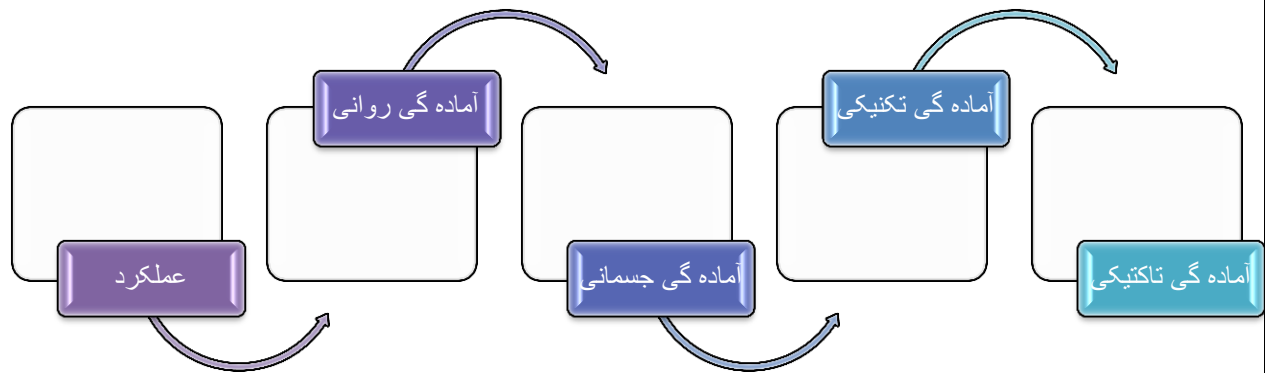


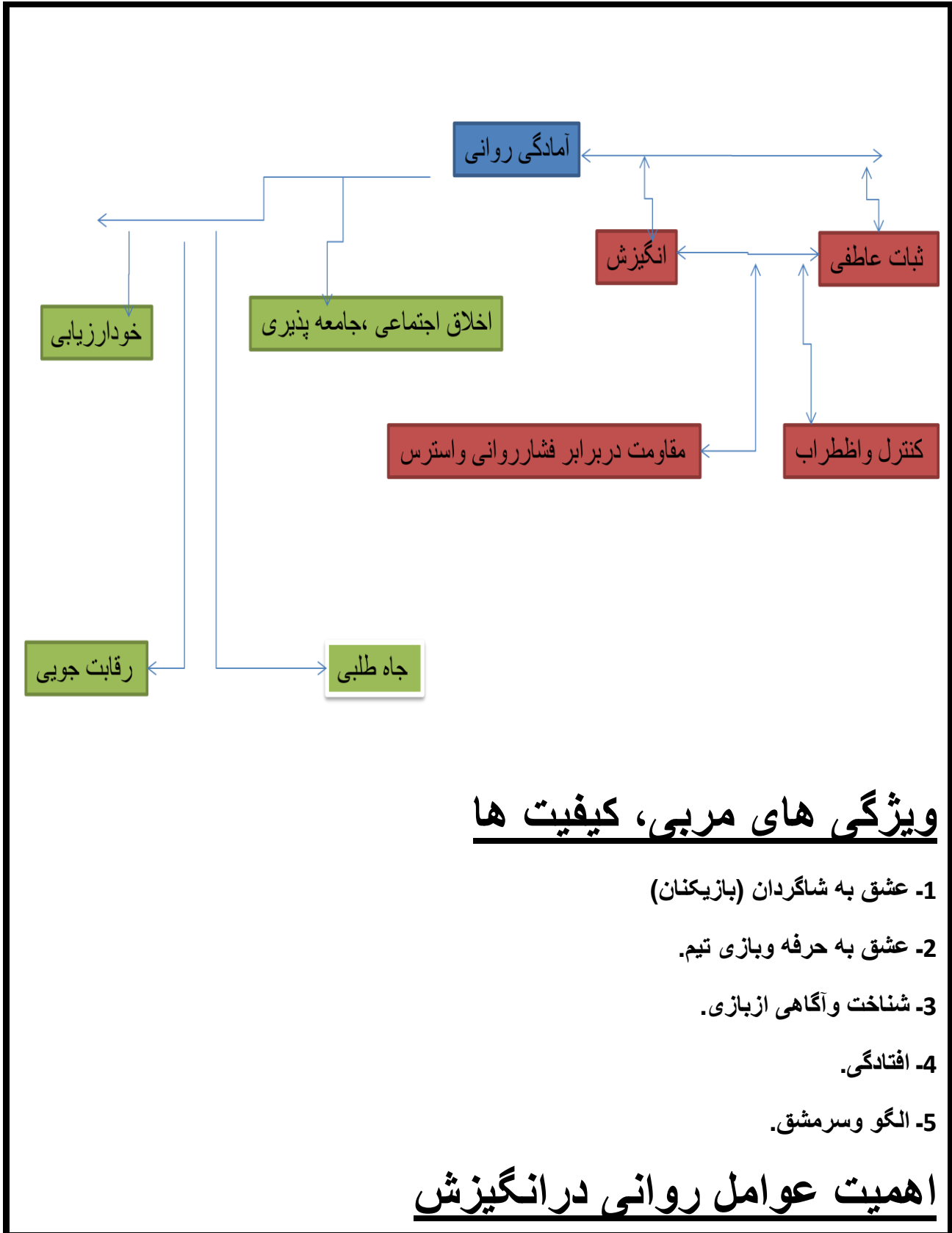
به نام خدا

تهیه کننده: سیداحمد موسوی

1392\11\29

موضوع: روانشناسی ورزشی، انگیزش





- 1- آستانه انگیزش که بستگی به شرایط بازیکنان و مسابقه دارد.
- 2- لذت از بازی ، تمرین و آگاهی از پیشرفت.
- 3- داشتن تصویر روشن از خود ، شهرت، محبوبیت.
- 4- افتخار و غرور جمعی، حس همکاری و تعاون گروهی .
- 5- ارضای خواسته بازیکنان در حد معقول .
- 6- سازگاری با اضطراب و نگرانی خصوصا در میان بازیکنان جوان .

## چه عواملی موجب دلسردی بازیکنان

- 1- مدیریت خشک و دیکتاتور.
- 2- ایجاد رقابت خصمانه در میان بازیکنان.
- 3- پیروی افراطی از الگوهای رفتاری که بر روی بازیکنان با تجربه تاثیر کمتری دارد.
- 4- نتایج ضعیف.
- 5- احساس بی عدالتی در تشویق مادی و معنوی.
- 6- منفی گرایی مربی بویژه زمانیکه تیم بدکار میکند مربی بایستی همیشه مثبت فکر کند.
- 7- عدم نظم و انضباط تیمی و فردی.
- 8- جونا مساعد و بی احترامی.

## علائم و دستاوردهای آشکار

### \*\*\*علائم مثبت\*\*\*

- 1- احساس غرور.
- 2- تمایل به فعالیت.
- 3- بازدهی مثبت ، شور و انضباط.

### \*\*\*علائم منفی\*\*\*

- 1- عدم اشتیاق به فعالیت.
- 2- عدم کارایی.
- 3- کم حرفی و انزوا، که در مجموع در صورت ظهور این علائم کارکردن با این تیم غیرممکن است.

### \*\*\*چه باید کرد؟\*\*\*

- 1- بازیکنان را در بهترین شرایط محیطی قرار دهید.
- 2- هر کدام از بازیکنان را به تنهایی کندوکاو کنید.
- 3- از مدیریت باشگاه گاهی برای رفع مشکل کمک بگیرید.
- 4- با بازیکنان رفتاری محبت آمیز و صمیمانه داشته باشید و از برخوردهای افراط آمیز پرهیز کنید.
- 5- در رفتار و کردار نسبت به آنان صداقت نشان دهید.
- 6- رهبری و مدیریت عادلانه داشته باشید.
- 7- بازیکنان را تشویق و دلگرم کنید نه دلسرد.
- 8- بعد از هر باخت بدانید که چگونه آغاز کنید (توجه به سطح انگیزش بعد از هر باخت).

## تجزیه و تحلیل عوامل اثرگذار در انگیزش بازیکنان

### \*\*\*عوامل فردی: خوب، متوسط، ضعیف\*\*\*

- 1- سطح انگیزش.
- 2- تمرکز.
- 3- علاقه مندی به بازی.
- 4- اشتیاق فردی.
- 5- موقعیت در تیم.

6- رفتار حرفه ای، نگرش حرفه ای به فوتبال.

7- حقوق مزایا.

8- رابطه با رسانه هد.

9- رابطه با مربی .

10- رفتار مسابقه ای .

### **\*\*\* عوامل گروهی: خوب، متوسط، ضعیف \*\*\***

1- همکاری و تعادل گروهی .

2- حسن رقابت جوی.

3- وحدت گروهی و تیمی.

4- احساس و درک تیمی.

### **\*\*\* عوامل محیطی: خوب، متوسط، واضح یا هر دو ابهام \*\*\***

1- مدیریت باشگاه.

2- اعتبار.

3- شرایط کار.

4- فشار در انتخاب و گزینش.

5- رسانه ها.

### **\*\*\* عوامل جانبی: \*\*\***

1- آنچه در پیش است، مثل نوع مسابقه یا تورنمنت .

2- نتایج مسابقات.

3- موقعیت های قبلی.

4- باخت های قبلی.

## روانشناسی ورزشی ، استرس (فشارروانی)

### تعریف:

- پاسخ گویی فیزیولوژیکی مناسب بازیکن ها به نیروها و رویدادهای داخلی و خارجی ، برای مثال توپ همبازی، حریف ، تماشاچی ، زمین بازی ، درجه حرارت ، باران که تعادل هموستاتیک فرد را بهم میریزد در استرس مینامند.

### \*\*\*عوامل استرس در فوتبال\*\*\*

- 1- ارزش بازیکن .
- 2- سن.
- 3- اعتماد به نفس بازیکن.
- 4- تجربه بازی و عملکرد بازیکن.
- 5- اهمیت بازی، بازی های آسیایی، جام جهانی .
- 6- انتظارات تیم ، مطبوعات و جامعه.

### \*\*\*عوامل استرس ز\*\*\*

- 1- نامشخص بودن نقش و وظیفه بازیکن در زمین.
- 2- تناقص در وظایف.
- 3- تعدد وظایف.
- 4- عدم بکارگیری وظایفها.
- 5- ضعف در انجام وظیفه.

### \*\*\*انواع استرس\*\*\*

1- بدنی.

2- ذهنی

3- عاطفی.

4- اجتماعی.

## علائم و نشانه های استرس

### \*\*\*علائم جسمانی\*\*\*

1- سفتی عضلات گردن.

2- حالت تهوع.

3- عصابیت، حالت عصبی.

4- تپش قلب.

5- تکرار ادرار.

6- خمیازه زیاد.

7- لرزش بدن.

8- زنگ زدن در گوش ها.

9- درد عضلانی.

10- تعریق عمومی بدن.

### \*\*\*احساس عدم کفایت: (علائم رفتاری)\*\*\*

1- خسته شدن.

2- فقدان علاقه.

3- احساس ضعف.

4- ظاهر جسمانی.

5- پوشاک و وسایل ورزشی نامناسب.

6- بی توجهی مربی.

7- خواب ناکافی.

8- عدم قابلیت های روانی.

9- کمبود انرژی.

10- ترس.

11- عدم آموزش پذیری.

12- ناآرامی.

13- ناخن خوری.

14- عدم تمرکز.

## ترس از شکست

1- اشتباه احمقانه.

2- تحقیر توسط همبازی.

3- باختن.

4- رها کردن تیم.

5- فشار روانی برای بردن.

6- اجرای ضعیف.

7- عدم تمرکز.

8- احساس خفگی.

9- بازی غیرمنطقی.

10- انتقاد مربی.

11- عدم آمادگی روانی.

12- انتظارات مربی.

13- حضور دوستان و نزدیکان در میان تماشاچیان.

## فقدان کنترل

1- بدشانسی.

2- رفتار تماشاچیان.

3- کمبود وسایل.

4- رفتار حریف.

5- داوری بد.

6- درجه حرارت محیط.

7- شرایط جوی.

8- سوال بیش از حد.

9- سطح زمین بازی.

10- رختکن شلوغ.

11- آسیب دیده گی.

## احساس گناه

1- آسیب رساندن به بازیکنان حریف.

2- حریف را دست کم گرفتن.

3- بازی غیرمنصفانه، ناجوانمردانه و کثیف.

4- عدم داشتن منطق.

5- قسم بیش از حد.

6- نداشتن منش ورزشی.

7- بدخلقی.

8- زندگی افراطی جنسی.

9- هوکردن تماشاچیان.

## جنبه های مثبت فشارروانی، استرس

1- حرکت عبارت از تحریک عضله.

2- بین استرس مثبت و منفی تعادل وجود دارد.

3- انسان طبیعتاً تنبل است .

4- باید بدن را به فعالیت وادار کرد.

5- رابطه جنسی قبل از مسابقه میتواند موجب کاهش تنش گردد اما بعد از آن حالت تهاجمی فرد را از او میگیرد.

6- مربی زمانیکه سطح انگیزش تیم پایین است باید آن را آماده کند.

7- گاهی مربی با گفتاری باعث نفرت بازیکنان میشود و همین امر میتواند در استرس مثبت موثر باشد.

8- هوشیاری در بازیخوانی، برنامه ریزی و بدام انداختن حریف.

## مهارتهای بهبود عملکرد

1- آرام سازی فزاینده.

2- نفس درمائی.

3- تمرینات ذهنی.

4- تصویرسازی.

5- خودسازی.

6- تمرین کنترل توجه.

7- بازخورد زیستی.

8- حساسیت زدایی.

9- کنترل ذهنی.

10- اصلاح رفتارشناختی.

11- هیپنوتیزم.

12- خود هیپنوتیزم.

13- مراقبه.

14- تمرین ایجاد انگیزه.

## تمرین غلبه بر استرس

1- هدف و وظایف سنگین تراز خدمعمول.

2- دادن بار اضافه.

3- رقابت با حریف قوی تریاتیمی که برتری عددی دارد.

4- تمرین در شرایط بدجوی.

5- زمان بیشتر تمرین.

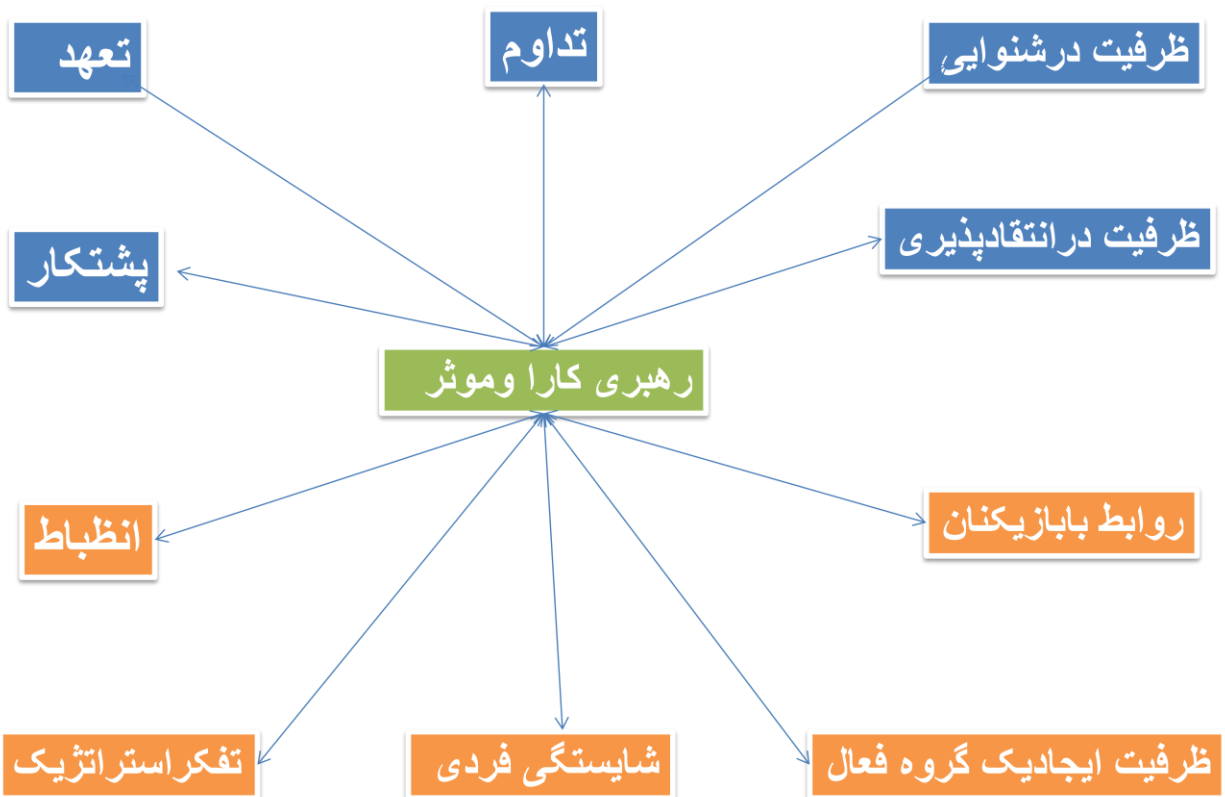
6- زمان استراحت کمتر نسبت به فعالیت.

7- کار اضافی بعد از جلسه تمرین.

8- شباهت شرایط تمرین با مسابقه.

9- تغییر در وضعیت کمی و کیفی تمرین بازیکن.

10- کاهش استرس در تمرین بعد از چندین مسابقه رسمی، موجب کاهش خستگی میشود، بنابراین برای ایجاد استرس و مقاومت در مقابل استرس باید بازیکنان را در تمرینات تحت فشار قرار داد. مثلاً میتواند بدادن وظایف مختلف که نیاز به تصمیم گیری های آنی دارند و آنان را در شرایط مشابه و حرکات ویژه قرار میدهد. تحت فشار و استرس قرار داد، منطقی و آمادگی تکنیکی، تاکتیکی، جسمانی و روانی موجب غلبه بازیکنان با استرس می شود.



## 1- تعهد:

اعمال و گفتار خود را یکی کنید، مربی به بازیکن میگوید که چه کاری انجام دهد. در این راه میتوانید بازیکن خاصی را مورد خطاب قرار داده و یاد رشیوه خود برخورد گروهی داشته باشید، همیشه اعتماد به نفس داشته باشید.

## 2- پشتکار:

این ویژگی برای مربی جنبه حیاتی دارد. هنگامیکه مشکلات عارض میگردد دوره بیشتر وجود ندارد. بدانیم و بجنگیم و یابگذاریم. اگر قصد ماندن داریم باید بدانیم چگونه بایستی بامشکلات جنگید. دست و پنجه نرم کردن بامشکلات را میتوان از طریق تمرین به یک عادت تمرین کرد. برای نمونه بازی 7 در مقابل 4 روش بسیار خوبی برای مقابله با فشار روانی است.

## 3- روابط با بازیکنان:

در صورت نیاز در خدمت بازیکنانی باشید و با آنان بی پرده سخن بگوئید. از گذشته آنان، خانوادشان، علایق و بی علاقگی آنان مطلع شوید و تا حد امکان از دانش خود در گرفتن حداکثر پاسخ از آنان استفاده نمایید.

## 4- ظرفیت در شنوایی:

این ویژگی بسیار کمیاب است و ما کمتر دل به صحبت های دیگران میبندیم. باید به صحبت های دیگران گوش داد. منطق را پذیرفت و عکس عمل نشان نداد. باید سوال کردن را بیاموزیم بهتر است بازیکنان آنچه که شما میخواهید بگویند. بازیکنان بیشتر اوقات خسته هستند بهتر است با زبان دیپلماسی با آنان صحبت شود گاهی هم باید تنها شنونده باشیم.

## 5- ظرفیت انتقاد پذیری:

شخصیت ما از درون مشکلات شکل میگیرد. گاهی از کار جاری گریزانیم. در خلال تمرین بایستی با حوادث و رویدادهای متنوعی روبرو شوید، مهم نیست تلاش خود را ادامه دهید، اما هویت خود را حفظ کنید.

## 6- تداوم:

آنچه که میگوییم باید به آن عمل کنیم. اگر میگوییم کاری را انجام می دهیم بایستی نسبت به انجام آن مطمئن باشیم اگر به بازیکنی قول بازی می دهیم باید به قول خود عمل کنیم در غیر این صورت شخصیت فردی و شغلی شما زیر سوال می رود. با بازیکنان صادق باشید.

## 7- ظرفیت ایجاد یک گروه فعال:

مربی باید در مورد برخورد گروهی و حفظ تعادل آن خصوصاً در موقع گرفتن بازیکنان جدید دقت لازم را بنماید. حتی زمانی که تیم پیروز میشود ممکن است تنش در تیم به وجود آید که لازم است مربی نوع برخورد با این مشکلات را بداند. یک مربی با تفکر مثبت دارای تیم با همین نگرش است.

عکس این مسئله نیز صادق است. برای یک نمونه مربی شجاع را دارای تیمی با همین ویژگی است. بازیکنان بازتاب تفکر مربی هستند. تیمی که در پانزده دقیقه پایان مسابقه دو بر صفر عقب است و دچار اضطراب و تنش است، بایستی بر این عدم ثبات روحی و روانی خود فائق آید و ظرفیت این ویژگی را در خود افزایش دهد.

## 8- تفکر استراتژیک:

هدف را تعیین کنید و برای رسیدن به آن تلاش نمایید. حریف را تجزیه و تحلیل کرده و حرکت بعدی خود را پیش بینی کنید. پس از آن در مورد قضاوت خود شک نکنید و بر روی تصمیم خود پافشاری نمایید. میدانیم که سیستم و استراتژی وجود دارد. بازیکنان را آموزش دهید تا در حین مسابقه نسبت به مشکلات تکنیکی و تاکتیکی عکس العمل گروهی نشان دهند. تیمی که در حین بازی و با توجه به موقعیت در مورد مشکلات مختلف راه حل مناسب ارائه میدهد بر تیم مقابل برتری عددی دارد.

## 9- شایستگی فردی:

شناخت و آگاهی از آخرین دستاوردهای تکنیکی، بدنی و روانی گرایشی و شایستگی یک مربی را افزایش میدهد. ضمن تداوم در ارتقا سطح کیفی خود سعی کنید ظرفیت بالقوه تکنیکی، تاکتیکی بازیکنان خود را بیشتر به مرحله ظهور در آورید.

