

به نام خدا

اصول مربیگری و نقش مربی
مدرس: سرکار خانم گرمه ای



مربیگری چیست؟

مربیگری تنها به معنی کمک به دیگران برای آموزش مهارت های ورزشی، افزایش توانمندی و بارور کردن نیروهای بالقوه آنان نیست، بلکه شناخت و تأمین نیازهای اساسی آنان را نیز در بر می گیرد.

فلسفه مربیگری:

می توان جهان بینی هر فرد را فلسفه ی آن فرد نامید. در زمان مربیگری، فلسفه مربیگری بیشتر از دانش و آگاهی از یک ورزش به مربی کمک می کند؛ تا این سرمایه خود را حفظ نماید. داشتن یک فلسفه تردید و دودلی مربی را درباره شکل بندی قوانین تمرین، سبک بازی، انضباط، چشم انداز رقابت، اهداف کوتاه و بلند مدت و بسیاری از دیگر فعالیت های مربیگری را از بین می برد.

فلسفه مربیگری می تواند دارای اهداف زیر باشد:

1. کسب درآمد
2. کسب شهرت
3. دوستی و محبت به انسان ها
4. ایجاد روابط اجتماعی مناسب
5. گذراندن اوقات فراغت
6. تبلیغات ایدئولوژی خاص
7. ارشاد و هدایت انسان ها
8. قانون پذیری انسان ها
9. بهداشت و سلامت انسان ها
10. اقتصادی پویا در جامعه
11. نشان دادن برتری نژادی
12. شادابی و نشاط جامعه

در روند اصول فلسفه مربیگری ارزشیابی بسیار مهم است. اگر ارزشیابی مطلوب باشد، سبب تقویت اصول میگردد، اما اگر ارزشیابی نامطلوب باشد و دائماً این حالت نامطلوب تکرار شود ممکن است که پی ریزی اصول دیگری را سبب شود. فلسفه برنده شدن در مسابقات ورزشی یکی از دغدغه های مربیان است. پدیده دوپینگ، مسائل زیاد پشت پرده و روابط حاشیه ساز نشان از یک فلسفه تخریبی در حرفه مربیگری دارد.

فلسفه مربیگری مثبت می تواند باعث اثرات زیر شود:

۱. تعمیم و گسترش اخلاق انسانی در سطوح جامعه
۲. گسترش ورزش و وحدت ملی در جامعه
۳. اثر گذاری در اقتصاد جامعه
۴. تعمیم و گسترش سلامت و بهداشت در جامعه
۵. فرهنگ سازی در ابعاد رفتاری افراد جامعه

ک مربی باید علوم کلیدی زیر را بداند:

۱. فلسفه مربیگری
۲. علوم تربیت بدنی (فیزیولوژی، تغذیه و...)
۳. تکنیک- تاکتیک
۴. برنامه ریزی
۵. برقراری ارتباط
۶. فنون آموزش ورزش
۷. روانشناسی ورزش
۸. مهارت های مدیریتی

وظایف مربی:

۱. داشتن ورزشکاران موفق
۲. ایجاد سرگرمی برای خود و ورزشکاران
۳. کمک به بهبود مهارت های ورزشکار
۴. درستکاری
۵. علاقه به تربیت ورزشکاران
۶. احترام به قوانین
۷. احترام به داوران
۸. مقابله با دوپینگ
۹. داشتن روابط صحیح
۱۰. آراستگی ظاهر
۱۱. مسئولیت ایمنی
۱۲. تعهدات اخلاقی
۱۳. راز داری
۱۴. عدم سوء سابقه
۱۵. نظم و انضباط
۱۶. وجدان کاری
۱۷. تسلط بر خود

مهارت‌های ارتباطی که یک مربی نیاز دارد

۱- مهارت خوب گوش دادن

۲- مهارت خوب دیدن

۳- مهارت خوب نوشتن

۴- مهارت خوب خواندن

۵- مهارت خوب سخن گفتن

۶- مهارت زبان بدن

۷- مهارت کار با فناوری اطلاعاتی و ارتباطی

آشنایی با روش های مربیگری

مهم ترین اصل در سبک های مربیگری، نوع رفتار، شخصیت مربی و روابط صحیح او با ورزشکار می باشد. شخصیت و سبک فردی مربی است که تصمیم گیری های وی را در امور مختلف باعث می شود

سبک های مربیگری

سبک های مربیگری هر فرد تعیین کننده این است که:

۱. چگونه تصمیم بگیرد

۲. کدام مهارت ها و راهبرد ها را آموزش دهد.

۳. چگونه سازمان دهی کند. (تمرین و مسابقات)

۴. برای تربیت ورزشکاران منضبط از چه روش هایی استفاده کند.

۵. برای رسیدن به اهداف، چگونه برنامه ریزی کند.

سبک های مربیگری به سه عامل بستگی دارد:

۱. شخصیت مربی

۲. طبیعت ورزش مورد نظر

۳. شرایط خاص وابسته به خصوصیات سنی و توانایی



آمرانه

تشریک مساعی

تسلیم و واگذاری

مدل رهبری موقعیتی

مدل رهبری موقعیتی دربردارنده چهار سبک مختلف رهبری است که به تکلیفی که از سوی رهبر به پیرو اختصاص می‌یابد و نیز نوع رفتار رهبر با پیرو بستگی دارد. چهار سبک رهبری مورد استفاده در مدل رهبری موقعیتی به ترتیب S1 تا S4 نام دارند.

سبک اول: (S1) (دستوری (آمرانه) - در این سبک، رابطه‌ای یک طرفه بین رهبر و پیرو صورت می‌گیرد. در این حالت، رهبر به تشریح نقش‌های فرد و یا گروه پرداخته و جزئیاتی نظیر نحوه انجام تکلیف، زمان و مکان آن را تعیین می‌کند

سبک دوم: (S2) تشویقی (استدلالی) - در این سبک باز هم رهبر مسیر انجام تکلیف را مشخص می‌کند. با این وجود رابطه‌ای دوسویه بین رهبر و پیرو ایجاد می‌شود و حمایت اجتماعی و احساسی از پیرو می‌شود و همین سبب می‌شود که فرد یا گروه پیرو تحت تأثیر قرار گرفته و فرایند اجرای تکلیف را قبول کند

سبک سوم: (S3) مشارکتی - در این سبک، تصمیم‌گیری در مورد جنبه‌های مختلف انجام تکلیف به صورت مشترک به انجام می‌رسد و رهبر به صورت محدود، نحوه اجرای تکالیف را تعیین می‌کند و در عین حال، رابطه‌ای قوی با پیرو خواهد داشت.

سبک چهارم: (S4) تفویض اختیار) - در این سبک هم رهبر در تصمیم‌گیری مشارکت دارد. با این وجود فرایند و مسئولیت اجرای تکالیف به صورت کامل به فرد یا گروه پیرو سپرده می‌شود. در این صورت، رهبر به پایش روند اجرای امور می‌پردازد

سطوح آمادگی پیرو

- **سبک دستوری:** این سبک برای پیروانی که آمادگی پایین دارند، بهترین سبک است. در وضعیت‌هایی که آمادگی کم و بی‌علاقه بوده یا بیش از حد در قبول یک کار خاص نامطمئن بوده، به کار می‌رود. سبک دستوری شامل رهنمودهای خاص به افراد است در مورد اینکه چه کاری را چگونه انجام دهند.
- **سبک تشویقی یا استدلالی:** برای پیروانی که آمادگی پایین یا متوسطی دارند، بهترین سبک است. این سبک برای ورزشکارانی که آمادگی زیر متوسط دارند به کار می‌رود. هنگامی که ورزشکاران توان قبول مسئولیت ندارند؛ ولی علاقه دارند یا احساس اطمینان برای انجام کار دارند به کار می‌رود. این سبک تلفیقی از سبک دستوری و توضیح و تقویت به منظور شور و شوق در افراد است.
- **سبک مشارکتی:** برای پیروانی که آمادگی متوسط تا بالا دارند، بهترین سبک است. هنگامی که ورزشکاران توان قبول مسئولیت دارند، ولی تمایل ندارند یا بیش از حد به انجام کار نا مطمئن هستند. از آنجا که افراد توانمندند بنابر این سبک مشارکتی که رهبر در آن بر ارتباط دوطرفه و همکاری مبتنی بر اعتماد تأکید دارد اثر بخش‌ترین سبک است.
- **سبک تفویضی:** برای پیروانی که آمادگی بالا دارند، بهترین سبک است. یعنی هنگامی که ورزشکاران هم توان و تمایل دارند یا به اندازه کافی نسبت به قبول مسئولیت اطمینان دارند. در این مرحله ورزشکاران به حمایت و هدایت نیاز کمی دارند. از این رو سبک تفویضی بیشترین احتمال موفقیت را دارد

جمله «نگران نباش، درست‌اش می‌کنیم.» از
مقدس‌ترین عبارات دنیاست. فکر می‌کنم کسانی که
روزی این جمله را از کسی می‌شنوند، جزء آدم‌های
خوش‌شانس دنیا به حساب می‌آیند. «نگران نباش،
درست‌اش می‌کنیم.»

خصوصیات مربیان سبک آمرانه:

۱. با نفوذ و خود مدار می باشند.
۲. به عقاید خود تعصب شدید دارند.
۳. بسیار منضبط اند.
۴. خالق فضای مناسب برای موفقیت
۵. در مورد خطاها سخت گیرند.
۶. برای سازمان دهی قابلیت خوبی دارند.
۷. خلق شرایط سخت برای موفقیت ورزشکاران
۸. مناسب برای شاگردان با سطوح رقابتی بالا
۹. ورزشکاران حساس نمی توانند با این مربیان کار کنند.

خصوصیات مربیان سبک تسلیم و واگذاری:

۱. فاقد قدرت تصمیم گیری اند.
۲. از لحاظ روحی متعادل نیستند.
۳. تعهد کافی ندارند.
۴. در سازمان دهی و برنامه ریزی ضعیف اند.
۵. مثبت گرا و بی علاقه اند و همه کارها را آسان می گیرند.

خصوصیات مربیان سبک همکاری و تشریک مساعی

۱. افرادی خونگرم و صمیمی به نظر می رسند.
۲. انعطاف پذیر و خلاق اند.
۳. نزد همه محبوبیت دارند.
۴. مؤدب و دارای کمال اند.
۵. جو و محیط مناسبی را برای پیشرفت ایجاد می کنند.
۶. از لحاظ شخصیتی این مربیان شاگرد مدار می باشند.
۷. اعتماد به نفس را در شاگردان پرورش می دهند.
۸. نزد این مربیان موفقیت با شرکت توأم است.

مدیریت و برنامه ریزی در تیمهای ورزشی

مدیریت فرایندی است که بوسیله آن فعالیت های فردی و گروهی در جهت هدفهای مشترک ، همسو و هماهنگ می شود

■ هیچ سازمانی از مدیریت بی نیاز نیست و لازم و ملزوم یکدیگرند.

روند وظیفه ای در مدیریت

■ برنامه ریزی

■ سازماندهی

■ هدایت

■ کنترل

■ هماهنگی

برنامه ریزی پیش بینی عملیات آتی و تعیین طرق اجرای آن به منظور تأمین هدفهای سازمان است.
مثال :برنامه ریزی فعالیتهای اعضای تیم قبل از شروع مسابقات

عناصر مهم در تعریف برنامه ریزی

- ۱- برنامه ریزی یک جریان است یعنی مجموعه ای از اقدامات مستمر است
- ۲- برنامه ریزی یک امر آگاهانه است یعنی با تصمیم قبلی آغاز می شود
- ۳- برنامه ریزی پیش بینی یک سلسله اقداماتی است که باید در آینده صورت گیرد
- ۴- برنامه ریزی هدفهای مشخصی را که باید به آن برسیم ، دنبال می کند.

اهداف برنامه ریزی

- ۱- افزایش احتمال رسیدن به هدف از طریق تنظیم فعالیتهای
- ۲- تقویت جنبه اقتصادی عملیات(مقرون به صرفه بودن عملیات)
- ۳- تمرکز بر روی مأموریتها و هدفها و احتراز از تغییر مسیر
- ۴- تهیه ابزاری برای کنترل

محاسن برنامه ریزی

برنامه ریزی به مربیان اجازه می دهد که:
وضع موجود سازمان (تیم) را بشناسند
منابع انسانی و امکانات مادی سازمان (تیم) را شناسایی و آنها را در جهت هدفهای سازمان (تیم) هماهنگ سازند
هدفهای کلی و جزئی را مشخص نمایند
بتوانند تیم و فعالیتهای آن را کنترل کنند
بتوانند تصمیمات متخذه را بخوبی اجرا نمایند.

انواع برنامه ریزی بر حسب چارچوب زمانی

برنامه ریزی بلند مدت

شامل هدفها و برنامه های راهبردی است که ممکن است بیش از پنج سال طول بکشد

برنامه ریزی میان مدت

محدوده زمانی بین یک تا پنج سال دارد و شامل هدفها و برنامه های کوتاه مدت است

برنامه ریزی کوتاه مدت

شامل هدفها و برنامه های عملیاتی است و فعالیتهایی را تنظیم می کند که در دوره زمانی یک سال یا کمتر انجام می شود

■ تکنیک های برنامه ریزی عملیاتی

روش نمودار گانت:

روش نمودار گانت نخستین و اساسی ترین روش تصویری در برنامه ریزی عملیاتی می باشد. این روش در خلال جنگ جهانی اول توسط هنری ال. گانت ابداع گردیده و هم اکنون نیز به عنوان یکی از بهترین روش های تصویری مورد استفاده قرار می گیرد.

این روش اصولاً برای زمانبندی انجام وظایف به وجود آمده و دارای دو بعد است:

- ۱- محور عمودی شرح عملیات (و یا حتی وظایف) را بر حسب تقدم و تاخر انجام آنها (مراحل انجام کار) را نمایش می دهد.
- ۲- محور افقی نیز نشان دهنده زمان می باشد.

ویژگی های نمودار گانت

این نمودار نشان می دهد که:

- ۱- چه کارهایی و یا عملیاتی باید انجام گیرد.
- ۲- هر کار و یا عملیات از چند وظیفه تشکیل شده است.
- ۳- چه وظایفی باید بطور همزمان دنبال گردد.
- ۴- در داخل هر عملیات چه وظایفی باید بطور سریالی انجام شود.
- ۵- زمان شروع و پایان هر وظیفه در چه تاریخی می باشد.
- ۶- دستیابی به هدف نهایی در چه تاریخی بدست می آید.

			6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	25	30	35
مراحل تمرین			آشنا سازی						شکل گیری ورزشی				تخصصی شدن				اوج اجراء					
تمرینات	فراگیری و کسب مهارت	تکنیکی	مهارت های پایه						خود کار شدن				تکمیل									
		تاکتیکی	تاکتیک های فردی ساده						پای ریزی تاکتیک های تیمی				تکمیل									
	تجزیه و تحلیل	هماهنگی	ساده						پیچیده و مرکب				تکمیل									
		انعطاف پذیری	همه جانبه						اختصاصی				حفظ و تداوم									
		چلبکی																				
		تجزیه و تحلیل	خطی																			
			چرخش و تغییر جهت																			
			زمان واکنش																			
		تجزیه و تحلیل	سازگاری ساختاری																			
			استقامت عضلانی																			
			توان																			
		استقامت	قدرت بیشینه																			
			عمومی																			
			هوازی																			
		مسابقات	بی هوازی																			
تفریحی																						
محلی و منطقه ای																						
شهرستان - استان																						
	ملی و کشوری																					
	بین المللی																					

طراحی برنامه تمرین :

تعریف:

نظام و ساختاری مشخص مبتنی بر اصول علمی برای تمرین بمنظور توسعه قابلیت های مختلف (جسمانی – تکنیکی – تاکتیکی – روانی) ورزشکاران

تعریف تمرین ورزشی :

تمرین ورزشی را فعالیتی با هدف می دانند که انجام آن موجب افزایش و توسعه توانایی یا آمادگی بدنی می شود. با انجام تمرین های بدنی ، ورزشکار قوی تر، سریعتر ، روان تر و بادوام تر و تواناتر می شود .

طرح یک جلسه تمرین: توجه به اصول تمرین

- 1- آمادگی
- 2- گرم کردن
- 3- بخش اصلی
- 4- سرد کردن

مختصات برنامه

یا سیستم های انرژی درگیر
فاکتور های آمادگی جسمانی
سن
زمانبندی تمرین
فصول تمرینی

سازماندهی

■ سازماندهی یعنی تعیین فعالیتهای، طبقه بندی آنها، تعیین اختیارات، و مسئولیتهای است به عبارت دیگر،

تقسیم کار افراد و تعیین وظایف آنان در یک تشکیلات، سازماندهی نامیده می شود.

• نکات اساسی که در سازماندهی باید مورد توجه قرار گیرد:

الف - پرهزینه نباشد.

ب - شرح وظایف افراد واضح و مشخص باشد.

تعریف سازمان

سازمان عبارت است از تشکل عمومی چند نفر برای تحقق اهداف معین

شرایط بوجود آمدن سازمان

1. هر نوع اجتماع عمدی و آگاهانه از افراد
2. دارای اهداف معین و از پیش تعیین شده

انواع سازمان

۱- سازمان رسمی

عبارتست از اتحاد و اتفاق افراد انسانی که هر کدام دارای نقش و وظیفه ای درخور استعداد و گنجایش فردی خود می باشند

۲- سازمان غیر رسمی

عبارتست از یک سلسله ارتباطات عاطفی بین افراد همکار در یک سازمان رسمی است

اصول سازمان

در هر سازمانی به منظور هدایت امور و پیشبرد کارها اصولی حاکم است که فعالیتهای سازمان را به منظور تحقق هدفهای آن هدایت می نماید.

1. وحدت هدف
2. وحدت مدیریت
3. انضباط
4. مسئولیتهای مشترک گروهی
5. اولویت منافع عمومی
6. ارزشیابی

(Specific Objectives)

- I. قابل اندازه گیری باشند (Measurable)
- II. دست یافتنی باشند (Attainable)
- III. مرتبط با هدف کلی باشند (Relevant)
- IV. دارای زمان مشخص باشند (Time-bounded)

ب طور کلی :
اهداف اختصاصی باید SMART باشند

وحدت هدف: هر سازمان بر مبنای هدف یا هدفهای خاصی تشکیل می گردد که افراد تشکیل دهنده آن می بایستی

ضمن شناخت کامل آن بالاتفاق و هماهنگی در جهت رسیدن به آن هدف یا هدفها فعالیت نمایند

وحدت مدیریت: برای جلوگیری از هرج و مرج در تصمیم گیری برای اجرای یک برنامه یا برنامه های سازمان تصمیم

نهایی را باید یک فرد یا افراد بخصوصی اتخاذ نمایند

انضباط: به مفهوم احترام به قوانین و دستورالعمل ها است و این امر موجب سرعت عمل و گردش صحیح کارها و

انجام برنامه های تدوین شده مطابق پیش بینی های قبلی میشود

انواع انضباط

انضباط بازدارنده Preventive Discipline

اقداماتی است که افراد را به رعایت قوانین، مقررات و استانداردهای تیم و یا باشگاه و مدیریت تشویق نموده و از این طریق از بروز مشکلات انضباطی ممانعت می کند.

انضباط اصلاح کننده Corrective Discipline

عبارت از اقداماتی است که درمورد ورزشکاران خاطی که قوانین، مقررات و استانداردهای تیم و باشگاه را رعایت ننموده اند، اعمال می گردد.

نکاتی که باید قبل از اعمال مجازاتهای انضباطی مورد توجه قرار گیرد :

1. نوع و اهمیت خطا
2. طول زمان و تکرار خطا
3. شرایط خاطی
4. درجه اعمال سیاستهای بازدارنده
5. سابقه سیاستهای انضباطی تیم و یا باشگاه
6. آثار مجازاتها در سایر اعضا

مسئولیت‌های مشترک گروهی

یک فرد در تیم علاوه بر اینکه مسئول امور محوله برای خویشان است، برای تحقق هدفهای تیم و جلوگیری از هرگونه تخلفات

اخلاقی می بایستی از بروز مشکلات جلوگیری و پیشنهادهای سازنده در پیشبرد اهداف تیم ارائه دهد

اولویت منافع عمومی: هر فرد در تیم باید منافع تیم را بر منافع و تمایلات خویش ترجیح دهد.

ارزشیابی: فعالیتهای جاری در تیم در جهت رسیدن به اهداف تیم در مراحل مختلف.
نظارت یا کنترل: حصول اطمینان نسبت به مطابقت نتایج عملیات با هدفهای مطلوب
انجام هر عمل مطابق نقشه

مراحل نظارت:

1. تعیین هدف و انتخاب موازینی برای ارزیابی نتایج عملیات
2. مقایسه نتایج عملیات انجام یافته با هدفها و موازین پیش بینی شده
3. اقدام به منظور جلوگیری از وقوع یا تکرار انحرافات

موقعیت رفتاری مربی

- مربی باید دارای الگوی رفتار انعطاف پذیر باشد.
- مربی باید به تفاوتهای فردی بازیکنان توجه کند و بر حسب نیازها و ویژگیهای آنها رفتارهای متفاوت و مناسبی داشته باشد
- مربی باید با توجه به موقعیتهای مختلف رفتارهای متفاوت و مناسبی داشته باشد

کاربردهای روان شناسی در ورزش



هر دانشی دارای دو بعد می باشد:

۱- مفاهیم ، نظریه ها (تعاریف و مباحث نظری)

۲- کاربردها (زمینه های پژوهشی و راهبردهای عملیاتی)

و روان شناسی نیز همچون سایر دانش های جامع و کامل این دو بعد را داراست.



تعریف و مفهوم دانش روان شناسی ورزشی:

اگر روان شناسی را علم مطالعه رفتارها و حالت های روانی انسان و سایر موجودات زنده بدانیم و بپذیریم که ورزش یک رفتار است. و طبیعا دارای ابعاد روان شناختی می باشد

بنابراین می توانیم روان شناسی ورزشی را:

دانش مطالعه ، شناخت و توسعه رفتارها و حالت های روانی ورزشکاران و سایر افرادی قلمداد کنیم که به نوعی در محیط ورزش درگیر می باشند.

همچنین می توان گفت که روان شناسی ورزشی:

دانش گزینش درست و برانگیختن مناسب ورزشکار به منظور تولید حداکثر عملکرد می باشد.

و روان شناسان ورزشی با کاربرد این دانش سعی دارند تا :

۱-اطلاعات مربوط به شرایط خاص ورزشکاران در تمرین و مسابقه را گردآوری نمایند.

۲-زمینه های ذهنی لازم را در ورزشکار برای موفقیت در اجرا فراهم آورند.

۳-عوارض ناشی از شرایط نامطلوب را کاهش دهند...



روان شناسی ورزشی کاربردی (کاربردهای دانش روان شناسی در ورزش)

Applied Sport Psychology

عبارت از دانشی است که اقدام به شناسایی و درک نظریه های روان شناختی و فنون کاربردی ارائه شده در این نظریه ها جهت استفاده در محیط ورزش می نماید تا سبب توسعه، بهبود و تضمین عملکرد ورزشکاران و شرکت کنندگان در فعالیت بدنی هدفمند گردد.



کاربرد روان شناسی در محیط فعالیت بدنی:

برای شناخت کاربردهای روان شناسی در ورزش می بایست افرادی را که به نوعی با این محیط درگیر هستند بشناسیم، بنابراین می توان گفت که کاربران روان شناسی در محیط فعالیت بدنی عبارتند از :

۱- روان شناسان ورزشی

۲- مربیان

۳- ورزشکاران

۴- مدیران و سرپرستان تیمها

۵- پزشکان و دستیاران



مزایای مطالعه و آشنایی با روان شناسی ورزشی برای مربیان و ورزشکاران:

- ۱- بدست آوردن توانایی توصیف رفتار در موقعیت های یادگیری ، تمرین و مسابقه
- ۲- بدست آوردن قدرت تشخیص علت واقعی بروز برخی از رفتارها
- ۳- افزایش قدرت پیش بینی رفتارها با توجه به شناخت ورزشکار از محیط اجرا
- ۴- توانایی اعمال نفوذ در رفتار (دستکاری و کنترل رفتار) به منظور ارتقای عملکرد
- ۵- تشخیص زیر ساخت های شخصیتی افراد و اشراف به تفاوت های فردی میان ورزشکاران



اهم کاربردهای روان شناسی در محیط ورزش و فعالیت بدنی :

- ۱- توسعه دانش های وابسته در یادگیری ، آموزش ، تمرین و
گزینش ورزشکاران
- ۲- ایجاد خودباوری - اعتماد به نفس
- ۳- ایجاد انگیزه و انرژی روانی مناسب
- ۴- کاهش برانگیختگی و اضطراب
- ۵- افزایش توجه و تمرکز
- ۶- تنش زدایی و آرامش بخشی



کاربردهای روان شناسی ...

Train Your brain like Your Muscles.

۱- توسعه ظرفیت های عملکرد انسانی با استفاده از دانش های وابسته ، رشد و تکامل حرکتی ، یادگیری حرکتی

-بکارگیری روشهای نوین و مناسب و کار آمد در آموزش، تمرین و اجرای مهارتهای ورزشی مثلا :

روشهای بازخورداری (آگاهی از نتایج اجرا)

-روش های تنبیه و تشویق ورزشکار جهت توسعه یا کنترل رفتار

-دقت بیشتر در استعداد یابی و توجه به ظرفیت های پایه روانی در ورزشکاران

الفبای کنترل رفتارها:

الف) اگر محرکی که از قبل سبب تولید رفتاری خاص می شده، در محیط حضور داشته باشد

ب) و رفتار متعاقب آن محرک مجددا تولید می شود.

ج) پس آنچه که باید روی خواهد داد

بنابراین

حذف

حضور

محرک مثبت	موجب تقویت مثبت رفتار می شود	باعث خاموش شدن و تضعیف رفتار می شود
محرک منفی	تنبیه، بازداري یا تضعیف رخداد رفتاري نامطلوب	تقویت کننده منفي عملکردي (تقویت رفتار نامطلوب

اجزاء و مولفہ های کاربردی روانشناسی ورزش:



- 1- انگیزش
- ۲- اعتماد به نفس
- ۳- هدف گزینی
- ۴- تمرکز توجه
- ۵- برانگیختگی
- ۷- استرس
- ۶- اضطراب
- ۸- پرخاشگری
- ۹- تسهیل اجتماعی
- ۱۰- خود کلامی

۲- باور آنکه می توانی (خود کار آمدی) (Believing That one can)

-هر کس می تواند کارهای را انجام دهد (Self-efficacy)

-عزت نفس: (Self-esteem)

هر فردی برای خودش ارزشی قائل است (Believing That who I am)

-اعتماد به نفس self-confidence

-هر فرد می تواند با اتکاء به تجربه اش کارهایی را انجام دهد که از نتیجه آنها آگاه است

تعريف خود کار آمدی:

«قضاوت فرد درباره توانایی های خودش در اجرای موفقیت آمیز يك کار خاص» در واقع: توانایی پذیرش مسئولیت و نتیجه اعمال انجام شده:

-اگر موفق شده ام پس توانسته ام کار را آنگونه که باید انجام دهیم. اسناد درونی

-اگر موفق نشده ام به دلیل آن بوده که در برخی از محاسبات و یا برخی از وظایفم کوتاهی و یا بی دقتی به خرج داده‌ام!



عزت نفس

«باور آنکه من فردي هستم با توانائيهاي متفاوت از ديگران که اين تواناييها براي موفقتيتم مهم هستند»

عزت نفس مبناي شکل گيري اعتماد به نفس مي باشد و اعتماد به نفس

«حالي از يقين است و باور آنکه نيرويي و اندیشه‌اي براي انجام اين کار خاص در فرد وجود دارد».

خوشبيني و خود کارآمدي اعتماد به نفس را تکامل مي بخشند. زيرا ظرفيت صحبت با خود را در فرد ايجاد و تقويت مي نمايند و صحبت با خود (خودگفتاري) کلید شکل گيري اعتماد به نفس مي باشد.



فنون (تکنیک های) شناختی ایجاد اعتماد به نفس:

در ابتدا می بایست مفاهیم غلط و نادرست موجود در ذهن برخی از مربیان و ورزشکاران را در رابطه با اعتماد به نفس شناسایی کنیم:

1-اعتماد به نفس چیزی است که یا در فرد وجود دارد یا ندارد!

2-فقط بازخوردها و نتایج مثبت می توانند اعتماد به نفس ایجاد نمایند!

3-موفقیت همواره اعتماد به نفس می آفریند!

4-اعتماد به نفس برابر با غرور و تکبري آشکار می باشد!

5-اشتباهات بطور ناخواسته اعتماد به نفس را نابود میکند!

پیش نیازها (شرایط مقدماتی) جهت ایجاد اعتماد به نفس :

درك تعامل ما بين اندیشه و عمل

-رشد صادقانه خود آگاهی در فرد (آیا واقعا من بصورتی فکر و عمل می کنم که برایم موفقیت بدنبال آورد ؟)

-توسعه و تکامل فرم توصیفی خوش بینی (رشد ذهن بصورتیکه قادر به توصیف خوبی /بدی واقعه باشد .

-در پیش گرفتن روشی از روان شناسی توفیق (برتری جویی) با اتکاء بر :

1-پیش بسوی رویاها 2-تمرکز بر روی موقعیت ها

3-بهترین دوست و یاور خود بودن 4-ساختن واقعیتی برای خود

وظایف مربی برای توسعه اعتماد به نفس :

1- رفتار مطابق الگوهایی که سبب تقویت پیش داوری های غلط و مرتبط با اعتماد به نفس نگردد.

2- تلاش برای افزایش دانش فنی و سطح کیفی اجرای ماهرانه در ورزشکار

3- ارزیابی و بازخورد مناسب از شرایط فنی و قابلیت های واقعی ورزشکار

4- تلاش جهت تدوین و بکارگیری بهترین برنامه های توسعه ، حفظ و ارتقا آمادگی جسمانی ورزشکار

5- آگاه ساختن ورزشکار نسبت به موقعیت های مناسبی که ورزشکار بتواند شگردهایش را به اجرا بگذارد

6- هدف گذاری واقعی و مطابق با میزان تواناییهای فنی و جسمانی واقعی در ورزشکار

7- استفاده از الگوهای روان شناختی مناسب جهت حفظ انگیزش جلوگیری از فشار روانی

۳- ایجاد انگیزش و حفظ آن تا رسیدن به هدف ؟

-تعریف انگیزش: نیرو، ظرفیت و یا عاملی است که سبب تولید رفتاری خاص گردد و وقوع آن رفتار را تا رسیدن به هدف تقویت (تضمین) کند.

-انگیزش دارای دو جنبه می باشد ۱- جهت (انتخاب هدف) ۲- شدت (مقدار خواست و نیروی تولید شده برای رسیدن به هدف) انگیزش دارای دو منبع می باشد : ۱- درونی ۲- بیرونی



آنچه که یک مربی انجام می دهد تا ایجاد / حفظ انگیزه نماید

— ارائه تمرینات متنوع و هدفمند در آموزش

تعیین اهداف متناسب با رشد و شکوفایی فنی و جسمانی و تاکتیکی برای ورزشکار

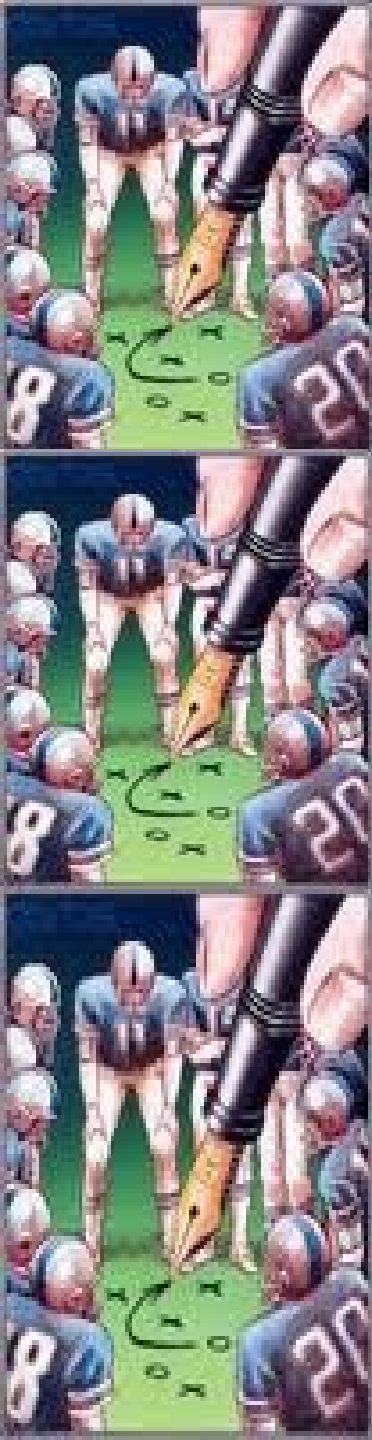
-ارائه بازخوردهای مناسب ، از لحاظ (محتوی ، زمان ، شدت بازخورد)

-کنترل نوع ، میزان و سبک ارائه‌ی پاداشها و مشوق ها

-تقویت و تاکید بر جنبه های افزایش دهنده اعتماد به نفس در ورزشکار

-شناسایی ، معرفی و جلوگیری از بروز عوامل کاهش دهنده انگیزش درونی

-استفاده از دانش مهارتهای روانی و روشهای شناختی جهت تقویت رفتارهای هدفمند



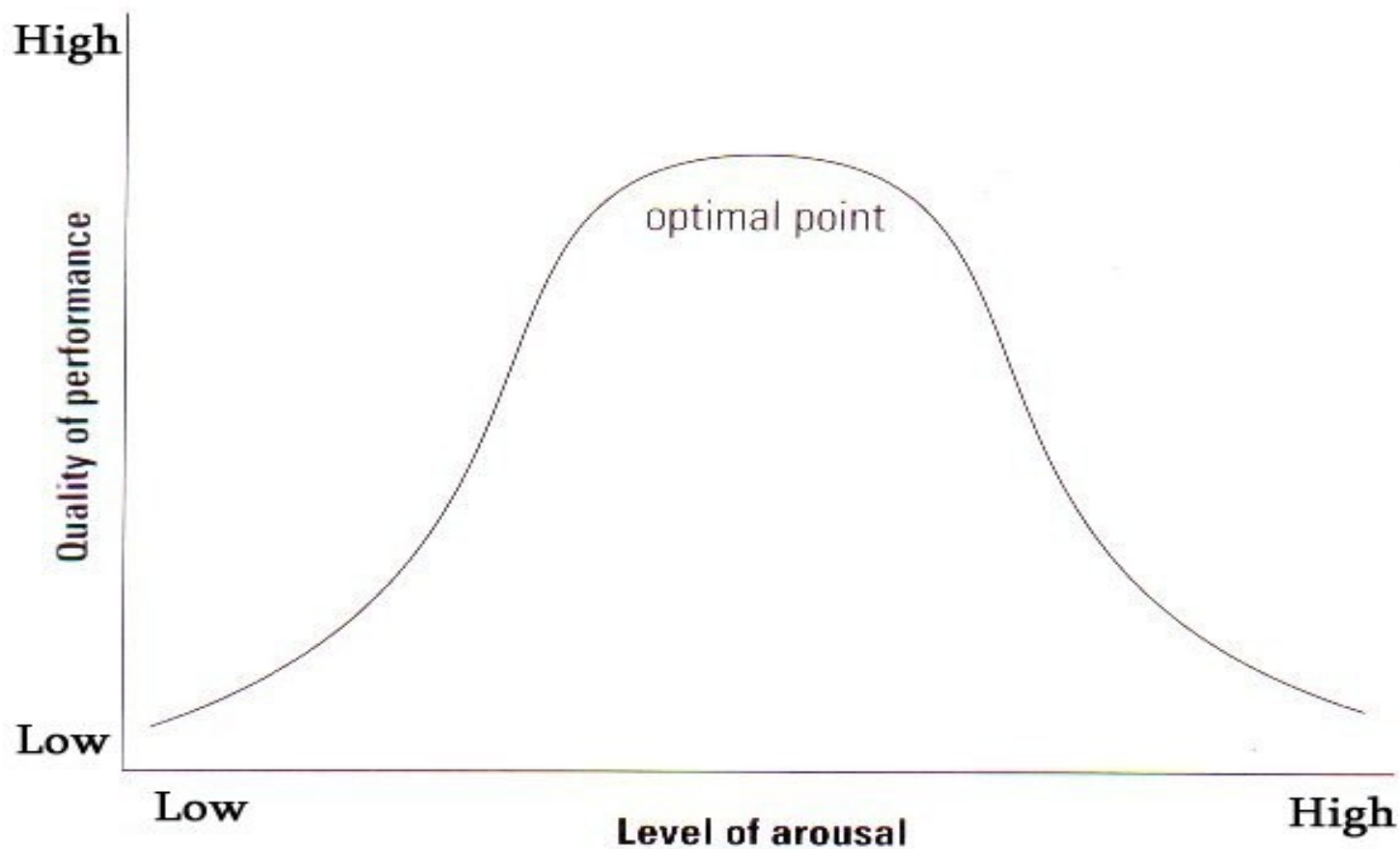
برانگیختگی

تعاریف برانگیختگی:

- برخی برانگیختگی را صرفاً یک واکنش فیزیولوژیک (ترشح هورمون های اپی نفرین و نوراپی نفرین) ،برخی فقط روان شناختی و برخی چند وجهی میدانند.

- برانگیختگی از لحاظ فیزیولوژیک دارای پیوستاری است که کمترین حد آن در خواب عمیق و بیشترین مقدار آن در هیجان شدید مشهود است و بدن از طریق آن، خود را آماده نگه می دارد.

رابطه بین سطح انگیزتگی و اجرای مهارت های حرکتی :
فرضیه U- وارونه



۴- کنترل سطح انگیختگی و کاهش اضطراب

- آشنا نمودن ورزشکار با وظایف (در تمرین و قبل از مسابقه)

- آموزش مهارت‌های ذهنی ، افزایش میزان توجه و تمرکز

- تقویت اعتماد به نفس واقعی

- صبر معقول در بروز اشتباهات و بررسی علل آنها

- توجه به آسیب دیدگی ها و شرایط بدنی ورزشکار

- جلوگیری از بزرگ و یا کوچک شمردن غیر متعارف رقیب

- تاکید بر نقاط قوت و طرح‌های از قبل تمرین شده برای کسب امتیاز



عوامل اثرگذار بر میزان نیاز به انگیزشی



۱- پیچیدگی مهارت

۲- سطح مهارت اجرا کننده

۳- تفاوت های فردی

۵-افزایش ظرفیت های ذهنی -توجه و تمرکز

توجه (Attention) فرایندی است که آگاهی ما را هدایت می کند.

تمرکز: (Concentration) محدود کردن توجه جهت دنبال کردن يك محرك خاص در محیط



تمرکز توجه

- جهت دادن توجه به محرک یا محرک های مورد نظر
مواردی که ورزشکاران دارای تواناییهای ذهنی یا روانی بالا باید انجام دهند:
- تمرکز توجه بر جنبه های موثر و مثبت مربوط به عملکرد
(استفاده از نشانه های کلامی مانند محکم، سریع و ..)
- منحرف کردن توجه از محرک ها و نشانه هایی با اثرات مداخله ای
منفی بر عملکرد (شیوه داوری)

تمرینات و شرایط حفظ توجه:

1- ارزیابی نقاط قوت و ضعف توجه

2- ارزیابی میزان و نوع توجه مورد نیاز برای هر ورزش خاص

3- ارزیابی خصوصیات شخصیتی و موقعیتی که احتمالاً میزان برانگیختگی را تحت تاثیر قرار داده و موجب بروز رفتارهای خاص تحت شرایط فشار می شوند

4- شناسایی مشکل در موقعیت خاص و الگوهای خطا

5- بکارگیری روش مناسب جهت مداخله و آموزش روش صحیح حفظ توجه

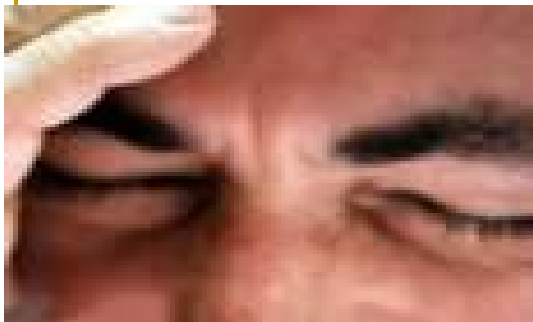


استرس

- پاسخ عمومی یا غیر خاص بدن به هر فشار یا نیازی است که بر آن اعمال می شود. به عبارت دیگر استرس زمانی رخ میدهد که یک محرک یا محیط جدید نیازمند سازگاری باشد.

- ادراک افراد مختلف از محرک های استرس زا متغیر است





تعریف اضطراب:

نگرانی فرد از فقدان کنترل بر شرایط موجود ، که به دو صورت شناختی و جسمانی بروز می یابد.

- نشانه ها :

احساس نگرانی، عدم اطمینان ، دل شوره، تعریق کف دست ها و افزایش ضربان قلب

انواع اضطراب

۱- **اضطراب صفتی** : تمایل عمومی فرد برای تجربه اضطراب در بیشتر موقعیت های دستیابی به هدف.

۲- **اضطراب حالتی** : احساس اضطراب ناگهانی در موقعیتهای خاص.

- **اضطراب رقابتی (صفتی و حالتی)** : اضطراب ناشی از رقابت ، که به دلایل زیر اتفاق می افتد:

- چالش
- ترس
- ضعف فرد

شیوه های غلبه بر اضطراب:

- تکنیک های بدنی مانند آرام سازی بدن
- تکنیک های شناختی مانند تصویرسازی ذهنی

۶- تنش زدایی و آرامش بخشی (Relaxation)

مربیان و ورزشکاران می توانند و می بایست در صورت لزوم با بکار گیری مهارت های ذهنی از جمله :

-آرامش دهی (آرام سازی) با استفاده از تصویر سازی ذهنی

-آرامش دهی خود گردان

-تمرینات آرامش تدریجی یا پیش رونده

-آرام سازی براساس بازخورد زیستی

فشار ناشی از رقابت های سخت و سنگین را کاهش داده یا کنترل نمایند.



۷- استفاده از مهارتها و تمرینات ذهنی -روانی ویژه

Mental Training

-تمرین ذهنی

Mental Rehearsal

-مرور ذهنی

Imagery

-تصویر پردازی

(Your Imagination is Your only limitation)

-گفتگوی درونی (صحبت بازخورد -خود گفتاری) selftalk

Goal setting

-هدف گذاری

مهارتهای ذهنی :

تمرین و مرور ذهنی دارای کاربرد:

در مهارتهایی که عناصر شناختی بسیار دارند

-بررسی راههای ممکن برای انجام یک کار

-بررسی احتمال وقوع اشتباهات و تغییر شرایط محیط اجرا

-دور شدن از تنش های موجود در محیط و پیش گیری از پیش
انگیزگی

-امکان تمرکز بیشتر بر وظایف با رعایت جزئیات اجرا



تصویر سازی:

تصویر سازی ذهنی ، فرایندی کاملتر از تجسم (تصور) ساده می باشد. زیرا علاوه بر بکارگیری چند حس در ایجاد شرایط به اندازه‌هایی حواس را تحریک و درگیر می نماید که سبب تولید ترکیب کاملی از اجرا در ذهن می شود.

این ترکیب ذهنی می تواند دارای دو چشم انداز باشد:

الف) کنترل حرکات در حالیکه مشغول انجام کار می باشد.

ب) تماشای اجرا بصورت بیرونی (دیدن از خارج از محیط اجرا)

گفتگوی درونی : (خودگفتاری – صحبت با خود)

یکی از مراحل اساسی شکل گیری فرایندهای ذهنی بویژه تمرین و تصویر سازی در توسعه مهارتهای روانی در محیط اجرا:

- کمک به واضح تر نمودن شرایط محیط

- به خاطر آوردن تجربیات

- تاکید بر جزئیات

- تاکید بر عناصر مثبت موثر در کسب نتیجه

- مرور اهداف و تقویت اندیشه های منطقی

خود کلامی مثبت

- «من خود را دوست دارم»،
- «من موجودی فعال و مهربان و کاردان هستم»
- «من صمیمی ترین دوست برای خود هستم»
- «من همینم که هستم و خیلی هم راحت»

هدف گذاری : کوتاه مدت، میان مدت ، بلند مدت

به منظور:

-تلاش بیشتر

-تقویت انگیزه های درونی

-تداوم فرایندهای تکاملی و بلوغ ورزشی

-تمرکز بهتر بر وظایف و تکالیف

-کنترل فرایندهای پیش از تمرین ،مسابقه و پس از آن

-حفظ آرامش و اعتماد به نفس در دراز مدت



هدف گزینی



انواع اهداف

1) عملکرد مدار

2) نتیجه مدار

از نظر زمان:

1) کوتاه مدت

2) میان مدت

3) بلند مدت



۸- پر خاشگری

هر رفتاری که موجب رنجش یا آسیب رساندن به یک موجود زنده شود.



ویژگیهای پر خاشگری :

- ۱- یک ویژگی رفتاری است
- ۲- باید عمدی باشد
- ۳- باید منجر به رنج یا آسیب شود
- ۴- باید روی موجود زنده انجام شود

طبقه بندی روانشناسی ورزش

■ **روانشناسی بالینی** : روانشناسان در این حیطه بیشتر با ورزشکاران دارای مشکلات روان شناختی مانند اضطراب، ضعف اعتماد بنفس ، برانگیختگی و... سرو کار دارند.

■ **روانشناسی آموزشی** : روانشناسان این طبقه دارای دو نقش استاد و مشاور روانشناسی ورزش هستند .

■ **روانشناسی تحقیقاتی** : هدف تحقیقات این روانشناسان ، دستیابی به واقعیت های علمی ، آموزشی و بالینی است.

منابع

1-Applied Sport Psychology -4th. Ed .J.M. williams, 2001

۲-راهنمای مربیان در روان شناسی ورزشی ویرایش جدید، ترجمه دکتر محمد خبیری - بامداد کتاب ۱۳۸۵

۳-روان شناسی ورزشی از تئوری تا عملی -ترجمه علی اصغر مسدد، موسسه اطلاعات ۱۳۸۰

۴-روان شناسی ورزشی-ترجمه فتح ا... مسیبی - بامداد کتاب ۱۳۸۶

۵-فرا تر از پیروزی، ترجمه دکتر رحمت ا... صدیق سروستانی - کمیته ملی المپیک ج.ا.ا ۱۳۸۲