

روانشناسی ورزشی

ممسن پورمتی (روانشناس ورزشی و عضو هیئت علمی دانشگاه فنی و مرفه ای)



تقریبا هر ورزشکاری تمایل دارد در رشته ورزشی خود به بهترین شکل عمل کند...

تقریبا رؤیای همه بازی یا مربیگری در بالاترین سطح ممکن است...

اما تنها درصد کمی از آنها در واقعیت به این هدف می‌رسند.

ویژگی‌های جسمانی،
مهارت‌های تکنیکی،
توانایی‌های تاکتیکی،
تمرین سخت،
مربیگری خوب،
چالش‌های رقابتی



آمادگی روانی



هرم قهرمانی: عملکرد مطلوب در ورزش حاصل ترکیبی از توانایی های جسمانی، فنی و روانی است.



اغلب ورزشکاران و مربیان و یا حتی تماشاگران به خاطر دارند مسابقاتی را که در آن ها با وجود آمادگی جسمانی و فنی، ضعف آمادگی روانی مانع موفقیت ورزشکار یا تیم بوده است.

آمادگی
روانی

آمادگی فنی و
تاکتیکی

آمادگی جسمانی

تفاوت عملکرد هنگام مسابقه و تمرین و یا تفاوت آن در دو مسابقه، اغلب ناشی از ضعف آمادگی ذهنی و روانی است.

چون:

عوامل جسمانی و فنی مانند قدرت و استقامت در طی یک یا دو روز تغییر فاحشی نمی یابند، اما عوامل روانی به ویژه در زمان عدم آمادگی دچار افت ناگهانی می شوند.



آماره	میانگین ۹ جلسه تمرینی	میانگین ۳ بازی
دقت پاس	۸۸ درصد	۶۱ درصد
طول پاس ارسالی	۱۶ متر	۷ متر
نفوذ و سانتر موثر	۱۴،۱۹	۲،۹
کار دفاعی موفق	۱۸ از ۲۱	۷ از ۱۶
میزان دوندگی	۸.۹۵	۹.۸۶

www.whosocerd.com

(3 - 2) Full-time



BRA 1



CHI 1

Full-time



COL 2



URU 0

Full-time



FRA 2



NGA 0

Full-time



GER 2



ALG 1

FT



2



1

7/8



FT



0



1

عدم تمرکز و فقدان انگیزه کافی، ضعف
اعتماد به نفس، استرس و اضطراب مانع
عملکرد مطلوب ورزشکاران می شوند.

Final - 7/13, 12:00 PM

VS

(4 - 3) FT



0



0

7/9



FT



1



0

Full-time



2 NED



1 MEX

(5 - 3) Full-time



1 CRC



1 GRE

Full-time



1 ARG



0 SUI

Full-time



2 BEL



1 USA

3rd Place - 7/12, 1:00 PM

VS



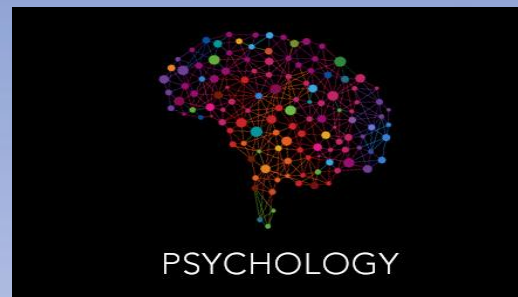
تعریف روانشناسی



ذهن انسان مستقیماً قابل مطالعه است؟



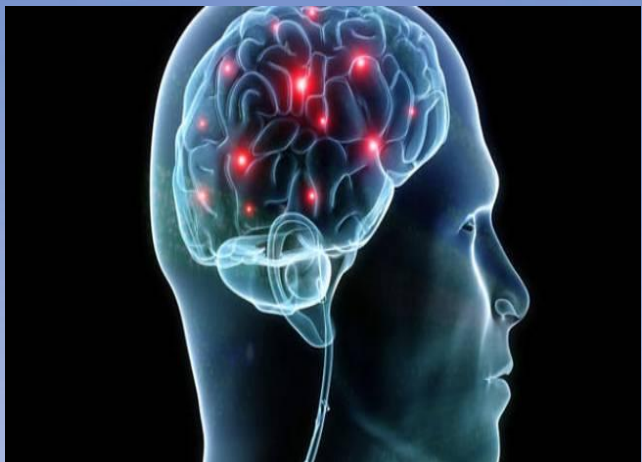
روانشناس یعنی کسی که
روان و ذهن را مطالعه می کند.



روانشناسی یعنی
شناختن روان یا ذهن!

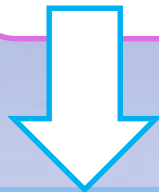
اما از روی اینکه تعداد سوالات صحیح داوطلب کنکور،
تعداد قطعاتی که کارگر کارخانه می سازد در ساعت،
صفحاتی که یک دانش آموز می تواند بخواند و ...
می توان گفت ذهن یا روان او چگونه کار می کند.

بنابراین خود ذهن را مطالعه نمی کنیم ، بلکه کنش ها و عملکرد ذهن را
مطالعه می کنیم.



تعریف روانشناسی

چون نمی توانیم از آنچه درون مغزشان اتفاق می افتد شناخت مستقیم داشته باشیم، به اجبار باید عملکرد آنها یا همان رفتار آن ها رو مورد مطالعه قرار دهیم.



روانشناسی دانشی است که به بررسی و مطالعه:

رفتار و فرآیندهای ذهنی می پردازد.



تعریف روانشناسی ورزشی

شاخه ای از علم که اصول روانشناسی را در حوزه ورزش بکار می گیرد.

مطالعه علمی رفتار انسان در ورزش و تمرین و کاربرد علم روانشناسی در ورزش.

شاخه ای از علم ورزش و تمرین که به مطالعه علمی رفتار انسان در حوزه ورزش و کاربرد روانشناسی در این حیطه می پردازد.



تعاریف روانشناسی ورزشی

روانشناسی ورزش از چه حوزه های روانشناسی بهره ویژه می برد؟
تفاوت های اصلی رویکرد روانشناسی بالینی و ورزشی؟

محسن پورمندی، روانشناس ورزشی

روانشناسی ورزش از چه حوزه های روانشناسی بهره ویژه می برد؟



فیزیولوژی روانی

روانشناسی
اجتماعی

روانشناسی
فیزیولوژیک

مشاوره

روانشناسی
ورزشی

روانشناسی
شخصیت

ادامه...

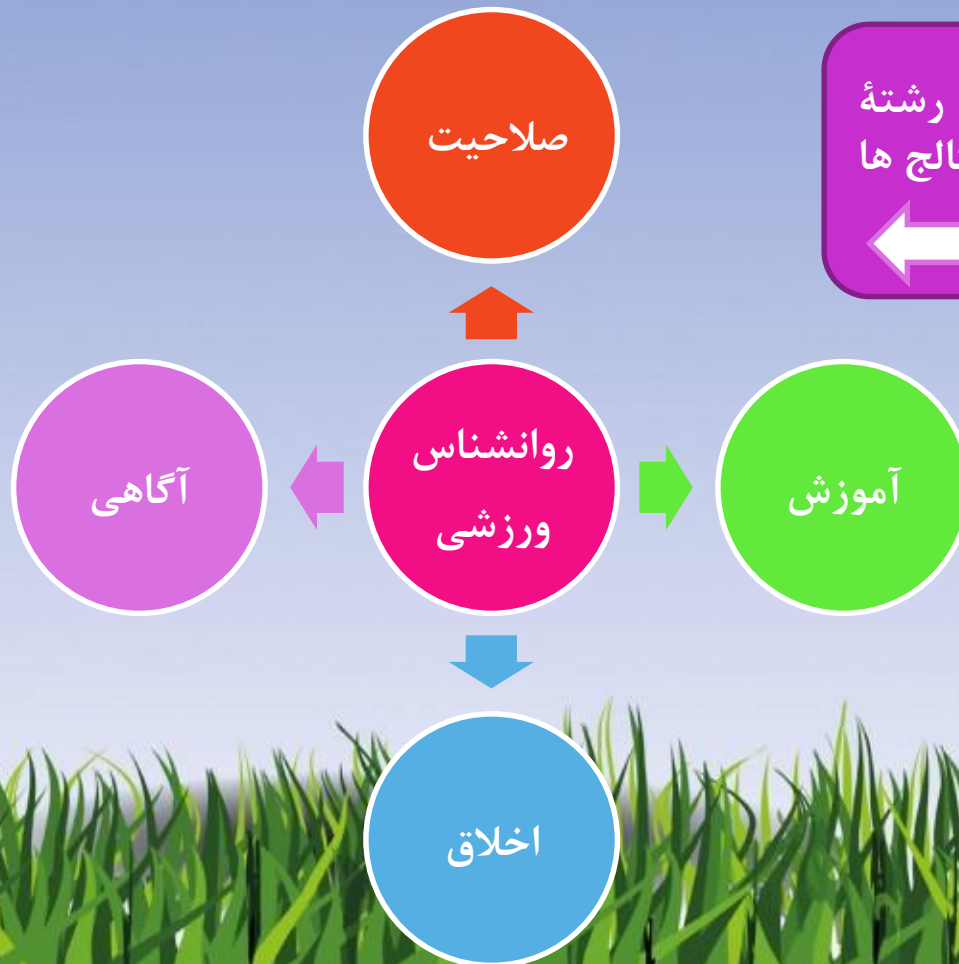
در سالهای اخیر رشته روان شناسی به رشته ای در کانون توجه برای فعالیتهای ورزشی تبدیل شده است.

این رشته در سال ۱۹۸۴ توسط انجمن روان شناسی آمریکا اعتبار دانشگاهی کسب کرد و در همان سال یک روان شناس ورزشی برای هر تیم امریکایی شرکت کننده در مسابقات المپیک تعیین گردید.

در ایران در المپیک آتن ۱ و در المپیک پکن ۳ روانشناس ورزشی با کل کاروان اعزامی جمهوری اسلامی به مسابقات اعزام شدند.

محسن پورمندی، روانشناس ورزشی

روانشناس ورزشی کیست؟



فردی که دارای تحصیلات عالی از رشته
روانشناسی ورزشی در دانشگاه ها و کالج ها
است که باید دارای خصوصیات





روان شناسان ورزشی با کاربرد این دانش سعی دارند تا :

۱-اطلاعات مربوط به شرایط خاص ورزشکاران در تمرین و مسابقه را گردآوری نمایند. (چه نیازهایی؟)

۲-زمینه های ذهنی لازم را در ورزشکار برای موفقیت در مسابقه و تمرین را فراهم آورند. (شناخت و فراهم کردن نیازها)

۳-عوارض ناشی از شرایط نامطلوب روانی را به حداقل برسانند...

روانشناس ورزشی کیست؟

چرا روانشناس ورزشی داریم؟

ویژگی های روان شناس ورزشی

چرا افراد جامعه ورزش به کمک های روانشناس ورزشی نیاز دارند؟

روانشناسان ورزش چکار می کنند؟



کار میدانی



آموزش



تحقیق



دو نوع فعالیت کلی روانشناس میدانی

تست های مهارت های روانی:
از طریق مشاهده، مصاحبه و
پرسش نامه

ابزارهای
روانی

مشاوره ورزشی

آموزش مهارت
های روانی

روانشناس
ورزشی

پایان جلسه دوم



برخی عوامل روانی موثر بر عملکرد ورزشی



دانشگاه
فنی و حرفه‌ای



۱- تفاوت اجرا در تمرین و مسابقه

16

۲- تحت تاثیر قرار گرفتن عملکرد
در حضور تماشاگران

برخی عوامل روانی موثر بر عملکرد ورزشی



۳- تغییر پذیری اعتماد به نفس



شبکه
تردای



۵- ترس و اضطراب مسابقه



۴- تغییر پذیری انگیزه



۶- نسبت دادن ارزش خود به تواناییها در اجرای ورزشی

برخی عوامل روانی موثر بر عملکرد ورزشی



۷- تغییر پذیری در تمرکز و توجه



۸- عملکرد ضعیف پس از برگشت به حالت اولیه از آسیب دیدگی



مهارت‌های روانی

در وزن من ۶ ورزشکار برجسته دنیا وجود دارند که ممکن است از نظر تکنیکی در حد من و یا حتی بهتر باشند، اما چیزی که مرا متمایز کرده، برتری ذهنی و روانی من در مسابقات است.

مهارت‌های روانی چیست؟
روش‌ها یا راهبرد‌های روانی چیست؟



محسن پورمندی، روانشناس ورزشی

روش های روانی

تمریناتی که به کسب مهارت های روانی
منتهی می شود.

تصویرسازی:

خودگفتاری مثبت:

هدف گذاری:

آرام سازی:

مهارت های روانی

ویژگی های ذاتی یا آموخته شده ورزشکار
که موفقیت او را محتمل می سازد.

داشتن انگیزه درونی:

حفظ اعتماد به نفس:

کنترل استرس و اضطراب:

کنترل توجه یا تمرکز:

چند نکته پایانی

- ✓ متاسفانه باور نادرستی در مورد مراجعه به روانشناس وجود دارد.
- ✓ این باور گاهی تاحدودی در مورد مراجعه به روانشناس ورزشی توسط اهالی ورزش وجود دارد.
- ✓ مراجعان روانشناس ورزشی تا حدود زیادی با مراجعان روانشناسی بالینی متفاوت است چون روانشناس ورزشی با قشر نخبه جامعه در ارتباط است.
- ✓ اکثر مراجعات ورزشکاران برای ارتقای سطح روانی و بهتر شدن است و روانشناس ورزشی به شما کمک می کند که بهترین خودتان باشید.
- ✓ یکی از کمک های روانشناس ورزشی تبدیل استعداد های شما به توانایی است.





Massey University sport psychologist Professor Gary Hermansson with Kobe Bryant in London.

نکته آخر :

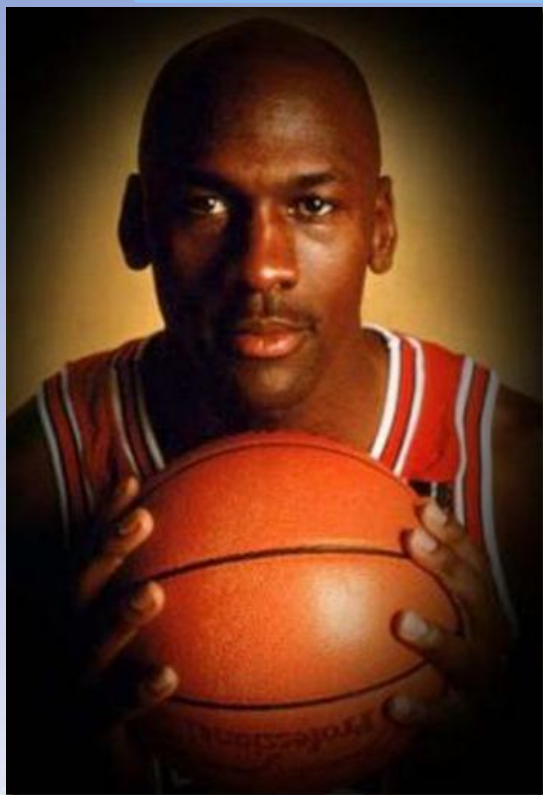
✓ روانشناس ورزشی محرم اصرار شماست. (تعهد کاری)

✓ روانشناس ورزشی دقت بالایی در داشتن صداقت با شما دارد.

✓ روانشناس ورزشی اورژانس نیست.



آیا ورزشکارهای موفق دنیا از روانشناسی ورزشی بهره برده اند؟



من تاکنون بیش از ۹۰۰۰ شوت از دست دادم و ۳۰۰ بازی را باختہ ام.

بارها به من اعتماد کرده اند تا ضربه برنده را بزنم و ... آنها از دست داده ام.

من بارها و بارها در زندگی شکست خورده ام.

به این دلیل است که موفق بوده ام.

مایکل جوردن، تندیس بسکتبال حرفه ای در آمریکا

یک مربی خوب چیزی رو در شما می بیند که خودتان قادر
به دیدن آن نیستید...

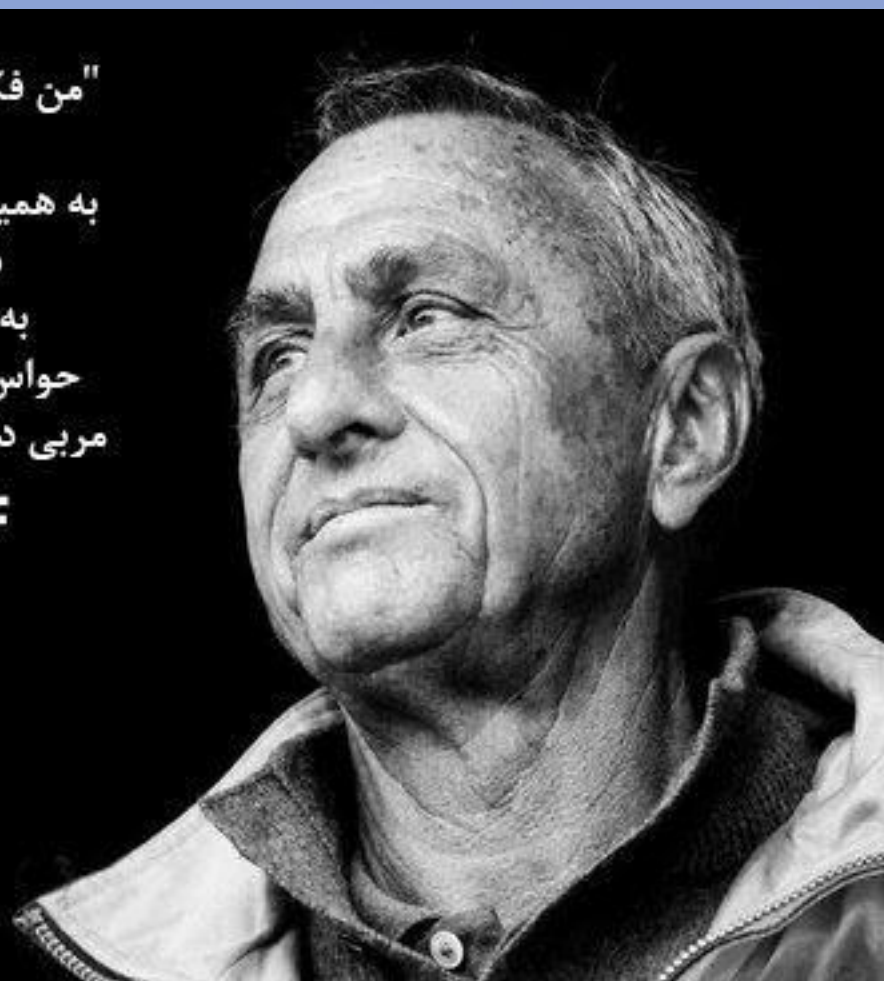


سخنان بزرگان فوتبال: یوهان کرایف اسطوره فقید فوتبال هلند

"من فکر می کنم بازیکنان باید قادر باشند
در هر پستی بازی کنند.
به همین خاطر اینقدر مهم است که همگی
در زمان صحبت های تاکتیکی،
به حرف های مربی گوش فرا دهند.
حواس وینگر چپ نباید پرت باشد، وقتی
مربی در مورد مدافع راست حرف می زند."

JOHAN CRUYFF

1947-2016



www.isph.ir



پایان جلسه سوم



انگیزش



- ✓ تعریف: نیروی درونی که انسان را به سمت هدف معین سوق می دهد.
- ✓ انگیزش میبایستی در حد مطلوب باشد (نه کم و نه زیاد)
- ✓ یکی از وظایف مربیان ایجاد انگیزه در ورزشکاران است.
- ✓ انگیزه های درونی پایدارتر از انگیزه های بیرونی هستند.
- ✓ تلاش برای میهن، شرافت، عرق های ریخته شده، پیراهن و تماشاچی
- ✓ تلاش برای پول، این کار را بکن تا آن را به دست آوری!



ایجاد انگیزه در تمرینات



✓ تا حد امکان تمرینات مورد علاقه ورزشکاران باشد

✓ از تمرینات لذت ببرند (اجرای خوب، پیشرفت، مفید و به موقع)

✓ جنبه چالشی و رقابتی داشته باشد

✓ خیلی ساده و یا خیلی سخت نباشد

✓ امکانات و تسهیلات کافی وجود داشته باشد



- مربی قبل از بازیکنان وارد محل تمرین شود (نه زمین تمرین)
- لباس و وسایل مربی مرتب و تمیز باشد
- وسایل کافی باشند
- اگر همه وسایل آماده باشند و مربیان به موقع حضور پیدا کنند در واقع به ورزشکاران احترام گذاشته شده است

(ادامه)



✓ تمرینات بر اساس برنامه زمانبندی باشند

✓ بازیکنان نسبت به تمرینات هر جلسه
توجیه 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



✓ از متخصصین تغذیه برای تنظیم برنامه غذایی کمک گرفته شود

✓ داشتن یک چک لیست و برنامه از صبح تا ساعت مسابقه

✓ خوردن صبحانه و ناهار بصورت گروهی



(ادامه)



✓ اوقات فراغت به بهترین شکل برنامه ریزی شود

✓ 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 دارای فضای سبز باشد
- ❖ وسایل تردد در زمان مقرر حاضر باشد
- ❖ هیچ گونه درگیری لفظی و یا احیانا جسمانی وجود نداشته باشد

(ادامه)



- روابط خوب و درست بین اعضا وجود داشته باشد
- وسایل بازیکنان داخل رختکن در جای خود قرار داشته باشند
- در صورت امکان برنامه ماساژ ترتیب داده شود
- کسری های وسائلی در روز مسابقه وجود نداشته باشد
- داخل رختکن یا محوطه تایم استراحت خلوت باشد
- از ورود افراد غیر مسئول در رختکن یا محوطه تایم استراحت جلوگیری شود



(ادامه)



✓ در حین مسابقه داد زدن ممکن است مشکل ساز شود

✓ به هم تیمی ها اجازه ندهید به یکدیگر اهانت کنند

✓ در تایم استراحت به نکات بسیار کلی بسنده کنید

✓ اشتباهات سطحی قابل اغماض می باشند

✓ خطاها را در روز تمرین برطرف کنید

(ادامه)



- ❑ پایان مسابقه 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 نکات مثبت آغاز کنید سپس به اشتباهات و یا خطاها بپردازید
- ❑ فرصت بدهید بازیکنان نیز نظر بدهند



(ادامه)



❖ نسبت به نتیجه مسابقه
عکس العمل معقول داشته
باشید

❖ در بازیکنان ذخیره یا رزرو
نیز ایجاد انگیزه کنید

❖ بازیکنان ذخیره را مایوس
نکنید

❖ به بازیکنان صدمه دیده توجه
ویژه ای داشته باشید

پایان جلسه چهارم



پایبندی به ورزش

بسیاری از افراد برای جوان ماندن و افزایش کیفیت زندگی خود ورزش می کنند.

ویتترین مغازه ها حاکی از استقبال مردم از وسایل ورزشی است

اغلب فروشگاه های بزرگ قسمت هایی را به وسایل ورزشی اختصاص می دهند
همچنین هر روز باشگاه های ورزشی بیشتری افتتاح می شود

با این حال واقعیت این است که مردم به طور منظم ورزش نمی کنند



پایبندی به ورزش

آمارها نشان می دهند بیش از ۵۰ درصد بزرگسالان کاملاً بی تحرک هستند
فعالیت‌های بدنی حدود از ۶ سالگی کاهش می‌یابد و این سیر نزولی در تمام طول
زندگی فرد ادامه دارد

۲۰ درصد از بزرگسالان آمریکایی حدود ۴۰ میلیون نفر در سال ۲۰۰۴ شناخته
شده‌اند که سیر صعودی آن در مقایسه با سال ۱۳۹۱ که ۱۲ درصد بوده آشکار
است

۵۰ درصد از افراد ۱۲ تا ۲۱ ساله فعالیت ورزشی منظم ندارند. ورزشکاران بیشتر
در رده سنی ۱۶ تا ۲۰ سال قرار دارند ۲۵ درصد از مردم اظهار داشته اند که
فعالیت بدنی شدید ندارند



پایبندی به ورزش

فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد از بزرگسالان به تمرینات جدی و منظم می پردازند سه بار در هفته هر بار به مدت ۲۰ دقیقه فعالیت های ورزشی دختران و پسران در دوره بلوغ کاهش چشمگیری می یابد

دوری از فعالیت میان زنان شایع تر است تا مردان سیاه پوستان و اسپانیایی ها نسبت به سفیدپوستان بزرگسالان نسبت به جوانان و افراد کم درآمد نسبت به ثروتمند نیز همین وضع را دارند

۵۰ درصد از افرادی که برنامه تمرینی ورزشی را شروع می کنند ظرف از ۶ ماه آن را رها می سازند با وجود مزایای جسمانی و روانی ورزش مثل کاهش تنش و افسردگی افزایش اعتماد به نفس کاهش احتمال به بیماری های قلبی و عروقی کنترل وزن و افزایش عملکرد درصد نسبتا کمی از کودکان و بزرگسالان به فعالیت های ورزشی منظم می پردازند

چرا ورزش می کنیم؟

افراد مختلف به دلایل مختلف انگیزه پیدا می کنند با این حال بهترین روش برای تشویق افراد به شروع برنامه ورزشی تأکید بر مزایای مختلف آن است

کنترل وزن :

درست است که رژیم غذایی قطعا به افراد کمک می کند تا وزن خود را کاهش دهند اما ورزش نقش بسیار مهمی دارد که اغلب دست کم گرفته می شود ضمن آنکه رژیم غذایی هرگز سرگرم کننده و جالب نیست اما ورزش سرگرم کننده جالب و جذاب است

چرا ورزش می کنیم؟

کنترل وزن نتایج مطلوبی در پی دارد از جمله داشتن ظاهر متناسب است



کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی:

تحقیقات نشان می دهد که تمرینات منظم ورزشی از خطر مرگ بر اثر بیماری های قلبی عروقی به طور عمومی و بیماریهای رگهای قلب به طور خاص می خواهد



چرا ورزش می کنیم؟

کاهش فشار روانی و افسردگی:

تمرینات منظم به فرد احساس سلامت روانی می بخشد جامعه سرشار از استرس های روزمره و همچنین افسردگی است تمرین یکی از راه های موثر برای هم زیستی سالم با افراد جامعه و داشتن زندگی روزمره مناسب است

لذت بردن :

هرچند بیشتر افراد برنامه ورزشی را با انگیزه تامین سلامت و کاهش وزن آغاز می کنند اما چیزی که باعث ادامه این برنامه می شود لذتی است که از ورزش می برند به طور کلی مردم برنامه ورزشی خود را به دلیل اینکه جالب نشاط آور و رضایت بخش است ادامه می دهند

چرا ورزش می کنیم؟

ایجاد عزت نفس :

بسیاری از افراد از اینکه کاری را انجام می دهند که قبلاً نتوانسته اند احساس رضایت می کنند کارهای ساده ای مثل پیاده روی اطراف ساختمان یا یک کیلومتر دو آهسته این احساس رضایت را در شخصی ایجاد می کند

مشارکت در امور اجتماعی :

مردم اغلب با شروع برنامه ورزشی فرصتی هم برای آشنایی با دیگران به دست می آورند و از تنهایی در می آیند تمرینات ورزشی گروهی احساس تعهد افراد را به ادامه فعالیت افزایش می دهد



چرا ورزش نمی کنیم

با وجود مزایای فردی و اجتماعی ورزش بسیاری از افراد همچنان از ورزش اجتناب می کنند

کمبود وقت کمبود انرژی و بی انگیزگی دلایلی است که این افراد برای بی تحرکی خود ذکر می کنند

معمولاً مردم دلایل ورزش نکردن خود را کمبود وقت یا عقب ماندن از امور روزمره دسترسی نداشتن به امکانات عادت نداشتن تنبلی بی حوصلگی و نهایتاً مشکلات مالی می دانند

جالب اینجاست که برخلاف عوامل محیطی تمام این موارد تحت کنترل افراد است



چرا ورزش نمی کنیم

کمبود وقت:

۶۹ درصد از افرادی که ورزش نمی کنند و نداشتن را عامل اصلی کم تحرکی خود می دانند البته در تحلیل واعظ موسوی این افراد را ۲۰ درصد اعلام کرده است

به هر حال واقعیت این است که کمبود وقت بیشتر بهانه است و موضوع اصلی این است که ورزش در زندگی اشخاص اولویت ندارد

زیرا آنها برای تماشای تلویزیون گردش و روزنامه خواندن وقت کافی دارند بنابراین اگر مربیان برنامه های ورزشی نشاط آور رضایت بخش مفید و جالب را ارائه کنند افراد جامعه به اندازه دیگر تفریحات سالم و یا حتی بیشتر از آنها به ورزش گرایش پیدا می کنند

چرا ورزش نمی کنیم

کمبود انرژی:

بسیاری از مردم خستگی ناشی از زندگی پر مشغله خود را مانع از ورزش کردن می دانند در واقع ۵۹ درصد از کسانی که ورزش نمی کنند می گویند انرژی کافی برای ورزش کردن ندارند



اما این خستگی بیش از آنکه جسمی باشد روانی است

تحقیقات نشان می دهد فعالیت های ساده مثل پیاده روی دوچرخه سواری یا بازی تنیس می تواند تنش ها را برطرف کند اگر این فعالیت ها طوری تنظیم شود که نشاط را افزایش دهد فرد پس از یک روز کار سخت به آنها پناه خواهد برد



مشکل پابندی به تمرینات ورزشی

بی انگیزگی و کمبود انرژی در واقع به فقدان انگیزه کافی مربوط است که باعث می شود فرد در دراز مدت به تمرینات ورزشی نپردازد

بی حوصله گی ، بی اعتقادی به ورزش ، بی علاقه گی به ورزش و بی نیازی از ورزش ۱۴ درصد از علل ورزش نکردن به شمار می رود

در این شرایط برای حفظ و تقویت انگیزه خود باید همواره مزایای فعالیت بدنی و ورزش را در نظر داشت



مشکل پایبندی به تمرینات ورزشی

وقتی افراد بی تحرک بر رخت خود فائق آیند و شروع به ورزش کنند مشکل بعدی آنان حفظ استمرار برنامه ورزشی است

آنچه که واضح است و شروع ورزش بسیار راحت تر از پایبندی به آن است حدود ۵۰ درصد از افرادی که در برنامه های ورزشی شرکت می کنند در ۶ ماه اول آن را کنار می گذارند



مشکل پابندی به تمرینات ورزشی

تحقیقات نشان داده است که ۴۰ درصد از آنان یک بار و ۲۰ درصد دیگر سه بار یا بیشتر برای برگشتن به تمرینات ورزشی تلاش کردند دلیل اغلب این افراد برای ترک ورزش آسیب دیدگی بود و بقیه به دلایل کاری جذاب نبودن برنامه ورزشی و نداشتن مسائل خانوادگی هوای بد بر استرس ورزش آن را ترک کردند

هرچند بر اساس اظهارات دانشمندان در صورتیکه برنامه ریزی فردی وجود داشته باشد و تدارک لازم فراهم شده باشد این علل موقتی خواهد بود و تاثیری نخواهد داشت



پایان جلسه پنجم

