

فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک



فدراسیون آمادگی جسمانی و ایروبیک  
جمهوری اسلامی ایران

I.R.Iran Federation of Sport  
Aerobic & Fitness

## فصل 8

### روانشناسی ورزشی

تهیه و تنظیم: روح اله دایی

خلاصه شده توسط: بابک سودمند

## ویژگیهای روانی فعالیت جسمانی

فعالیت جسمانی و تمرین علاوه بر آثار جسمانی دارای آثار روانی نیز می باشد. در اهمیت مطالعه ویژگیهای روانی فعالیت جسمانی به این نکته اشاره می شود که ابعاد وجودی انسان در زمینه جسمانی و روانی بروز می نماید و انسان کامل نیاز دارد که در هر دو زمینه تلاش کند. توجه شود این فقط به یکی از این جنبه ها نه تنها مانع موفقیت می شود که، بلکه تعادل قوای جسمانی و روانی را به هم می ریزد و با عوارض جنجالی همراه است. فعالیت جسمانی نیز چنین است و توجه به جنبه های جسمانی و روانی آن ضروری است .

**روانشناسی**<sup>1</sup> از پیشوند (Psycho) و پسوند (logy) به معنای شاخه علمی تشکیل شده است و به مطالعه علمی رفتار موجود زنده به ویژه رفتار انسان گویند. روانشناسی براساس موضوعات مختلف تقسیم می شود. روانشناسی رشد، یادگیری، کودک، تدریس، مدیریت و روانشناسی ورزش. هر یک از این شاخه ها به مطالعه رفتار خاصی از موجود زنده می پردازد .

### روانشناسی ورزش

روانشناسی ورزش یکی از شاخه های روانشناسی است که به مطالعه رفتار انسان در موقعیت های ورزشی و فعالیت های<sup>2</sup> جسمانی می پردازد. کولمن گریفیث<sup>3</sup> در اوایل قرن 20 اولین آزمایشگاه تحقیقات ورزشی را در دانشگاه دیلی نویز تأسیس کرد . و برای اولین بار شاخه روانشناسی ورزش را به عنوان یک رشته نامگذاری کرد. به این دلیل وی را پدر روانشناسی ورزش می نامند .

### اهمیت مطالعه ویژگی های روانی فعالیت جسمانی

آمادگی جسمانی به تنهایی ضامن موفقیت در ورزش نیست بلکه ورزشکاری موفق است

که آمادگی روانی نیز داشته باشد. به همین دلیل هیچ مربی و ورزشکاری جنبه ها و فواید روانی و اجتماعی را نادیده نمی گیرد. برای مثال تمرین مهارت های روانی از تمرینات مفید برای موقعیت های ورزشی و غیرورزشی است که در آنها به جنبه روانی تأکید می شود .

ورزشکاران حرفه ای معتقدند که عوامل روانی از قبیل تعیین هدف و انگیزش نقش مهمی در موقعیت های آنان داشته است. ورزشکاران آماتور نیز به دلیل نیازها یا فواید روانی از قبیل آرام سازی<sup>4</sup> در فعالیت های جسمانی شرکت می کنند .

### نقش فعالیت جسمانی برای بهداشت و سلامت روانی :

سازمان بهداشت جهانی (WHO) بهداشت روانی را در مفهوم بهداشت عمومی به صورت توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی روانی و جسمانی تعریف می کند. بهداشت روانی و بهنجاری رفتار، زمانی تأمین می شود که میان علایق و توانایی های فرد با فرصت های محیطی تعادل برقرار باشد. اگر کسی بتواند با اعضای خانواده، همکاران و بطور کلی اعضای جامعه سازگار شود، از نظر بهداشت روانی بهنجار است .

برخی از عوامل مؤثر در بهداشت روانی به تقویت کانون خانواده از طریق همکاری و مشورت های مردم، کنترل فشارهای شغلی، در نظر گرفتن برنامه های آموزشی در مدرسه، کنترل بازی کودکان و نوجوانان، فراهم کردن سرگرمی های مناسب، فراهم کردن امکانات فعالیت جسمانی و ورزش .

فعالیت جسمانی و تمرین در درمان برخی مشکلات روانی از قبیل افسردگی متوسط، شیزوفرنیا، اضطراب و اعتیاد مؤثر است. فعالیت جسمانی و تمرین از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است و برخلاف داروهای شیمیایی بدون عوارض جانبی است. شرکت در برنامه های فعالیت جسمانی و تمرین از طریق افزایش اعتماد به نفس، خودپنداری مثبت و سازگاری اجتماعی در دستیابی به سلامت روانی مؤثر است. ورزش نشاط و شاد زیستن را آموزش می دهد و فرصتی برای تخلیه هیجانها و نیروهای جسمی و روانی فراهم می کند و بدین ترتیب در توسعه سلامت روانی مؤثر است. فوائد کلی فعالیت جسمانی :

- افزایش توانایی جسمانی به ویژه آمادگی دستگاه قلب و تنفس
- افزایش هورمونهای تسکین دهنده پس از فعالیت و تمرین
- تقویت دستگاه ایمنی بدن و کاهش تنش عضلات

## 5: هیجان

انرژی روانی در انسان همانند انرژی شیمیایی حاصل از مواد غذایی است. انرژی شیمیایی مواد غذایی جذب بدن می شود و در صورت نیاز بدن به مصرف می رسد و سپس مازاد آن به شکل چربی ذخیره می شود. که ممکن است عوارض منفی برای بدن داشته باشد. انرژی روانی نیز مثل انرژی مواد غذایی ممکن است افزایش یا کاهش یابد یا در حد تعادل بماند. کمبود انرژی روانی موجب رخوت و سستی می شود و مازاد آن تحریک بیش از حد را به دنبال دارد .

هیجان ها حالت های عاطفی چندوجهی اند که موجب تجربه احساسان ویژه ای می شوند مثل خشم و شادمانی. که به این ترتیب اثر فراوانی بر رفتار و سلامتی فرد دارد. در نوع هیجان مثبت (در پاسخ به احساسات خوشایند مثل شادی) و هیجان منفی (در پاسخ به احساسات ناخوشایند مثل غم) وجود دارد. از نظر فیزیولوژیک، هیجان های واکنش های بدن برای سازگاری با محرک هاست. مهمترین واکنش ها افزایش ضربان قلب، تنفس سریع، تنش عضلانی، تغییر حالت صورت و برانگیختگی عمومی است. هیجان ها کار کردی اند و هر نوع هیجان بدن را در وضعیتی خاص قرار می دهد. مثلاً خشم بدن را برای جنگیدن و ترس بدن را برای گریختن آماده می کند .

فعالیت جسمانی از یک طرف موجب تخلیه انرژی روانی مازاد و هیجانان می شود و از طرف دیگر ممکن است بر شدت هیجانان بیفزاید. فعالیت های جسمانی تفریحی در کاهش هیجان مؤثر است اما ورزش های رقابتی موجب افزایش هیجان می شوند افرادی که ورزش کرده اند، در مقایسه با افراد دیگر پاسخ پرخاشگرانه به تحریک بیرون دارند. علاوه بر این که ورزش بر میزان هیجان اثر دارد، شدت هیجان نیز بر شدت ورزش مؤثر است. هیجان احتمالاً به دلیل تشویق تماشاچی ورزشکار را تحریک می کند که سریعتر حرکت کند که در شرایط عادی این موارد ظاهر نمی شود. در میدان های ورزشی بارها دیده شده که مهارت، سرعت، قدرت یا استقامت و نیروی بیشتری به کار گیرد .

ورزشکاران بطور چشمگیری در حالت های هیجانی افزایش یافته است به طوری که نتیجه ها به بالای جدول صعود می کنند، دوندگان رکورد های جهانی را می شکنند و به طور کلی ورزشکاران از انتظاراتشان پیشی می گیرند.

## 6 برانگیختگی

به میزان هوشیاری<sup>7</sup> و فعال بودن<sup>8</sup> بدن از نظر جسمانی و روانی گویند که دامنه آن از خواب عمیق شروع و تا هیجان زیاد ادامه می یابد. از عواملی که اجرای ورزشکار را تحت تأثیر قرار می دهد، میزان برانگیختگی اوست. رابطه برانگیختگی و اجرا از قانون یو وارونه<sup>9</sup> پیروی می کند. طبق این قانون اجرای مناسب هر نوع مهارت به مقدار مشخصی از برانگیختگی نیاز دارد که به آن سطح

مطلوب گویند. اگر برانگیختگی کمتر یا بیشتر از حد مطلوب باشد به کیفیت اجرا صدمه می زند. مثلاً برانگیختگی بیش از حد فوتبالیست باعث شکست ضربه پنالتی او می شود .

## اضطراب<sup>10</sup>

واکنش عاطفی و هیجانی ناخوشایند همراه با برانگیختگی و فعالیت دستگاه عصبی خودمختار است که با احساس تنش، ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و ترس همراه است. اضطراب به ترس نزدیک است و چیزی بیش از نگرانی است. چرا که عزت نفس فرد را تهدید می کند .

**اضطراب حالتی:**<sup>11</sup> دوره هیجانی موقت در واکنش به یک موقعیت ویژه. **اضطراب صفتی:**<sup>12</sup> سطح ثابت و پایدار اضطراب که بخشی از شخصیت و خلق و خوی فرد در پاسخ به تنش محیطی است. **اضطراب رقابتی:**<sup>13</sup> دلهره بیش از حد و ناآرامی قبل از مسابقه از انواع اضطراب اند. شارکی 1996<sup>14</sup> پیشنهاد می کند که فعالیت هایی از قبیل پیاده روی در کاهش اضطراب حالتی مؤثر است. چنین فعالیت هایی باعث ایجاد تنوع ذهنی، بازخورد زیستی و ژرف اندیشی است. تحقیقات نشان داده که آمادگی جسمانی بالا، کاهش اضطراب صفتی همراه است. اعتقاد به این است که تمرین هوازی در کاهش اضطراب صفتی تأثیر دارد .

**استرس:**<sup>15</sup> استرس مادر بیماریهای روانی در نظر گرفته می شود. استرس بیش از هر عامل دیگری موجب تحلیل نیروی جسمانی و روانی می شود، اعتماد به نفس را کاهش می دهد، لذت از تجربیات را پایین می آورد و سردرگمی و تعارض بین انسان و محیط ایجاد می کند .

استرس به معنای فشار روانی و تحت فشار قرار دادن فرد از نظر روانی است. استرس با عامل استرس زا تعریف می شود در هر موقعیت تفاوت دارد. برای دانش آموز، عدم آگاهی از نحوه امتحان، برای تیم فوتبال، شکست در مسابقه و ... به طور کلی عدم سازگاری فرد با موقعیتهای محیطی یا عدم هماهنگی بین انتظارات فرد و انتظارات محیط برای پاسخ به محرکهایی که نتیجه شان برای فرد مهم است. هر گاه فرد توانایی جسمانی و روانی سازگاری با محیط را از دست بدهد دچار استرس می شود. فرد نمی تواند خود را با عامل استرس زا منطبق کند، که در این حالت تعادل روانی خود را از دست می دهد و مشکلات جسمی و روانی از قبیل افسردگی و اضطراب بروز می کند. هر فرد مقدار معینی از انرژی انطباق کننده با محیط دارد که بر اثر استفاده روزمره تمام می شود. معمولاً به جنبه منفی استرس توجه بیشتری می شود، چرا که هدف کاهش ناراحتی ها و بهبود سلامتی است اما باید در نظر داشت که استرس در معنی مثبت نیز به کار می رود. مقداری استرس در معنی تحریک احساس و داشتن اشتیاق و انگیزه برای انجام کارها مفید و ضروری است. کاری که باید انجام شود کنار آمدن با استرس و کنترل آن است. حذف استرس نه تنها بی معنی، بلکه مضر هم هست .

**تغییرات رفتاری:** لرزش بدن، لرزش صدا، افسردگی در افراد درون گرا، پرخاشگری در افراد برون گرا، خوردن یا اختلال در رژیم غذایی، مصرف سیگار و مواد مخدر .

**تغییرات ذهنی و روانی:** کاهش تمرکز، کاهش اعتماد به نفس، کاهش عزت نفس

زنان به دلیل زودرنج بودن و دلایل فرهنگی از جمله محرومیت های اجتماعی و نه تفاوت های جسمانی بیش از مردان دچار استرس می شوند و تأهل به دلیل افزایش فعالیتهای اجتماعی در افزایش استرس مؤثر است. درآمد کافی و رضایت از شغل و رشته تحصیلی در کاهش استرس مؤثر است. تحصیلات به دلیل افزایش درک فرد از مشکلات احتمال استرس را افزایش می دهد. در سن 12 تا 18 سالگی به دلیل بلوغ و شکاف بین رشد جسمانی و عقلی احتمال استرس افزایش می یابد .

## استرس و فعالیت جسمانی :

فعالیت جسمانی و تمرین با کاهش استرس رابطه دارد. 5 عامل در کاهش استرس از طریق فعالیت جسمانی عبارت است از :

- دوری موقت از عامل استرس زا که منجر به یافتن راه حل مناسبی برای برخورد با آن می شود .
- کنترل موقعیت با افزایش ادراک شخصی
- احساس خوب بعد از فعالیت جسمانی
- ارتباط با دیگران برای افرادی که تنهایی موجب استرسشان شده در فعالیت های گروهی اما گاهی استرس به دلیل سرو کله زدن با مراجعین مختلف است که در آن صورت ورزش های انفرادی مثل دوی نرم و یا پیاده روی توصیه می شود .
- تغییرات جسمانی مانند افزایش اندروپین ها<sup>16</sup> که مواد شیمیایی درون زا<sup>17</sup> شبیه مورفین اند و از اثر آن ها کاهش ادراک است. در نتیجه احساس آرامش و کاهش تنش عضلانی که به دلیل فعالیت اعصاب پاراسمپاتیک است .

## افسردگی :<sup>18</sup>

پاسخ فرد به از دست دادن یک چیز مهم است. افسردگی طبیعی کوتاه مدت است و با امید به آینده و موقعیت هایی بهتر از این می رود. افسردگی مرضی موقعی پیش می آید شدت و مدت افسردگی طبیعی طولانی باشد یا اینکه چند حالت افسرده کننده بلافاصله بعد از هم فرد را درگیر کند و فرد نتواند با آن ها کنار بیاید .

## علل افسردگی :

- علل روانی: فکر کردن درباره مشکلات یا ناکامی
- علل فیزیولوژیک: تغییرات هورمونی مثل تغییرات استروژن پس از حاملگی یا در دوران یائسگی
- علل اجتماعی و فرهنگی: فرصت های کمتر برای کمک طلبیدن در مقابل مشکلات یا برای ابراز شخصیت

## تأثیر فعالیت جسمانی بر افسردگی :

افرادی که تمرین می کنند کمتر افسرده هستند و افراد افسرده کمتر به فعالیت می پردازند. اثر فعالیت جسمانی بر افسردگی عمدتاً روی افسردگی ملایم تا متوسط و در مورد افراد و نمونه های غیر کلینیکی تحقیق شده است .

افسردگی در همه سنین و همه سطوح آمادگی جسمانی توسط فعالیت کاهش می یابد و هر چه جلسات و برنامه تمرین بیشتر و طولانی تر و منظم تر باشد کاهش بیشتری در افسردگی بدست خواهد آمد. در مجموع ادعا می شود، تمرین جسمانی در کاهش افسردگی ملایم و متوسط به اندازه مصرف دارو موثر است و میتوان از آن به عنوان وسیله ای کمکی برای افسردگی شدید نیز استفاده کرد. (Sharkey, 1996)

## مهارتهای روانی مورد نیاز ورزشکاران :

روش ها و استراتژی های جسمانی یا روانی که به تغییر یا تعدیل حالت های روانی کمک می کند. این نوع تمرین در کنار تمرین جسمانی نقش مهمی در افزایش آمادگی ورزشکار دارد. مهارتهای روانی به ورزشکار کمک می کند تا فعالیت ورزشی را به شکل مطلوب تری انجام دهد. از ورزش بیشتر لذت ببرد و به موفقیت های ورزشی نایل آید. امروزه وجود روانشناس ورزشی در ورزش حرفه ای بسیار متداول است و به ورزشکاران در یادگیری مهارت های روانی کمک می کند .

مهارت‌های روانی به آموزش نیاز دارند، مهارت‌های روانی به تمرین نیاز دارند، مهارت‌های روانی با حرف به دست نمی آید .

## 1- توجه و تمرکز :

توجه<sup>19</sup> به جلب حواس به سوی شیء یا پدیده خاص و تمرکز<sup>20</sup> به محدود ساختن توجه و حفظ آن به محرک یا موضوع انتخاب شده گویند. تمرکز در واقع گزینش آن چه اهمیت دارد و چشم پوشی از آنچه اهمیت ندارد .

**عوامل مؤثر بر تمرکز عبارت است از :** اهداف<sup>21</sup>، خودگفتاری<sup>22</sup>، اعتماد به نفس<sup>23</sup> فشارها<sup>24</sup>، هیجانانگیز<sup>25</sup>، آسیب جسمانی<sup>26</sup> و خستگی<sup>27</sup>

شدت و اندازه و حرکت و تکرار و تضاد و تازگی از ویژگی های محرک است که موجب جلب توجه می شود. ویژگی های فرد توجه کننده نیز (نیازها، نگرشها و انتظارات او) در جلب توجه او مؤثر است .

ورزشکاران ماهر کسانی هستند که بدون توجه به موقعیت و نتیجه نهایی تا حد امکان بر تکلیف تمرکز می کنند. ورزش شرایطی دارد که شرکت کنندگان مجبورند بر فعالیت آن تمرکز کنند، در غیر این صورت امتیاز از دست می دهند .

افرادی که توانایی تمرکزشان در زندگی روزمره کاهش یافته می توانند از طریق شرکت در فعالیتهای جسمانی به تمرین تمرکز پردازند. نکته مهم این که برخی فعالیتها مثل ژیمناستیک یا ورزشهای رزمی بی توجهی ممکن است آسیبهای جدی به همراه داشته باشد .

## 2- آرام سازی<sup>28</sup>

روشهای مختلفی دارد که برای القای آرامش ابداع شد و فوائد فیزیولوژیک شامل کاهش مصرف اکسیژن، کاهش سوخت و ساز، کاهش تنفس و ضربان قلب و فوائد روانی شامل کاهش سطح انگیزتگی، اضطراب، استرس، حواس پرتی و تنش عضلانی دارد .

فنون آرام سازی از قبیل تمرینات کششی به آگاهی از بدن کمک می کند و تمریناتی را برای کنترل هیجانانگیز در زندگی روزمره و در ورزش فراهم می سازد. روش جاکوبسن یکی از روشهای آرام سازی است .

### روش آرام سازی فزاینده جاکوبسن<sup>29</sup>:

روشی شامل سفت و شل کردن عضلات بدن است. در این روش فرد به حالت راحت و خوابیده قرار می گیرد. ابتدا یک گروه از عضلات را منقبض و سپس آن را شل می کند. این عمل موجب می شود فرد احساس بین فشار و آرامش را در عضلات خود حل نماید.

### مراحل آرام سازی :

ابتدا در جای ساکت و آرام و محیط راحت با چشم های بسته به پشت بخوابید. آرام و عمیق نفس بکشید. ذهن خود را به تمرین متمرکز کنید و افکار روزانه را به کنار بگذارید. پاها را کمی از هم فاصله و کف دستها به بیرون و بالا قرار گیرد. سپس آرام سازی را برای هر یک از گروههای عضلانی انجام دهید. می توانید از عضلات دست و بازو و ساعد آغاز کنید .

• تمرکز به عضلات دست و ساعد، مشت کردن انگشتان، 5 تا 10 ثانیه منقبض کنید .

- شل کردن تدریجی عضلات و رها کردن به مدت 10 تا 20 ثانیه
- حس کردن تفاوت بین دو مرحله
- تمرین برای هر گروه عضلانی دو تا سه بار تکرار می شود .

### 3- تجسم سازی<sup>30</sup>

ورزشکار تجسم های خوشایند خود را قبل از تجربه های استرس آور در ذهن مرور می کند. مشابه تجربیات مهمی از قبیل دیدن و شنیدن دست ولی بدون تحرکهای خارجی .

تجسم سازی در کاهش استرس و اضطراب مفید است. ورزشکار ابتدا خود را در محیطی آرام بخش که قبلاً آن را تجربه کرده در نظر می گیرد و شرایط آن محیط را با حواس خود به طور تجسمی و نه واقعی حس می کند. پس از آن خود را در محیط استرس زای خفیف و سپس پراسترس تصور می کند. پس از این تمرین انتظار می رود که از شدت استرس فرد در موقعیت استرس زا (کم تجسم شده) کاسته شود .

### 4- تصویر سازی<sup>31</sup>

تصویر سازی مهارتی است که در آن ورزشکار صحنه هایی را در ذهن به تصویر می کشد . تصویر سازی مشابه تجربیات حسی ولی برون محرک های خارجی است. از این طریق می توان تجربه های موفق را به یاد آورد یا رویدادهای آینده را برای آمادگی روانی برای اجرا تجسم کرد. تصویر سازی در یادگیری یا اجرای مهارت مفید است زیرا موجب افزایش تمرکز و اعتماد به نفس و مرور استراتژی های بازی و مسابقه می شود.

### 5- خود گفتاری<sup>32</sup>

خود گفتاری وقتی انجام می شود که فرد با خود فکر می کند. ممکن است فکر خود را به زبان آورد یا فقط آن را در ذهن مرور کند. هدف آن افزایش هوشیاری و ادراک فرد از موقعیت است و عامل مهمی در کنترل رفتار است. کاربردهای آن در اصلاح عادت های غلط، افزایش توجه، تعدیل برانگیختگی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش خود سودمندی و حفظ رفتار تمرینی بیان شده است .

### 6- هدف گزینی<sup>33</sup>

هدف وضعیت مطلوبی است که برای رسیدن به آن تلاش می شود. تعیین هدف به منظور تدوین برنامه ها و فعالیت ها در راستای نیل به هدف خاص است. فعالیت های بی هدف بی ثمر و حداقل کم مانده اند. هدف توسط ورزشکار انتخاب می شود و در صورت لزوم مربی به او کمک می کند . هدف برای هر مرحله از تمرین و مسابقه ممکن است متفاوت باشد. انسان به طور کلی هدف گرا<sup>34</sup> است و اگر هدف نداشته باشد کاری انجام نخواهد داد. فائده تعیین اصلی هدف برای ورزشکاران روشن کردن اهداف و اولویت های ورزشی آنان است و ورزشکار را قادر می سازد تا توجه، انرژی و فعالیت خود را به طور مؤثرتری متمرکز کند . فواید تعیین هدف شامل، افزایش انگیزه های درونی برای تلاش به افزایش مهارت های روانی از قبیل اعتماد به نفس یا تمرکز، ایجاد تلاش های فردی و گروهی در جهت دستیابی به هدف هماهنگ و در نتیجه جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی، روشن شدن انتظارات مربی و ورزشکار از خود و از یکدیگر و در نتیجه کاهش استرس و در آخر بهبود کیفیت تمرین و عملکرد، می شود .

## 7- خود پندار<sup>36</sup>

تصویر فرد از خود است و دیدی است که فرد درباره توانایی ها، ناتوانایی ها و خصوصیت های شخصی خود دارد. با شرکت در فعالیت های جسمانی، خود پندار در جهت مثبت بهبود می یابد .

## 8- اعتماد به نفس<sup>37</sup>

مقدار باوری که فرد نسبت به کفایت، اهمیت و موفقیت خود دارد و از این طریق آموختن مهارت ها و موفقیت در آن ها را بدست می آورد. اعتماد به نفس موجب افزایش احساس مثبت، توانایی تمرکز و تلاش برای موفقیت است و اهداف، راهبردهای بازی و نیروی روانی را تحت تأثیر قرار می دهد .

اعتماد به نفس در ورزش به انتظار واقعی ورزشکار از موفقیت اشاره دارد. افکار درونی ورزشکار درباره توانایی انجام دادن یک عمل ویژه است. اعتماد به نفس غرور ورزشکار پس از انجام کار نیست بلکه قضاوتی است از کاری که قادر است انجام دهد .

## 9- عزت نفس<sup>39</sup>

به طرز فکر فرد نسبت به خود و توانایی هایش یا ارزشی که برای خود قایل است گفته می شود .

عزت نفس تنها خودی است که فرد در آن درباره خود قضاوت می کند. برخی بیماری های روانی مثل افسردگی و اضطراب معمولاً با پایین بودن عزت نفس در فرد همراه است. افراد بهنجار خود و زندگی خود را دوست دارند و هرگز کاری نمی کنند که مورد بی احترامی و نفرت دیگران واقع شوند، یا شخصیت خود را به خطر اندازند. فرد با عزت نفس بالا خودش را خوب، توانا و باارزش می داند اما فرد با عزت نفس پایین خودش را بد، بی فایده و بی ارزش در نظر می گیرد .

## صفات و خصوصیات شخصیتی ورزشکاران :

از نتایج تحقیق ورساری<sup>40</sup> در این رابطه بین نوع شخصیت، انتخاب ورزش و اجرای ورزشکار این طور نتیجه می شود که افراد براساس نوع شخصیت ها به ورزش خاصی رو می آورند و در آن موفق ترند. شناخت ویژگی های شخصیت ورزشکاران در انتخاب فرد مناسب برای یک ورزش خاص، انتخاب فرد مناسب برای پست های ورزشهای تیمی، سازماندهی تیمی، رفتار مربیان و ورزشکاران متناسب با خصوصیات شخصیتی یکدیگر، در انگیزش و خود کنترلی ورزشکاران در تمرین و اجرا مؤثر است .

اعتقاد براین است هر قدر شخصیت به ورزش انتخاب شده نزدیکتر باشد و فرد ویژگی های جسمانی و روانی مورد نیاز آن ورزش را دارا باشد در آن ورزش موفقتر است .

## انگیزش در فعالیت جسمانی و ورزش :

انگیزش شامل فرآیندهای روانی است که سبب برانگیختن، هدایت و پایداری رفتار می شود. به مجموعه ای از عوامل زیستی یا اجتماعی انگیزش می گویند که باعث می شود فرد رفتار ویژه ای را مبتنی بر هدف اتخاذ نماید. انگیزه<sup>41</sup> عامل ایجاد انگیزش است. نیاز عامل مهم ایجاد انگیزه است .

بی انگیزه گی در تمرین پیشرفت را کاهش می دهد و مانع از شرکت در فعالیت جسمانی می شود. علاوه بر آن، شرکت کننده بی انگیزه در معرض آسیب های جسمانی و روانی قرار دارد. در شرایط جسمانی برابر، ورزشکاری به برتری می رسد که انگیزه بیشتری داشته باشد .

انگیزه به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم می شود. انگیزه های بیرونی<sup>42</sup> عوامل و پاداش هایی است که از محیط خارج می آید و شرکت در فعالیت های جسمانی را تقویت می کند. بعضی مواقع پاداش بیرونی تنها هدف شرکت در فعالیت جسمانی می شود که در اینجا به پاداش توجه بیشتری می شود تا فعالیت. در اینجا با قطع پاداش، فعالیت جسمانی کاهش می یابد. مگر اینکه انگیزه های درونی در فرد رشد کرده باشد. انگیزه های درونی<sup>43</sup> به عنوان میل و اشتیاق فرد برای اجرای عمل معین تعریف می شود. انگیزه درونی برخلاف انگیزه بیرونی موجب تغییر رفتار در تمام زندگی می شود. لذت بردن<sup>44</sup> از انگیزه های درونی کودکان برای بازی است. از انگیزه های درونی بزرگسالان برای شرکت در فعالیت جسمانی می توان احساس نیاز به حرکت را نام برد .

چهار مرحله فعالیت جسمانی در بزرگسالان از نظر ساینس و هاول<sup>48</sup> عبارت اند از :

1. مرحله عبور از زندگی بتحرک به شرکت در فعالیت های جسمانی و تمرین: انگیزه های لازم رقابت جوی، نشاط و فوائد جسمانی است،
2. مرحله استمرار در فعالیت جسمانی و تمرین: کسب سلامت روانی از عوامل مؤثر در ایجاد عادت برای فعالیت جسمانی است .
3. مرحله ترک فعالیت جسمانی و تمرین: به دلیل شکایت پزشکی (آسیبها)، عوامل روانی (کاهش انگیزه) و عوامل محیطی (مسافرت )
4. مرحله بازگشت به فعالیت: هدفمندی و تفکر مثبت برای بازگشت ضروری است .

### علاقه به شناخت مربی از ورزشکار

یک مربی ورزشی باید دارای چهارچوب ذهنی خاص (فلسفه مربی گری) باشد. این کار نیازمند دو چیز است.

### توسعه خودشناسی و تعیین اهداف مربی گری

میل به خودشناسی از دو طریق ممکن است: 1- تمرکز در خود 2- توجه به ارزیابی دیگران

### هدف گزینی :

دو هدف بزرگ: 1- پیروزی 2- رشد همه جانبه ورزشکار

**انگیزش:** هدف مربی نه تنها یافتن راه هایی به انگیزختن بلکه یافتن راه هایی برای جلوگیری از تضعیف و تخریب انگیزه نیز می باشد .

### مهارتهای روانی مورد نیاز مربی :

- 1- **رهبری:** ترسیم نقشه کار و آگاهی دادن و راستا بخشیدن به دیگران در تعقیب امر می باشد. لازمه رهبری ایجاد محیط مناسب است که جذابیت و گیرایی لازم برای ادامه کار در آن موجود باشد (فرهنگ تیمی)

لازمه آن قدرت (بهبود کار تیمی سبب نمایاندن اقتدار مربی و پذیرش شاگردان می شود) ، همدلی (پذیرش و درک احساس ها ، نگرش، و رغبت ها) و بصیرت (جمع آوری اطلاعات، طبقه بندی و تفسیر آنها در جریان آماده سازی) است .

## 2- مهارت های ارتباطی<sup>52</sup>

در مربیگری ارتباطات مانند رودخانه همیشگی و ناگزیر است، ارسطو در تعریف ارتباط آن را جستجو برای دستیابی به کلیه وسایل و امکانات موجود برای ترغیب و امتناع دیگران می داند، شرام ایجاد هماهنگی (اشتراک فکر) با گیرنده پیام در مورد مسأله معین را ارتباط می نامد.

**انواع ارتباط :** ارتباط کلامی: کلمات به صورت گفتاری یا نوشتاری در می آید .

ارتباط غیر کلامی: به صورت زبان علامات، اشیاء و حرکات است .

### مهارت های ارتباطی مورد نیاز مربیان :

1. مهارت پذیرش اشتباه خود
2. مهارت مثبت بودن پیام
3. مهارت دادن بازخورد و راهنمایی کافی
4. مهارت داشتن ثبات رفتار
5. مهارت شنونده خوب بودن
6. مهارت برقراری ارتباط غیر کلامی
7. مهارت برقراری ارتباط آموزشی (آموزش و نمایش روشن از مهارتها)

## 3- تنظیم انرژی روانی و ایجاد حالت سبکبالی :

انرژی روانی سطحی از فعالیت، بیداری و انگیزتگی ذهن و بدن است که به دو نوع مثبت (همراه با هیجانات مثل شادی و نشاط) و منفی (همراه خشم و اضطراب) وجود دارد . ورزشکاران در شرایط مختلف دارای میزان هایی متفاوت از انرژی روانی اند و برای اجرای مطلوب باید محدوده بهینه را پیدا کنند. هر مربی احساس ورزشکار را در این حالت بیشتر بشناسد به میزان بیشتری می تواند به آنان در رسیدن به این محدود کمک کرده و موانع دستیابی به آن را بشناسد .

در محدوده انرژی روانی ورزشکار فاقد استرس است و انرژی و انگیزتگی لازم را برای انجام مهارت داراست و رسیدن به این حالت مستلزم ایجاد حالت سبکبالی است. سبکبالی حالت وجد و نشاطی است که در آن همه چیز بر وفق مراد ورزشکار است .

وقتی ورزشکار، تصور تقاضاهایی که از او شده با تصور تواناییهای خود مقایسه کند اثر سطح تقاضاها سنگین تر باشد استرس برخاسته از اضطراب را تجربه خواهد کرد . اگر ورزشکار احساس کند توانش برتر از مطالبات مسابقه است به استرس دچار خواهد شد ولی ملال یا عدم رضایت همیشه به استرس تبدیل نمی شود.