بسم الله الرحمن الرحیم

عوامل ذهنی و روانی موثر در ورزش

دکتر ملانوروزی
روانشناس ورزشی
استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات

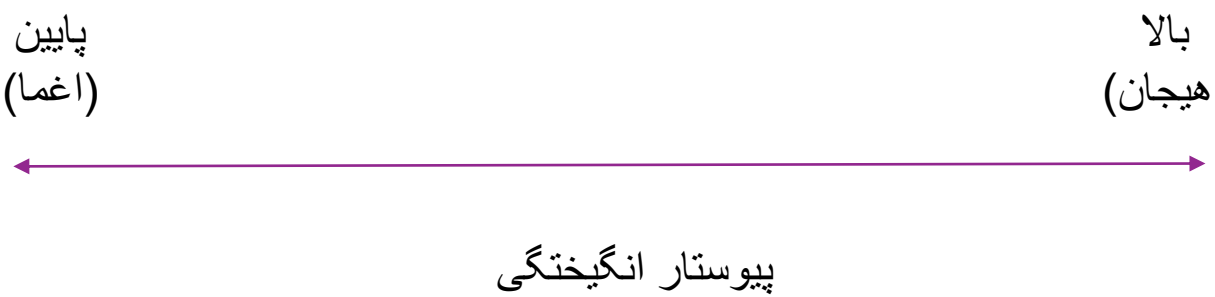
انگیختگی ، استرس واضطراب در ورزش

تعریف انگیختگی و اضطراب :

انگیختگی ← انگیختگی ترکیبی از فعالیت فیزیولوژیکی و روان شناختی در فرد است و به شدت انگیزش در لحظه ای خاص اشاره دارد.

شدت انگیختگی در طول پیوستاری قرار می گیرد که دامنه آن از بر انگیخته نشده تا برانگیختگی کامل کشیده می شود .

* انگیختگی با وقایع خوشایند یا ناخوشایند مرتبط نیست.



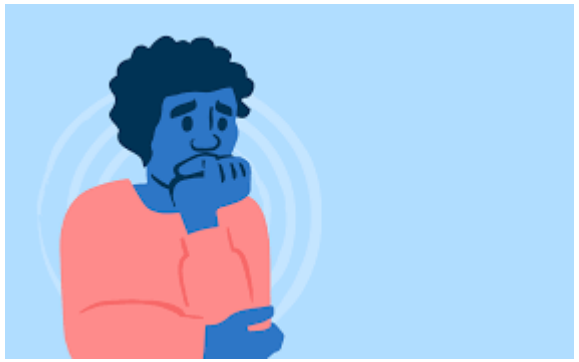
افرادی که انگیختگی بالایی دارند به لحاظ ذهنی و بدنی فعال هستند. ضربان قلب، تنفس و تعریق آن ها افزایش می یابد.

Arousal = انگیختگی

اضطراب

حالت هیجانی منفی است که با بی قراری ، اندیشناکی و نگرانی توصیف می شود و با فعال سازی یا انگیختگی بدن همراه است.

- ✓ اضطراب دارای مولفه ای مفهومی است (اندیشناکی و نگرانی) که اضطراب شناختی نامیده می شود و
- ✓ همچنین دارای مولفه ی اضطراب بدنی است که میزان کنش جسمانی ادراک شده است .
- ✓ تمایز مهم دیگر تفاوت میان اضطراب حالتی و صفتی است .



اضطراب شناختی ⟷ اضطراب بدنی

اضطراب حالتی ⟷ اضطراب صفتی

اضطراب حالتی :

اضطراب حالتی به مولفه خلقی همیشه در حال تغییر (برای توصیف حالت خلقی متغیر) اشاره دارد.

اضطراب حالتی ، حالت هیجانی موقت و متغیر، که حاصل از ادراک آگاهانه نگرانی و تنش، همراه با فعالیت سیستم عصبی خودمختار است.



سطح انگیختگی بازیکن در طی یک بازی بسکتبال، لحظه به لحظه تغییر خواهد کرد.

اضطراب حالتی شناختی به میزان نگرانی یا افکار منفی فرد مربوط است ، در حالی که اضطراب حالتی بدنی به تغییرات لحظه به لحظه در فعالیت فیزیولوژیکی ادراک شده مربوط می شود. اضطراب حالتی بدنی لزوما تغییر در فعالیت بدنی فرد نیست بلکه درک فرد از چنین تغییری است.

*مولفه ای از اضطراب حالتی وجود دارد که به آن مولفه تنظیمی یا کنترل ادراک شده می گویند بنابراین علاوه بر تجربه افکار منفی و درک فعالیت فیزیولوزیکی ، میزان باور فرد از منابع و توانایی مقابله با چالش ها نیز مولفه ای مهم از اضطراب حالتی است.

اضطراب صفتی

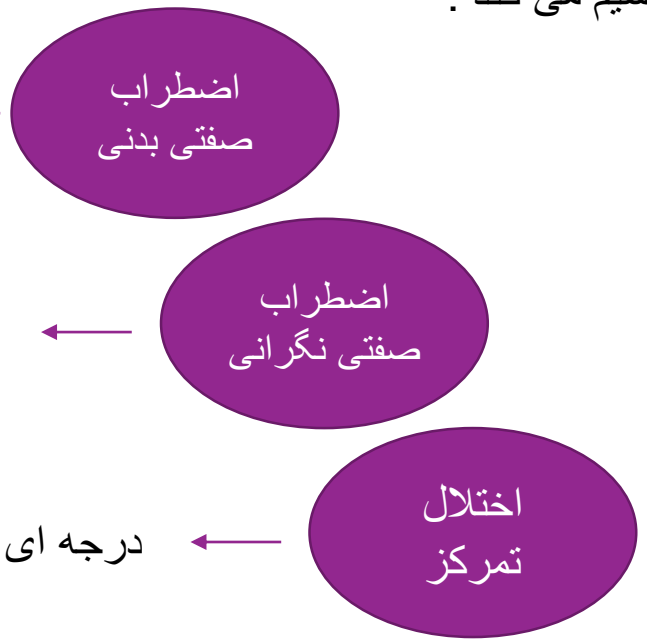
بر خلاف اضطراب حالتی ، اضطراب صفتی بخشی از شخصیت ، استعداد یا گرایش رفتاری اندوخته شده ای است که رفتار را تحت تاثیر قرار می دهد.

✓ اضطراب صفتی ، زمینه را مهیا می سازد تا فرد دامنه وسیعی از شرایطی را که ممکن است واقعا به طورعینی به لحاظ جسمانی یا روان شناختی خطرناک نباشند ، تهدید کننده بپندارد.آن گاه فرد به این شرایط با واکنش های اضطراب حالتی که با شدت و اهمیت خطرعینی، تناسبی ندارد پاسخ می دهد.



اضطراب صفتی ، همچون اضطراب حالتی مولفه های متفاوتی دارد.

به عنوان مثال مقیاس اضطراب ورزشی یکی از رایج ترین سنجش های میدانی است که اضطراب صفتی را علاوه بر یک نمره کلی به سه مولفه تقسیم می کند :



درجه ای که فرد معمولا علائم بدنی را احساس می کند مثل دل بهم خوردگی.

درجه ای که فرد معمولا نگران است یا به خود تردید دارد.

درجه ای که معمولا فرد از بین رفتن تمرکز در رقابت را احساس می کند.

روابط بین انگیختگی، اضطراب صفتی و اضطراب حالتی



سنجش انگیختگی و اضطراب

✓ از مقیاس سنجش های خود گزارشی انگیختگی و اضطراب برای سنجش انگیختگی و اضطراب استفاده می کنند.

- به منظور سنجش اضطراب حالتی و اضطراب صفتی روان شناسان از دو سنجش خود گزارشی کلی و چند بعدی استفاده می کنند.
- ارتباط مستقیمی بین سطوح اضطراب صفتی و اضطراب حالتی فرد وجود دارد. افرادی که در سنجش اضطراب صفتی امتیاز بالایی داشته اند اضطراب حالتی بیشتری را در موقعیت های ارزیابی و بسیار رقابتی تجربه می کنند.

*به طور کلی دانستن سطح اضطراب صفتی فرد برای پیش بینی نحوه واکنش وی در رقابت، ارزیابی و شرایط تهدید کننده مفید است.

تعریف استرس و درک فرآیند استرس

استرس به عنوان عدم تعادل قابل توجه بین (خواسته های جسمانی _ روان شناختی) و توانایی پاسخ به آنها ، تحت شرایطی که شکست در پاسخ گویی به خواسته ها پیامدهای مهمی دارد تعریف شده است.

این یک فرایند است ، توالی رویداد هایی که به نتیجه خاصی منجر می شوند.

فرآیند چهار مرحله ای استرس مک گرث

مرحله یک: خواسته های محیطی(جسمانی یا روان شناختی)

مرحله دو: ادراک فرد از خواسته های محیط (میزان تهدید ادراک شده جسمانی یا روان شناختی)

سطوح اضطراب صفتی تاثیر شگرفی بر نحوه ادراک او از جهان دارد.

مرحله سه: پاسخ استرس (جسمانی یا روان شناختی)

- انگیختگی
- اضطراب حالتی (شناختی یا بدنی)
- تنش عضلات
- تغییرات توجه

مرحله چهار: نتایج رفتاری (اجرا یا نتیجه)

آیا اجرا خراب می شود؟ آیا افزایش اضطراب حالتی عملکرد را بهبود می بخشد؟

شناسایی منابع استرس و اضطراب

عوامل استرس زا در ورزشکاران:

- ✓ مسائل عملکردی
- ✓ مسائل محیطی
- ✓ مسائل سازمانی

منابع استرس در چند طبقه بندی کلی تعیین شده توسط موقعیت و شخصیت قرار می گیرند:

منابع موقعیتی استرس

1. اهمیت تعیین شده برای رویداد یا رقابت ← رویداد مهم تر یعنی برانگیختن استرس بیشتر
2. تردیدی که نتیجه رویداد را احاطه می کند. ← هرچه تردید بیشتر باشد، استرس بیشتر

منابع شخصی استرس

1. اضطراب صفتی ← عاملی شخصیتی که فرد را مستعد می کند رقابت را تهدید کننده ببیند.
2. عزت نفس ← ورزشکاران با عزت نفس پایین اضطراب حالتی بیشتری دارند.
3. اضطراب بدنی اجتماعی

اضطراب بدنی اجتماعی

حالتی شخصیتی است که به عنوان "میزانی که افراد از نگاه کردن مردم به بدنشان مضطرب می شوند" تعریف می شود.

✓ این موضوع به تمایل افراد در عصبی یا بیمناک شدن در زمانی که بدن آنها ارزیابی می شود بر می گردد.

*بین اضطراب بدنی اجتماعی ، رفتار تمرینی و توانایی جسمانی ادراک شده ارتباطی منفی تشخیص داده شده و همچنین اضطراب بدنی اجتماعی با ارضا نیاز ، انگیزش فعالیت بدنی و رفتار مرتبط است.



ارتباط انگیختگی و اضطراب با عملکرد

یکی از ضروری ترین روابطی که روان شناسان ورزش و تمرین بررسی می کنند رابطه بین انگیختگی، اضطراب و حالت های هیجانی از یک سو و عملکرد از سوی دیگر است.

- ✓ کارکرد انگیختگی فیزیولوژیکی و انگیختگی روان شناختی چگونه فردی را
- ✓ بهره مند و دیگری را متضرر می سازد؟

- ✓ چطور می شود که در عملکرد خودمان در طول روز می توانیم تغییرات سطوح اضطراب و اثرات آن را ملاحظه کنیم؟

نظریه سائق

بر اساس دیدگاه تئوری سائق ، رابطه خطی و مستقیمی بین انگیختگی و عملکرد تصور می شود یعنی همچنان که انگیختگی و اضطراب فرد بالا می رود عملکرد او نیز بهتر می شود. یعنی ورزشکاری که انگیختگی بیشتری دارد بهتر اجرا می کند.

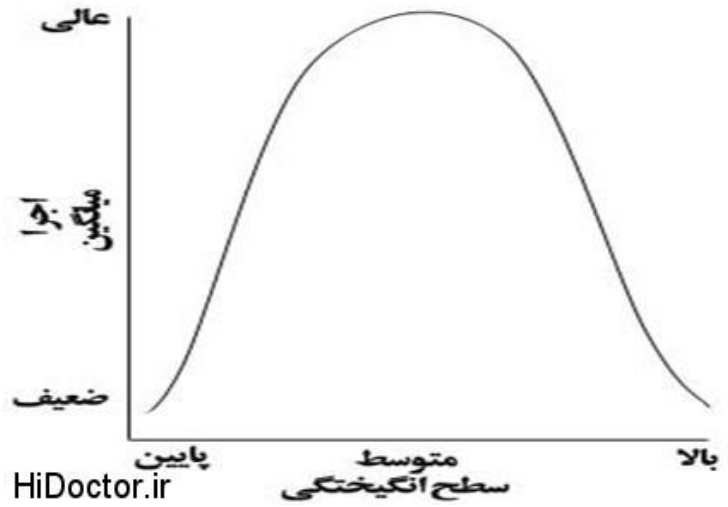
نظریه تسهیل اجتماعی

در نظریه تسهیل اجتماعی ساینس در رفتار به ظاهر تصادفی افرادی که در مقابل دیگران بهتر و گاهی بدتر اجرا کردند ، الگویی مشاهده کرد. هنگامی که افراد تکالیفی ساده را اجرا می کردند یا تکالیفی که به خوبی بر آن مسلط بودند ، حضور دیگران اثری مثبت داشت درحالی که وقتی تکالیفی ناآشنا یا پیچیده را اجرا می کردند حضور دیگران اثری منفی داشت.

* با استناد به این مفهوم ضروری است که در موقعیت های یادگیری تا حد ممکن هم تماشاگر و هم ارزشیابی را حذف کنید.

فرضیه لا وارونه

- ✓ این دیدگاه معتقد است در سطوح پایین انگیختگی ، عملکرد پایین تر از میانگین خواهد بود با افزایش انگیختگی عملکرد تا نقطه بهینه که بهترین عملکرد را نتیجه می دهد افزایش می یابد اما افزایش بیشتر در انگیختگی موجب زوال عملکرد می شود.



نواحی فردی عملکرد بهینه

✓ طبق نظریه نواحی فردی عملکرد بهینه ورزشکاران برتر ناحیه ای از اضطراب حالتی بهینه دارند که در داخل آن عملکرد خوب و در خارج آن عملکرد ضعیف رخ می دهد.

دیدگاه نواحی فردی عملکرد بهینه از دو نظر با فرضیه U وارونه متفاوت است:

1. اول اینکه سطح بهینه اضطراب صفتی همیشه در نقطه میانی پیوستار رخ نمی دهد، بلکه از فردی به فرد دیگر متفاوت است.
2. دوم سطح بهینه اضطراب حالتی نقطه ای واحد نیست بلکه یک ناحیه است.

نظریه چند بعدی اضطراب

معمولا تصور می شود که مولفه های اضطراب حالتی بر اجرا اثر متفاوتی می گذارند.

نظریه چند بعدی اضطراب پیش بینی می کند که اضطراب حالتی شناختی (نگرانی) با عملکرد ارتباط منفی دارد ولی رابطه اضطراب حالتی بدنی با عملکرد به شکل U وارونه است.

مدل فاجعه

✓بر اساس مدل فاجعه ، عملکرد به تعامل پیچیده انگیختگی و اضطراب شناختی بستگی دارد.

این مدل پیش بینی می کند که تنها وقتی ورزشکار نگران نیست یا اضطراب حالتی شناختی پایینی دارد انگیختگی فیزیولوژیکی به شکل U وارونه به عملکرد مربوط می شود.

اگر اضطراب شناختی بالا باشد یعنی (ورزشکار نگران باشد) افزایش انگیختگی در جایی به آستانه انگیختگی بهینه می رسد که اگر از آن بگذرد افت سریع عملکرد " فاجعه " اتفاق می افتد.

بنابراین انگیختگی فیزیولوژیک (اضطراب بدنی) می تواند بسته به مقدار اضطراب شناختی که فرد ترجمه می کند،
اثرات متفاوت قابل ملاحظه ای بر عملکرد داشته باشد.

نظریه وارونگی

- ✓ نظریه وارونگی بیان می کند که شیوه ای که انگیختگی بر عملکرد اثر می گذارد اساسا به تفسیر فرد از سطح انگیختگی اش بستگی دارد.
- ✓ تصور می شود تفسیر ورزشکاران از انگیختگی، تغییر -" وارونگی"- سریعی پیدا می کند.بنابراین ممکن است ورزشکار لحظه ای انگیختگی را مثبت ادراک کند و لحظه ای دیگر تفسیرش رابه منفی برگردارند.

نظریه وارونگی پیش بینی می کند که ورزشکاران برای عملکرد بهینه باید انگیختگی خود را به جای اضطرابی ناخوشایند ، هیجانی خوشایند تفسیر کنند.

- ✓ تفسیر فرد از انگیختگی مهم است نه فقط میزان انگیختگی
- ✓ اجرا کنندگان می توانند تفاسیر مثبت یا منفی شان از انگیختگی را لحظه به لحظه تغییر دهند.

چرا انگیختگی عملکرد را تحت تاثیر قرار می دهد؟

✓ برای توضیح نحوه تاثیر انگیختگی افزایش یافته بر اجرای ورزشی دو توضیح وجود دارد:

افزایش تنش عضلانی ، خستگی و مشکلات هماهنگی :
انگیختگی و اضطراب حالتی افزایش یافته سبب افزایش تنش عضلانی و خستگی می شود و ممکن است در هماهنگی تداخل ایجاد کند.

تغییرات توجه ، تمرکز و جستجوی بینایی :
انگیختگی و اضطراب حالتی میدان توجه فرد را باریک می کنند ، بررسی محیطی را کاهش می دهند و سبب تغییر سبک توجه غالب به سوی نشانه های نامناسب می شود.

موثرترین شیوه ها برای کمک به افراد برای رسیدن به اوج عملکرد و کنترل استرس و اضطراب:

1. شناسایی ترکیب بهینه هیجانات مربوط به انگیختگی مورد نیاز برای عملکرد بهینه
2. تشخیص نحوه تعامل عوامل موقعیتی و شخصی برای اثر گذاری بر انگیختگی، اضطراب و عملکرد
3. تشخیص علائم افزایش انگیختگی و اضطراب در ورزشکاران
4. مناسب سازی تمرین های مربیگری و آموزشی برای افراد
5. افزایش اعتماد به نفس در اجرا کنندگان برای کمک به آن ها جهت مقابله با استرس و اضطراب افزایش یافته.

مهارت‌های روانی در ورزش

مهارت‌های روانی در ورزش

- موضوعی که در چند سال اخیر مورد توجه روانشناسان ورزشی ، مربیان، سرپرستان و ورزشکاران قرار گرفته است مهارت‌های روانی و ذهنی است .
-
- اهمیت این موضوع به خاطر اثبات تاثیر یادگیری آن در بهبود عملکرد قهرمانان و نخبگان ورزشی در سال‌های اخیر بوده است .
-
- وجود کلمه "مهارت" در این واژه نشان دهنده اکتسابی بودن مهارت‌های روانی است..
-
- در نتیجه روانشناسان ورزشی و مربیان می‌توانند با اختصاص ساعاتی از تمرین، تسلط بر این گونه مهارت‌ها را به ورزشکاران بیاموزند و از این طریق به بهبود عملکرد آنها کمک کنند .

روان‌شناسان ورزشی، مهارت‌های روانی را به سه دسته تقسیم‌بندی کرده‌اند:

- دسته نخست، مهارت‌های پایه هستند که عبارتند از:

  - تعیین هدف یا هدف‌گزینی
  - اعتماد به نفس
  - تعهد

- زمانی‌که این ویژگی‌ها در ورزشکاری تثبیت نشود، سایر مهارت‌های روانی به حد بالای تکامل نخواهد رسید؛ به همین دلیل مهارت‌های پایه نام گرفته اند.

روان‌شناسان ورزشی، مهارت‌های روانی را به سه دسته تقسیم‌بندی کرده‌اند:

- دسته دوم، مهارت‌های روان–تنی هستند که عبارتند از:

  - واکنش به استرس
  - کنترل ترس
  - آرام سازی
  - نیروبخشی

- که با ویژگی‌های فیزیولوژیکی ورزشکار در ارتباط هستند

روان‌شناسان ورزشی، مهارت‌های روانی را به سه دسته تقسیم‌بندی کرده‌اند:

- دسته سوم را مهارت‌های شناختی نامیده‌اند که شامل موارد زیر هستند:

  - تصویرسازی ذهنی
  - تمرین ذهنی
  - تمرکز
  - تمرکز مجدد یا بازیابی تمرکز
  - طرح ریزی مسابقه

- زیرا با مراحل و فرآیندهای شناختی از قبیل یادگیری، ادراک، حافظه و تفکر سر و کار دارد.

هدف گزینی

فرایند قرار دادن هدفهای مشخص برای آینده را هدف گزینی تعریف کرده اند.

- نتایج مطالعات نشان می دهد:

هنگامیکه هدف های مشخصی را برای ورزشکاران معین کرده اند بهتر از زمانی عمل می کنند که تنها به آنها گفته می شود سعی خودتان را در انجام عملکرد ورزشی بنمایید.

هدف ورزشي

رسیدن به استانداردی خاص از مهارت در یک تکلیف که معمولاًدر یک محدوده زمانی انجام می شود.



دلایل اثر بخشي هدف گزيني

- متمرکز شدن افکار
- افزایش تلاش
- مقاومت و پایداری
- توسعه روش های یادگیری



انواع هدف در روانشناسی ورزشی

الف)

- هدف های نتیجه ایی
- هدف های عملکردی
- هدف های فرایندی

ب)

۱– اهداف کوتاه مدت

۲– اهداف میان مدت

۳– اهداف بلند مدت

اصول هدف گزینی موثر

- اهداف باید ویژه ،بخش پذیر و عینی باشد.
- محدوده زمانی تعیی شود.
- هدفها باید نسبتاً دشوار و واقعی انتخاب شوند.
- هدفها را یادداشت و بر پیشرفت نظارت کنید.
- از ترکیب هدفها استفاده کنید.
- تعیین هدفههای کوتاه مدت و بلند مدت
- تعیین هدفهای انفرادی و تیمی
- تعیین هدف هم برای تمرین و هم برای مسابقه
- ایجاد تعهد و درونی کردن هدفها
- توجه به تفاوت های فردی

اعتماد به نفس

- اعتمادی است که شخص به توانایی خود در کسب موفقیت دارد .یا باور شخصی فرد به میزان توانایی در انجام تکالیف و وظایف خود.
- تعریف اعتماد به نفس ورزشی: اعتماد بنفس ورزشی باور و اطمینان فرد درباره توانایی موفقیتش در ورزش است.





عوامل موثر بر اعتماد به نفس

.

الف) عملکرد موفقیت آمیز فرد در گذشته

ب) آمادگی جسمانی و ذهنی

ج) تشویق مربی و هم تیمی ها

د) خود کلامی مثبت

ه) مقایسه با ورزشکاران موفق دیگر .

چگونه افراد دارای اعتماد به نفس مطلوب را بشناسیم؟

۱- خود را دوست دارند واهمیتی نمیدهند که ما از توجه انها به خودشان اگاه شویم.

۲-مثبت می اندیشد و در مقابل مشکلات احساس ضعف نمیکنند.

۳-مسابقه را یک وسیله ارزیابی می دانند.

۴-شکست برایشان تلخ است ولی فاجعه نیست.

۵-در بحران بر روی خود کنترل دارند.

۶-در شکست ها اسناد های واقعی دارند.

چگونه افراد دارای اعتماد به نفس مطلوب را بشناسیم؟

۷–کمتر منتظر تایید دیگران هستند.

۸–ورزشکاران دارای اعتماد به نفس مطلوب بجای تمرکز بر نتیجه کار که همان پیروزی یا شکست است، بر فرآیند و چگونگی فعّالیت خود تمرکز می کنند و با این شیوه کنترل لازم در میدان رقابت را به دست می آورند .برای ورزشکاران با اعتماد به نفس بردن بازی مهمترین هدف نیست بلکه بهتر شدن مهمترین هدف بشمار می آید.

۹–اعتماد به نفس مطلوب باعث می شود ورزشکار تحت فشار روانی خونسردی خود را حفظ کنید و بر خود تسلط بیاید.

منابع اعتماد به نفس ورزشکار اعتماد به نفسش را از کجا دریافت می کند؟

۱– مهارت خود
۲– آمادگی جسمانی و روانی مناسب
۳–نمایش توانایی
۴–حمایت اجتماعی
۵–رهبری مربی
۶– محیط آرام و راحت
۷– تجارب مشاهده ای
۸– شرایط موفق
۹– خودپنداره

احساس آمادگی مناسب (جسمانی، مهارتی، روانی)
از پیش بینی های مهمی در اعتماد بنفس ورزشکاران بشمار می رود . بنابراین باید به این نکات بپردازید:

- افزایش کیفیت تمرین : اعتماد به نفسی که از طریق گسترش مهارت و آمادگی جسمانی کسب می شود منجر به موفقیت می گردد.
- تمرین شبیه سازی، فشار و تنش.
- در مسابقات دوستانه شرکت کنید.شرکت در این مسابقات ،می تواند به افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند.

- اجازه خطا و خود قضاوتی: خودتان قاضی خودتان باشین. نظر دیگران مهم نباشد. به راحتی قدرت شخصیتان را به دیگران تسلیم نکنید. اگر تاییدت کردند قدردانی کن ولی انتظار خودتان براتان اهمیت داشته باشد. درونگراها از این بابت بهترین هستند براشون مهم نیست که دیگران چه می گویند.
- تصویر سازی بهترین عملکرد و اجرایتان.
- کلید استفاده از تصویر سازی ذهنی بعنوان منشایی برای اعتماد به این خاطر است که فرد خود را در حال اجرای ماهرانه مشاهده کند .
- تصویر سازی ذهنی: برای تصویر سازی موثر، ابتدا یکی از فنون آرامش بخش (ارامسازی)را بیاموزید ودر آن عمیق شوید.
  - تصویر ذهنی یک تکنیک.
  - تصویر ذهنی یک اعتماد به نفس خوب .
  - تصویر ذهنی داشتن آرامش.
  - تصویر ذهنی سرحال و پرانگیزه در حین رقابت.

" از توجه شما سپاسگزارم "