحاً دهانش آب می‌افتد!

وقتی انسان چیزی را یاد می‌گیرد، زنجیره‌ای از نورون‌ها و پالس در مغز و عضلات بدن او به حرکت در می‌آید. با این الگوهای الکتریکی، ذهن انسان نحوه اجرای مهارت‌های موردنظر را هر بار مجدداً به یاد می‌آورد. از آنجایی که ناخودآگاه تفاوتی میان آنچه تصور می‌کنید و آنچه در عمل انجام می‌دهید متوجه نمی‌شود، با تصور اجرای حرکت در ذهن، گویی حرکت واقعاً انجام شده است. اگر ورزشکاری حرکت به خصوصی را اشتباه آموخته باشد، الگوهای الکتریکی که در بالا به آن اشاره کردیم، ناکارآمد است. تصویرسازی ذهنی صحیح حتی می‌تواند الگوهای الکتریکی ناکارآمد ایجاد شده در ذهن، به علت تمرین عملی نامناسب را اصلاح کند. مزیت تصویرسازی و تمرین ذهنی این است که شخص تنها احساسات و حالت مطلوب و صحیح را در ذهن خود تجربه می‌کند و فقط نورون‌هایی فعال می‌شوند که برای حالت صحیح هستند. بدین ترتیب مهارت‌های شخص، مداوم رشد خواهد کرد.

تاریخچه تصویرسازی ذهنی

این باور که تصویرسازی ذهنی می‌تواند به شفای بیماری‌ها کمک کند، باوری بسیار قدیمی است. تصویرسازی تقریباً در همه فرهنگ‌های دنیا به عنوان یک ابزار درمانی مورد توجه بوده و در بسیاری از مذاهب نیز مطرح شده است. مثلاً سرخپوستان ناوایو دارای شکل مفصلی از تصویرسازی هستند که فرد را ترغیب می‌کند خود را سالم «ببیند». برخی می‌گویند که قدمت این تکنیک‌ها به بابلی‌ها، یونانی‌ها و رومی‌های باستان می‌رسد. مصریان و یونانی‌های باستان و نیز ارسطو و بقراط پدر پزشکی نوین، بر این باور بودند که تصویرهای ذهنی در مغز، ارواحی را آزاد می‌کنند که قلب و بخش‌های دیگر بدن را برمی‌انگیزند. آنها همچنین باور داشتند که یک تصویر ذهنی قوی از بیماری برای ایجاد نشانه‌های آن کافی است. تصویرسازی ذهنی قرن‌ها به عنوان یک درمان طبی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. شواهد ثبت شده‌ای وجود دارد که راهبان تبتی در قرن ۱۳ و ۱۴ با مدیتیشن و تصویرسازی کار می‌کردند که مجسم کنند بودا بیماری‌ها را شفا می‌دهد.

تصویرسازی را می‌توان استفاده از تمام حواس برای بازسازی یا ساخت تجربه‌ای در ذهن تعریف کرد. این تعریف دارای سه ویژگی است:

۱- تجربه‌ای چند حسی است (استفاده از تمام حواس نه فقط دیدن).

- هرچه از حواس بیشتری در تصویرسازی استفاده شود (لامسه، بینایی، شنوایی، و حتی بویایی و چشایی) تجربه واقعی‌تری در ذهن ایجاد می‌شود.
- به کارگیری حواس بیشتر وضوح تصویر را بیشتر و تأثیر آن را بهتر می‌کند.
- در کل حس غالب ورزشکاران متفاوت است. بعضی‌ها به جای دیدن با حس، حرکت احساس می‌کنند.

۲- با تصویرسازی، تجارب گذشته در ذهن بازسازی می‌شود یا رویدادهای آینده به تصویر درمی‌آید.

- به‌طور طبیعی، ذهن همیشه در حال بازسازی تصاویر است. زمانی که ورزشکار اجرای زیبای حرکات ورزشی را از مجرای دیگر می‌بیند و آن را مرتب در ذهن خود تکرار می‌کند در حال بازسازی تصاویر است که از قضا بر عملکردش هم مؤثر است.
- در واقع ذهن از تصویر عملکرد مطلوب دیگران الگوبرداری و به عنوان الگو و سرمشق یا دستور کاری برای آموختن استفاده می‌کند.
- همچنین با فراخوانی اطلاعات موجود در حافظه تصاویر معناداری ساخته می‌شود، یعنی ذهن می‌تواند تصاویر رویدادهای آینده را نیز بسازد.
- ورزشکاران هنگام آماده‌شدن برای مسابقه، عملکردهای خود را در روز مسابقه را از قبل در ذهن می‌بینند و مرور می‌کنند.

۳- تصاویر بدون نیاز به محرک‌های بیرونی ایجاد می‌شود.

- در واقع تجربه‌های حسی در ذهن روی می‌دهد.
 - بازیکن در حالی که روی تخت دراز کشیده تنیس بازی می‌کند.
 - او حتی توپ، راکت و حرکت‌ها را نیز حس می‌کند.
 - مغز این تصاویر را همانند تصاویر واقعی با محرک بیرونی تلقی می‌کند.
- چه ساز و کاری باعث می‌شود با تمرین ذهنی یا تصویرسازی عملکرد و یادگیری بهبود یابد؟
- **نظریه روانی عصبی - عضلانی:** الگوی فعالیت عصبی - عضلانی در هنگام تصور فعالیت همانند اجرای واقعی است.
- فرمان‌ها و تکانه‌های عصبی ناشی از تصور حرکت، مشابه با تکانه‌های حرکت واقعی، اما با فرکانس‌های پایین‌تر و با شدت کمتر است که منجر به حرکت آشکار نمی‌شود.
- یعنی راه عصبی یکی است اما نیرو برای ایجاد حرکت کافی نیست.
- بنابر این فرد فرصت تمرین الگوی حرکتی را می‌یابد بی‌آنکه عضله واقعاً درگیر حرکت شود.
- **نظریه یادگیری نمادین:** فرد از طریق تصویرسازی اقدامات آتی خود را طرح‌ریزی می‌کند.
- بنابر این نظریه هدف‌ها و راه‌حل‌های محتمل بررسی می‌شوند، بی‌آنکه حرکتی انجام شود.
- مجری با آنچه برای اجرای موفقیت‌آمیز لازم است آشنا می‌شود.



آزمایشی جالب!

دانشمندان روسی، چهار گروه با سطح مهارت یکسان ولی با شرایط تمرینی مختلف را مورد آزمایش قرار دادند:

- گروه اول: ۱۰۰٪ تمرینات خود را به صورت عملی انجام دادند.
- گروه دوم: ۷۵٪ تمرینات به صورت عملی و ۲۵٪ تصویرسازی و تمرین ذهنی.
- گروه سوم: ۵۰٪ تمرینات به صورت عملی و ۵۰٪ تصویرسازی و تمرین ذهنی.
- گروه چهارم: ۲۵٪ تمرینات به صورت عملی و ۷۵٪ تصویرسازی و تمرین ذهنی.

قبل از خواندن پاسخ، نتیجه را حدس بزنید و به صورت گروهی بحث کنید.

فعالیت



دانشمندان برای بررسی نتیجه تمرینات، آزمون یکسانی را برای تمام گروه‌ها برگزار کردند و نتایج نهایی حاکی از اول شدن گروه چهارم بود. یعنی گروهی که به همراه تمرینات جسمی و عملی، بیشترین میزان تصویرسازی و تمرین ذهنی را در برنامه داشت و به ترتیب گروه‌های سه، دو و یک، دوم تا چهارم شدند!

تصویرسازی ذهنی و کاربرد آن در مراحل مختلف یادگیری

ورزشکاران یادگیری را در سه مرحله پشت‌سر می‌گذارند:

- مرحله مقدماتی
- مرحله میانی
- مرحله پیشرفته

بالاترین میزان تأثیر تکنیک استفاده از تجسم در مراحل میانی و پیشرفته یادگیری است.

۱- مرحله مقدماتی: مشاهده ورزشکاران ماهر و یا گوش دادن به آموزش‌ها می‌تواند در مرحله مقدماتی یادگیری، به ورزشکاران تصویر کاملی از نحوه اجرای مهارت را بدهد. مشاهده اجرای مهارت، ممکن است تجسم آن را در ورزشکاران مبتدی بهبود بخشد اما تا زمانی که ورزشکاران یک مهارت را چندین بار اجرا

نکرده باشند از اجرای صحیح آن حس درستی نداشته و قادر به تجسم آن به شکل مؤثر نیستند. بدین ترتیب، آنها در مورد به کارگیری تجسم نیز اشکال خواهند داشت، زیرا نمی‌دانند کدام قسمت از مهارت را تجسم کنند.

۲- مرحله میانی: با گذشت زمان و کسب تجربه در زمینه به کارگیری تجسم، باید تلاش کنید بین تمرینات تجسم و تمرینات جسمانی تعادل برقرار کنید. احتمالاً به این نتیجه خواهید رسید که یادگیری مهارت‌ها، در صورت استفاده از تمرینات ترکیبی، از دو نوع جسمانی و تجسم، مؤثرتر است از زمانی که فقط تمرینات جسمانی استفاده می‌شد. زیرا شرایط مختلفی وجود دارد که تمرینات جسمانی غیرممکن یا نامطلوب است. مثل دوران آسیب‌دیدگی ورزشکار شرایط جوی نامساعد و غیره که در این فرصت، تجسم می‌تواند مکمل بارزشی برای برنامه تمرینی ورزشکار باشد.

۳- مرحله پیشرفته: وقتی مهارتی به طور کامل آموخته شود، تجسم بسیار مؤثر واقع خواهد شد. تمرین تجسم اگر دارای سلسله مراتب باشد می‌تواند به عملکرد بهتر ورزشکار کمک کند زیرا شرایط واقعی مسابقه، احساسی آشنا، برای او همراه خواهد داشت چون ورزشکاران در مرحله پیشرفته یادگیری دقیقاً نحوه اجرای حرکت را می‌توانند تجسم کنند. وقتی ورزشکاران با حس عملکرد صحیح آشنا هستند، تجسم می‌تواند بخش بسیار بزرگ تری از کل تمرینات آنها را تشکیل دهد. هر چه یادگیری مهارت بیشتر می‌شود، تمرینات بدنی کمتر مورد تأکید قرار می‌گیرد و می‌توان به جای کمیت به کیفیت تمرینات پرداخت. تحت این شرایط می‌توان تمرین تجسم را به شکل بسیار مؤثری وارد تمرینات کرد.

انواع تصویرسازی ذهنی

۱- تصویرسازی درونی: این نوع تصویرسازی که حرکتی نیز نامیده می‌شود، فرد آنچه را که هنگام اجرای واقعی می‌بیند و احساس می‌کند هنگام تصویرسازی درونی نیز خواهد دید مانند اینکه حقیقتاً در حال اجرا باشد. در این نوع تصویرسازی به اجرای فعالیت‌های واقعی ورزشکار نزدیک هستیم.

ورزشکارانی که از تجسم درونی استفاده می‌کنند خود را در شرایط واقعی که انتظار دارند در ورزش با آن روبه‌رو شوند، قرار می‌دهند. به عنوان مثال یک بازیکن تنیس روی میز هنگام سرویس می‌تواند گرفتن توپ در دست و حرکت مچ و ساعد خود، حرکت دست خود به عقب و زدن توپ را احساس کند.

۲- تصویرسازی بیرونی: در تصویرسازی بیرونی که تصویرسازی دیداری نیز نامیده می‌شود، فرد خود را به عنوان یک مشاهده‌گر خارجی می‌بیند. دقیقاً شبیه به اینکه ما خود و حرکاتمان را در یک فیلم یا نوار ویدئویی تماشا کنیم. در این نوع تصویرسازی شخص از درون خود بیرون می‌آید و اجرای خود را تصور و نظاره می‌کند. تصاویری که مستلزم دیدن یا احساس رفتار از دید خود فرد هستند و به تصاویر درونی معروف‌اند و تصاویری که از نظر فرد دیگری دیده می‌شود. (دیدن اجرای خود از جایگاه تماشاچی) به تصاویر بیرونی معروف‌اند. تحقیقات نشان داده است که ورزشکاران باتجربه در مقایسه با ورزشکاران مبتدی برای تمرین تصویرسازی از چشم‌انداز درونی احتمالاً بیشتر استفاده می‌نمایند. در حالی که مبتدیان بیشتر از چشم‌انداز بیرونی سود می‌برند. همچنین تصویرسازی درونی نشان داده است که فعالیت عصبی عضلانی بیشتری از تصویرسازی بیرونی ایجاد می‌نماید.

مزایای تصویرسازی ذهنی

■ **محدودیت زمانی و مکانی:** نبود امکانات، محیط نامساعد، شرایط بد جوی، نداشتن وقت کافی، تعداد

شاگردان زیاد، نبودن وسایل تمرین از جمله مشکلاتی است که در صورت وجود آن می‌توان از تمرین ذهنی استفاده کرد چرا که به راحتی قابل اجرا است و نیاز به زمان و مکان خاصی ندارد.

■ **محدودیت جسمانی:** مواردی وجود دارد که فرد دچار خستگی و کوفتگی و آسیب دیدگی و... می‌شود. در این صورت ادامه تمرین جسمانی ممکن است اثر سوء داشته باشد و در چنین شرایطی تمرین ذهنی بهترین و مناسب‌ترین گزینه است.

کاربردهای تصویرسازی

۱- **به کارگیری تصویرسازی ذهنی برای بهبود اجرای ورزشی:** تمرین و تکرار زیاد موجب بهتر شدن اجرا می‌شود. تصویرسازی ذهنی نیز همانند تمرین جسمانی، اجرای مهارت‌ها را بهبود می‌بخشد.

۲- **به کارگیری تصویرسازی ذهنی برای اخذ تصمیمات مناسب:** ورزشکاران می‌توانند با استفاده از تصویرسازی ذهنی، ذهنیت خویش را در طول موقعیت‌های مختلفی که در یک مسابقه با آن روبرو خواهد شد، بهبود بخشند. این فرایند را تصمیم‌گیری برحسب شرایط گویند که ورزشکاران را در ارزیابی شرایط و طراحی حرکت بعدی کمک می‌کند.

۳- **به کارگیری تصویرسازی ذهنی برای بهبود تاکتیک بازی:** برای بهبود ورزش‌هایی که تاکتیک، نقش اصلی را در آنها ایفا کند، می‌توان از تصویرسازی ذهنی استفاده کرد. چندین بازیکن پینگ‌پنگ را در نظر بگیرید که در حال تماشای بازی حریفان هستند، آنها بازی حریف خود را حدس می‌زنند و واکنش مناسب را نیز مقابل آن می‌اندیشند تا در مقابله با او در روز مسابقه آنها را به کار گیرند. همچنین آنان نقاط ضعف حریفان را مشاهده کرده، قبل از مسابقه با استفاده از تصویرسازی ذهنی سعی در استفاده از این امتیاز دارند.

زمان و چگونگی استفاده از تصویرسازی ذهنی

روش خاص برای تمرین تصویرسازی ذهنی وجود ندارد. از تصویرسازی می‌توان در زمین ورزش و یا خارج از آن برای مدت کوتاه یا طولانی در حالت نشسته یا درازکش در محیط، با استفاده از یک نوارکاست یا بدون آن با چشم بسته یا باز استفاده کرد.

یک روش کوتاه و متداول استفاده از تصویرسازی در طی بازی است؛ به عنوان مثال بازیکن تنیس ممکن است چند ثانیه ضربات خود را تجسم کند و سرویس را در محلی که می‌خواهد فرود آورد یا بازیکن فوتبال پیش از ورود به زمین را در ذهنش تجسم کند. شیوه طولانی، استفاده از تصویرسازی ذهنی روش هدایت شده‌ای است که معمولاً پیش از مسابقه در یک اتاق ساکت طراحی می‌شود، در این موقع به منظور تصویرسازی عمیق در ذهن ورزشکار باید در یک وضعیت راحت و آرام قرار گیرید. برخی از محققین توصیه می‌کنند دو تا سه بار در هفته تصویرسازی انجام شود.

روش دیگر تصویرسازی اجرای آن در طول مسابقاتی نظیر دوچرخه‌سواری، وزنه‌برداری، قایقرانی، و... است چون ورزشکاران به هنگام تصویرسازی، انرژی جسمانی مصرف می‌کنند. این امر به اجرای مسابقه واقعی کمک خواهد کرد. زمانی را که ورزشکار به تفکر در رابطه با ورزش اختصاص می‌دهد، متفاوت است و این زمانی تفکر ممکن است در خارج از فصل مسابقه حدود چهل درصد وقت فرد را بگیرد، در حالی که در روز مسابقه تمام وقت ورزشکار را مشغول کند. لذا اگر مربی بتواند این تفکرات را به اجرای مهارت سازماندهی کند موفق خواهد شد. لیندا بامپ ورزشکاران را در سه زمان متفاوت جهت استفاده از تصویرسازی دسته‌بندی می‌کند:

تصویرسازی قبل از مسابقه: اگر فعالیت‌ها دقیق و محتاطانه برنامه‌ریزی شود استفاده از تصویرسازی، درست قبل از مسابقه یک کار ارزشمند است. در این زمان باید با تصویرسازی به طرح و برنامه زمانی تکنیک و مهارت مورد نظر پرداخت. قبل از مسابقه مفیدترین تصورات شامل تصورات ایجاد اعتماد، موفقیت و احساسات مربوط به آن است در این زمان نباید روی تصحیح اشتباهات قبلی قصور کرد.

تصویرسازی در حین مسابقه: در جریان بازی استفاده از تصویرسازی مفید نیست. استراحت‌های بین دو نیمه بازی، زمان خوبی برای استفاده از تصویرسازی می‌باشد. در برخی از ورزش‌ها ورزشکاران می‌توانند از تصویرسازی در ضمن مسابقه استفاده کنند اما در بعضی دیگر به علت محدودیت زمانی امکان استفاده از تصویرسازی ضمن مسابقه وجود ندارد.

تصویرسازی پس از مسابقه: ایجاد تصورات، پس از مسابقه، شامل مرور عملکردهای موفق و مرور اشتباهات و انجام اصلاحات لازم است. قایق‌رانان بیشتر تصویرسازی را در زمان مسابقه به کار می‌برند. تصویرسازی در شرایط تمرین برای ایجاد امکانات بهتر در راستای یادگیری مهارت به کار گرفته شد.

اصول به‌کارگیری موفق تصویرسازی ذهنی

■ **مهارت را اجرا و نتیجه را در ذهن به تصویر بکشید:** ورزشکاران شما هم اجرای مهارت و هم نتیجه آن را باید تجسم کنند. در هنگام زدن سرویس تنیس نه تنها به ورزشکاران نحوه تجسم ضربه‌زدن بلکه نقطه تماس توپ با راکت، حرکت توپ و نحوه عبور توپ از تور و نقطه فرود توپ در زمین مقابل را آموزش دهید. برای زنده ضربه شرایط واقعی بازی را نیز جهت تجسم آموزش دهید.

■ **مهارت را حس کنید:** به ورزشکاران بگویید تمرین تجسم وقتی مؤثر خواهد بود که در آنها نه تنها خود را در حال اجرای مهارت ببینند بلکه خود را در جریان حرکت حس کنند ایجاد حس وقت‌گیر است اما نتایج آن ارزش تلاش را دارد.

■ **تمرکز را بر روی موارد مثبت انجام دهید:** تمرین تجسم باید بر روی اجرای موفقیت‌آمیز تمرکز کرد تجسم اجرای صحیح را ده بار تکرار کن. حالا مهارت را اجرا کن.

هنگامی که ورزشکاران از نظر عاطفی ناراحت بوده، یا در حالت تنش روحی قرار دارند این نوع تمرین را انجام ندهند.

نکته



■ **کل مهارت را در ذهن به تصویر بکشید:** تمام مهارت‌ها باید به شکل کامل تجسم شوند مگر اینکه دلیل خاصی داشته باشید که از ورزشکاران بخواهید بر روی یک قسمت از مهارت متمرکز شوند. چون مهارت‌ها توسط یک برنامه حرکتی کنترل می‌شوند، تمرین کل برنامه اهمیت دارد، به عنوان مثال اگر تنها نزدیک شدن به مانع تمرین شود دونده دوی با مانع ممکن است مشکلاتی را در انتقال بین نزدیک شدن و عبور واقعی از مانع داشته باشد.

■ **تجسم را درست قبل از اجرای مهارت استفاده کنید:** هر وقت امکان پذیر باشد باید قبل از اجرای مهارت ورزشی، حداقل یک بار از مهارت‌های تجسم برای تمرین آن مهارت استفاده شود گرچه مقدار و زمان بندی تمرین‌های تجسم به میل ورزشکاران و محدودیت‌های رشته ورزشی آنها بستگی دارد و مربی باید تأکید کند که حداقل یک بار تمرین ذهنی حرکت مفید خواهد بود و اگر تمرین آن را مفید یافتید باید بیشتر تکرار کنید.

- **اجرای مهارت را با سرعت واقعی آن تجسم کنید:** وقتی ورزشکاران یک مهارت ورزشی را در ذهن تمرین می‌کنند باید آن را با سرعت طبیعی آن تجسم نمایند. ورزشکاران مایلند یک مهارت را در ذهن خود با سرعت بیشتر از اجرای طبیعی آن تمرین کنند.
- **مدت تجسم باید کوتاه باشد:** به نظر می‌رسد اختصاص مدت زمان محدود برای تجسم، نتایج مثبتی دارد و از بروز مشکلاتی که گهگاه ورزشکاران به هنگام تمرکز به مدت طولانی با آن روبه‌رو می‌شوند جلوگیری می‌کند در اثر تجربه از نظر ورزشکاران به احتمال زیاد مقدار زمان بهینه موردنیاز برای تجسم بین ۳ تا ۵ دقیقه خواهد بود. مدت زمان تمرکز و توجه ورزشکاران جوان کوتاه‌تر از بزرگسالان است.

فعالیت



تک حمله تنیس روی میز را تصویرسازی ذهنی کنید.

- محل مناسب قرارگرفتن پشت میز
- وضعیت مرکز ثقل بدن
- محل ضربه راکت به توپ
- محل برخورد توپ با میز
- وضعیت تعادل بدن
- وضعیت بدن بعد از ضربه

موارد استفاده از تصویرسازی ذهنی و آثار آن

- **تمرین مهارت‌های خاص:** از تصویرسازی و تمرین ذهنی برای اجرا و تبحر در یک تکنیک خاص می‌توان استفاده نمود.
- **مرور و تجزیه و تحلیل مهارت:** تجزیه و تحلیل مهارت یک فرایند کاملاً شناختی است و ورزشکار می‌بایست در ذهن خود این عمل را اجرا نماید. این خود نوعی تمرین ذهنی است که اگر با مرور آن مهارت همراه گردد تأثیر آن چند برابر خواهد شد.
- **آمادگی برای اجرا:** بسیاری از قهرمانان برجسته دنیا قبل از اجرای مهارت برای آمادگی مناسب از تصویرسازی ذهنی استفاده می‌نمایند. اگر پرنده ارتفاع، لحظه‌ای قبل از اجرای مهارت با بستن چشمان خود یک بار مهارت را در ذهن اجرا نماید در واقع سیستم حرکتی را برای اجرای واقعی آن مهارت آماده کرده است.
- **کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیک:** شواهدی وجود دارد که تصویرسازی ذهنی بر عملکرد اعضای بدن مثل فرمان قلب، تنفس، فشارخون درجه حرارت و پوست تأثیرگذار است.
- **تمرین تاکتیک‌ها و حل مسئله:** گاهی مربی قصد دارد یک تاکتیک تیمی را به ورزشکاران خود تمرین دهد یا به کمک فرایند حل مسئله در موقعیت‌های مختلفی که ورزشکاران ممکن است در مسابقه با آن روبه‌رو شود به طرح مسئله بپردازند و از آنها بخواهد که به سرعت در ذهن خود برای مقابله با این مسئله راه‌حل مناسب را طراحی و اجرا نمایند.
- **یادگیری راهبردها:** گرچه تصویرسازی ذهنی نمی‌تواند به هیچ‌وجه جایگزین تمرین جسمانی شود. لذا استفاده از آن در ترکیب با یادگیری جسمانی راهبرد جدید و بسیار سودمندی است به عنوان مثال، تصویرسازی می‌تواند تنیسورها را در یادگیری الگوهای معین کمک نماید.

تمرین ذهنی

مقدمه

بشر از آغاز تا پایان زندگی به صورت‌های مختلف با فرایند یادگیری در ارتباط بوده است و دائماً به نوعی در حال یادگیری دانش و مهارت‌های مختلف می‌باشد. از جمله انواع یادگیری، یادگیری مهارت‌های حرکتی است که از بدو تولد شروع و در طول زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

تربیت بدنی، که وظیفه انتقال مهارت‌های حرکتی پایه تا مهارت‌های پیچیده ورزشی را برعهده دارد، در جایگاه خاصی قرار گرفته است. به طوری که، یادگیری حرکتی با تأکید بر کسب مهارت‌های حرکتی به عنوان قلب تربیت بدنی و تجارب ورزشی می‌باشد.

با اینکه یادگیری حرکتی جز با انجام دادن و تمرین عملی به دست نمی‌آید. اما، روش‌هایی نیز وجود دارد که به عنوان مکمل تمرین عملی به یادگیری بهتر و سریع‌تر مهارت مورد توجه مربیان و ورزشکاران کمک می‌کند. یکی از مهم‌ترین این روش‌ها تمرین ذهنی است. در این روش، از فراگیران می‌خواهیم که بدون انجام دادن آن، مهارت موردنظر را به طور ذهنی مرور کنند. ورزشکاران در این تمرین ذهنی که گاهی به آن **مرور ذهنی** نیز می‌گویند، درباره مهارتی که در حال آموختن آن هستند، فکر می‌کنند. مراحل انجام آن را به نوبت مرور و تصور می‌کنند که حرکات را به طور موفقیت‌آمیز انجام می‌دهند و حتی برنده مسابقات قهرمانی می‌شوند. آیا این روش واقعاً در یادگیری مؤثر است؟

با اینکه شواهد و مدارک موجود اجازه نتیجه‌گیری و جمع‌بندی قطعی به ما نمی‌دهند اما، این موضوع قابل ذکر است که در نتیجه تفکر در مهارت‌های حرکتی، پیشرفت ایجاد می‌شود.

رفتار زیر را توصیف کنید.

یک بازیکن فوتبال به سمت محوطه جریمه حرکت می‌کند و موقعیت خوبی هم دارد، ولی جای‌گیری دروازه‌بان خوب بوده و دفاع راست تیم حریف هم به او نزدیک می‌شود. در گوشه‌ای یکی از هم‌تیمی‌هایش را می‌بیند، ولی توسط بازیکن تیم حریف یارگیری شده و تحت فشار است. مغز او یک سؤال می‌پرسد: شوت کنم یا پاس بدهم؟ او پاس به هم‌تیمی‌اش را انتخاب می‌کند، ولی هم‌تیمی او آن قدر تحت فشار قرار دارد که هیچ کار مثبتی نمی‌تواند انجام بدهد. پس از آن فیلم بازی را تماشا کرده و می‌بیند تنها کار درست در آن لحظه شوت کردن بوده، نه پاس دادن.

فعالیت



فعل کننده‌های ذهن

در وضعیتی که بازیکن به جای اینکه شوت کند، پاس می‌دهد در حقیقت به یک **فعل کننده ذهنی** دچار شده است. این بازیکن قبلاً در وضعیت‌های مشابه چنین موقعیتی را از دست داده و بنابراین تکرار چنین وضعیتی همراه با ایجاد اضطراب و تکنیک ضعیف در این بازیکن است. به عبارت دیگر مغزش آموخته که چنین وضعیتی دشوار بوده و آن را به اضطراب مربوط کرده است. زمانی که یک **فعل کننده ذهنی**، در بازیکنی ایجاد می‌شود، چون که بازیکن افکارش را روی مشکلاتی مانند موارد زیر متمرکز می‌کند، به سرعت در وی تقویت و تثبیت خواهد شد.

- «انجام این کار خیلی سخت است.»
- «اگر موفق نشوم چه اتفاقی خواهد افتاد.»
- «این ویژگی بارز من است.»
- «الان نباید موقعیت را خراب کنم.»

آیا یک فکر یا اندیشه می‌تواند به طور مستقیم بر هیجانات ما تأثیر بگذارد؟

سؤال



افکار ما احساسات و تصورات ذهنی ما را هدایت می‌کند و پس از آن بر اجرای ما تأثیر می‌گذارند. در نتیجه اکثر ورزشکاران مشکلات بی‌اهمیت و موانع را به خودشان تلقین کرده و از پیشرفت آنها جلوگیری می‌کند. از طرف دیگر، می‌توانیم با انجام تمرین ذهنی و ایجاد یک تفکر نو، شرایط منفی را به مثبت تغییر دهیم. با آموزش و به کارگیری روش صحیح، می‌توان با ایجاد یک چشم انداز جدید همه مشکلات بنیادی را رفع کرده و شروعی دوباره داشت.

نکته



با استفاده از تمرین ذهنی، تکنیک و تاکتیک‌ها را سریع‌تر یاد بگیرید.

تمرین ذهنی دقیقاً چه چیزی است؟

سؤال



تمرین ذهنی به سادگی، هدایت خودکار افکار مثبت، احساسات و تصورات ذهنی به وضعیت‌های ویژه‌ای است که ما بعداً در آن وضعیت‌ها قرار خواهیم گرفت. این بدان معنی است که ما به مغزمان برنامه‌های ذهنی جدید و مثبت می‌دهیم. ما از اندیشه‌مان برای دوباره آموزی چیزی که قبلاً به طور منفی آموخته شده استفاده می‌کنیم، به طوری که آن چیز مثبت شده و مشکل رفع می‌شود.



بنابراین آیا می‌توانیم از افکار و این نوع تمرین ذهنی برای کنترل تکنیک و همچنین وضعیت‌های گوناگون در رشته‌های مختلف ورزشی مانند فوتبال استفاده کنیم؟

قطعاً چنین چیزی امکان‌پذیر است. مغز یک «ضعف» مشخص دارد و آن این است که تمایز بین چیزی که عملاً آن را تجربه کرده‌اید و چیزی که فقط به آن فکر می‌کنید، برایش مشکل است. همین ضعف است که به ما این امکان را می‌دهد، تا بر روی ذهنمان تمرین کنیم.

از این لحاظ مغز یک عضو کاملاً استثنایی در بدن است. مغز افکار و احساسات ما را ذخیره کرده، هم به صورت هوشیارانه و هم نیمه‌هوشیارانه کل بدن و واکنش‌های ما را هدایت می‌کند. به علاوه، مغز بدون توجه به محیط چیزها را فرا می‌گیرد.

در نتیجه، می‌توانیم با ایجاد تصویرهایی از اصول تکنیکی و تاکتیکی در ذهنمان، تکنیک و تاکتیک‌ها را تمرین کنیم. می‌توانیم خیلی راحت روی مبل منزل نشسته، چشم‌ها را بسته و به اصول تکنیکی و تاکتیکی فکر کنیم. با این کار می‌توانیم چیزهایی را که عملاً در تمرینات یاد گرفته‌ایم با سرعت و قدرت در زمین بازی ارائه کنیم.

مزیت این تکنیک ذهنی این است که می‌توانیم در ظرف مدت چند دقیقه، چندبار آن را تکرار کنیم، در حالی که در زمین فوتبال و در طول مسابقه یا تمرین به ندرت با آن وضعیت مشابه روبه‌رو می‌شویم. به عبارت دیگر ممکن است در طول بازی فقط یک‌بار با وضعیتی همانند تک‌به‌تک با دروازه‌بان روبه‌رو شویم، ولی در تمرین ذهنی می‌توانیم چند بار این وضعیت را در ذهنمان به تصویر بکشیم.

با ترکیب تمرین ذهنی و عملی می‌توان به بهترین نتیجه ممکن رسید. اگر در وضعیت‌هایی که تحت فشار قرار نداریم تمرین کنیم تأثیر آن بیشتر هم می‌شود.

نمونه‌هایی از کاربرد تمرین ذهنی



برای چه چیزهای دیگری می‌توان از تمرین ذهنی استفاده کرد؟

- یک فوتبالیست، می‌تواند با تمرین ذهنی در رسیدن به اهداف بزرگ پیش برود:
- شکستن رکوردهای جهانی.
- قهرمان شدن در لیگ.
- یک فوتبالیست حرفه‌ای شدن.
- رسیدن به تیم ملی.
- انتخاب شدن برای رقابت‌های جهانی.
- همچنین از تمرین ذهنی برای رفع اضطراب و قفل کردن ذهن استفاده کرده‌ایم، از قبیل:
- ترس از شکست.
- ترس از رقیبانی خاص.
- رفع افکاری همانند: «زمین حریف خوب نیست» یا «امیدوارم در مرحله بعد به منچستر برخورد نکنیم» یا «تیم برزیل شکست‌ناپذیر است».
- زمینه‌سومی که می‌توان از تمرین ذهنی استفاده کرد اصلاح افکار و باورهای منفی بازیکنان و تیم از خودشان است؛ افکاری از قبیل:
- «من در حد و اندازه او نیستم».
- «ما یک تیم درجه سه هستیم».
- «هیچ شانس برای قهرمانی نداریم».
- «زمانی که مسابقه حساس است همیشه می‌بازیم».

مثالی از تمرین ذهنی

یک روان‌شناس ورزشی، قبل از شروع تمرین ذهنی با یک بازیکن فوتبال، از او خواست که چشم‌هایش را ببندد و تمرکز کند؛ سپس تصور کند که در زمین مسابقه به یکی از بهترین بازیکنان تیم حریف نزدیک می‌شود.

پس از پنج دقیقه تمرکز، از وی خواست تا افکار، احساسات و تصورات ذهنی خود را در این باره بگوید. بازیکن چنین پاسخ داد:

اضطراب داشته و تدافعی فکر می‌کرده است.

همچنین گفت شهامت کافی برای روبه‌رو شدن با آن بازیکن شاخص حریف را نداشته و تصویر زیر در ذهنش نقش بسته است:

«اگر چه از نظر هیکل از حریف بزرگ‌تر بود ولی خودش را خیلی کوچک‌تر دیده است.»

این موضوع نشان می‌دهد که مغز این بازیکن به درستی برنامه‌ریزی نشده بود. وقتی که مغز به درستی برنامه‌ریزی نشود، استفاده از حداکثر توانایی‌ها غیرممکن است. تا زمانی که مغز ما یک تصویر ذهنی جدید را نپذیرفته است، به حداکثر توانایی در بازی خود هرگز نخواهیم رسید.

روان‌شناس تمرین ذهنی را با تحریک کردن مغز فوتبالیست به پذیرش آزادانه یک تصویر ذهنی جدید شروع کرد، که در این تصویر وی همانند مهاجم حریف، بزرگ و قوی و مؤثر بود.

روان‌شناس همه اینها را که جزء برنامه تمرین ذهنی بازیکن بود در یک نوار کاست قرار داده و به وی داد. پس از چند ماه تمرین ذهنی، فوتبالیست مذکور توانست در رقابت‌ها از حداکثر توانایی خود استفاده کند. نمونه دیگر یک مهاجم تیم فوتبال بود که در گل‌زدن، به خصوص در رقابت‌های لیگ، مشکل داشت. مغز او این تصویر ذهنی را پذیرفته بود: «وقتی من وارد محوطه جریمه می‌شوم و در موقعیت تک به تک با دروازه‌بان تیم حریف هستم، هر قدم که به دروازه و دروازه‌بان نزدیک‌تر می‌شوم، دروازه کوچک‌تر و کوچک‌تر شده و دروازه‌بان بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود و در نهایت توپ را به خارج از چارچوب می‌زنم.»

این یک نمونه بارز است که نشان می‌دهد مغز چگونه می‌تواند به صورت غلط برنامه‌ریزی شده و اجازه ندهد بازیکن از حداکثر تواناییش استفاده کند.

چگونه می‌توان با کمک تمرین ذهنی از این قفل‌کننده‌ها جلوگیری کرد؟

کاری که به وسیله تمرین ذهنی انجام می‌شود، در حقیقت تغییر تفکر منفی و قدیمی به تفکر نو و مثبت است. تمرین ذهنی بیرون کردن تکانه‌های منفی آموخته‌شده و جایگزینی آنها با تکانه‌های مثبت و نو می‌باشد. این روش اصلی کار در تمرین ذهنی است. اندیشه‌ای که در یک محیط و جو آرام به ذهن وارد می‌شود، توسط مغز پذیرفته خواهد شد و بعداً یک تأثیر مثبت خواهد داشت. برعکس اندیشه‌ای که در یک جو ناآرام به ذهن وارد می‌شود به یک قفل‌کننده ذهن تبدیل خواهد شد و بعداً ورزشکار را متوقف خواهد کرد.

سؤال

آیا افراد مشکلات را به خودشان تلقین می‌کنند؟



فکر کردن به مشکلات و سختی‌ها، محدودیت‌ها و قفل‌کننده‌های ذهن را گسترش می‌دهد.



آیا افراد می‌توانند به فرصت‌ها و راه‌حل مشکلات هم فکر کنند؟

- جواب بله است. ولی مجبوریم به‌طور اصولی مدت زمان بیشتری کار کنیم. فقط ملاحظه کنید چگونه بعضی اوقات با خودمان حرف می‌زنیم. این «گفت‌وگوی درونی» از آنجایی که بدن ما را کنترل می‌کند، به‌طور باورنکردنی برای اجرای ما مهم است. آزمایشی انجام شده که این موضوع را تصدیق می‌کند. به یک گروه از افراد گفته شد تا آنجا که می‌توانند حرکت شنا روی زمین را انجام دهند. ولی قبل از اینکه شروع کنند، باید چشم‌هایشان را بسته و به مدت سه دقیقه بر طبق الگوی زیر با خود صحبت کنند:
- «دست‌هایم ضعیف هستند».
 - «بدنم احساس سنگینی می‌کند».
 - «در شرایط بدنی خوبی نیستم».
 - «دست‌هایم قوی هستند».
 - «بدنم احساس سبکی می‌کند».
 - «در شرایط بدنی عالی قرار دارم».
- این بار نیز حرکت شنا را انجام داده و شمردند. هر باری که این آزمون انجام شد، آزمایش شوندگان توانستند در بار دوم نسبت به بار اول تعداد شنای بیشتری بروند و این فقط به دلیل سه دقیقه گفت‌وگوی درونی بود.



آیا می‌توانیم با تغییر سیستماتیک «گفت‌وگوی درونی» در خود توانایی اجرایمان را بهبود بخشیم؟

- یک گفت‌وگوی درونی اصولی به تدریج گفت‌وگوی منفی را بیرون رانده، یک نتیجه مثبت تولید خواهد کرد.
- یک گفت‌وگوی درونی منفی همانند زیر است:
- «دوباره دارم اشتباه می‌کنم».
 - «دیگران از من بهترند».
 - «هرگز مقابل این تیم خوب بازی نمی‌کنم».
 - «چرا من این قدر بد شانس هستم».
 - «زمین تیم حریف نامساعد است».
- یک گفت‌وگوی درونی مثبت همانند زیر است:
- «هر کسی اشتباه می‌کند، من از این بابت نگران نیستم».
 - «در مقابل هر کسی مقاومت می‌کنم».
 - «به دیگران اهمیتی نمی‌دهم، وظیفه خودم را انجام می‌دهم».
 - «شانس نقشی در موفقیت من ندارد، من در مسیر پیشرفت هستم».
 - یکی از موضوعات مهم این است که چگونه ضمیر نیمه‌هوشیار می‌تواند ما را از ارائه حداکثر توانایی‌هایمان باز بدارد:
 - ما در نقش‌های خود طبق کلیشه و الگوهای معین رفتار می‌کنیم.
 - ما با افکار منفی اغلب خود را محدود می‌کنیم.
 - غالباً یک روش را که متداول است انتخاب می‌کنیم.
 - به جای اینکه در اجرا آزاد باشیم، تحت اجبار و زور هستیم.
 - موانع و قفل‌کننده‌هایی داریم که ما را در قفس اجرا محبوس می‌کنند.

همه اینها می‌تواند به وسیله تمرین ذهنی تغییر کند. تمرین ذهنی استفاده از ذهن، تمرکز و تصویرهای ذهنی برای دستیابی به واکنش‌های مثبت است. در نتیجه، مجبور نیستیم برای تغییر واکنش‌هایمان یک وضعیت را به صورت بدنی در تمرینات تکرار کنیم. با این وجود باید گفت شکستن موانع نیمه هوشیار فرایندی است که احتیاج به زمان دارد.

این کار همانند تقویت یک عضله است. اگر یک تمرین را به اندازه کافی تکرار کنیم، آن عضله توسعه یافته و قوی‌تر خواهد شد. اگر تفکری را به اندازه کافی تکرار کنیم، مغز توسعه یافته و آن فکر در ذهنمان ریشه افکنده و پایدار خواهد ماند.

فعالیت تمرین ذهنی

■ «من به خودم ایمان ندارم».

این دروازه‌بان در تمرینات ذهنی واکنش‌های زیر را تمرین می‌کند:

■ «من احساس آرامش می‌کنم».

■ «من تهاجمی هستم».

■ «من به خودم ایمان دارم».

■ «شهامت رفتن به سمت توپ را دارم».

■ «اهمیتی نمی‌دهم که دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند».

بازیکن مهاجم هر زمان که مدافع حریف پشت سرش قرار می‌گرفت افکار و احساسات منفی سراغش می‌آمد. واکنش‌های وی به شرح زیر است.

■ «احساس خطر می‌کنم».

■ «احساس ناآرامی می‌کنم».

■ «حس تدافعی دارم».

■ «من نمی‌توانم این مسئولیت را بپذیرم».

■ «کنترل‌م را از دست داده‌ام».

■ «تکنیک من به اندازه واقعی خودش نیست».

واکنش‌هایی که او به صورت ذهنی بر روی آنها کار کرد به شرح زیر است:

■ «زمانی که مدافع حریف پشت سرم قرار دارد احساس خوبی دارم».

■ «زمانی که مدافع حریف پشت سرم قرار دارد احساس دلگرمی و آرامش می‌کنم».

■ «زمانی که مدافع حریف پشت سرم قرار دارد احساس قدرت می‌کنم».

■ «می‌توانم از حداکثر تکنیک خودم برای غافلگیر کردن مدافع پشت سرم استفاده کنم».

ابتدا یک آنالیز کوچک انجام دهید: نشسته، چشم‌ها را بسته و به طور کامل تمرکز کنید. اکنون به وضعیتی که می‌دانید باعث بروز مشکلات در شما شده، فکر کنید. وقتی می‌خواهید این کار را انجام دهید، به ذهنتان اجازه دهید بدون هرگونه کنترل هوشیارانه و کاملاً آزادانه فکر کند. تنها کاری که باید انجام دهید یادداشت کردن همه احساسات و افکار منفی است که در ذهنتان به وجود می‌آید.

مرحله بعد تغییر واکنش‌های منفی به مثبت در خودتان است.

سعی کنید واکنش‌های مطلوب را پیدا کنید. به عبارت دیگر در چنین وضعیتی دوست دارید چه واکنشی از خود نشان دهید و آنها را یادداشت کنید. اجازه دهید روش‌های مختلف تفکر و پاسخ‌دهی در وضعیت مشابه را بررسی کنیم. به عنوان نمونه، افکار یک دروازه‌بان و یک مهاجم فوتبال را قبل و بعد از تمرین ذهنی بیان می‌کنیم. زمانی که دروازه‌بان گل می‌خورد دچار یک عکس‌العمل منفی خواهد شد. وی از طرف هم تیمی‌هایش تحت فشار قرار گرفته و تدافعی و هراسان خواهد شد.

واکنش‌های منفی وی پس از خوردن گل را می‌توان به صورت زیر بیان کرد:

■ «من از توپ می‌ترسم».

■ «از اینکه دیگران چگونه در مورد من فکر می‌کنند نگران هستم».

■ «نباید دوباره خراب کنم».

■ «از دست خودم عصبانی هستم».

ارتباطات

مقدمه

ارتباطات چیزی است که ما همیشه به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه با آن درگیر هستیم. ارتباط خوب و مناسب در تمام جنبه‌های ورزشی مربوط به بازی و آمادگی پیش از آن لازم و ضروری است. در تیم‌های ورزشی، این ارتباطات پایه و اساس عملکرد تیمی است. ارتباطات خوب از بالا به پایین و از پایین به بالا، تیم ورزشی را در رسیدن به نتایج مطلوب کمک می‌کند.

ارتباطات چیست؟

ارتباطات پایه و اساس زندگی اجتماعی است. همه ما ارتباطات را می‌شناسیم، اما تعداد کمی از ما می‌توانیم از آن خوب استفاده کنیم. ارتباطات پیام‌های دو طرفه اجتماعی هستند. ارتباطات در واقع دو پیام را از فرستنده به گیرنده منتقل می‌کند. نخستین پیام، پیام اصلی است که به کلماتی که در آن استفاده شده بستگی دارد. پیام دوم فراتر از کلمات است که می‌گوید ما می‌خواهیم طرف مقابل چه برداشتی از پیام ما داشته باشد.

فعالیت



به عنوان مثال عبارت «خسته نباشید» را در نظر بگیرید.

مربی پس از یک جلسه تمرین سخت دستش را پشت ورزشکار می‌گذارد و می‌گوید: «خسته نباشید».

پیام اول:

پیام دوم:

ورزشکار تمرینات را به جای سه تکرار، یک تکرار انجام داده است؛ مربی به او می‌گوید: «خسته نباشید».

پیام اول:

پیام دوم:

به طور کلی، ارتباطات شامل فرستادن و گرفتن و ترجمه پیام در موقعیت مناسب است. روشی که برای فرستادن پیام استفاده می‌شود بر چگونگی دریافت و ترجمه آن تأثیر می‌گذارد. ارتباطات می‌تواند تحت تأثیر عوامل دیگری قرار گیرد، از جمله: شخصیت فرد، پیشرفت فردی، باورها، سبک‌های ارتباطی، تجربه‌های گذشته و موقعیت.

سه اصل مهم در ارتباطات

- نخست آنکه ارتباط توضیح‌دانی نیست. ما همیشه هرطور که بتوانیم ارتباط برقرار می‌کنیم (عمدی یا غیرعمدی).
- دوم آنکه ارتباط پس‌گرفتنی نیست. زمانی که پیامی فرستاده شد، دیگر نمی‌توان آن را پس گرفت.

■ سوم آنکه ارتباط پیچیده است و به درک فرد از خودش، از دیگران و رابطه آن دو با یکدیگر بستگی دارد. در گروه‌ها، ارتباطات نیازمند همکاری و مشارکت گروهی است. در تیم‌های ورزشی این مشارکت برای عملکرد تیم ضروری است. بر همین اساس، برای بالابردن کیفیت ارتباطات در تیم توصیه می‌شود که فرصت‌هایی برای ارتباطات اجتماعی اعضا در کنار یکدیگر فراهم شود، اجازه بحث و تبادل نظر به اعضا داده شده و تفاوت‌های آنان با یکدیگر در نظر گرفته شود. ارتباط در اصل، یک مرحله پویاست که هم مشارکت متقابل را در برمی‌گیرد و هم درک متقابل را.

انواع ارتباط

ارتباط انواع گوناگون دارد. هر کدام از آنها در برآوردن بخشی از نیازها سودمند هستند و زمان مناسب خود را می‌طلبند و به منابع ادراکی خود نیازمندند. نخستین تقسیم‌بندی می‌گوید که ارتباط می‌تواند عمدی و غیرعمدی، یا کلامی و غیرکلامی باشد.

ارتباط عمدی، همان‌طور که از نامش پیداست، ارتباطی است که فرستنده با نیت قبلی پیامی را برای یک یا چند گیرنده می‌فرستد. ارتباط عمدی به هر دو صورت کلامی و غیرکلامی مرسوم است. به عنوان مثال، ارتباط نقشه‌خوان و راننده در مسابقات اتومبیل‌رانی یک ارتباط عمدی کلامی است که شاید برای سایرین مفهومی نداشته باشد. یا علائمی که مدافعان روی تور در والیبال به بازیکنان عقب نشان می‌دهند یک ارتباط عمدی غیرکلامی است.

ارتباط غیرعمدی هنگامی رخ می‌دهد که افراد پیامی را به صورت سهوی برای گیرنده‌ها ارسال می‌کنند. در ورزش، زبان بدن مثال خوبی از ارتباط غیرعمدی است.

ارتباط کلامی

ارتباط کلامی ارتباطی است که در آن از کلام و صدا استفاده می‌شود.

زبان: زبان ابزار اصلی برقراری ارتباط است و به طور کلی می‌توان از آن در هر سیستم ارتباطی استفاده کرد. زبان انسان‌ها، در حقیقت، استفاده از شکل‌هایی خاص از واژه‌ها و آواها برای برقراری ارتباطات فردی و اجتماعی است و از واحدهایی تشکیل شده است که از ترکیب آنها با هم ارتباطی معنادار شکل می‌گیرد. این واحدها می‌توانند کلمه‌ها، جمله‌ها و یا تمام یک متن باشد.

زبان موازی: زبان موازی به عناصر گوناگونی گفته می‌شود که به بهبود کلمات کمک می‌کنند و اهمیت فراوانی دارد؛ چرا که می‌تواند بر معنای آنچه گفته شده بیفزاید یا معنای پیام را خراب یا انکار کند. در ورزش، یک مربی که سعی می‌کند یک سخنرانی پرهیجان ارائه دهد، ممکن است با زبان بدن منفی و نامناسب خود و لرزش و اضطرابی که در صدایش دارد هرگز به این خواسته‌اش نرسد. بنابراین، مهم است که آنچه می‌گوییم با حرکات ما هماهنگی داشته باشد.

فعالیت

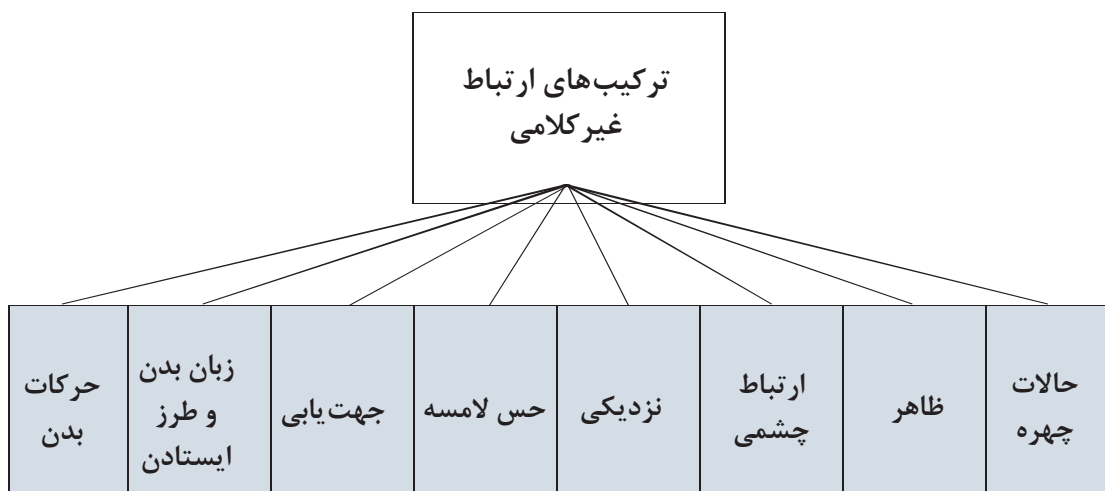


تأثیر هر یک از عناصر زیر را بر ارتباطات بیان کنید:

- سرعت حرف زدن
- آهنگ صدا
- بلندی صدا

ارتباط غیر کلامی

ارتباط غیر کلامی همچون چتری است که تعدادی از مدل‌های خاص ارتباط را دربرمی‌گیرد. در حقیقت، ارتباط غیر کلامی شامل حالات چهره، حرکات بدن، زبان بدن، طرز ایستادن، نزدیکی، ارتباط چشمی، حس لامسه و ظاهر است.



حالات چهره: حالات چهره مسئول بخش بزرگی از ارتباطات غیر کلامی است. اطلاعات فراوانی می‌تواند با یک لبخند یا اخم ساده رد و بدل شود. با وجودی که رفتارهای ارتباط غیر کلامی در فرهنگ‌های مختلف ممکن است متفاوت باشد، اما حالات چهره برای خوش حالی، ناراحتی، خشم و ترس در تمام دنیا ثابت‌اند. **حرکات بدن:** حرکات عمدی و اشاره‌ها از مهم‌ترین راه‌های برقراری ارتباط معنادار بدون کلام هستند. حرکات معمول عبارت‌اند از: دست تکان دادن، اشاره کردن و استفاده از انگشتان برای نشان دادن اعداد. دیگر حرکات اختیاری و به فرهنگ‌ها وابسته‌اند. در ورزش، حرکات و اشارات استفاده فراوان دارند و برای ارسال اطلاعاتی خاص به کار برده می‌شوند (به عنوان مثال در بیسبال برای فرد پرتاب کننده).

زبان بدن و طرز ایستادن: طرز ایستادن و حرکت کردن هم می‌تواند اطلاعات بسیاری را منتقل کنند. در تنیس، زبان بدن و طرز ایستادن یک بازیکن به طور ناخودآگاه با حرکات حریف تنظیم می‌شود. هنگامی که پیام‌ها می‌گویند که بازیکن خسته شده است، این امر روی روان بازیکن مقابل تأثیر می‌گذارد و حتی ممکن است به تغییر استراتژی یا روش تاکتیکی منجر شود.

نزدیکی: افراد اغلب نیازشان را به داشتن «فضای شخصی» بیان می‌کنند که البته یکی از انواع ارتباطات غیر کلامی است. میزان فاصله‌ای که بدان نیاز داریم و میزان فاصله‌ای که دریافت می‌کنیم با هم متفاوت‌اند و به عواملی چون اصول اجتماعی، عوامل موقعیتی، ویژگی‌های شخصیتی و سطح آشنایی ما با افراد حاضر در جمع بستگی دارد.

برای مثال، میزان فاصله شخصی مورد نیاز میان دو نفر که گفت‌وگویی معمولی انجام می‌دهند در حدود چهار قدم است. فاصله مورد نیاز برای صحبت با گروهی از افراد باید در حدود ده تا دوازده قدم باشد. یک مربی که می‌خواهد بازیکنی را سرزنش کند می‌تواند یک قدم به او نزدیک‌تر بایستد.

ارتباط چشمی: نگاه کردن، خیره شدن و پلک زدن هم می‌تواند یک رفتار ارتباطی غیرکلامی باشد. هنگامی که افراد با افراد یا چیزهایی که دوست دارند روبه‌رو می‌شوند، میزان پلک زدن افزایش می‌یابد. نگاه کردن به یکدیگر می‌تواند احساسات را بیان کند، احساساتی مانند صداقت، اتحاد، نگرانی، علاقه، توجه و ترس. مربی می‌تواند هنگام صحبت با تیم با تمام اعضا ارتباط چشمی برقرار کند. تمرکز روی چند بازیکن خاص می‌تواند باعث تفرقه میان بازیکنان شود.

حس لامسه: ارتباط از راه لمس یکی دیگر از راه‌های مهم ارتباط غیرکلامی است. «قرار دادن دست‌ها دور بدن یک فرد دیگر» یا همان در آغوش گرفتن از همین روش برآمده است. همچنین اعضای تیم می‌توانند از راه حس لامسه در احساسات مثبت هم شریک شوند (مانند کف دست‌ها را به هم کوبیدن یا تماس مشت‌ها) **ظاهر:** انتخاب رنگ، پوشش، مدل مو و دیگر جذابیت‌های ظاهری هم روشی دیگر از ارتباط غیرکلامی است. روان‌شناسی رنگ‌ها نشان می‌دهد که هر رنگ می‌تواند حسی متفاوت در انسان ایجاد کند. ظاهر همچنین می‌تواند واکنش‌های روان‌شناختی، قضاوت و ترجمه پیام‌ها را نشان دهد. دانستن این نکات در فرستادن پیامی که می‌خواهیم از راه ظاهر به دیگران (حمایت‌کنندگان، اعتراض‌کنندگان) منتقل کنیم بسیار اهمیت دارد.

نکته

افرادی که می‌خواهند متفاوت از دیگران ارتباط غیرکلامی برقرار کنند، با داشتن ظاهری متفاوت به مقصود خود خواهند رسید.



مهارت‌های اساسی ارتباط

هشت مهارت اساسی مهم و تأثیرگذار در ارتباط به شرح زیر است:

- **پرسیدن:** پرسش‌ها موارد بسیاری را در بر می‌گیرند، از جمله: جمع‌آوری اطلاعات، دادن اطلاعات، مهارکردن یک اتفاق، برآوردن حس کنجکاوی و علاقه‌مندی و ایجاد گفت‌وگو.
- **تقویت کردن:** یک انگیزه (مانند پاداش یا تشویق) که به عملکرد خاصی مربوط باشد، می‌تواند باعث تکرار آن کار مثبت شود.
- **واکنش نشان دادن:** گوش دادن فعال یکی از وجه‌های مهم ارتباط متقابل است. واکنشی که شما در ارتباط خود نشان می‌دهید (نشان دادن یکدلی) مشخص می‌کند که شما چقدر متوجه پیام ارسال شده هستید. بیان کلمات و جملات طرف مقابل یکی از روش‌های واکنش نشان دادن است.
- **توضیح دادن:** اساس توضیح دادن در حقیقت یافتن راهی برای فهماندن منظور به دیگران است. با این کار می‌تواند میزان درک آنها را ارزیابی کرد، ابهام‌ها را از میان برد، به فهمیدن مراحل انجام کار کمک کرد، نگرانی‌ها را کاهش داد، رفتارها و عملکردها را تغییر داد، استقلال فردی را افزایش داد و درک خود را به دیگران ثابت کرد.
- **گوش دادن:** در یک ارتباط، گوش دادن توانایی است برای دریافت و تحلیل اطلاعات ارائه شده. یک اشتباه رایج در گفت‌وگوها گوش ندادن درست است. بسیاری از افراد هنگامی که صحبت نمی‌کنند، به جای گوش دادن از فرصت پیش آمده برای برنامه‌ریزی و چیدمان سخنرانی بعدی خود استفاده می‌کنند. در چنین شرایطی ممکن است اطلاعات با ارزشی از دست برود.

- **شوخی و خنده:** شوخی پدیده‌ای پیچیده است که باعث بالارفتن میزان هم‌بستگی و جنبه‌های احساسی، روانی و اجتماعی می‌شود. گفت‌وگوهای روزانه پر از کلمات تکراری، طعنه‌ها، ضرب‌المثل‌ها و شوخی‌هاست. شوخی می‌تواند ارتباطات را صمیمانه‌تر کند و همبستگی گروهی را بالا ببرد.
- **متقاعد کردن:** این کار ابتدا با شناخت موانع سر راه توافق‌ها و پیشرفت‌ها آغاز می‌شود، این موانع اساس و ریشه مقاومت‌های فردی هستند. سپس در مرحله دوم، پیام‌های مؤثر و کارسازی برای رفع یا کم کردن آن موانع ارسال می‌گردد تا مقاومت‌های فردی را تا حد امکان کاهش دهد.
- **راه‌های ارتباطی تیم:** تک‌تک اعضای تیم باید در گسترش ارتباطی هماهنگ با هم‌تیمی‌های خود تلاش کنند. این امر هم باید در درون تیم و در هم خارج از آن اتفاق بیفتد. اما دانستن این نکته نیز مهم است که تیم‌های ورزشی با از سر گذراندن اتفاقات گوناگون کم‌کم مانند یک خانواده می‌شوند. در چنین شرایطی، تنش، خشم و کشمکش هم پیش می‌آید.

نکته



اعضای تیم یاد می‌گیرند که برقراری ارتباط درست، گام نخست برای حل مشکلات است.

استراتژی‌هایی برای افزایش ارتباط مؤثر میان اعضای تیم وجود دارد:

- ۱ مطمئن شوید که همه در یک جهت در حرکت هستند و می‌خواهند به یک هدف برسند. مطمئن شوید که تیم از اهدافش به خوبی آگاه و با آنها موافق است.
- ۲ آزادانه درباره استراتژی‌ها گفت‌وگو کنید و هماهنگی را در تیم بالا ببرید و از اعضا بخواهید تا در طول اتفاقات ورزشی و خارج از آن بهتر از یکدیگر حمایت کنند. بهترین زمان برای بیان چنین برنامه‌هایی دوران پیش از فصل مسابقات است.
- ۳ به آنچه دیگران برای گفتن دارند گوش دهید (در این صورت آنها هم بهتر به حرف‌های شما گوش خواهند داد). به خوبی گوش کنید و گزینه‌ها و نظرات دیگر را به بحث و بررسی بگذارید.
- ۴ یاد بگیرید که چطور بازخوردها را دریافت و پاسخ دهید. این مهارتی است که می‌توان آن را آموخت و گسترش داد.
- ۵ یاد بگیرید که چطور یکدیگر را بهتر و بیشتر تحمل کنید (افراد را همان‌طور که هستند بپذیرید). بازیکنان باید فرصتی برای حل مشکلات و تفاوت‌هایشان داشته باشند.
- ۶ از غیبت و شایعه‌سازی درباره دیگر اعضای تیم بپرهیزید. این کار باعث تفرقه، ناراحتی، ایجاد محیط منفی و کاهش تلاش افراد تیم می‌شود.
- ۷ دعوای را خصوصی نگه دارید و درباره آن تنها و مستقیم با خود فرد صحبت کنید. زمانی که این موضوع عمومی شود، افراد دیگر احساس می‌کنند که باید کاری انجام دهند و مشکل را حل کنند.
- ۸ متوجه باشید که تمام کشمکش‌ها حل‌شدنی نیستند، اما می‌توانند مدیریت شوند. ممکن است دو بازیکن در یک تیم باشند که با هم اختلاف دارند، اما می‌خواهند به یک هدف برسند، بنابراین عملکرد و محیط آموزشی باید آن دو را جدا از هم نگه دارد.

ارتقای ارتباطات

استراتژی‌هایی را برای مربیانی که می‌خواهند ارتباطات تیم را ارتقا دهند توصیه می‌شود:

- در زمان‌های پراضطراب و پرتنش، با پیام‌هایی کوتاه و شفاف ارتباط برقرار کنید.
 - برای بازیکنان استراتژی‌هایی را معین کنید تا با عوامل خارجی چون سروصدا و اعتراضات به خوبی روبه‌رو شوند.
 - همیشه عملکردی مثبت را برای بازیکنان در نظر بگیرید.
 - هر زمان که موقعیت مناسب بود، بازیکنان را از جزئیات و اطلاعات مفید و مرتبط با موضوع آگاه کنید.
 - به حرف‌های بازیکنان خوب گوش دهید.
 - از راه‌های ارتباط غیرکلامی (و در حد امکان توسعه آن) آگاه باشید.
- نخستین گام در آموختن برقراری ارتباط مؤثرتر این است که آگاهی خود را افزایش دهیم. دانستن اینکه چگونه ارتباط برقرار می‌کنید، سبک ارتباطی شما چقدر انعطاف‌پذیر است و توانایی شما برای برقراری ارتباط فردی در موقعیت‌های گوناگون چه میزان است بسیار اهمیت دارد.

ارزشیابی شایستگی روان‌شناسی ورزشی

<p>شرح کار: نقش ورزش در تقویت ابعاد روانی و اجتماعی انواع مشکلات جسمانی، اجتماعی، عاطفی - طبقه‌بندی: انواع مشکلات جسمانی، اجتماعی، عاطفی - اجرای آزمون‌های جسمانی یا مصاحبه و مشاهده وضعیت فرد</p>			
<p>استاندارد عملکرد: کنترل هیجانات و احساسات در هنگام اجرای مسابقات و فعالیت‌های ورزشی</p>			
<p>شاخص‌ها: هیجان، استرس، اعتماد به نفس</p>			
<p>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:</p>			
<p>ابزار و تجهیزات: ابزار آزمون‌های جسمانی، عاطفی، و اجتماعی (مشاهده، پرسش‌نامه) انواع وسایل تفریحی - ورزشی - هنری</p>			
<p>معیار شایستگی:</p>			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	نقش ورزش در تقویت ابعاد روانی و اجتماعی	۱	
۲	کاربرد روان‌شناسی در ورزش	۲	
۳	تصویرسازی ذهنی	۲	
۴	تمرین ذهنی	۲	
۵	ارتباطات و انواع آن	۲	
۶			
	شایستگی‌های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	۲	
<p>میانگین نمرات</p>			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

- ۱ برنامه درسی رشته تربیت بدنی، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۳.
- ۲ برنامه درسی توسعه سلامت و سبک زندگی با ورزش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۳.
- ۳ احمدی، مهرناز. (۱۳۷۶). اثر بازی درمانی بر پرخاشگری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۴ اسمیت، میل. (۱۳۹۰). روان‌شناسی اعتراض. ترجمه مریم قراچه داغی، تهران، انتشارات ویس.
- ۵ اسپری، لن. (۱۳۸۳). روان‌درمانی اختلالات شخصیت رویکردهای شناختی - رفتاری. ترجمه حسن تونزنده جانی، حمید نجات، معصومه موسی‌آبادی، انتشارات نشر فیروزه.
- ۶ انشل، مارک هاوارد. (۱۳۸۰). روان‌شناسی ورزش از تئوری تا عمل. ترجمه سید علی‌اصغر مسدود، انتشارات اطلاعات، تهران اطلاعات. چاپ اول.
- ۷ اهری هاشمی، جلال. (۱۳۷۵). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار مرکز تربیت معلم پسرانه شهید بهشتی مشهد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران دانشکده تربیت بدنی.
- ۸ بهرامی، فاطمه. (۱۳۷۴). مقایسه آموزش ابراز وجود با شیوه‌های مشاوره گروهی و فردی شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۹ پاول، جرج. (۱۳۸۹). من کیستم؟. ترجمه فرهاد نایی، تهران، انتشارات فردا.
- ۱۰ جلالی سردودی، جواد. (۱۳۷۶). بررسی تأثیر ورزش بر مهارت‌های روانی - حرکتی و سازش اجتماعی پسران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- ۱۱ جلالی، مونا. (۱۳۴۸). روان‌شناسی برای زیستن. تهران. انتشارات امیرکبیر.
- ۱۲ مالتز، موندرو. (۱۳۶۴). روان‌شناسی تصویر ذهن، علم کنترل ذهن. ترجمه قراچه داغی. تهران، انتشارات مهر.
- ۱۳ نیک نژاد، مهناز. (۱۳۷۷). جایگاه ورزش در بین طبقات مختلف اجتماعی، تهران، انتشارات مهر.
- ۱۴ استاندارد شایستگی حرفه تربیت بدنی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۲.
- 15 Ashford, B. (2014). Participation in community sports centers: motives and predictors of enjoyment. *J Sports Sci*; 11(3), pp: 249-256.
- 16 Becroft pc . (2011). social skills training and cognitive yestructuring for adolents on hemodialysis . *Clin Nurs Res*; 2(2): pp: 188-211.
- 17 Blackburn GL, Greenberg I. (2016). Multidisciplinary approach to adult obesity therapy. *Int J Obes*; 2(2): pp: 133-142.
- 18 Boyle DJ, Vivian D. (2016). Generalized v us spouse - specific anger / hostility and men , s ers violence against intimates. *Violence Vict*; 11(4), pp: 293- 317.
- 19 Cummings N. (2000). Self-defense training for college women. *J Am Coll Health*, Jan; 40(4): pp: 183-188.
- 20 Dallas, E. (2015). Cerebral palsied childern , s interaction with sibling I . Influence of severity of disability , age and birth order. *J child psychol psychiatry*; 34(5): pp: 621- 47.
- 21 David, W. (2014). Making a case for personal safety : perceptions of vulnerability and desire for self – defense training among female veterans. *J Interpers violence*; 19(9): pp: 991-100.

- ²² Endresen IM , Olweus D. (2015). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *J Child Psychol psychiatry*; 46(5): pp: 468-78.
- ²³ Farris, RP. (2014). A nutrition curriculum for families with high blood pressure . *J Sch Health*; 55(3): pp: 110-2.
- ²⁴ Fawzy, F. (2012). A psychometry approach for obesity. *Psychiat*; 1(3): pp: 257-73 .
- ²⁵ Frtzak R. (2016). Personality and biographical traits of superior and average college basketball officials the research quarterly. Vol . 246. No. 4 . Pp: 484-488
- ²⁶ Grover SM . (2005). Shaping effective communication skills and therapeutic relationship at work : the foundation of collaboration. *AAOHNJ*; 53(4):177-182.
- ²⁷ Hinde, RA. (2016). Temperamental characteristics of 3-4 years-old and mother-child interaction. *Ciba Found Symp*: 89: pp: 66-86.
- ²⁸ Hines S, Groves DL. (2013). Sports competition and its influence on self-esteem development. *Adolescence*; 24 (96): pp: 861-869.
- ²⁹ Kersten L. (2015). Changes in self-concept during pulmonary rehabilitation, part 1. *Heart Lung*; 19 (5 pt 1): pp: 456-62.
- ³⁰ Kuczmierczyk AR . (2016). Multi – component behavioral treatment of premenstrual syndrome : a case report . *J Behav ther psychiatry*; 20.
- ³¹ Lawton S , Stewart F . (2013). Assertiveness : making yourself heard in district nursing . *Br J Community Nurs*; 10(6): pp: 281-293 .
- ³² Martin, D ‘ Bat – Chava, Y . (2015). Negotiating deaf – hearing friendship : coping strategies of deaf boys and girls in main stream schools . *Child Care Heath Dev*; 29 (6): pp: 511- 21.
- ³³ Murawski, MM. (2014). Brith order and communication skills of pharmacy student. *Percept Mot skills*: 80 (3pt1): pp: 891-905.
- ³⁴ Mills BD . (2015). Effects of music on assertive behaviouy during exercise by middle – school – age students. *Percept Mot skills*; 83(2): pp: 423-436.
- ³⁵ Nesor K . (2016). Physical exercise and yoga in prevention and treatment of addictive diseases. *Cas lek cesk*; 144(1): pp: 53- 65.
- ³⁶ Neufeld, JA. (2015). Adolescent sexuality and disability. *Phys Med Rehabil Clin N Am*; 13(4): pp: 857-873.
- ³⁷ Pitsavos, C. (2009). Epidemiology of leisure-time physical activity in socio-demographic life style and psychological characteristics of men and women in Greece : the ATTICA study. *BMC Public Health*: 18,5 (1): p: 37.
- ³⁸ Rew M , Fernes T. (2010) . A balanced approach to dealing with violence and aggression at work . *Brj Nurs* . 9; 14(14): 227-232.
- ³⁹ Wilson, KL. (2012). Are view of 21 curricula for abstinence – only until – marriage programs . *J sch Heath*; 75(3): pp: 90-108.
- ⁴⁰ Yoshimura H. (2015). Relationship between members’ egoistic self-assertion and captains’ leadership in athletic clubs. *Shinrigaku Kenkyu*; 75(6): pp: 536-541.