





مهارت های روانی ورزشکاران پیش از مسابقات

دکتر محمد خبیری

خرداد ۱۴۰۰



فهرست مطالب



■ مقدمه

■ اعتماد به نفس, راههای شناخت و افزایش آن

■ انگیزش, راههای افزایش آن

■ فشار های روانی, راههای شناخت و افزایش آن

مقدمه

- عملکرد بازیکنان بر اساس عوامل فنی, جسمانی و روانی تعیین می گردد
- افزایش انگیزه , بالا بردن اعتماد به نفس تا سطح مطلوب و کنترل فشارهای روانی بازیکنان از جمله مهارت‌های روانشناختی مهم در ورزش می باشد
- بدون آمادگی روانی امکان ارتقاء عملکرد بازیکنان بسیار محدود خواهد شد
- آمادگی روانی از طریق راهکارهای ویژه امکان پذیر می باشد

مقدمه (ادامه)

- روانشناسان, روانپزشکان و مشاوران تربیتی کمترین کمک را می توانند به بازیکنان بکنند
- بازیکنان افراد معمولی و یا نا هنجار تلقی نمی شوند
- بازیکنان افراد فوق طبیعی تلقی می شوند
- روانشناسان ورزش آشنا به ورزش می توانند بیشترین کمک را به بازیکنان بنمایند

اعتماد به نفس، راههای شناخت و افزایش آن

- اعتماد به نفس یک انتخاب است
- اعتماد به نفس، انتظار یک بازیکن از موفقیت می باشد
- اعتماد به نفس شامل اعتماد به نفس ضعیف، اعتماد به نفس مطلوب و اعتماد به نفس کاذب می باشد

نشانه های اعتماد به نفس ضعیف

- از شکست هراس دارند
- از مسابقه لذت نمی برند
- اسیر تصورات منفی خود هستند
- در شرایط بحران با آشفتگی عمل می کنند
- تواناییهای خود را نمی بینند
- در شکست ها فقط خود را مقصر می دانند
- با یک اشتباه، اشتباهات دیگر شروع می شود
- منتظر تایید دیگران هستند
- کامل گرا هستند

نشانه های اعتماد به نفس مطلوب

- مسابقه را یک وسیله ارزیابی می دانند
- شکست برایشان تلخ است ولی فاجعه نیست
- در بحران بر روی خود کنترل دارند
- در شکست ها اسناد های واقعی دارند
- اشتباهات خود را کمتر تکرار می کنند
- کمتر منتظر تایید دیگران هستند
- سطح تواناییهای آنها با سطح تصورات آنها نسبت به آن تواناییها تا حدودی برابر است
- اشتباهات خود را می پذیرند
- در ریسک کردن شهامت دارند



نشانه های اعتماد به نفس کاذب



- عجول, بی پروا, مغرور و.. هستند
- در تشخیص واقعیت و رویا دچار اشتباه می شوند
- در اولین شکست اعتماد به نفس آنها شدیداً کاهش پیدا می کند
- ضعف خود را نمیپذیرند
- در شکست اسناد های غیر واقعی دارند
- در شکست شدیداً مضطرب می شوند
- مسابقات حساس را سبک می شمارند
- نسبت به تغییر مقاومت می کنند



راههای افزایش اعتماد به نفس



- آمادگی تا حد امکان
- حمایت از طرف مدیران, همبازیان و والدین
- حذف عوامل منفی و مخل
- پیدا کردن راههای شناخت عینی از تواناییها
- خود گفتاری مثبت



مربی‌ان می‌توانند اعتماد به نفس بازیکنان را افزایش دهند



- تمرینات را با تفریح شروع و به اتمام برسانید
- با بازیکنان با احترام رفتار کنید
- توجه به عملکرد مثبت آنها
- در ارزیابی با نکات مثبت شروع کنید
- بر رفتار بازیکنان تاکید کنید تا شخصیت آنها

انگیزش

تعریف: نیروی درونی که انسان را به سوی هدف معین سوق می دهد

■ انگیزش میبایستی در حد مطلوب باشد (نه کم و نه زیاد)

■ انگیزش برای بازیکنان و مربیان بسیار مهم می باشد

■ یکی از وظایف مربیان ایجاد انگیزه در بازیکنان است

■ انگیزه های درونی پایدارتر از انگیزه های بیرونی هستند



ایجاد انگیزه در تمرینات



- تمرینات مورد علاقه بازیکنان باشد
- از تمرینات لذت ببرند
- جنبه چالشی و رقابتی داشته باشد
- خیلی ساده و یا خیلی سخت نباشد
- امکانات و تسهیلات کافی وجود داشته باشد

(ادامه)

- مربی قبل از بازیکنان وارد محل تمرین شود
- لباس و وسایل مربی مرتب و تمیز باشد
- وسایل کافی باشند
- وسایل کمک آموزشی در جای خود قرار داده شده باشند
- اگر همه وسایل آماده باشند و مربیان به موقع حضور پیدا کنند در واقع به بازیکنان احترام گذاشته شده است

(ادامه)

- تمرینات بر اساس برنامه زمانبندی باشند
- بازیکنان نسبت به تمرینات هر جلسه توجه باشند
- مربیان بی علاقه بازیکنان را بی انگیزه می کنند
- در تمرینات تنوع کافی وجود داشته باشد
- از تمرینات یک نواخت و غیر علمی پرهیز گردد

ایجاد انگیزه در روز مسابقه

- هر بازیکن یک برنامه ریزی خاصی داشته باشد
- از متخصصین تغذیه برای تنظیم برنامه غذایی کمک گرفته شود
- داشتن یک چک لیست و برنامه از صبح تا ساعت مسابقه
- تمرین سبک صبح و بصورت دسته جمعی
- خوردن صبحانه و ناهار بصورت گروهی

(ادامه)

- اوقات فراغت به بهترین شکل برنامه ریزی شود
- فعالیتها حالت انفعالی داشته باشند
- خواندن کتاب، فیلم و گوش دادن به موسیقی (بدون هیجان)
- قدم زدن در زیر آفتاب انرژی را از بین می برد
- به بازیکنان اجازه بدهید در تنها و یا در جمع بودن را انتخاب کنند

(ادامه)

- از تصویر سازی برای مرور لحظات شیرین استفاده کنند
- محیط استراحت بدون تنش و تمیز و مرتب باشد
- در صورت امکان محل استراحت مشجر باشد
- وسایل تردد در زمان مقرر حاضر باشد
- هیچ گونه درگیری لفظی و یا احیانا جسمانی وجود نداشته باشد

(ادامه)

- روابط حسنه بين اعضا وجود داشته باشد
- از ورود روزنامه های ورزشی روحیه خراب کن خودداری شود
- موبایلها تا جائیکه امکان دارد خاموش باشند
- مصاحبه ها تعطیل گردد
- وسایل بازیکنان داخل رختکن در جای خود قرار داشته باشند

(ادامه)

- در صورت امکان برنامه ماساژ ترتیب داده شود
- گرم کردن از ضرورتهاست
- کسری های وسائلی در روز مسابقه وجود نداشته باشد
- داخل رختکن خلوت باشد
- از ورود افراد غیر مسئول در رختکن جلوگیری شود

(ادامه)

- در حین مسابقه داد زدن ممکن است مشکل ساز شود
- به بازیکنان اجازه ندهید به یکدیگر اهانت کنند
- در بین دو نیمه به نکات بسیار کلی بسنده کنید
- اشتباهات سطحی قابل اغماض می باشند
- خطاها را در روز تمرین برطرف کنید

(ادامه)

- پایان بازی از همه تشکر کنید و راجع به بازی صحبت نکنید
- حتما جلسه قبل و بعد از بازی را جدی بگیرید
- در جلسات جو دوستانه و انگیزشی بوجود بیاورید
- با حسن جوئی و حسن گوئی آغاز کنید سپس به اشتباهات و یا خطاها پردازید
- فرصت بدهید بازیکنان نیز نظر بدهند

(ادامه)

- چهار حالت برد-باخت و خوب بازی کردن - بدبازی کردن را در کوچینگ رعایت کنید
- نسبت به نتیجه بازی عکس العمل معقول داشته باشید
- در بازیکنان ذخیره نیز ایجاد انگیزه کنید
- بازیکنان ذخیره را مایوس نکنید
- به بازیکنان صدمه دیده توجه ویژه ای داشته باشید

فشارهای روانی

تعریف - بین چیزی که تصور می کنید محیط از شما می خواهد و چیزی که تصور می کنید قابلیت انجام آنرا دارید، زمانی که نتیجه برای شما مهم باشد، نا هماهنگی اساسی وجود داشته باشد.

سه عنصر اساسی در فشارهای روانی وجود دارند

1. محیط شما
2. تصورات شما
3. پاسخهای شما (برانگیختگی)



علل فشارهای روانی



- نقش بازیکنان مشخص نباشد
- نقش ها با هم در تضاد باشند
- نقش های بیش از اندازه داده شوند
- از توانایی های بازیکنان استفاده نشود
- وظایف ساده



انواع فشارهای روانی



■ جسمانی

■ ذهنی

■ اجتماعی

■ عاطفی



نشانه های فشارهای روانی



- فشارهای روانی جسمانی
- 1. ضربان قلب بالا
- 2. نیاز به رفتن دستشویی
- 3. دهن دره
- 4. تنش عضلانی
- 5. تعریق

(ادامه)

1. احساس عدم کفایت
2. زود خسته شدن، احساس ضعف و نداشتن استراحت کافی
3. عدم توانایی در بالا بردن روحیه
4. ترس و اضطراب
5. عدم توانایی در تمرکز کردن

(ادامه)

1. ترس از شکست
2. اشتباهات بسیار ساده در زمانهای حساس
3. ترک کردن تیم
4. فشار بیش از حد برای برنده شدن
5. انتقاد به دیگران
6. به سادگی صدمه خوردن



علتهای از دست دادن کنترل



- رفتار تماشا چیان، قضاوت بد داور و داد زدن مربی یا همبازیان
- رفتار تیم مقابل
- بد شانسی، بدی هوا، زمین ناصاف
- ازدحام در رختکن و آماده نبودن وسایل
- صدمه دیدن



راههای تنش زدایی



- از طریق انقباض و انبساط عضلات
- فرمول یک - چهار - دو
- تصویر سازی ذهنی
- بازخورد های زیستی
- موسیقی، سخنان نیروزا و



راههای جلوگیری از فشارهای روانی



- فراهم کردن وسایل کافی مورد نیاز و امکانات ضروری
- ترتیب دادن بازیهای تدارکاتی در شرایط مختلف جوی
- آمادگی بدنی و روانی
- مشخص کردن وظایف بازیکنان در تمرین و مسابقه
- استفاده از متخصصین تغذیه، بدنساز و روانشناس



با تشکر از توجه شما