

## روان شناسی ورزش و تمرین

علی، گارد رأس تیم بسکتبال، دبیرستان هنگام مسابقه بیش از حد عصبی میشود و در شرایط بحرانی عصبی تر شده و بدتر بازی میکند. بزرگترین چالش مربیگری شما در این فصل کمک به علی در یادگرفتن مدیریت استرس است.

آقای رضایی، مدیر بخش آمادگی جسمانی در یک مرکز توانبخشی، برای بهبود حال بیماران یک برنامه هوازی آمادگی جسمانی ترتیب میدهد. با این وجود نگران است، چرا که برخی از بیماران پس از بهبودی مختصر برنامه تمرینی شان را جدی نمی گیرند.

## روان شناسی ورزش و تمرین

خانم حسینی، تا جایی که به خاطر می آورد، میخواست که معلم تربیت بدنی باشد؛ اما اکنون احساس ناامیدی به او دست داده است چرا که دانش آموزان دبیرستانی او **علاقه ناچیزی به یادگیری مهارتهایی دارند** که در تمام عمر برایشان آمادگی جسمانی به بار می آورد. هدف خانم حسینی انگیزه دادن به دانش آموزان بی تحرک و درگیر کردن آنها در فعالیتهای مربوط به آمادگی جسمانی است.

اگر شما یک مربی، یک راهنمای تمرین، یک معلم تربیت بدنی باشید ممکن است با شرایطی که مطرح شد، مواجه شوید. روان شناسی ورزش و تمرین راهکارهایی را برای حل این گونه مسائل و بسیاری از نگرانی های کاری دیگر ارائه میکنند.

# تعریف روان شناسی ورزش و تمرین

روان شناسی ورزش و تمرین؛ مطالعه علمی افراد و رفتارهای آنها در ورزش و تمرین و کاربردهای عملی این دانش است (گیل و ویلیامز، ۲۰۰۸).

روان شناسان ورزش و تمرین؛ اصول و دستورالعمل هایی را مشخص میکنند که مربیان میتوانند از آنها برای کمک به حضور بزرگسالان و کودکان در ورزش و سود بردن از تمرین و فعالیت ورزشی استفاده کنند.

## تعریف روان شناسی ورزش و تمرین

اغلب مردم با دو هدف، روان شناسی ورزش و تمرین را مطالعه میکنند:

**الف) دانستن اینکه چگونه عوامل روان شناختی، عملکرد حرکتی شخص را متاثر میسازد**

و

**ب) دانستن اینکه چگونه مشارکت در ورزش و تمرین، رشد روانی، سلامتی و بهزیستی شخص را تحت تاثیر قرار میدهد.**

**هدف الف: درک اثر عوامل روان شناختی بر عملکرد حرکتی و ورزشی**

- هنگام پرتاب آزاد، چگونه اضطراب بر دقت بازیکن بسکتبال اثر میگذارد؟
- آیا کمبود اعتماد به نفس در توانایی کودک برای یادگیری شنا اثر میگذارد؟
- چگونه تقویت و تنبیه مربی روی انسجام تیم اثر میگذارد؟

**هدف ب: درک اثر مشارکت در فعالیت بدنی و ورزشی روی رشد روانی، سلامتی و بهزیستی**

- آیا دویدن، اضطراب و افسردگی را کاهش میدهد؟
- آیا ورزشکاران جوان با شرکت در ورزش، بیش از حد پرخاشگر میشوند؟
- آیا شرکت در کلاسهای تربیت بدنی باعث رشد شخصیت میشود؟

## تخصص یافتن در روان شناسی ورزش و تمرین

روان شناسان ورزشی در معاصر ما، حرفه های متنوعی را دنبال میکنند. آنها سه نقش اولیه در فعالیتهای حرفه ای خود را به کار میگیرند؛ پژوهش، آموزش و مشاوره.

**نقش پژوهشی:** انجام تحقیق و پژوهش ( چگونه تصویرسازی روی مهارت پرتاب آزاد بسکتبال اثر میگذارد).

**نقش آموزشی:** تدریس مطالب مرتبط با روان شناسی ورزش و تمرین.

**نقش مشاوره ای:** مشاوره با افراد ورزشکار و تیمهای ورزشی به منظور پیشرفت مهارتهای روانی برای بالا بردن عملکرد رقابتی و تمرینی است.

## تمایز بین دو متخصص

یک تفاوت معنادار در روان شناسی ورزشی معاصر میان دو تخصص؛ روان شناسی بالینی در ورزش و روان شناسی تربیتی ورزش وجود دارد.



تصویر ۱-۱ نقش های روان شناسان ورزش و تمرین

## روان شناسی بالینی ورزش

روان شناسی بالینی ورزش آموزشهای گسترده ای را در زمینه روان شناسی دیده اند. بنابراین آنها میتوانند **اشخاص مبتلا به اختلالات هیجانی** را شناسایی و درمان کنند (به طور مثال افسردگی مزمن و یا گرایش به خودکشی). روان شناسی بالینی ورزش به این دلیل مورد نیازند؛ چون بعضی از ورزشکاران و قهرمانان هم همانند مردم عادی به اختلالات هیجانی حاد مبتلا شده و نیاز به درمان خاص دارند (برور و پتری، ۲۰۰۲). **اختلالات تعذیه ای و سوء مصرف مواد** دو حوزه ای هستند که در آنها روانشناسان بالینی ورزش میتوانند به شرکت کنندگان در ورزش و تمرین کمک کنند.

روان شناسان بالینی ورزش و تمرین، آن دسته از قهرمانان و ورزشکارانی را که اختلالات هیجانی شدید دارند، درمان می کنند.

## روان شناسی تربیتی ورزش

متخصصان روانشناسی تربیتی ورزش آموزشهای گسترده ای در علم ورزش و تمرین و تربیت بدنی، میبینند. این متخصصان آموزشهای پیشرفته ای در روان شناسی و مشاوره دیده اند. با این حال، آنان برای درمان اشخاص مبتلا به اختلالات هیجانی تعلیم داده نمیشوند و پروانه تخصصی روانشناسی ندارند. خوب است **یک روانشناس تربیتی ورزش را یک مربی مهارتهای ذهنی** بدانیم که در قالب جلسات گروهی و انفرادی ورزشکاران و قهرمانان را پیرامون رشد مهارتهای روانیشان آموزش میدهد. **مدیریت اضطراب، رشد اعتماد به نفس، و بهبود ارتباط،** برخی از حیطه های فعالیتی متخصصان روان شناسی تربیتی ورزش میباشند. هنگامی که مشاور روانشناسی تربیتی ورزش با ورزشکاری که **اختلال هیجانی دارد** مواجه میشود او را برای درمان به روانشناس بالینی دارای مجوز، یا ترجیحاً به یک روان شناس بالینی ورزش ارجاع میدهد.

متخصصان روانشناسی تربیتی ورزش، مربیان مهارتهای ذهنی هستند که مهارتهای روانشناختی را به قهرمانان و ورزشکاران آموزش می دهند. آنها برای کار با افراد مبتلا به اختلالات شدید هیجانی تعلیم ندیده اند.

## انتخاب از میان رویکردهای متعدد روان شناسی ورزش و تمرین

بعضی از مربیان بر این باورند که تیمها به دلیل داشتن دفاعی منسجم برنده می شوند. بعضی دیگر از مربیان باور دارند برد تیمها از طریق بهره بردن از یک سیستم حمله ای باز و گسترده به دست می آید و برخی دیگر بر این باورند که برد از طریق برنامه ریزی سازمان یافته و کنترل شده بازی، حاصل می شود.

همانند مربیان، نگاه روان شناسان ورزش به مداخلات موفقیت آمیز متفاوت است. روانشناسان ورزش و تمرین از میان رویکردهای مختلف ممکن است یکی از رویکردهای ۱- فیزیولوژی روانی، ۲- روانی - اجتماعی و ۳- رفتاری - شناختی را انتخاب کنند.

### ۱- رویکرد فیزیولوژی روانی

روان شناسان ورزشی که رویکرد فیزیولوژی روانی را انتخاب کرده اند بر این باورند که بهترین راه برای مطالعه رفتار در طول تمرین و ورزش، بررسی فرایندهای فیزیولوژیکی مغز و اثر آنها بر فعالیت بدنی است. این نوع روان شناسان، ضربان قلب، فعالیت امواج مغزی، پتانسیلهای عمل عضله، و ارتباط بین سنجش های فیزیولوژی روانی و رفتار ورزشی و تمرینی را بررسی میکنند. یکی از نمونه های کاری این روان شناسان، کاربرد فنون بازخورد زیستی برای آموزش تیراندازان ماهر به منظور شلیک بین دو ضربان قلب است تا دقت شلیک افزایش یابد (لندرز ، ۱۹۸۵).

متخصصان فیزیولوژی روانی در ورزش، رفتار را به واسطه فرایندهای فیزیولوژیکی روانی که در مغز رخ می دهد مطالعه می کنند.

"کاربرد فنون بازخورد زیستی برای آموزش تیراندازان ماهر به منظور شلیک بین دو ضربان قلب است تا دقت شلیک افزایش یابد" نمونه‌ای از کارهای روان‌شناسان ورزشی با رویکرد فیزیولوژی روانی است، زیرا در این فرآیند، آن‌ها از اطلاعات فیزیولوژیکی به‌طور مستقیم برای بهبود عملکرد ورزشی استفاده می‌کنند. این رویکرد بر این اساس استوار است که عملکرد ورزشی تحت تأثیر فرآیندهای فیزیولوژیکی مغز قرار دارد و با تغییر در این فرآیندها می‌توان رفتار و عملکرد ورزشی را بهبود بخشید. در این مثال خاص، استفاده از بازخورد زیستی (Biofeedback) یک تکنیک است که در آن ورزشکار (تیرانداز) می‌تواند اطلاعات زنده و آنی از وضعیت فیزیولوژیکی بدن خود، مانند ضربان قلب، دریافت کند. هدف از این فرآیند این است که تیرانداز بتواند شلیک خود را هماهنگ با دو ضربان قلب، که به عنوان لحظه‌ای آرامش و ثبات فیزیولوژیکی شناخته می‌شود، انجام دهد. این هماهنگی باعث افزایش دقت شلیک می‌شود، زیرا در این لحظات قلبی که فشار خون و تنش‌های فیزیولوژیکی در پایین‌ترین سطح خود قرار دارند، تیرانداز قادر است که به‌طور مؤثرتر و دقیق‌تری شلیک کند. این نمونه کاری نشان می‌دهد که چگونه روان‌شناسان ورزشی از تکنیک‌های فیزیولوژی روانی برای بهبود عملکرد ورزشکاران استفاده می‌کنند. با استفاده از سنجش‌های فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب و امواج مغزی و سپس اعمال بازخورد زیستی، این روان‌شناسان به ورزشکاران کمک می‌کنند تا به تغییرات دقیق و هدفمند در فیزیولوژی بدن خود دست یابند و به این ترتیب بهبود عملکرد ورزشی خود را تسهیل کنند.

## ۲- رویکرد روانی - اجتماعی

روان شناسان ورزش و تمرین که رویکرد روانی-اجتماعی دارند فرض میکنند که رفتار توسط تعامل پیچیده ای بین محیط (به خصوص محیط اجتماعی) و شخصیت قهرمان یا ورزشکار تعیین می شود. آنها اغلب بررسی میکنند چگونه محیط اجتماعی فرد، رفتار ورزشکار و همچنین چگونه رفتار او، محیط روانی اجتماعی را تحت تأثیر قرار میدهد. به عنوان مثال روانشناسان ورزش با رویکرد روانی- اجتماعی ممکن است این موضوع را بیازمایند که **سبک رهبری** و راهبردهای مربوط به آن چگونه باعث تقویت همبستگی گروهی شده و بر شرکت افراد در یک برنامه تمرینی اثر میکنند (کارون و اسپینک، ۱۹۹۳).

افرادی که رویکرد روانی اجتماعی دارند بر این که چگونه رفتار توسط تعامل پیچیده‌ای بین محیط و آرایه‌های شخصی فرد تعیین می‌شود تمرکز می‌کنند.

رویکرد روانی-اجتماعی در ورزش به بررسی تأثیر تعاملات اجتماعی و محیط بر رفتار ورزشکاران و عملکرد آنها می‌پردازد. در این راستا، چند مثال عملی در ورزش به شرح زیر است:

## ۱. تأثیر تعاملات گروهی در ورزش‌های تیمی:

روانشناسان ورزشی با رویکرد روانی-اجتماعی ممکن است بررسی کنند که چگونه روابط اجتماعی در یک تیم ورزشی می‌تواند بر عملکرد فردی و گروهی تأثیرگذار باشد. برای مثال، در ورزش‌هایی مانند فوتبال یا بسکتبال، همبستگی گروهی و تعاملات مثبت بین بازیکنان می‌تواند به تقویت همکاری در زمین بازی و عملکرد بهتر در مسابقات منجر شود. این روابط اجتماعی می‌تواند از طریق استراتژی‌های رهبری، مانند تقویت انگیزه و ارتباطات درون تیمی، تقویت گردد.

## ۲. اثر فشار اجتماعی بر انگیزه و تعهد به تمرین:

فشارهای اجتماعی از جمله توقعات مربی، خانواده و جامعه می‌تواند بر انگیزه و تعهد ورزشکار به تمرینات تأثیرگذار باشد. در برخی مواقع، این فشارها ممکن است باعث افزایش انگیزه ورزشکار برای تلاش بیشتر و رسیدن به اهداف خود شود، در حالی که در موارد دیگر، فشار اجتماعی می‌تواند منجر به استرس و کاهش اعتماد به نفس گردد.

### ۳. سبک رهبری و تأثیر آن بر انگیزه تیم:

سبک رهبری مربی در تیم‌های ورزشی نیز می‌تواند نقش مهمی در انگیزه و عملکرد تیم داشته باشد. به‌طور مثال، سبک رهبری دموکراتیک یا مشارکتی که در آن بازیکنان به شکل فعال در تصمیم‌گیری‌ها دخیل می‌شوند، می‌تواند باعث تقویت حس مسئولیت و همبستگی تیمی شود. این امر می‌تواند به بهبود عملکرد گروهی و مشارکت بیشتر در تمرینات و مسابقات کمک کند.

این مثال‌ها نشان می‌دهند که چگونه محیط اجتماعی و تعاملات آن می‌تواند بر رفتار ورزشکاران و عملکرد آنها در ورزش تأثیر بگذارد.

## ۴. تأثیر گروه‌های حمایتی بر کاهش استرس

ورزشکارانی که عضوی از گروه‌های حمایتی (مثل گروه‌های ورزشی دوستانه یا شبکه‌های آنلاین ورزشکاران) هستند، معمولاً فشار روانی کمتری در شرایط استرس‌زا (مثل قبل از مسابقات بزرگ یا در طول فصل‌های سخت) تجربه می‌کنند. این گروه‌ها به ورزشکاران کمک می‌کنند تا استرس‌های خود را کاهش دهند و با دیگران تجربه‌های مشابه را به اشتراک بگذارند.

## ۳- رویکرد رفتاری - شناختی

رویکرد رفتاری-شناختی در روانشناسی ورزشی، بر اهمیت افکار، باورها و **شناختها** در شکل‌دهی به رفتار ورزشکاران تأکید دارد.

این رویکرد فرض می‌کند که **افکار و شناختها**، اساس رفتار افراد هستند، به‌ویژه زمانی که این رفتارها در محیط ورزشی و تمرینات شکل می‌گیرند.

در این دیدگاه، روان‌شناسان ورزشی به دنبال شناسایی و درک نحوه تأثیر افکار و احساسات بر عملکرد ورزشی هستند و از این رو ابزارهایی برای سنجش ویژگی‌هایی مثل **اعتماد به نفس، اضطراب، جهت‌گیری هدف، تصویرسازی ذهنی، و انگیزش درونی** می‌سازند.

رویکرد رفتاری-شناختی در روانشناسی ورزشی تأکید زیادی بر تأثیر افکار و باورهای فردی در رفتار ورزشکاران دارد. در این رویکرد، تغییرات در افکار و شناخت‌ها می‌تواند منجر به تغییرات در رفتارهای ورزشی و بهبود عملکرد شود. در ادامه چند مثال عملی دیگر در زمینه ورزش بر اساس رویکرد رفتاری-شناختی آورده شده است:

## ۱. افزایش اعتماد به نفس در ورزشکاران با استفاده از تصویرسازی

روانشناسان ورزشی از **تصویرسازی ذهنی** برای کمک به ورزشکاران در تقویت **اعتماد به نفس** استفاده می‌کنند. به‌طور مثال، یک تیرانداز ممکن است از تصویرسازی برای تجسم خود در حال انجام شلیک دقیق و موفق استفاده کند. این تکنیک باعث می‌شود که ورزشکاران احساس بهتری نسبت به توانایی‌های خود پیدا کنند و به تدریج اعتماد به نفس خود را تقویت کنند، که می‌تواند به افزایش عملکرد و کاهش اضطراب منجر شود.

## ۲. مدیریت اضطراب در ورزشکاران با استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی

ورزشکارانی که به شدت از استرس و اضطراب رنج می‌برند، ممکن است از **تکنیک‌های آرام‌سازی** مانند تنفس عمیق، ریلکسیشن عضلانی یا مدیتیشن برای کاهش اضطراب استفاده کنند. برای مثال، یک شناگر قبل از مسابقه با استفاده از تمرینات آرام‌سازی، تنش عضلانی و استرس ناشی از رقابت را کاهش می‌دهد و به این ترتیب می‌تواند با تمرکز بیشتری به مسابقه بپردازد.

## ۳. تغییر باورهای منفی در مورد شکست و موفقیت

بسیاری از ورزشکاران ممکن است به دلیل تجربیات منفی گذشته، باورهایی مانند "**من همیشه شکست می‌خورم**" یا "**نمی‌توانم از عهده این چالش برآیم**" داشته باشند. در اینجا، روانشناسان ورزشی می‌توانند با استفاده از **کاردبردهای شناختی**، این باورهای منفی را شناسایی کرده و آن‌ها را با باورهای مثبت‌تر جایگزین کنند. به‌طور مثال، یک بازیکن فوتبال ممکن است از این باور که "**اگر یک اشتباه کنم، همه چیز خراب می‌شود**" به باوری مانند "**شکست جزئی از فرایند یادگیری است**" تغییر دهد. این تغییرات در باورها می‌تواند باعث کاهش استرس و بهبود عملکرد ورزشی شود.

**تعریف روانشناسی ورزش و تمرین:** روان شناسی ورزش و تمرین مطالعه علمی رفتار ورزشکاران و کاربرد دانش به دست آمده میباشد. محققین در این زمینه دو هدف بزرگ دارند: الف) دانستن این که چگونه عوامل روان شناختی عملکرد حرکتی شخص را متأثر میکند و ب) دانستن این که چگونه مشارکت در ورزش و تمرین بر رشد روانی شخص اثر میکند.

**مقایسه رویکردها در حوزه روان شناسی ورزشی:** چندین رویکرد شامل فیزیولوژی روانی، روانی - اجتماعی و رفتاری - شناختی در روان شناسی ورزش و تمرین اتخاذ میشود. روانشناسان ورزشی فیزیولوژی روانی، فرایندهای فیزیولوژیکی مغز و اثر آن بر فعالیت بدنی را مطالعه میکنند. روان شناسان ورزشی روانی - اجتماعی بر چگونگی تعامل پیچیده بین محیط اجتماعی و ساختار روانی منحصر به فرد ورزشکار، بر رفتار تمرکز میکنند روان شناسان ورزشی رفتاری - شناختی بررسی میکنند که چگونه افکار فرد باعث رفتار او میشوند.

## بخش دوم

### چگونه ساختار روانشناختی فرد بر رفتارش در فعالیت بدنی اثر میگذارد؟

آیا ورزشکاران موفق ویژگیهای شخصیتی خاصی دارند؟ چه چیزی به برخی افراد **انگیزه** میدهد تا در فعالیت بدنی شرکت کنند؟ چرا برخی افراد **برای دستیابی به موفقیت در رقابت بسیار انگیزه** می یابند در حالی که دیگران حتی از فکر رقابت هم هراس دارند؟ چگونه فردی به **لحاظ ذهنی** برای عملکرد مطلوب آماده میشود بدون این که کنترل روانی خود را از دست بدهد؟

این ها سوالات مهمی هستند که در ایستگاه اول سفرتان برای درک روان شناسی ورزش و تمرین بیان میگردند. این بخش بر تأثیر عوامل شخصی -ویژگیهای شخصیتی، تمایلات فردی و هیجانات- بر روی رشد روان شناختی و عملکرد در موقعیتهای ورزشی، تمرینی و تربیت بدنی تمرکز میکند. مهم است شرکت کنندگان نسبت به عواملی که می تواند باعث تغییرات مهمی در رفتار ورزشکاران، قهرمانان، معلمان و مربیان شود آگاه باشند. درک شخصیت همان طور که در فصل دو نیز بحث خواهد شد برای کار کردن مؤثر با دانشجویان، قهرمانان، بیماران و ورزشکاران مهم است؛ شما باید بدانید که چه چیز آنها را از هم متمایز می کند. مطالب این فصل به شما کمک میکند تا ساختار روان شناختی کسانی را که با آنها کار میکنید بهتر درک کنید.

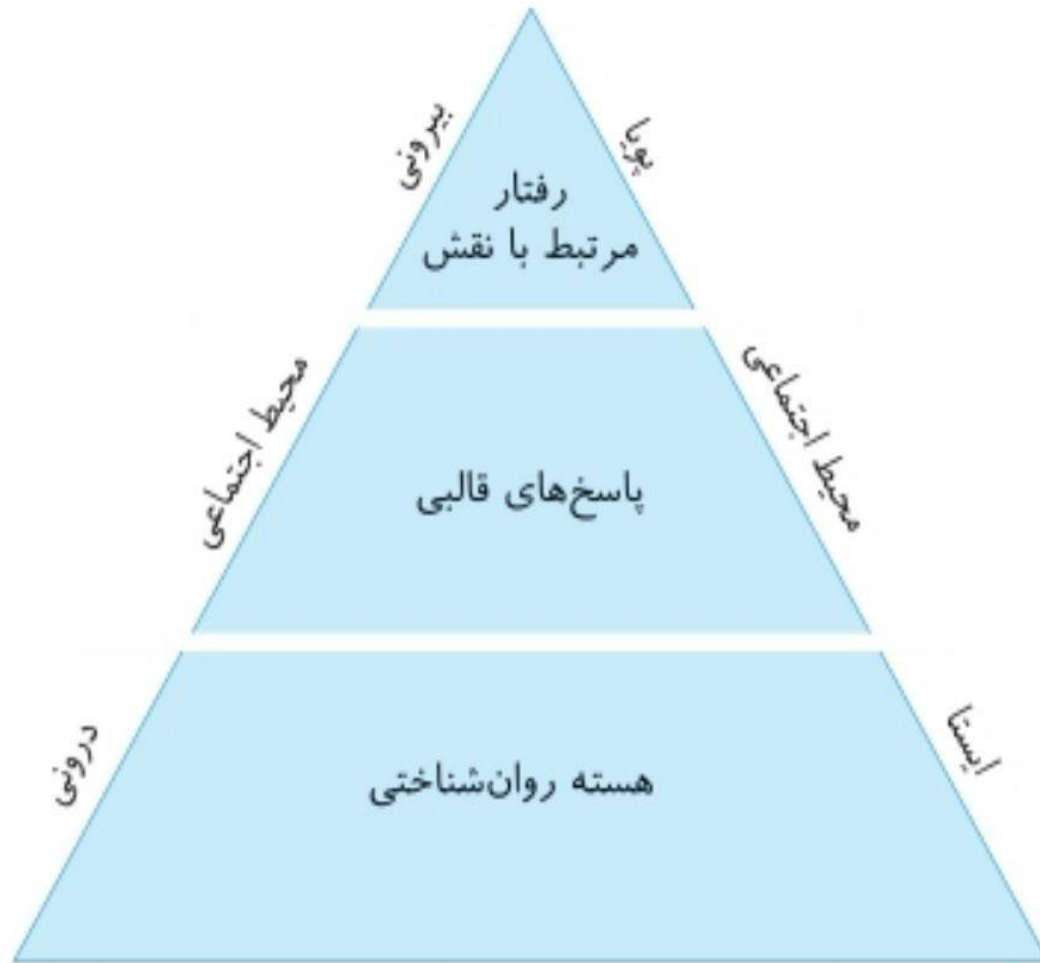
## شخصیت و ورزش

هزاران مقاله در خصوص جنبه های شخصیت در ورزش منتشر شده است، (رافر، ۱۹۷۶؛ ویلی، ۱۹۸۹ و ۲۰۰۲). به طور مثال محققین پی بردند چه چیزی باعث میشود برخی دانشجویان علاقه مند به کلاسهای تربیت بدنی باشند در حالی که دیگران حتی زحمت لباس پوشیدن را هم به خود نمی دهند. محققین به این سؤال پرداخته اند که چرا برخی تمرین کنندگان برنامه آمادگی جسمانیشان را ادامه می دهند در حالی که دیگران انگیزه شان را از دست داده و برنامه را رها می کنند.

## تعریف شخصیت

آیا تا به حال سعی کردید شخصیت خود را توصیف کنید؟ اگر این کار را انجام داده اید، احتمالاً صفاتی مانند شوخ طبع، اهل گردش، شاد یا استوار را یافته اید. شاید شما به یاد آورید که در موقعیتهای مختلف چگونه واکنش نشان داده اید.

در واقع شخصیت به ویژگیها یا ترکیبی از ویژگیها اشاره دارد که یک شخص را منحصر بفرد یا یگانه میسازد (شخصیت = یگانگی). یکی از بهترین راهها برای درک شخصیت توجه به ساختار آن است. به شخصیت همانطور که به سه سطح مجزا اما مرتبط تقسیم میشود (تصویر ۱-۲)، بیندیشید. یک هسته روانشناختی، پاسخهای قالبی، و رفتار مرتبط با نقش.



تصویر ۱-۲ نمودار ساختار شخصیت. برگرفته از رینر مارتنز ۱۹۷۵، روانشناسی اجتماعی و فعالیت بدنی

شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی است که فرد را منحصر و یکتا می‌سازد. مطالعه شخصیت ما را در کار با دانشجویان، ورزشکاران، و تمرین کنندگان کمک می‌کند.

## هسته روان شناختی

**پایدارترین سطح شخصیت شما** هسته روان شناختی نامیده میشود. عمیق ترین عنصری که نگرشها و ارزشها، علایق و انگیزه ها، و باورهای شما را درباره خود، و بهایی که برای خود قائل هستید در بر می گیرد. در واقع، هسته روان شناختی بخش مرکزی شخصیت شما است که **"خود واقعیتهان"** را نشان میدهد نه چیزی که تمایل دارید دیگران در مورد شما فکر کنند. به طور مثال، ارزشهای بنیادین شما در مورد اهمیت خانواده، دوستان، و دین در زندگی.

**۱- "خود واقعی":** این بخش از شخصیت شما شامل باورها، ارزشها، علایق، و ویژگیهایی است که در عمق وجود شما وجود دارند و مستقل از تأثیرات بیرونی و نظرات دیگران شکل گرفتهاند. اینها به طور مستقیم به شخصیت اصلی شما مربوط می شوند.

**۲- آن چیزی که تمایل دارید دیگران در مورد شما فکر کنند:** این بخش به نقابهایی اشاره دارد که ممکن است برای ایجاد تصویری خاص از خود در نزد دیگران بپوشید. ممکن است فردی بخواهد که دیگران او را فردی موفق، مهربان یا شجاع ببینند و به همین دلیل رفتارهایی از خود نشان دهد که ممکن است با «خود واقعی» او همخوانی نداشته باشد.

## مثال عملی:

- تصور کنید فردی در ورزش تیمی مانند فوتبال عضو است. ممکن است او از نظر **"خود واقعی"** باور داشته باشد که همکاری و کمک به تیم برای موفقیت مهم‌تر از درخشش فردی است. اما ممکن است در مواقعی، تحت فشار اجتماعی یا رقابتی، تلاش کند تا بیشتر از خود در نظر دیگران خوشایند ظاهر شود (مثلاً با تلاش برای گرفتن امتیاز بیشتر یا انجام حرکات نمایشی) تا نظر دیگران را جلب کند، حتی اگر این رفتارها به معنای غفلت از همکاری با تیم باشد.
- در اینجا، هسته روان‌شناختی او همان **"خود واقعی"** است که بر اهمیت همکاری در تیم تأکید دارد، اما فشارهای بیرونی ممکن است او را به رفتارهایی وادار کند که تنها برای جلب توجه دیگران است، نه آن چیزی که او در درون خود می‌داند درست است.
- این تفاوت بین **«خود واقعی»** و **«تصویر اجتماعی»** در نهایت بر نحوه رفتار و تصمیم‌گیری فرد در موقعیت‌های مختلف تأثیر می‌گذارد.

چند مثال عملی دیگر از هسته روان‌شناختی در ورزش آمده است که نشان می‌دهند چگونه باورها، ارزش‌ها و انگیزه‌های یک ورزشکار می‌تواند بر تصمیم‌گیری و رفتارهای او در شرایط مختلف تأثیر بگذارد:

**ارزش‌گذاری بر تعهد و پشتکار در ورزشکاران استقامتی (مثل دونده‌ها):** یک دونده ماراثن در یک مسابقه بزرگ با احساس درد و خستگی روبه‌رو می‌شود، اما به‌خاطر تعهدی که به خود و اهدافش دارد، هیچ‌گاه از ادامه مسابقه منصرف نمی‌شود. این فرد ممکن است باور داشته باشد که "چیزی که من را به اینجا رسانده، نه توانایی‌ام، بلکه پشتکار و تلاشم بوده است". این باور او را قادر می‌سازد تا در لحظات سخت مسابقه به جلو حرکت کند.

۱. ۲. **اعتماد به نفس و ریسک‌پذیری در ورزشکاران با مهارت‌های فنی (مثل ورزشکاران ورزشی نظیر ژیمناستیک یا شیرجه):** در یک مسابقه ژیمناستیک، ژیمناستی ممکن است تصمیم بگیرد که یک حرکت پیچیده جدید را که در تمرینات به طور کامل انجام نداده است، در مسابقه اجرا کند. این تصمیم تحت تأثیر هسته روان‌شناختی او، که بر اعتماد به نفس و توانایی در مواجهه با ریسک‌ها استوار است، گرفته می‌شود.

**۳. ارزش‌گذاری بر احترام و انصاف در ورزش‌های تیمی (مثل فوتبال):** در یک بازی فوتبال، بازیکنی ممکن است در موقعیتی که تیمش به پیروزی نیاز دارد، مانع از خطای عمدی شود حتی اگر این خطا منجر به برد سریع‌تر تیم شود. او به‌جای این که دست به رفتارهای غیراخلاقی بزند، تصمیم می‌گیرد که به احترام قوانین و اصول بازی پایبند باشد، زیرا این باور بخش از هسته روان‌شناختی او است.

**۴. ارزش‌گذاری بر همکاری در تیم‌های ورزشی (مثل بسکتبال):** در یک مسابقه بسکتبال، بازیکنی که همیشه درگیر رقابت برای امتیازهای فردی بوده است، به‌طور ناگهانی درک می‌کند که برای موفقیت تیمی باید توپ را به بازیکن آزاد پاس دهد، حتی اگر خودش فرصت گرفتن امتیاز را داشته باشد. این تصمیم ناشی از باور او به اهمیت همکاری و تلاش جمعی است.

## پاسخ های قالبی

**پاسخهای قالبی؛ پاسخی که به طور معمول نسبت به محیط اطراف نشان میدهیم.** به طور مثال ممکن است شما فردی شاد و خوش شانس، خجالتی، یا حتی خشمگین باشید.

**اغلب، پاسخهای قالبی شاخصهای خوبی برای هسته های روان شناختی هستند.** بدین معنی که اگر **شما همیشه** در موقعیتهای اجتماعی ساکت و خجالتی باشید، احتمالاً شما درونگرا هستید، هر چند فردی که در یک مهمانی مشاهده کند شما ساکت هستید و فقط از این مشاهده نتیجه بگیرد که شما درون گرایید ممکن است کاملاً اشتباه کرده باشد؛ زیرا موقعیت به خصوص مهمانی باعث سکوت شما شده، در واقع سکوت شما پاسخ قالبی نبوده است.

**۱- پاسخهای قالبی به محیط:** این واکنشها به طور طبیعی و بدون تفکر یا برنامه ریزی قبلی از فرد بروز می کنند. این واکنشها ممکن است در موقعیتهای مشابه یا روزمره تکرار شوند و افراد را به طور کلی توصیف کنند. این پاسخها بیشتر در موقعیتهای اجتماعی، ورزشی یا خانوادگی خود را نشان می دهند.

تفاوت بین پاسخ‌های قالبی و ویژگی‌های درونی: در حالی که پاسخ‌های قالبی ممکن است به برخی ویژگی‌های شخصیتی اشاره کنند، نمی‌توان از آن‌ها برای تعیین قطعی شخصیت فرد استفاده کرد. برای مثال، سکوت در یک مهمانی ممکن است پاسخ قالبی فرد باشد، اما این سکوت لزوماً به معنای درون‌گرا بودن فرد نیست. ممکن است شرایط محیطی مانند سر و صدای زیاد یا احساس راحت نبودن در آن موقعیت باعث سکوت فرد شده باشد، نه ویژگی شخصیتی او.

## مثال‌های عملی در ورزش:

**مثال اول (پاسخ قالبی در ورزش تیمی):** تصور کنید در یک مسابقه فوتبال، بازیکنی همیشه پس از هر گل خوردن، سرش را پایین می‌اندازد و احساس ناراحتی یا شکست می‌کند. این رفتار ممکن است پاسخ قالبی او به موقعیت‌های منفی باشد. او ممکن است در این موقعیت‌ها واکنش‌های احساسی خاصی نشان دهد، اما این به معنای ضعف شخصیت یا از دست دادن اعتماد به نفس در ورزش نیست. شاید این پاسخ فقط در موقعیت‌های خاصی که تیم گل می‌خورد رخ دهد.

**مثال دوم (پاسخ قالبی در تمرینات ورزشی):** فرض کنید یک بازیکن بسکتبال در هر تمرین یا مسابقه وقتی توپ را از دست می‌دهد، به سرعت عصبانی می‌شود و واکنش نشان می‌دهد. این پاسخ ممکن است پاسخ قالبی او به شکست‌های کوچک و چالش‌ها در هنگام بازی باشد. اما این به معنای آن نیست که او همیشه عصبی است؛ بلکه ممکن است در موقعیت‌های مختلف آرام و با اعتماد به نفس باشد. پاسخ‌های احساسی او در این موقعیت‌ها می‌تواند به شرایط خاص بازی مربوط باشد.

**مثال سوم (پاسخ قالبی در موقعیت‌های اجتماعی ورزش):** اگر یک بازیکن والیبال در یک مهمانی یا جلسه اجتماعی ساکت و خجالتی باشد، این رفتار ممکن است پاسخ قالبی او به موقعیت‌های اجتماعی باشد، اما این نشان‌دهنده درون‌گرایی او نیست. ممکن است در زمین بازی یا هنگام تمرینات بسیار فعال و با اعتماد به نفس باشد. بنابراین، رفتار اجتماعی او در مهمانی ممکن است فقط تحت تأثیر شرایط خاص و نه شخصیت اصلی او باشد.

## نتیجه‌گیری:

پاسخ‌های قالبی به رفتارهایی اطلاق می‌شود که به طور معمول در شرایط مشابه از فرد سر می‌زند. این رفتارها می‌توانند نمایانگر برخی ویژگی‌های شخصیتی فرد باشند، اما نباید آن‌ها را به‌طور قطعی به شخصیت کلی فرد تعمیم داد. برای تحلیل دقیق‌تر شخصیت و ویژگی‌های فردی، باید شرایط مختلف و موقعیت‌های مختلف را در نظر گرفت تا به شناخت بهتری از فرد دست یابیم.

## رفتار مرتبط با نقش:

چگونگی رفتار شما بر اساس درک‌تان از موقعیت اجتماعی خود، رفتار مرتبط با نقش نامیده میشود.

**این رفتار متغیرترین جنبه شخصیت است.** همچنان که ادراک شما از محیط تغییر میکند، رفتار شما هم تغییر می‌کند. موقعیتهای مختلف نیاز به ایفای نقشهای مختلف دارند. شما میتوانید در یک روز نقش یک دانشجو در دانشگاه، مربی یک تیم در لیگ کودکان، کارمند، و دوست را ایفا کنید.

احتمالا در هر یک از این موقعیت‌ها به طور متفاوت رفتار خواهید کرد؛ به طور مثال شما به عنوان یک مربی بیشتر از یک دانشجو یا کارمند رهبری میکنید. نقشها میتوانند با یکدیگر در تضاد باشند. به طور مثال پدر یا مادری که تیم فوتبال کودکش را مربیگری میکند، ممکن است میان مربیگری و نقشهای پدر یا مادری اش تضاد احساس کند.

هسته روان شناختی نه تنها **درونی ترین سطح شخصیت** و درک آن دشوارترین است، بلکه با **ثبات ترین بخش شخصیت شما نیز هست.**

**هسته روان شناختی در طول زمان نسبتاً ثابت می ماند.**

در انتهای دیگر پیوستار رفتارهای مرتبط با نقش، **رفتارهایی بیرونی هستند** که بیشترین تأثیر را از محیط های اجتماعی می پذیرند از قبیل سخت گیر بودن در نقششان به عنوان یک مربی ایروبیک یا مهربان بودن در نقششان به عنوان پدر یا مادر (رفتار مرتبط با نقش).

## رویکرد صفتی

بر این پایه استوار است که واحدهای بنیادین شخصیت- صفتها- نسبتا پایدارند. بدین معنی که صفات شخصیتی در موقعیتهای متفاوت مقاوم و همسانند. با اتخاذ رویکرد صفتی، روانشناسان فرض میکنند که علل رفتار معمولا درون فرد قرار دارد و **عوامل موقعیتی و محیطی کمترین نقش را دارند.**

عبارت مورد نظر به این معناست که شخصیت فرد به طور عمده بر اساس صفات روانشناختی ثابت شکل می گیرد. این صفات، که شامل ویژگی های شخصیتی مانند برون گرایی یا درون گرایی، صبر، اعتماد به نفس، و غیره هستند، در شرایط مختلف زندگی و در برابر موقعیت های متفاوت نسبتا ثابت و مقاوم می مانند. روانشناسان با اتخاذ رویکرد صفتی فرض می کنند که **رفتار فرد** بیشتر تحت تأثیر صفات و ویژگی های درونی او قرار دارد و تأثیرات محیطی و موقعیتی کمترین نقش را در شکل گیری رفتار دارند.

**رویکرد صفتی موقعیتهای ویژه ای که ممکن است بر رفتار فرد اثر گذارد**

**را مد نظر قرار نمیدهد.**

این دیدگاه بر این اساس استوار است که ویژگی‌های درونی فرد مانند باورها، ارزش‌ها، و تجربیات گذشته او به‌طور قابل توجهی در شکل‌دهی به رفتارهای او مؤثرند. به عبارت دیگر، فرد حتی در شرایط مختلف همواره ویژگی‌های خاصی از خود نشان می‌دهد که بر پایه صفات ثابت او استوار است.

## مثال عملی در ورزش:

**مثال اول: ورزشکار در شرایط فشار:** تصور کنید یک بازیکن فوتبال در یک مسابقه حساس قرار دارد. این فرد ممکن است در شرایط فشار و استرس شدید همچنان بر اساس ویژگی‌های شخصیتی خود مانند **اعتماد به نفس** یا **کنترل استرس** عمل کند. به طور مثال، یک بازیکن که از ویژگی‌های شخصیتی آرام و متعادل برخوردار است، ممکن است در دقایق پایانی مسابقه با وجود فشار زیاد، به جای اینکه تحت تأثیر استرس قرار گیرد، تصمیمات منطقی و صحیحی بگیرد. این رفتار، که برخلاف فشارهای محیطی است، نشان‌دهنده‌ی مقاومت صفات شخصیتی او در برابر شرایط خاص است.

**مثال دوم: برون‌گرایی و درون‌گرایی در تیم‌های ورزشی:** فرض کنید یک تیم بسکتبال در حین تمرینات قرار دارد. بازیکنی که دارای ویژگی **برون‌گرایی** است ممکن است همواره در مرکز توجه قرار گیرد و به‌طور فعال با سایر اعضای تیم ارتباط برقرار کند، حتی در موقعیت‌هایی که محیط از نظر اجتماعی چالش‌برانگیز است. در مقابل، یک بازیکن **درون‌گرا** ممکن است همانطور که در تمرینات است، علاقه‌ای به برقراری ارتباط زیاد نداشته باشد، حتی اگر شرایط تیمی نیازمند این تعاملات باشد. این تفاوت در رفتار ناشی از صفات ثابت شخصیتی آنها است که به راحتی تغییر نمی‌کند.

در نهایت، طبق این دیدگاه، ویژگی‌های شخصیتی ثابت فرد بیشتر بر رفتار او در موقعیت‌های مختلف تأثیر می‌گذارند تا شرایط محیطی یا موقعیتی، هرچند که شرایط خاص می‌توانند به‌طور موقت رفتار فرد را تحت تأثیر قرار دهند.

## تناقضِ کمال‌گرایی

کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که در سال‌های اخیر بیشترین مطالعات در روان‌شناسی ورزش را به خود اختصاص داده است. کمال‌گرایی سبک شخصیتی است که به وسیله تنظیم معیارهای بسیار بالا برای عملکرد، تلاش برای بی‌عیب و نقص بودن، و تمایل زیاد به نقادی عملکرد خود مشخص می‌شود (فلت و هویت، ۲۰۰۵). این سازه چند بعدی عناصر مختلفی مانند تنظیم معیارهای بالا، نگران بودن از اشتباهات، و سازمان یافتگی بالا را شامل می‌شود. ماهیت چند بعدی کمال‌گرایی به برخی یافته‌های بسیار جالب منجر شده است. یافته‌ها حاکی از آن است که کمال‌گرایی ناسازگارانه (تمرکز بر معیارهای بالا به همراه نگرانی از اشتباه و ارزیابی شدن توسط دیگران) با تمرین بیش از اندازه (به‌طور مثال، فلت، پُل - لانگدان و هویت، ۲۰۰۳؛ فلت و هویت، ۲۰۰۵)، عملکرد ضعیف (استوبر، اپهیل و هائم، ۲۰۰۹) و فرسودگی ورزشکار (آپلتون، هال و هیل، ۲۰۰۹) مرتبط می‌باشد. هرچند، مشخص شده است که کمال‌گرایی سازگارانه (تمرکز روی معیارهای بالا اما نه نگرانی بیش از حد در مورد اشتباه کردن یا در مورد این که دیگران عملکرد وی را چگونه ارزیابی می‌کنند) با یادگیری و عملکرد بهتر (استوبر و همکاران، ۲۰۰۹) و الگوهای اهداف انطباقی (مانند، استول، لاثو و استوبر، ۲۰۰۸) مرتبط می‌باشد. بنابراین با توجه به عناصر ویژه مشخص کننده شخصیت کمال‌گرای فرد، کمال‌گرایی می‌تواند به دو پیامد، بسیار مثبت و بیش از حد منفی منجر گردد. یافته‌ها نشان می‌دهد که کمال‌گرایی سازگارانه با عملکرد بهتر و یادگیری بیشتر مرتبط است.

# مطالعه شخصیت از پنج دیدگاه رویکرد موقعیتی:

رویکرد موقعیتی اظهار میکند که رفتار تا حد زیادی توسط موقعیت یا محیط تعیین می شود. به عنوان مثال شما صرف نظر از صفات شخصیت خود ممکن است در یک موقعیت با اعتماد به نفس و در موقعیتی دیگر محتاط عمل کنید.

به علاوه، اگر اثر محیط به اندازه کافی قوی باشد، اثر صفات شخصیتی حداقل خواهد بود. به طور مثال اگر شما درونگرا و خجالتی هستید، امکان دارد زمانی که میبینید کیف کسی را میدزدند شما هم جسورانه یا حتی پرخاشگرانه برخورد کنید. بسیاری از بازیکنان فوتبال خارج از زمین آرام و خجالتی هستند اما زمین بازی (موقعیت) نیازمند آن است که آنها به طور پرخاشگرانه عمل کنند. بنابراین موقعیت به عنوان تعیین کننده رفتارشان، میتواند مهمتر از صفات شخصیتی باشد.

رویکرد موقعیتی مانند رویکرد صفتی نمیتواند به درستی رفتار را پیش بینی کند؛ همانا یک موقعیت میتواند بر رفتار برخی افراد تأثیر گذارد، در حالی که افراد دیگر توسط آن موقعیت متأثر نخواهند شد.

**عدم پیش‌بینی دقیق رفتار:** برخلاف رویکرد صفتی که بر اساس ویژگی‌های شخصیتی سعی در پیش‌بینی رفتار دارد، رویکرد موقعیتی اذعان دارد که پیش‌بینی رفتار از طریق موقعیت‌ها همیشه دقیق نیست. در حقیقت، یک موقعیت ممکن است برای برخی افراد تأثیرگذار باشد، در حالی که برای برخی دیگر تاثیری نداشته باشد.

## مثال‌های عملی در ورزش:

**۱- مثال اول: بازیکن فوتبال و تغییر رفتار در موقعیت‌های مختلف:** فرض کنید یک بازیکن فوتبال در زندگی روزمره خود فردی آرام و خجالتی است. اما در حین یک بازی فوتبال، به دلیل فشار محیطی و نیاز به تعامل با حریف و تیم، او ممکن است رفتار پرخاشگرانه‌ای از خود نشان دهد. این تغییر رفتار ناشی از نیازهای خاص موقعیت است که او را مجبور به نشان دادن ویژگی‌های دیگری از خود می‌کند که با شخصیت طبیعی او تطابق ندارد. در اینجا، **موقعیت بازی** (که نیاز به رقابت و شدت دارد) بر رفتار او تأثیر می‌گذارد و به نوعی **صفات شخصیتی** او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

**۲- مثال دوم: تغییر رفتار یک بازیکن بسکتبال در مواجهه با موقعیت حساس:** یک بازیکن بسکتبال ممکن است در خارج از زمین بازی فردی خجالتی و درون‌گرا باشد. اما در حین بازی، به خصوص در دقایق حساس و تصمیم‌گیری در مورد بازی، ممکن است او اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده و به طور جسورانه توپ را بگیرد و یک شوت حساس بزند. این تغییر رفتار در نتیجه شرایط محیطی و نیاز به اقدام فوری در موقعیت خاص است، نه بر اساس ویژگی‌های درونی او.

**۳- مثال سوم: عملکرد تیمی در شرایط استرس:** یک تیم فوتبال ممکن است در طول فصل عملکرد خوبی داشته باشد، اما زمانی که در مرحله حذفی قرار می‌گیرند و فشار و استرس بیشتری را تجربه می‌کنند، برخی از بازیکنان ممکن است در این شرایط تصمیمات متفاوتی بگیرند. این تغییر رفتارها ناشی از موقعیت پر استرس بازی است و ممکن است حتی بازیکنانی که معمولاً آرام هستند، در این شرایط به نوعی رفتاری پرخاشگرانه یا جسورانه از خود نشان دهند. در اینجا، محیط بازی به‌طور قابل توجهی بر رفتار آنها تأثیر می‌گذارد.

## نتیجه‌گیری:

رویکرد موقعیتی تأکید دارد بر این که رفتار افراد نمی‌تواند به‌طور کامل و دقیق فقط بر اساس صفات شخصیتی پیش‌بینی شود، بلکه محیط و موقعیت‌های خاص می‌توانند نقش بسیار بزرگی در شکل‌دهی به رفتار فرد داشته باشند. این رویکرد نشان می‌دهد که **شرایط محیطی و نیازهای موقعیتی** می‌توانند بر واکنش‌های فردی تأثیر بگذارند، حتی اگر این واکنش‌ها برخلاف ویژگی‌های شخصیتی پایدار فرد باشند. بنابراین، پیش‌بینی رفتار در موقعیت‌های مختلف نیازمند درک عمیق از شرایط محیطی و موقعیت‌هایی است که افراد در آن قرار دارند.

# مطالعه شخصیت از پنج دیدگاه رویکرد تعاملی:

رویکرد تعاملی **موقعیت و فرد** را به عنوان تعیین کننده‌های مشترک رفتار در نظر می‌گیرد- یعنی متغیرهایی که به همراه یکدیگر رفتار را تعیین میکنند. به عبارت دیگر، شناخت صفات روان شناختی و موقعیت های ویژه در درک رفتار فرد مفید هستند. نه تنها صفات فردی و عوامل موقعیتی به طور مستقل رفتار را تعیین میکنند بلکه اختلاط یا همکنش این دو به اشکالی خاص بر رفتار اثر می گذارد.

در این رویکرد، افراد ممکن است بسته به شرایط محیطی، رفتارهای متفاوتی نشان دهند، حتی اگر دارای ویژگی‌های شخصیتی ثابتی باشند. یعنی شخصیت افراد به تنهایی تضمین نمی‌کند که آن‌ها در همه موقعیت‌ها یک رفتار خاص را از خود نشان دهند، بلکه **تأثیر موقعیت و تعامل آن با ویژگی‌های شخصیتی**، تعیین کننده اصلی رفتار خواهد بود.

## همکاری موقعیت و فرد در تعیین رفتار:

در این دیدگاه، رفتار نه تنها از شخصیت و ویژگی‌های درونی فرد نشأت می‌گیرد و نه صرفاً از موقعیت محیطی، بلکه تعامل این دو عامل با یکدیگر است که رفتار را تعیین می‌کند.

## تأثیر هم‌کنشی صفات و موقعیت بر رفتار:

این به آن معناست که شخصیت فرد و شرایطی که در آن قرار دارد، به‌طور جداگانه نمی‌توانند رفتار را تعیین کنند، بلکه زمانی که این دو عامل با یکدیگر ترکیب شوند، ممکن است تأثیرات خاصی روی رفتار فرد بگذارند.

فردی که ذاتاً روحیه‌ای **خصومت‌آمیز** دارد، همیشه پرخاشگر نخواهد بود. مثلاً اگر او در کنار **یک فرد آرام، مثل مادر، یک تماشاگر** باشد، احتمالاً رفتار خشن نشان نخواهد داد.

اما اگر همین فرد در شرایطی قرار گیرد که محیط نیز پرخاشگرانه باشد (مثلاً در کنار **دوستان خشن و قلدر خود در یک مسابقه فوتبال** باشد)، احتمال پرخاشگری او به‌شدت افزایش خواهد یافت.

در این حالت، ممکن است رفتار او تغییر کند و مثلاً به دلیل توهین یک هوادار به بازیکن مورد علاقه‌اش، او را کتک بزند.

## مثال عملی در ورزش برای رویکرد تعاملی:

**مثال ۱: بازیکن فوتبال و فشار مسابقه:** یک بازیکن فوتبال که ذاتاً فردی آرام و منطقی است، ممکن است در جریان یک بازی دوستانه رفتار معمول خود را حفظ کند. اما اگر همین بازیکن در یک مسابقه حساس و تحت فشار هواداران تیم مقابل قرار گیرد، ممکن است با تحریک عوامل محیطی (مانند شعارهای توهین‌آمیز هواداران یا رفتار خشونت‌آمیز حریف) واکنش شدیدی نشان دهد و حتی رفتار پرخاشگرانه‌ای داشته باشد.

**مثال ۱: بازیکن فوتبال آرامی که در موقعیت‌های پرتنش همچنان آرامش خود را حفظ می‌کند:** فرض کنید یک بازیکن فوتبال ذاتاً فردی آرام، خویشتن‌دار و منطقی است. اگرچه او در یک مسابقه حساس تحت فشار هواداران تیم حریف قرار دارد و آن‌ها شعارهای توهین‌آمیز سر می‌دهند، اما او برخلاف دیگر بازیکنان که ممکن است عصبانی شوند، همچنان آرامش خود را حفظ می‌کند. او به جای واکنش تند، تمرکز خود را روی بازی نگه می‌دارد و به جای درگیری با بازیکنان تیم مقابل، از مهارت‌های فنی خود برای پاسخ دادن به تحریکات آن‌ها استفاده می‌کند. در اینجا، شخصیت آرام و منطقی او مانع از تأثیرپذیری از موقعیت شده است.

**مثال ۲: کاپیتان تیم و تأثیر موقعیت:** یک کاپیتان تیم بسکتبال که ذاتاً فردی صبور و آرام است، در شرایط معمولی به بازیکنانش انگیزه می‌دهد و به آنها روحیه می‌بخشد. اما اگر تیمش در فینال مسابقات باشد و در حال شکست خوردن باشد، شرایط ممکن است باعث شود که او پرخاشگرانه‌تر عمل کند، سر هم‌تیمی‌هایش فریاد بزند یا به داور اعتراض کند. در اینجا، شخصیت او ثابت است، اما موقعیت باعث تغییر رفتار او شده است.

**مثال ۲: کاپیتان تیم بسکتبال که تحت فشار مسابقه نیز خونسردی خود را از دست نمی‌دهد:** یک کاپیتان تیم بسکتبال که ذاتاً فردی صبور و آرام است، در شرایط معمولی به هم‌تیمی‌هایش انگیزه می‌دهد و رفتار متعادلی دارد. حالا تصور کنید تیم او در فینال مسابقات در حال شکست خوردن است، اما برخلاف انتظار، او همچنان رفتار آرام خود را حفظ می‌کند. به جای فریاد زدن سر هم‌تیمی‌هایش یا اعتراض شدید به داور، او با آرامش تیم خود را هدایت می‌کند، بازیکنان را تشویق به حفظ تمرکز می‌کند و حتی در شرایط سخت نیز از برخوردهای پرخاشگرانه پرهیز می‌کند. در اینجا، شخصیت او به قدری قوی است که موقعیت استرس‌زا تأثیری بر رفتار او ندارد.

برای مثال فیشر و زوارت (۱۹۸۲) اضطراب بسکتبالیستها را در موقعیتهای مختلف- قبل، در جریان، و بعد از مسابقه بررسی کردند (مثلاً، تماشاچیان در حال اعتراض کردن هستند و بیشتر این اعتراضات به سمت شما است؛ شما بد بازی کرده اید و مربیتان از شما انتقاد میکند). با در نظر گرفتن این موقعیت از بازیکنان خواسته شد تا درجه واکنششان را گزارش دهند (مثلاً، احساس ناراحتی یا لذت بردن از چالش).

نتایج نشان داد که واکنشهای ورزشکاران در هر یک از موقعیتهای بسکتبال توسط ساختار هیجانی و ذهنی به خصوصشان مشخص میشود. بنابراین آرش که معمولاً مضطرب و عصبی است ممکن است قبل از انداختن پرتاب آزاد هنگامی که امتیاز مساوی است، **دچار انسداد تحت فشار روانی شود**، اما علی به دلیل این که آرامتر و کم اضطراب تر است ممکن است از این چالش لذت ببرد.

# سنجش شخصیت

با انجام پژوهش‌های مناسب میتوان به روشنی بیان کرد که در موقعیتهای تمرینی و ورزش چگونه شخصیت بر رفتار اثر میگذارد. روانشناسان شیوه‌هایی را برای سنجش شخصیت ایجاد کرده‌اند که میتواند به ما در درک حالات و صفات شخصیتی کمک کند. **بسیاری از روانشناسان بین سبک رفتار قالبی یک فرد (صفات) و اثرات موقعیت بر رفتار (حالات) تمایز قائل میشوند.** تمایز بین صفات و حالات روان‌شناختی برای تکامل پژوهش‌های شخصیت در ورزش ضروری است. یعنی اگر یک صفت روان‌شناختی خاص، فرد را مستعد رفتار کردن به شیوه‌ای خاص سازد، این رفتار لزوماً در همه موقعیتهای رخ نمیدهد.

# تمایز بین صفات و حالات روان‌شناختی:

بسیاری از روانشناسان بین صفات (ویژگی‌های ثابت و پایدار شخصیت) و حالات روان‌شناختی (رفتارهایی که به موقعیت‌های خاص وابسته هستند) تفاوت قائل می‌شوند. به این معنا که صفات شخصیت، مانند برون‌گرایی یا درون‌گرایی، به فرد کمک می‌کنند تا در شرایط مختلف رفتار خاصی از خود نشان دهد. اما این رفتارها همیشه در همه موقعیت‌ها رخ نمی‌دهند.

فرض کنید فردی ذاتاً برون‌گرا و اجتماعی است. در یک موقعیت اجتماعی مثل مهمانی، این فرد احتمالاً رفتارهای اجتماعی و فعالانه‌ای خواهد داشت. اما در موقعیت‌های خاص مانند زمانی که در حال بازی در یک مسابقه ورزشی است، ممکن است نیاز به تمرکز و عملکرد تیمی داشته باشد و برخلاف شرایط معمول، کمتر اجتماعی عمل کند. بنابراین، شخصیت او (صفات) در این مورد تأثیرگذار است، اما رفتار او تحت تأثیر موقعیت قرار می‌گیرد و ممکن است تغییر کند.

# مقیاس های حالتی و صفتی

به نمونه سوالات آزمون اعتماد به نفس حالتی و صفتی توجه کنید(ویلی، ۱۹۸۶- صفحه بعدی). این نمونه سوالات تفاوت‌های بین مقیاس اعتماد به نفس صفتی و حالتی را در زمینه ورزش روشن می‌سازد. سیاهه اعتماد به نفس صفتی ورزشی از شما **میخواهد نشان دهید که به طور کلی یا معمولاً چه احساسی دارید، در حالیکه سیاهه اعتماد به نفس حالتی ورزشی از شما میخواهد نشان دهید هم اکنون، در زمان و موقعیتی خاص، چه احساسی دارید.**

## اعتماد به نفس صفتی ورزشی

این مقیاس به شما می‌گوید که به طور کلی یا معمولاً چه احساسی در مورد خودتان و توانایی‌های ورزشی‌تان دارید. به عبارت دیگر، در این مقیاس از شما خواسته می‌شود که احساسات عمومی خود را درباره ورزش و عملکردتان بیان کنید، نه احساساتی که در یک موقعیت خاص دارید. این سوالات بیشتر به ویژگی‌های پایدار و طولانی‌مدت اعتماد به نفس شما در ورزش اشاره دارند. برای مثال:

- "من اغلب احساس می‌کنم که می‌توانم در مسابقات ورزشی خوب عمل کنم."
- "به طور معمول، وقتی در حال ورزش هستم، احساس اعتماد به نفس زیادی دارم."

در این مقیاس، شما به سوالات پاسخ می‌دهید به طوری که خود را به طور کلی در موقعیت‌های مختلف ورزشی ارزیابی می‌کنید، نه در یک زمان یا موقعیت خاص

## اعتماد به نفس حالتی ورزشی

این مقیاس دقیقاً برعکس مقیاس صفتی است. در اینجا شما باید احساسات و باورهای خود را در یک موقعیت خاص و در زمان حال ارزیابی کنید. به عبارت دیگر، این مقیاس به شما کمک می‌کند تا بدانید در یک لحظه خاص، مثلاً قبل از شروع یک مسابقه یا در طول یک تمرین، چقدر به توانایی‌های خود اعتماد دارید. برای مثال:

- "در حال حاضر، قبل از شروع مسابقه، احساس می‌کنم که قادر به پیروزی هستم."
- "در این لحظه، وقتی که در حال انجام تمرینات ورزشی هستم، احساس می‌کنم که نمی‌توانم به خوبی عمل کنم."

در این مقیاس، شما احساسات خود را در لحظه‌ای خاص و در یک موقعیت خاص بیان می‌کنید. این می‌تواند بسته به شرایط تغییر کند.

## تفاوت‌های کلیدی بین مقیاس اعتماد به نفس صفتی و حالتی در ورزش

**اعتماد به نفس صفتی** معمولاً به طور پایدارتر و درازمدت در مورد خودتان و توانایی‌های ورزشی‌تان است. (**اعتماد به نفس صفتی**: این به ویژگی‌های فردی شما اشاره دارد که به صورت ثابت و درازمدت در ورزش حفظ می‌شود).

**اعتماد به نفس حالتی** مربوط به احساسات شما در یک موقعیت خاص و در یک زمان خاص است، که ممکن است تحت تاثیر عوامل خارجی مثل شرایط جسمانی، فشارهای روانی یا هیجانات لحظه‌ای قرار گیرد. (**اعتماد به نفس حالتی**: این نوع اعتماد به نفس به احساسات و ارزیابی‌های موقتی شما در یک موقعیت خاص مربوط است که می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند استرس، شرایط فیزیکی یا وضعیت روحی قرار گیرد).

### سیاهه اعتماد به نفس صفتی ورزشی (Trait Sport Confidence Inventory)

به اعتماد به نفس در رقابت ورزشی فکر کنید. بر اساس اطمینانی که معمولاً هنگام رقابت در خود احساس می‌کنید به سه پرسش زیر پاسخ دهید. اعتماد به نفس خود را با پر اعتماد به نفس‌ترین ورزشکاری که می‌شناسید مقایسه کنید. لطفاً با توجه به آن چه واقعاً احساس می‌کنید پاسخ دهید نه آن‌چه که تمایل دارید احساس کنید (دور اعداد دایره بکشید).

| پایین | متوسط           | بالا |
|-------|-----------------|------|
| ۱     | ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ | ۹    |
| ۱     | ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ | ۹    |
| ۱     | ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ | ۹    |

### سیاهه اعتماد به نفس حالتی ورزشی (State Sport Confidence Inventory)

| پایین | متوسط           | بالا |
|-------|-----------------|------|
| ۱     | ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ | ۹    |
| ۱     | ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ | ۹    |
| ۱     | ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ | ۹    |

هرچند مقیاس‌های عمومی اطلاعات مفیدی را در مورد صفات و حالات شخصیت فراهم میکنند، اما به دلیل اینکه مقیاس‌های خاص موقعیتی، شخصیت شرکت کننده و موقعیت خاص را باهم (رویکرد تعاملی) در نظر میگیرند، رفتار در موقعیتهای داده شده را با قابلیت اعتماد بیشتری پیش بینی میکند.

یک آزمون اضطراب خاص ورزش، اضطراب قبل از رقابت را بهتر از آزمون اضطراب عمومی ارزیابی میکند. این سیاهه های خاص روان شناختی میتوانند به شناخت نقاط قوت و ضعف روان شناختی فرد در آن ورزش یا فعالیت بدنی کمک کنند.

## آزمون اضطراب خاص ورزش:

آزمون اضطراب خاص ورزش به طور خاص برای ارزیابی اضطراب افراد قبل از رقابت‌های ورزشی طراحی شده است. این آزمون می‌تواند اضطراب فرد را در موقعیت‌های خاص ورزشی، مانند قبل از یک مسابقه یا در حین یک تمرین خاص، بهتر ارزیابی کند. این در حالی است که آزمون اضطراب عمومی، که برای ارزیابی اضطراب به طور کلی طراحی شده است، نمی‌تواند به خوبی اضطراب فرد را در موقعیت‌های خاص ورزشی اندازه‌گیری کند.

## شناخت نقاط قوت و ضعف روان‌شناختی فرد:

این مقیاس‌ها و آزمون‌های خاص روان‌شناختی (مثلاً اضطراب قبل از رقابت) به افراد کمک می‌کنند تا نقاط قوت و ضعف روان‌شناختی خود را در زمینه‌های خاص (مثل ورزش یا فعالیت بدنی) شناسایی کنند. با استفاده از این ابزارها، می‌توان رفتار فرد را در موقعیت‌های خاص ارزیابی کرده و به شناخت دقیق‌تری از ویژگی‌های روان‌شناختی او در آن زمینه دست یافت.

## حالات و صفات را برای درک شخصیت مدنظر قرار دهید

علی کلاً فرد با اعتماد به نفسی است؛ او نسبت به احمد معمولاً با اعتماد به نفس بالاتری به موقعیت‌ها پاسخ می‌دهد. شما به عنوان مربی، علاقه‌مند به دانستن ارتباط بین اعتماد به نفس و عملکرد و نیز احساس احمد و علی درست قبل از مسابقه شنا هستید. اگرچه به طور کلی احمد فرد با اعتماد به نفسی نیست اما عضو تیم شنای دبیرستانش بوده و به توانایی‌هایش در شنا اطمینان دارد. در نتیجه اعتماد به نفس حالتی او قبل از مسابقه بالاست. برعکس، اگرچه علی کلاً اعتماد به نفس بالایی دارد اما تجربه کمی در شنا دارد و حتی مطمئن نیست که بتواند مسابقه را تمام کند. بنابراین اعتماد به نفس حالتی او درست قبل از مسابقه پایین است. اگر شما فقط اعتماد به نفس صفتی علی و احمد را بسنجید نمی‌توانید میزان اعتماد به نفس آنها را قبل از رقابت پیش‌بینی کنید. از سوی دیگر اگر اعتماد به نفس حالتی علی و احمد را در ورزشی دیگر - مانند بیسبال - مشاهده کنید، نتایج ممکن است متفاوت باشد.

این مثال نشان می‌دهد که برای بررسی شخصیت باید هر دو سنجش‌های صفتی و حالتی را مدنظر قرار داد. هر کدام از سطوح حالتی و صفتی مفهوم کمتری نسبت به تفاوت بین سطح صفتی و سطح فعلی حالتی فرد دارند. این تفاوت در امتیاز، اثر عوامل موقعیتی بر رفتار را نشان می‌دهد. تفاوت اضطراب حالتی علی و احمد به خاطر تجربه در شنا (یک عامل موقعیتی) بود.

## کاربرد مقیاس‌های روان‌شناختی

به عنوان مربی معلم یا راهنمای تمرین آگاهی از شخصیت برای کسب موفقیت ضروری است. ممکن است شما برای استفاده از آزمون‌های روان‌شناختی و جمع‌آوری اطلاعات درباره افرادی که میخواهید به طور حرفه‌ای به آنها کمک کنید، وسوسه شوید، با این حال به یاد داشته باشید، سیاهه‌های روان‌شناختی به تنهایی قادر به پیش‌بینی درست موفقیت ورزشی نیستند و گاهی اوقات به طور غیر اخلاقی - یا حداقل نامناسب به کار برده شده و به طور ضعیف اجرا میشوند.

# دستورالعمل‌های مفید برای کاربرد آزمون‌های روان شناختی

## ۱- آزمون‌های روان شناختی را برای انتخاب تیم به کار نبرید

کابرد آزمون‌های روان شناختی به تنه‌هایی برای انتخاب بازیکنان تیم نوعی سو استفاده است، زیرا آزمون‌ها به اندازه کافی برای پیش بینی دقیق نیستند. برای مثال، قرار دادن ورزشکارانی که نیمرخ روانی مناسبی دارد در خط حمله یا گارد راس بسکتبال تنها بر اساس آزمون‌های روان شناختی، غیرمنصفانه است.

زمانی که از آزمون‌های روان شناختی به عنوان مقیاسی **برای ارزیابی و کمک به فرایند انتخاب ورزشکار** استفاده می‌کنید، همواره باید شروط زیر را به ذهن بسپارید (سینگر، ۱۹۸۸). اول، آزمونی که به کار می‌برید باید روایی و پایایی داشته باشد. دوم، آزمونگر بداند که کدام ویژگی‌های شخصیتی و چه سطحی از آن مولفه کلیدی برای موفقیت در ورزش مورد نظر است.

## ۲- رویکردی درون فردی را اتخاذ کنید

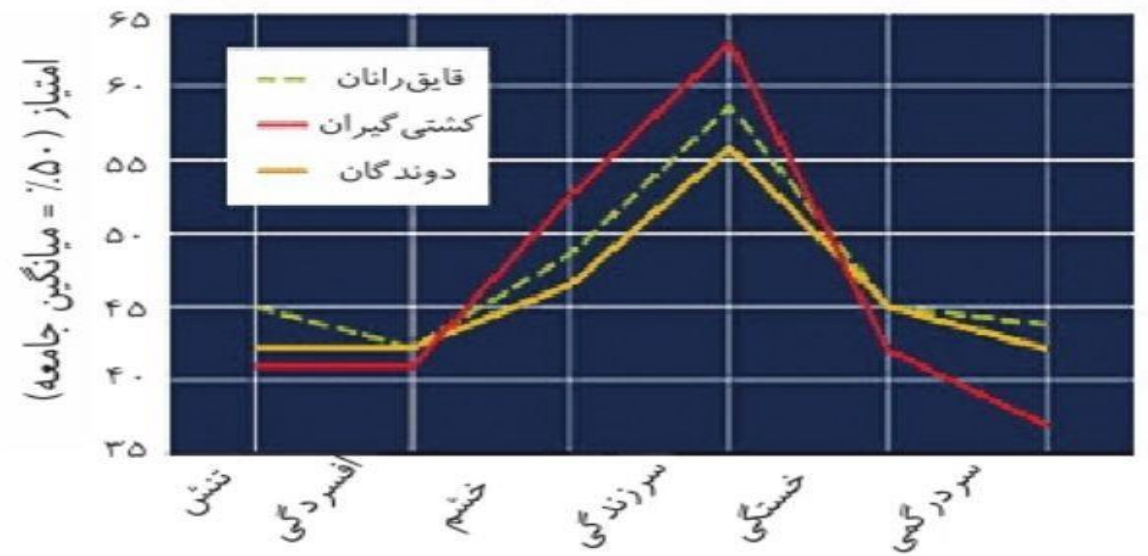
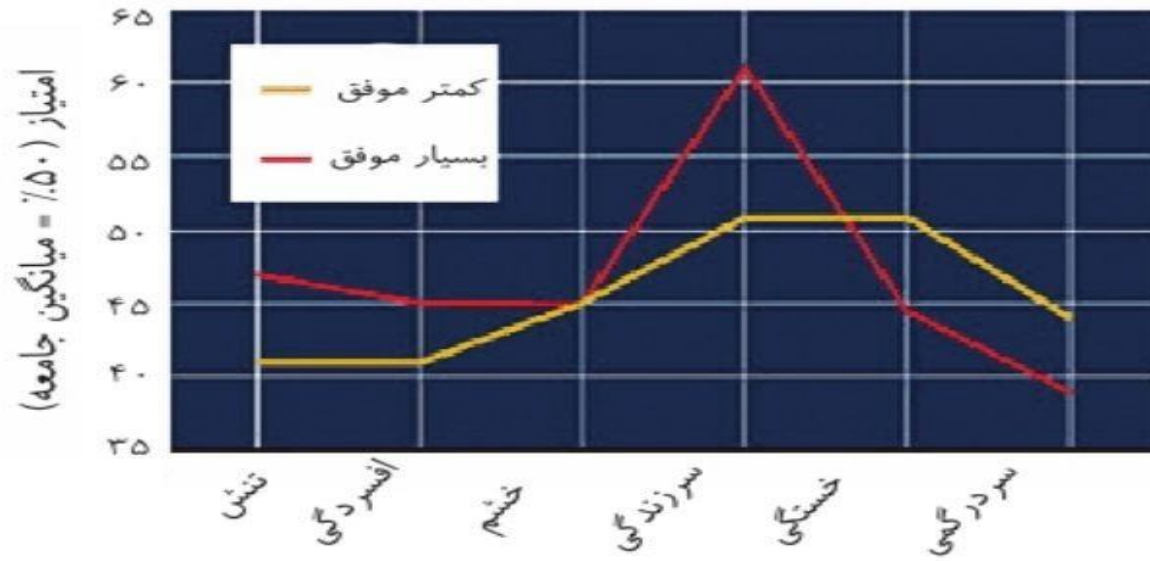
اغلب اوقات مقایسه نتایج آزمون‌های روان شناختی ورزشکار با هنجارهای موجود اشتباه است. ممکن است ورزشکاران یا تمرین کنندگان در امتیاز اضطراب، اعتماد به نفس، یا انگیزش نسبت به دیگران بالا یا پایین به نظر برسند، اما نکته بسیار مهم نحوه برداشت آنها نسبت به احساسی است که معمولاً دارند. این اطلاعات روان شناختی را نسبت به معیارهای خودشان، نه هنجارهایی که از پیش تعیین شده به کار ببرید، تا به آنان کمک کنید که اجزای بهتری داشته باشد.

## سلامت روانی مثبت و نیمرخ کوه یخی

مورگان با استفاده از سنجشی که نیمرخ حالات خلقی (POMS) نامیده شده، از مقایسه صفات شخصیتی ورزشکاران بسیار موفق با ورزشکاران کمتر موفق، مدل سلامت روانی را ارائه داد که در پیش بینی موفقیت ورزشی مؤثر بود (مورگان، ۱۹۷۹، ۱۹۸۰؛ مورگان، برون، راگلین، اکانر و الیکسون، ۱۹۸۷). اساساً این مدل بیان میکند **که سلامت روانی مثبت آنگونه که توسط نیمرخ حالات خلقی ارزیابی میشود، مستقیماً با موفقیت ورزشی و سطوح بالای عملکرد مرتبط است.** مورگان پیش بینی کرد ورزشکاری که در خرده مقیاسهای نیمرخ حالات خلقی از جمله روان رنجوری، افسردگی، خستگی، سردرگمی و خشم امتیاز بالایی میگیرد و در عامل سرزندگی امتیاز پایینی کسب میکند در مقایسه با ورزشکاری که در سرزندگی امتیازی بالا و در بقیه این صفات امتیاز پایینی کسب می کند، ضعیف تر عمل خواهد کرد.

موفقیت ورزشکاران نخبه در ورزشهای مختلف مانند شناگران، کشتی گیران، قایقرانان و دوندگان به وسیله نیمرخ کوه یخی که توسط مورگان نامگذاری شده و منعکس کننده سلامت روانی مثبت است، مشخص شده است. نیمرخ کوه یخی سرزندگی یک ورزشکار نخبه موفق را بالای میانگین جامعه نشان میدهد اما ویژگیهای تنش، افسردگی، خستگی و سردرگمی را زیر میانگین جامعه نشان میدهد. **نیمرخ شخصیت همانند کوه یخی است که در تمام صفات منفی زیر سطح آب (هنجارهای جامعه) و در صفت مثبت (سرزندگی) بالای سطح آب است.** در مقابل، ورزشکاران کمتر موفق نیمرخ یکنواختی داشته و در تمام عوامل روانی تقریباً امتیازی در صدک ۵۰ یا زیر صدک ۵۰ دارند. بر طبق مدل مورگان، این سلامت روانی منفی را منعکس میکند.

مدل سلامت روانی مورگان بیان می‌کند که ورزشکاران موفق نسبت به ورزشکاران کمتر موفق (یا ناموفق) سلامت روانی مثبت بیشتری را ابراز میدارند.



**تصویر ۲-۳ الف)** نیمرخ‌های کوه یخی برای کشتی‌گیران، دوندگان مسافت و قایقرانان. ب) نیمرخ‌های روانی ورزشکاران نخبه بسیار موفق و کمتر موفق

## نیمرخ کوه یخی

روشی که در آن یک خط مبنا شبیه سطح دریا ترسیم می‌شود. هر آنچه در بالای این خط قرار می‌گیرد، همانند بخشی از کوه یخی است که در بالای آب قرار گرفته است. این بخش نشان می‌دهد سرزندگی بالاتر از میانگین است. بخشی که در زیر این خط قرار می‌گیرد نیز همانند بخشی از کوه یخی است که زیر سطح آب است. این بخش نشان‌دهنده خشم، تنش، سردرگمی، افسردگی و خستگی است.

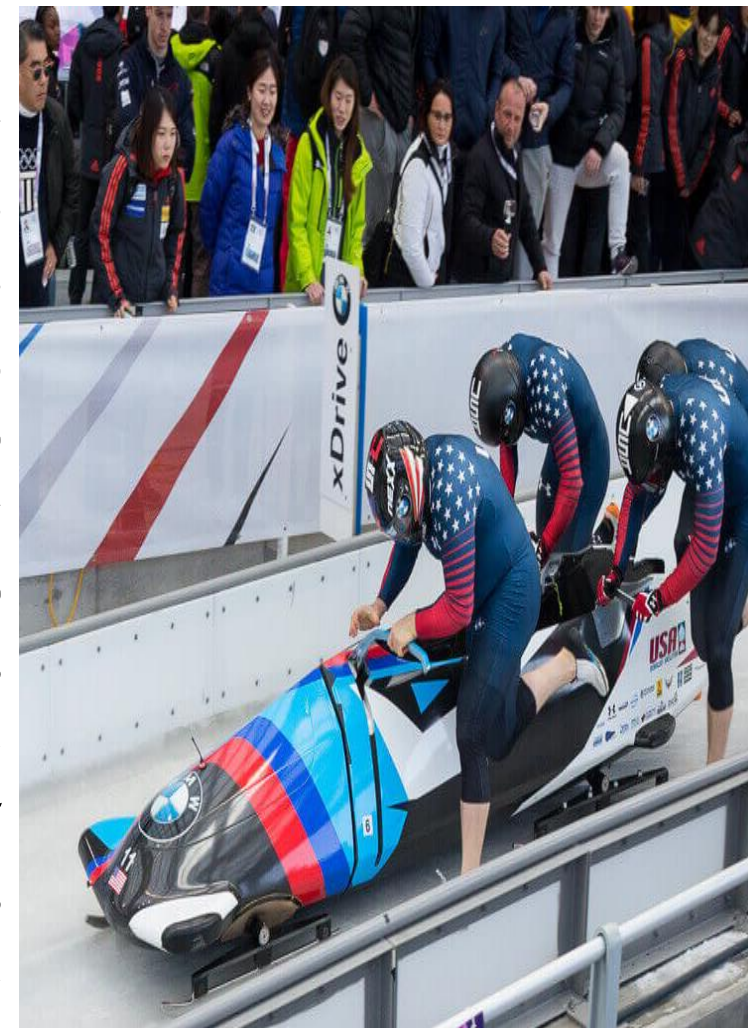
## پیش بینی های عملکرد

مورگان (۱۹۷۹) با استفاده از نیمرخ حالات خلقی ۱۶ داوطلب تیم قایقرانی آمریکا را در سال ۱۹۷۴ به لحاظ روان شناختی ارزیابی کرد و انتخاب ۱۰ نفر از ۱۶ فینالیست را به درستی پیش بینی کرد. وی با موفقیت در این پژوهش و پژوهشهای مشابه، نتیجه گرفت ورزشکاران بسیار موفق نسبت به ورزشکاران کمتر موفق، نیمرخ کوه یخی و سلامت روانی مثبت بیشتری را ابراز میکنند. شاید فکر کنید این آمارهای قابل توجه، به این معنی است که شما میتوانید آزمونهای روان شناختی را برای انتخاب ورزشکاران یک تیم به کار برید. با این وجود همان طور که بعداً میخوانید تعداد زیادی از روانشناسان ورزش به شدت با استفاده از آزمونهای روان شناختی برای انتخاب تیم مخالفت میکنند. **درحقیقت تصور مورگان این بود که نباید از آزمونها با اهداف انتخابی استفاده شود.** آزمودن شخصیت بی عیب و نقص نیست (تنها ۱۰ نفر از ۱۶ قایقران به طور صحیح پیش بینی شدند) و امکان دارد کاربرد آزمون برای انتخاب ورزشکار، بدین معنی باشد که ورزشکاران به شکل غیر منصفانه ای برای یک تیم انتخاب و یا به اشتباه از یک تیم حذف شوند.

آزمونها می توانند به شناسایی نقاط ضعف و قوت روان شناختی ورزشکار کمک کنند، و این اطلاعات می تواند برای تمرین مناسب مهارت های روان شناختی به کار برده شود.

## خلق و خو و عملکرد در ورزشکاران نخبه

محققان در پاره ای از تحقیقات کوشیده اند، با استفاده از گزارش خود فرد رابطه خلق و خو و عملکرد را در ورزشکاران نخبه نشان دهند. فرد از طریق این گزارش، احساسات و عملکرد خود را اندازه گیری میکند. این تحقیقات معمولاً روابط قدرتمندی را بین خلق و خو و عملکرد نشان میدهد. ورزشکاران نخبه معمولاً از نظر سطح مهارت و شادابی مشابه یکدیگرند. در سوی مقابل، ورزشکاران غیرنخبه سطوح متفاوتی از تمرینات را طی کرده اند و از این نظر، تفاوت زیادی با یکدیگر دارند. منطقی است که انتظار داشته باشیم سطح تمرینات و شادابی فیزیولوژیکی در مقایسه با خلق و خو، تأثیر قدرتمندتری بر عملکرد دارد؛ یعنی رابطه آن با عملکرد قوی تر است. به مثال دو دونده توجه کنید. احتمال اینکه ورزشکار «نخبه» بر ورزشکار «مبتدی» چیره شود تقریباً همیشه بیشتر است. فرقی نمیکند حالات خلق و خوی آنها چیست. دلیلش این است که عوامل فیزیولوژیکی بر عوامل روان شناختی برتری دارد. با این حال فرض کنید ورزشکار «نخبه» با ورزشکار دیگری مسابقه میدهد و رکورد هر دوی آنها در مسابقه دو یکسان است. در این صورت عوامل روان شناختی مانند خلق و خو معمولاً بر عملکرد تأثیر می گذارد؛ یعنی میتوان با بررسی این عوامل روان شناختی پیشبینی کرد که ورزشکاران چه عملکردی خواهند داشت؟ خلق و خوی این دو ورزشکار سبب میشود تا آنها عملکرد متفاوتی نسبت به یکدیگر داشته باشند. تری (۱۹۹۵) به اعداد و ارقام جالبی در مورد رابطه خلق و خو و عملکرد در تحقیقات اشاره میکند. او میگوید، تحقیقات در مورد ورزش پارو زنی به درستی عملکرد ۱۰۰ درصد ورزشکاران را پیش بینی کرده است (هال و تری، ۱۹۹۵). به گفته او این درصدها برای ورزشهای دیگر به این صورت بود ۹۲ درصد برای ورزش کاراته (تری و اسلاد ۱۹۹۵) و ۷۱ درصد برای ورزش زمستانی بابسلد (تری، ۱۹۹۳).



## چگونگی سؤال پرسیدن شما بر پاسخی که دریافت میکنید تأثیر میگذارد: بررسی پنجره زمانی پاسخ

بررسی در وضعیتهای گوناگون حالات خلق و خو متفاوت است (لان و همکاران (۲۰۱۱))؛ بنابراین محققان برای اندازه گیری خلق و خوی فعلی، که ماهیت متغیر دارد باید زمان حال را پنجره زمانی پاسخ انتخاب کنند؛ مثلاً، «همین الان چه وضعیتی دارم؟». آنها باید احساس ورزشکار را، در زمان حال نه در زمان گذشته کنند. روش پومس دارای دو پنجره زمانی پاسخ اصلی است. «هفته قبل چه احساسی داشته اید؟ هفته قبل شامل «امروز» و «همین الان» نیز میشود. بسیاری از تحقیقات یا «هفته گذشته را چارچوب زمانی پاسخ در نظر گرفته اند یا چیزی در مورد پنجره زمانی پاسخ بیان نکرده اند. لان و تری (۲۰۰۰) میگویند اگر هفته گذشته پنجره زمانی پاسخ باشد، مشکلاتی رخ میدهد. آنها برخی از این مشکلات را بیان کرده اند به مثال جدول ۳۱ توجه کنید. طبق داده های این جدول، یکی از ورزشکاران در زمان تست دادن احساس خشم دارد. این در حالی است که دیگری، در زمان تست خشمگین نیست بلکه احساس خشم در هفته گذشته را به خاطر می آورد.

نکته کلیدی این است که حالات خلق و خو متغیر و گذراست. پاره ای تحقیقات رابطه خلق و خو و عملکرد را بررسی کرده اند بهترین حالت این است که محققان، حالات خلق و خو را در طول مسابقه اندازه گیری کنند، با این وجود این کار دشوار است و از نظر اخلاقی صحیح نیست؛ زیرا ممکن است با عملکرد ورزشکار در حین مسابقه تداخل ایجاد کند. مناسبترین زمان برای جمع آوری داده های خلق و خو **تقریباً یک ساعت قبل از مسابقه است**. برای این منظور باید از این پنجره زمانی پاسخ استفاده کرد: «همین حالا چه احساسی دارم؟ محققان به دنبال روشی برای اندازه گیری حالات خلق و خو، در قبل از مسابقه هستند؛ بنابراین نباید از ماه گذشته برای پنجره زمانی پاسخ استفاده کنند. روش استاندارد بررسی اضطراب این است که حالات روان شناختی یک ساعت قبل از مسابقه، مدنظر قرار میگیرند (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰). این استاندارد باید در مورد خلق و خو نیز به کار رود (لان، ۲۰۰۰ الف). در بسیاری از مطالعات مبتنی بر فراتحلیل که راوی و همکاران (۱۹۹۵) انجام داده اند، **سخنی از پنجره زمانی پاسخ نیست این یکی از محدودیتهای بزرگ این مطالعات اولیه است**.

جدول ۳.۱ نمره‌های خشم، با استفاده از پنجره‌های زمانی پاسخ متفاوت

| نمره خشم، براساس روش BRUMS (نمره خام از ۰ تا ۱۶) |         | روز   |
|--|---------|---|
| فرد ب  | فرد الف |   |
| ۰  | ۰       | دوشنبه  |
| ۰  | ۰       | سه شنبه   |
| ۰  | ۰       | چهارشنبه  |
| ۰  | ۰       | پنجشنبه   |
| ۰  | ۰       | جمعه  |
| ۰  | ۱       | شنبه  |
| ۰  | ۴       | یکشنبه (امروز: همین الان چه احساسی دارید؟)      |
| ۲  | ۲       | طی هفته گذشته (شامل امروز) چه احساسی داشته‌اید؟ |

## تمرین و شخصیت

روان شناسان ورزش ارتباط بین تمرین و شخصیت را بررسی کرده اند. ما به اختصار ارتباط بین تمرین و دو مشرب شخصیت را مرور میکنیم: رفتار نوع الف و خودپنداره.

### رفتار نوع الف

الگوی رفتاری نوع الف، با ویژگیهایی همچون عجل بودن، رقابت جویی زیاد، و تحریک سریع احساسات خصومت آمیز مشخص میشود. الگوی دوم، نوع ب نامیده میشود. اوایل، ارتباطی میان رفتار نوع الف و افزایش شیوع بیماری قلبی و عروقی مشخص شد. بعدها گمان شد که مؤلفه خشم - خصومت در سازه نوع الف، معنادارترین شاخصه مرتبط با این بیماری است. هر چند علل رفتار نوع الف به طور قطعی معین نشده است، اما شواهد عمده به محیط فرهنگی - اجتماعی **از جمله انتظارات پدر و مادر در خصوص معیارهای بالا در عملکرد**، به عنوان منشأ احتمالی اشاره میکنند (گیردانو، اورلی، و دوسک، ۱۹۹۰).

تلاشهای اولیه برای تعدیل رفتار نوع الف از طریق مداخلات تمرینی نتایج مختلفی داشته است. یک پژوهش کاربردی نشان داد که یک برنامه ۱۲ هفته ای تمرین هوازی نه تنها با کاهش رفتار نوع الف همراه بود بلکه به شرکت کنندگان کمک کرد تا به طور معناداری واکنش سیستم قلبی و عروقی به استرس ذهنی را کاهش دهند (بلومنتال و همکاران ۱۹۸۸). **بنابراین، تغییر الگوی رفتاری نوع الف از طریق تمرین میتواند به مزایای مثبت سلامتی (کاهش بیماریهای قلبی-عروقی) منجر گردد.**

ظاهراً الگوی رفتاری نوع الف میتواند از طریق تمرین تغییر کند و این امر میتواند خطر بیماری قلبی و عروقی را کاهش دهد

# تمرین و شخصیت

## خودپنداره

به نظر می‌رسد تمرین با خودپنداره ارتباط مثبتی دارد (بیدل، ۱۹۹۵، مارش و ردمین، ۱۹۹۴؛ سانستروئم، ۱۹۸۴، سانستروئم هارلو و جوزفز ۱۹۹۴). **سانستروئم اظهار کرد که ممکن است این تغییرات در خود پنداره به جای تغییرات واقعی در آمادگی جسمانی با ادراک بهبود آمادگی جسمانی مرتبط باشد.** هرچند تاکنون پژوهشها اثبات نکرده اند که تغییر در آمادگی جسمانی منجر به تغییر در خودپنداره می‌شود، به نظر می‌رسد برنامه های تمرینی باعث افزایش معناداری در عزت نفس می‌شود، به خصوص در آزمودنیهایی که قبل از برنامه تمرینی عزت نفس پایینی نشان داده بودند. برای مثال، مارتین، والدون، مک کاب و یون (۲۰۰۹) دریافتند دخترانی که در برنامه دویدن شرکت کردند تغییرات مثبتی در عزت نفس کلی و در خود پنداره های ظاهری، بدنی و خودپنداره مخصوص دویدن تجربه کردند.

به موازات تحقیقات شخصیت در ورزش، تحقیقات مرتبط با تمرین و خودپنداره نشان داده است که بهتر است خودپنداره یا عزت نفس را نه فقط به عنوان یک صفت عمومی (عزت نفس کلی) بلکه به عنوان صفتی در نظر بگیریم که شامل ابعاد محتوایی خاص، مانند خودپنداره اجتماعی، خودپنداره علمی، و خودپنداره جسمانی باشد. **همان طور که شاید انتظار داشته باشید تحقیقات نشان می‌دهد مشارکت در تمرین اثر زیادی بر بعد جسمانی خودپنداره دارد** (فکس، ۱۹۹۷؛ مارش و سانستروئم، ۱۹۹۵؛ اسپنس، مک گانون و پون، ۲۰۰۵).

به نظر می‌رسد تمرین و افزایش سطوح آمادگی جسمانی با افزایش عزت نفس، به ویژه در میان افرادی که ابتدا عزت نفس پایینی داشتند مرتبط می‌باشد.

۱. عوامل سازنده شخصیت و دلایل اهمیت آنها را شرح دهید.

شخصیت به ویژگی‌ها یا ترکیبی از ویژگی‌ها اشاره دارد که یک شخص را منحصر به فرد می‌سازد. شخصیت شامل سه سطح مجزا اما مرتبط است: یک هسته روان‌شناختی، اساسی‌ترین و با ثبات‌ترین سطح شخصیت؛ پاسخ‌های قالبی، یا شیوه‌هایی که فرد برای سازگاری با محیط می‌آموزد؛ و رفتار مرتبط با نقش، که متغیرترین جنبه شخصیت است. درک شخصیت به شما کمک خواهد کرد تا اثربخشی آموزش و مربی‌گری خود را افزایش دهید.

## ۲. رویکردهای عمده درک شخصیت را شرح دهید.

پنج مسیر عمده برای مطالعه شخصیت در ورزش و تمرین، رویکردهای روان‌پویشی، صفتی، موقعیتی، تعاملی، و پدیدارشناختی هستند. رویکرد روان‌پویشی بر اهمیت تعیین‌کننده‌های ناهشیار رفتار و درک فرد به عنوان یک کل تأکید می‌کند. این رویکرد بر روان‌شناسی ورزش نیز بی‌تأثیر نبوده است. رویکرد صفتی بر این پایه استوار است که صفات شخصیتی در موقعیت‌های متفاوت مقاوم و همسانند و صفات روان‌شناختی زمینه را برای افراد مهیا می‌سازند تا به شیوه همسان، صرف نظر از موقعیت، رفتار کنند. در مقابل، رویکرد موقعیت‌اظهار می‌کند که رفتار تا حد زیادی توسط محیط و موقعیت تعیین می‌شود. هیچ‌یک از رویکردهای صفتی و موقعیتی در ادبیات روان‌شناسی ورزش و تمرین حمایت گسترده‌ای را دریافت نکرده است. تعداد زیادی از محققین برای بررسی شخصیت در ورزش، رویکرد تعاملی که عوامل فردی و موقعیتی را به عنوان تعیین‌کننده‌های رفتار در نظر می‌گیرد، اتخاذ می‌کنند. رویکرد پدیدارشناختی بر درک و تفسیر ذهنی فرد از خود و موقعیت در برابر صفات ثابت تأکید می‌کند. همچنین این رویکرد که طرفداران بسیاری دارد، بر رویکرد تعاملی که معتقد است رفتار توسط عوامل فردی و موقعیتی تعیین می‌شود، استوار است.

## ۵. ارتباط بین شخصیت و رفتار در ورزش و تمرین را درک کنید.

یافته‌ها حاکی از آن است که تمرین، خودپنداره افراد به‌ویژه مؤلفه جسمانی "خود" را بالا می‌برد. مشخص شده است رفتار نوع الف عامل شخصیتی مهمی است که بر سلامتی مؤثر می‌باشد. هرچند از طریق مقایسه ورزشکاران با غیر ورزشکاران و مقایسه ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی با یکدیگر برخی تفاوت‌های شخصیتی آشکار شده است، اما جالب‌ترین و همسان‌ترین یافته‌ها از مقایسه ورزشکاران کمتر موفق با ورزشکاران بسیار موفق بیان‌کننده سلامت روانی مثبت بیشتر برای ورزشکاران بسیار موفق بود. با این حال این نتایج کاربرد محدودی دارند.

## تعریف انگیزش

انگیزش را به طور ساده میتوان **جهت و شدت تلاش فرد** تعریف کرد (سیج، ۱۹۷۷). اما این مؤلفه های انگیزش - جهت تلاش و شدت تلاش - دقیقاً چه هستند؟

**جهت تلاش** به این اشاره دارد که فرد به دنبال موقعیت خاصی است، به آن گرایش مییابد یا مجذوب آن می شود. مثلاً دانش آموزی برای رفتن به یک تیم تنیس انگیزه پیدا کند، یا ورزشکار آسیب دیده ای به دنبال درمان خود باشد.

**شدت تلاش** به این اشاره دارد که فرد در یک موقعیت خاص چقدر تلاش می کند. مثلاً دانش آموزی ممکن است در کلاس تربیت بدنی حاضر شود (به موقعیتی گرایش یابد=جهت تلاش)، اما در طول کلاس تلاش چندانی نکند.. مثلاً، یک وزنه بردار ۴ روز در هفته همانند دوستانش تمرین کند اما در عین حال تلاش و شدتی که در هر جلسه تمرین به کار می برد، با آنها متفاوت باشد.

## رابطه میان جهت و شدت

اگرچه با توجه به اهداف بحث شده، جدا کردن جهت تلاش از شدت تلاش رایج است، اما **برای تعداد زیادی از مردم جهت و شدت تلاش رابطه نزدیکی با هم دارند**. به طور مثال دانش آموزان یا ورزشکارانی که غیبت کمتری در کلاس یا تمرین دارند و همیشه قبل از شروع کلاس حاضر هستند، معمولاً در طول کلاس تلاش بیشتری انجام میدهند برخلاف آنها کسانی که همواره تأخیر دارند و در بسیاری از کلاسها یا تمرینات غیبت میکنند، اغلب اوقات هنگام حضورشان در کلاس کمتر تلاش میکنند

## رهنمودهایی برای افزایش انگیزش:

**۱- موقعیت و صفات را برای برانگیختن افراد در نظر بگیرید:** مدل تعاملی انگیزش به طور ساده می‌گوید که برای ایجاد انگیزه در دیگران باید دو عامل اصلی را در نظر بگیریم: ویژگی‌های شخصی افراد و شرایط محیطی که در آن قرار دارند. این دو عامل به طور مشترک بر انگیزش فرد تأثیر می‌گذارند و تنها یکی از آن‌ها نمی‌تواند به طور کامل پاسخگوی وضعیت باشد. حالا بیایید این را به زبان ساده‌تری توضیح دهیم و با چند مثال کاربردی همراه کنیم.

### • ۱. ویژگی‌های شخصی و موقعیت‌ها

• وقتی به دنبال افزایش انگیزه در افراد هستیم، باید هر دو عامل **ویژگی‌های شخصی و شرایط محیطی** را در نظر بگیریم. بسیاری از اوقات، وقتی فردی انگیزه ندارد، **مربیان یا معلمان سریعاً آن را به ویژگی‌های شخصی فرد نسبت می‌دهند**، مثل اینکه "این دانش‌آموز هیچ علاقه‌ای به یادگیری ندارد" یا "این تیم به اندازه کافی به دنبال موفقیت نیست."

• **اما در حقیقت، این طور نیست.** گاهی ممکن است مشکلات به ویژگی‌های شخصی فرد مربوط نباشند، بلکه به محیطی که او در آن قرار دارد یا نحوه تدریس یا آموزش مربی مربوط باشند.

## • مثال ۱: ورزشکاران و تیم‌های ورزشی

• فرض کنید مربی یک تیم فوتبال در حال کار با بازیکنانی است که **ظاهراً انگیزه کافی برای تلاش در تمرینات ندارند**. مربی ممکن است به اشتباه این مشکل را تنها به ویژگی‌های شخصیتی بازیکنان نسبت دهد، مثلاً بگوید: **"این بازیکن خیلی بی‌علاقه است" یا "این تیم به اندازه کافی تلاش نمی‌کند"**. اما اگر مربی عوامل موقعیتی را در نظر بگیرد، ممکن است متوجه شود که جو تیمی، سبک تمرینی و حتی نحوه ارتباط مربی با بازیکنان نیز می‌تواند بر انگیزش آنها تاثیر بگذارد.

• برای مثال، اگر مربی برای برگزاری تمرینات به گونه‌ای تنوع داشته باشد که بازی‌ها و چالش‌های جدید به تیم معرفی شود، ممکن است انگیزه بازیکنان افزایش یابد.

## • مثال ۲: بدنسازی و انگیزش فردی

در تمرینات بدنسازی، مربی ممکن است متوجه شود که برخی از مراجعین انگیزه کمتری دارند و در پیاده‌سازی برنامه‌های تمرینی مقاومت نشان می‌دهند. مربی ممکن است ابتدا به ویژگی‌های شخصیتی این افراد نگاه کند، مانند اینکه ممکن است آنها به طور طبیعی با تمرینات فیزیکی ارتباط خوبی نداشته باشند. اما اگر مربی موقعیت را به دقت بررسی کند، متوجه می‌شود که **نوع برنامه تمرینی**، **شدت تمرینات**، یا حتی **زمان تمرینات که با سبک زندگی و ترجیحات افراد هماهنگ نیست**، می‌تواند موجب کاهش انگیزش شود.

## . تغییر شرایط محیطی نسبت به تغییر ویژگی‌های شخصی

- **گاهی تغییر شرایط محیطی** (مثل نوع تمرینات، چالش‌ها، یا شیوه‌های تدریس) برای افزایش انگیزه افراد **راحت‌تر از تغییر ویژگی‌های شخصی آن‌ها** است. بنابراین، مربیان و معلمان باید بیشتر بر تغییر شرایط محیطی تمرکز کنند.

- فرض کنید یک مربی فوتبال با گروهی از بازیکنان نوجوان کار می‌کند. **این بازیکنان در شروع تمرینات، انگیزه زیادی ندارند و تمرینات برایشان تکراری و کسل‌کننده به نظر می‌رسد. مربی نمی‌تواند ویژگی‌های شخصی بازیکنان را تغییر دهد (مثلاً تغییر دادن شخصیت‌هایی که در تیم انگیزه کمتری دارند)، اما می‌تواند شرایط محیطی تمرین را تغییر دهد.**

- **تنوع در نوع تمرینات:** مربی می‌تواند تمرینات را از حالت تکراری و یکسان خارج کند و از بازی‌های چالشی یا تمرینات جذاب استفاده کند. به‌عنوان مثال، به جای انجام تمرینات ساده پاسکاری، تمرینات مهارتی جذاب با چالش‌های خاص مثل بازی‌های کوچک طراحی کند که هر بازیکن مجبور باشد در آن تصمیمات سریع و دقیق بگیرد. این کار می‌تواند به بازیکنان احساس رقابت و موفقیت بدهد.

• **ایجاد رقابت درون تیمی:** مربی می‌تواند رقابت‌های دوستانه و انگیزشی در تیم برگزار کند.

به‌طور مثال، رقابت‌هایی که در آن بازیکنان بتوانند در مقابل یکدیگر توانایی‌های خود را نشان دهند و **برای هر موفقیت یک پاداش کوچک در نظر گرفته شود**. این باعث می‌شود انگیزه در تیم افزایش یابد و تمرینات از حالت یکنواخت خارج شود.

• **افزایش تعامل و بازخورد:** مربی می‌تواند از روش‌های تعاملی بیشتری استفاده کند.

• به‌طور مثال، به‌جای فقط دادن دستورالعمل، **از بازیکنان بخواهد** که در مورد تمرینات و روش‌های بهبود عملکردشان نظراتی بدهند. این کار باعث می‌شود بازیکنان احساس کنند که در روند یادگیری و پیشرفت تیم مشارکت دارند و انگیزه آن‌ها بیشتر شود.

• **هدف‌گذاری مشخص و چالش‌برانگیز:** معمولاً وقتی اهداف مشخص و چالش‌برانگیز برای ورزشکاران تعیین می‌شود، آن‌ها انگیزه بیشتری برای تلاش دارند. **این اهداف باید واقع‌گرایانه و قابل دستیابی باشند**، اما در عین حال کمی هم چالش‌برانگیز باشند تا ورزشکاران را به تلاش بیشتر وادار کنند.

مربی می‌تواند به بازیکنان یک هدف خاص برای هر جلسه تمرینی تعیین کند، مثلاً **"در این جلسه باید حداقل ۱۰ پاس موفق داشته باشید"** یا **"در این تمرین باید سرعت دویدن خود را به میزان ۵ درصد افزایش دهید"**. با این کار، بازیکنان متوجه می‌شوند که برای موفقیت باید تلاش کنند، و این چالش‌ها به آن‌ها انگیزه می‌دهد.

# چند مثال برای ایجاد رقابت درون تیمی

## • 🏀 ۱. مسابقه پاس کاری با زمان بندی:

- بازیکنان به دو تیم تقسیم شوند.
- هر تیم باید در مدت زمان مشخصی (مثلاً ۲ دقیقه) بیشترین تعداد پاس های صحیح را انجام دهد.
- اگر پاس اشتباه یا توپ از دست برود، شمارش دوباره از صفر شروع می شود.
- تیمی که بیشترین پاس صحیح را داشته باشد، برنده می شود و می تواند مثلاً آهنگ تمرین بعدی را انتخاب کند.

## • ⚽ ۲. چالش شوت زنی به هدف:

- دروازه یا هدف را به چندین بخش با امتیازهای مختلف تقسیم کنید (مثلاً قسمت های بالای دروازه ۵ امتیاز و قسمت های پایین ۲ امتیاز).
- هر بازیکن باید از فاصله معینی چندین شوت بزند و امتیاز کسب کند.
- بازیکنی که بیشترین امتیاز را به دست آورد، برنده است.
- پاداش می تواند یک نشان کوچک، انتخاب یار تمرین یا تشویق ویژه باشد.

### • [?] ۳. رقابت در چالش‌های مهارتی ترکیبی:

- یک مسیر ترکیبی شامل دریبل کردن، پرش، عبور از موانع و شوت‌زنی ایجاد کنید.
- بازیکنان باید در سریع‌ترین زمان ممکن مسیر را طی کنند.
- بهترین زمان برنده می‌شود و می‌تواند نقش کاپیتان را در تمرین بعدی ایفا کند.

### • [?] ۴. مسابقه استقامت تیمی

- بازیکنان به چند تیم کوچک تقسیم شوند.
- هر تیم باید مسیر مشخصی را به صورت امدادی طی کند.
- هر بازیکن پس از طی مسافت خود، شیئی (مثلاً یک توپ) را به نفر بعدی تحویل می‌دهد.
- تیمی که سریع‌تر به پایان برسد، برنده است و همه اعضای تیم پاداشی کوچک دریافت می‌کنند.

## • ۵. تمرین هدف‌گیری با چالش‌های متنوع:

- چندین هدف با فواصل و اندازه‌های مختلف قرار دهید.
- هر بازیکن باید از زوایا و فواصل مختلف به اهداف شوت بزند.
- امتیازها بر اساس سختی هدف تعیین می‌شود و برنده کسی است که بیشترین امتیاز را کسب کند.
- پاداش می‌تواند مثلاً انتخاب تمرین مورد علاقه برای جلسه بعدی باشد.

## • ۶. مسابقه پایداری و تعادل:

- بازیکنان باید در یک موقعیت تعادلی (مثلاً پلانک) باقی بمانند.
- مربی می‌تواند با ایجاد چالش‌هایی مانند توپ انداختن یا تغییر موقعیت، تمرین را دشوارتر کند.
- بازیکنی که بتواند بیشترین زمان را در حالت صحیح باقی بماند، برنده است.

**بازخورد مثبت و تشویق مستمر:** ارائه بازخورد مثبت و تشویق‌های مستمر می‌تواند نقش مهمی در افزایش انگیزش ورزشکاران داشته باشد. بازخورد مثبت باعث می‌شود ورزشکاران احساس کنند که تلاش‌هایشان مورد توجه قرار گرفته است و تشویق‌ها آن‌ها را به ادامه دادن انگیزه می‌دهد.

مربی می‌تواند بعد از هر تمرین موفق یا هر پیشرفت در تمرینات، بازخورد مثبتی بدهد. به‌عنوان مثال، **"بسیار خوب بود، این تمرین به شکلی عالی انجام شد"** یا **"آفرین، این بار خیلی سریع‌تر از دفعه قبل انجام دادی"**. این نوع بازخورد باعث می‌شود که ورزشکاران انگیزه بیشتری برای ادامه تمرینات داشته باشند.

• **استفاده از تکنولوژی و ابزارهای جدید:** استفاده از تکنولوژی‌های جدید مثل اپلیکیشن‌های ورزشی، دستگاه‌های اندازه‌گیری عملکرد و تجزیه و تحلیل داده‌ها می‌تواند انگیزه را در ورزشکاران افزایش دهد. این ابزارها به آن‌ها کمک می‌کنند تا پیشرفت خود را به‌صورت دقیق مشاهده کنند.

مربی می‌تواند از اپلیکیشن‌های ورزشی برای ثبت و پیگیری پیشرفت بازیکنان استفاده کند. مثلاً "امروز در تمرین، رکورد جدیدی در سرعت دویدن زدی! این روش کمک می‌کند تا ورزشکاران اهداف دقیق‌تری داشته باشند و از طریق تجزیه و تحلیل عملکرد خود انگیزه بگیرند.

• **پاداش‌ها و تشویق‌های مادی و معنوی:** ارائه پاداش‌های مناسب می‌تواند به‌عنوان یک عامل انگیزشی عمل کند. این پاداش‌ها می‌توانند مادی یا معنوی باشند و به بازیکنان انگیزه دهند که در تمرینات بیشتر تلاش کنند.

مربی می‌تواند در پایان یک فصل مسابقات، **جوایزی به بازیکنان برتر اهدا کند** یا برای تیم‌هایی که عملکرد بهتری دارند، **یک روز تفریحی** ترتیب دهد. این پاداش‌ها می‌توانند انگیزه ورزشکاران را برای رسیدن به هدف‌های تیمی و فردی تقویت کنند.

• **ایجاد فرصت برای بازخورد از همتایان:** وقتی بازیکنان از همتایان خود بازخورد می‌گیرند، می‌تواند انگیزه آن‌ها را تقویت کند و حس رقابت سالم و تعامل بیشتر را در تیم ایجاد کند.

مربی می‌تواند به تیم‌های کوچک تقسیم کند و از آن‌ها بخواهد که در پایان تمرینات به یکدیگر بازخورد بدهند. این نوع بازخورد می‌تواند بسیار تأثیرگذار باشد، زیرا بازیکنان به‌طور مستقیم از یکدیگر می‌آموزند و احساس می‌کنند که در پیشرفت تیم نقش دارند.

۲- انگیزه های چندگانه افراد را برای فعالیت درک کنید.

دلایل مشارکت افراد در فعالیت بدنی را مشخص کنید

در فعالیتهای ورزشی، هر فرد برای مشارکت دلایل مختلفی دارد. برای درک بهتر انگیزه‌ها، باید تلاش کنیم تا دلایل مختلف افراد برای فعالیت بدنی را شناسایی کنیم.

• الف. دلایل مشارکت افراد در ورزش

• افراد دلایل مختلفی برای شرکت در ورزش دارند. تحقیقاتی نشان داده است که:

• **کودکان** انگیزه‌هایی مانند **رشد مهارت‌ها، احساس شایستگی، چالش، هیجان و سرگرمی** دارند.

• **بزرگسالان** بیشتر برای **سلامتی، کاهش وزن، تناسب اندام** به ورزش می‌پردازند. در این گروه، **انگیزه‌های اجتماعی مانند رفاقت و لذت بردن از فعالیت** نیز اهمیت دارند.

این دلایل می‌توانند به عملکرد فرد در تمرینات و بازی‌ها اثرگذار باشند و همچنین بر مشارکت در برنامه‌های توانبخشی یا برنامه‌های ورزشی بعد از آسیب نیز تأثیر دارند.

کودکان انگیزه‌هایی مانند رشد مهارت‌ها، احساس شایستگی، چالش، هیجان و سرگرمی دارند.

**ایجاد فرصت برای رشد مهارت‌ها:** برای کودکان و افراد مبتدی، فراهم کردن محیطی که در آن بتوانند مهارت‌های جدیدی بیاموزند، بسیار مهم است. به عنوان مثال، می‌توانید تمرینات و چالش‌هایی طراحی کنید که به تدریج پیچیده‌تر شوند و امکان پیشرفت را برای آن‌ها فراهم کنند.

• **مثال عملی:** در تمرینات ورزشی، مراحل مختلفی را برای هر مهارت در نظر بگیرید. به عنوان مثال، یک تمرین خاص برای کنترل توپ را به شکل ساده‌تری شروع کنید و سپس آن را با شرایط پیچیده‌تر ترکیب کنید.

**ایجاد حس شایستگی و موفقیت:** به کودکان این حس را بدهید که در حال پیشرفت و یادگیری هستند. **هر موفقیتی، حتی کوچک، باید مورد توجه و تشویق قرار گیرد.**

• **مثال عملی:** وقتی یک دانش‌آموز یا ورزشکار یک مهارت جدید را یاد می‌گیرد یا پیشرفت جزئی نشان می‌دهد، او را تشویق کنید. این می‌تواند شامل دادن بازخورد مثبت باشد یا استفاده از نشان‌ها و جوایز برای انگیزه‌دهی بیشتر.

**کودکان** انگیزه‌هایی مانند **رشد مهارت‌ها، احساس شایستگی، چالش، هیجان و سرگرمی** دارند.

**فراهم کردن چالش‌های مناسب: چالش‌ها** می‌توانند انگیزه‌زا باشند، اما باید توجه داشته باشید که چالش‌ها باید متناسب با توانمندی افراد باشند. **چالش‌های بیش از حد دشوار ممکن است باعث دلسردی شوند، اما چالش‌های نسبتاً دشوار می‌توانند به پیشرفت و لذت بیشتر از ورزش کمک کنند.**

• **مثال عملی:** برای ایجاد انگیزه، می‌توانید هدف‌های کوتاه‌مدت برای افراد تعیین کنید که به تدریج سخت‌تر شوند. به عنوان مثال، **«امروز می‌خواهیم تعداد دفعات توپ زدن را بیشتر از هفته گذشته انجام دهیم.»**

**بزرگسالان** بیشتر برای **سلامتی، کاهش وزن، تناسب اندام** به ورزش می‌پردازند. در این گروه، **انگیزه‌های اجتماعی مانند رفاقت و لذت بردن از فعالیت** نیز اهمیت دارند.

• **تأکید بر سلامت و تناسب اندام: برای بزرگسالان،** تأکید بر فواید سلامت و تناسب اندام می‌تواند بسیار مؤثر باشد. به افراد یادآوری کنید که ورزش نه تنها برای تفریح و لذت است بلکه برای حفظ سلامت جسمی و روحی آن‌ها نیز ضروری است.

• **مثال عملی:** اگر فردی برای کاهش وزن یا تناسب اندام به تمرین می‌آید، او را تشویق کنید تا پیشرفت‌های مربوط به سلامتی خود را پیگیری کند، **مانند کاهش وزن، افزایش سطح انرژی یا بهبود سلامت قلب.**

**بزرگسالان** بیشتر برای **سلامتی، کاهش وزن، تناسب اندام** به ورزش می‌پردازند. در این گروه، **انگیزه‌های اجتماعی مانند رفاقت و لذت بردن از فعالیت** نیز اهمیت دارند.

- **ایجاد انگیزه اجتماعی:** برای بسیاری از افراد، مشارکت در فعالیت‌های ورزشی به دلیل **رابطه‌های اجتماعی** است که ایجاد می‌کند. **ایجاد یک محیط حمایتی و دوستانه** می‌تواند انگیزه بسیاری از افراد را افزایش دهد.
- **مثال عملی:** در تمرینات گروهی، می‌توانید **فعالیت‌هایی طراحی کنید که افراد را تشویق به همکاری و تعامل با یکدیگر کنند.** به عنوان مثال، برگزاری رقابت‌های تیمی یا تمرینات گروهی که بر همکاری تأکید دارند، می‌تواند باعث افزایش انگیزه شود.

### 🏀 ۱. رقابت پاس‌کاری سریع

- بازیکنان به گروه‌های کوچک تقسیم می‌شوند (۴-۵ نفر در هر گروه).
- تیم‌ها باید در مدت زمان مشخص (مثلاً ۲ دقیقه) بیشترین تعداد پاس‌های صحیح و سریع را انجام دهند.
- پاس‌ها باید بین همه اعضای تیم رد و بدل شود (تیم‌ها نمی‌توانند فقط با یک نفر پاس بدهند).
- اگر پاس اشتباه باشد، باید از ابتدا شروع کنند.
- تیمی که بیشترین تعداد پاس‌های صحیح را در مدت زمان مقرر انجام دهد، برنده می‌شود.

## ۲. بازی "همکاری در عبور از موانع"

- یک مسیر موانع طراحی کنید که شامل چالش‌های مختلف مانند دویدن، پرش، خزیدن و عبور از موانع باشد.
- اعضای تیم باید به ترتیب از موانع عبور کنند و هر مرحله را با همکاری یکدیگر تکمیل کنند.
- برای مثال، یکی از اعضای تیم ممکن است به نفر دیگر کمک کند تا از موانع عبور کند، یا با استفاده از همکاری در گروه، از موانع عبور کنند.
- هر تیم که سریع‌تر و با هماهنگی بهتر از مسیر عبور کند، برنده می‌شود.

## ۳. چالش "سریع‌ترین تیم"

- تیم‌ها به نوبت باید از مراحل مانند دویدن، شوت‌زنی، درگیری‌های فنی (مثلاً در فوتبال) و تغییر موقعیت عبور کنند.
- تیمی که سریع‌تر از موانع عبور کرده و به خط پایان برسد، برنده است.
- این رقابت‌ها به بازیکنان یاد می‌دهد که برای موفقیت تیم، همکاری و هماهنگی آنها بسیار مهم است.

## • ۲- نظریه خودمختاری

- روان‌شناسان ادوارد دسی و مایکل رایان (۱۹۸۵) نظریه‌ای به نام «نظریه خودمختاری» ارائه داده‌اند. **این نظریه می‌گوید که همه افراد نیاز به برآورده شدن سه نیاز اصلی دارند:**
- **احساس شایستگی** (مثلاً "من یک دونده خوب هستم") (تمرینات و چالش‌ها را به گونه‌ای طراحی کنید که در هر مرحله افراد بتوانند پیشرفت قابل توجهی احساس کنند).
- **استقلال** (مثلاً "من می‌خواهم خودم تصمیم بگیرم که چگونه تمرین کنم") (افراد زمانی انگیزه بیشتری دارند که بتوانند در فعالیت‌های ورزشی و آموزشی خود کنترل بیشتری بر تصمیمات داشته باشند. ایجاد فضایی که افراد بتوانند گزینه‌های مختلف را انتخاب کنند، باعث افزایش احساس استقلال می‌شود).
- **همبستگی اجتماعی** (مثلاً "من می‌خواهم جزئی از یک تیم باشم") (افراد به‌ویژه در فعالیت‌های گروهی، نیاز دارند که احساس کنند بخشی از یک تیم یا جمع هستند. این احساس تعلق به گروه می‌تواند انگیزه‌های افراد را افزایش دهد.) (از هر فرد بخواهید که نقشی در موفقیت گروه ایفا کند و به آن‌ها یادآوری کنید که هر کسی سهمی در پیروزی تیم دارد. علاوه بر این، می‌توانید جلسات کوچک تیمی یا گروهی برگزار کنید که در آن افراد بتوانند تجربیات و اهداف خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند).
- اگر مربیان و معلمان این نیازها را در تمرینات و محیط‌های آموزشی برآورده کنند، انگیزش افراد بیشتر خواهد شد.

### • ۳- تفاوت‌های جنسیتی در انگیزه‌ها

• در تحقیقات انجام شده، مشخص شده است که انگیزه‌های مردان و زنان برای ورزش متفاوت است. برای مثال:

• پسران بیشتر بر **جنبه‌های رقابتی و پیشرفت** تمرکز دارند.

• دختران بیشتر به جنبه‌های اجتماعی و سرگرمی علاقه دارند. (**تقویت همکاری گروهی و ایجاد فضای لذت‌بخش**)

## • ۴. تأثیر فرهنگ بر انگیزه‌ها

- فرهنگ می‌تواند نقش زیادی در انگیزه‌های فردی داشته باشد. برای مثال، در یک تحقیق مشخص شد که:
- دانش‌آموزان آمریکایی بیشتر از انگیزه‌های درونی برای ورزش استفاده می‌کنند. (تمرکز بر لذت و پاداش‌های درونی) (طراحی تمریناتی که برای دانش‌آموزان جذاب باشد و انگیزه‌های درونی مانند لذت از یادگیری، پیشرفت شخصی و موفقیت فردی را تحریک کند.) (افزایش احساس خودمختاری: به دانش‌آموزان این امکان را بدهید که خودشان انتخاب کنند که چگونه و چه زمانی تمرین کنند. این می‌تواند شامل انتخاب نوع فعالیت‌های ورزشی یا شیوه‌های تمرینی باشد.)
- دانش‌آموزان کره‌ای تمایل بیشتری به وابستگی اجتماعی دارند. (تمرکز بر فعالیت‌های گروهی و همکاری)

این تفاوت‌های فرهنگی نشان می‌دهند که برای درک انگیزه‌های افراد، لازم است که مربیان و معلمان با ویژگی‌های فرهنگی شرکت‌کنندگان آشنا باشند و برای هر فرهنگ و گروه سنی نیازهای خاص آن‌ها را در نظر بگیرند.

## • شرکت کننده ها را مشاهده کنید و به نظارت بر انگیزه ها ادامه دهید

برای افزایش انگیزه شرکت کنندگان در فعالیتهای ورزشی، باید از انگیزه‌های آنها آگاه باشیم و این آگاهی را به صورت مستمر به‌روز نگه داریم. در اینجا چند راهکار برای نظارت بر انگیزه‌های افراد آورده شده است که به شما کمک می‌کند انگیزه‌ها را بهتر درک کنید و فعالیتهای آنها را متناسب با آنها طراحی کنید:

## • مشاهده شرکت کنندگان:

• دقت کنید که شرکت کنندگان به چه بخش‌هایی از فعالیت بیشتر علاقه‌مند هستند و به کدام قسمت‌ها کم‌تر توجه دارند. این می‌تواند به شما کمک کند تا جنبه‌های جذاب‌تر فعالیت را برجسته کنید.

## • گفت‌وگو با اطرافیان:

• با افرادی که دانش‌آموز یا ورزشکار را می‌شناسند، مانند معلمان، دوستان یا اعضای خانواده، صحبت کنید تا اطلاعات بیشتری در مورد انگیزه‌ها و دلایل مشارکت آنها بدست آورید. این اطلاعات می‌تواند به شما کمک کند تا نیازها و ترجیحات هر فرد را بهتر بشناسید.

## • درخواست نظرات از شرکت کنندگان:

- به صورت منظم از شرکت کنندگان بخواهید که **دلایل مشارکتشان را بنویسند یا بیان کنند**. این کار به شما کمک می‌کند تا انگیزه‌های آنها را بهتر شناسایی کرده و آنها را در فعالیت‌ها و برنامه‌های ورزشی گنجانده و تغییرات را در طول زمان پیگیری کنید.

## نظارت مستمر بر انگیزه‌ها

انگیزه‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند. برای مثال، ممکن است ابتدا فردی برای بهبود سلامت و تندرستی به ورزش بپردازد، اما بعد از مدتی جنبه‌های اجتماعی فعالیت (مثل دوستان جدید) برای او مهم‌تر شود. پس لازم است که مرتباً انگیزه‌های شرکت کنندگان را بررسی کرده و استراتژی‌های خود را بر اساس این تغییرات تنظیم کنید.

به طور کلی، با پیگیری مستمر انگیزه‌ها و توجه به تغییرات آنها، می‌توانید انگیزه شرکت کنندگان را در طول زمان حفظ کرده و به آنها کمک کنید تا در فعالیت‌های ورزشی و تمرینی خود مداومت داشته باشند.

• محیط را برای بالا بردن انگیزش تغییر دهید

الف) هم رقابت و هم تفریح را فراهم کنید

برای افزایش انگیزش، می‌توان محیط را طوری تنظیم کرد که **هم رقابت و هم تفریح را فراهم کند**. چون افراد ممکن است تمایلات متفاوتی به رقابت یا تفریح داشته باشند، بهتر است فرصت‌هایی برای هر دو گروه فراهم شود. به عنوان مثال، در برخی از لیگ‌های ورزشی مانند لیگ سافت بال، مدیران ورزشگاه‌ها مسابقات را به دو بخش "رقابتی" و "تفریحی" تقسیم کرده‌اند تا نیازهای مختلف افراد برآورده شود. این اقدام باعث افزایش مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی می‌شود.

• مثال‌های عملی:

• **مسابقات دوومیدانی:** در یک رویداد دوومیدانی، می‌توان بخشی از مسابقات را به صورت رقابتی و برای کسانی که به دنبال چالش هستند، برگزار کرد، و در عین حال، مسابقات تفریحی برای افرادی که تمایل به رقابت ندارند، با هدف لذت بردن از فعالیت بدنی و سرگرمی طراحی کرد.

• **لیگ‌های ورزشی تیمی:** در فوتبال یا بسکتبال، می‌توان لیگ‌های مختلفی راه‌اندازی کرد، یکی برای تیم‌هایی که هدفشان رقابت و رسیدن به قهرمانی است، و دیگری برای تیم‌هایی که به دنبال تفریح و برقراری ارتباط اجتماعی از طریق ورزش هستند.

• **ورزش‌های آبی:** در یک باشگاه شنا، می‌توان دو بخش ایجاد کرد، یکی برای کسانی که می‌خواهند در مسابقات شنا رقابتی شرکت کنند و دیگری برای کسانی که می‌خواهند فقط از شنا به عنوان یک فعالیت تفریحی و سالم استفاده کنند.

• محیط را برای بالا بردن انگیزش تغییر دهید

ب) فرصتهای متعددی را فراهم سازید

برای برآورده کردن نیازهای شرکت‌کنندگان در ورزش و افزایش انگیزش، سازمان‌دهی محیط به شکلی که فرصتهای متعددی برای افراد فراهم کند، ضروری است. این یعنی باید فضایی ایجاد کرد که **نه تنها نیازهای جسمانی و تکنیکی برآورده شود، بلکه نیازهای روانی و اجتماعی نیز در نظر گرفته شود.**

• نکته کلیدی:

• برخی از مربیان به اشتباه تصور می‌کنند که ورزشکاران فقط به تمرینات جسمانی شدید نیاز دارند، اما واقعیت این است که بسیاری از ورزشکاران سطح بالا، به خصوص در رشته‌های تیمی، از فعالیتهای سرگرم‌کننده و اجتماعی نیز لذت می‌برند. ایجاد فرصتی برای ترکیب این دو عامل می‌تواند انگیزش و عملکرد آنان را به طور قابل‌توجهی بهبود بخشد.

• مثال‌های کاربردی:

• **ورزش‌های تیمی (فوتبال و بسکتبال):** در یک تیم فوتبال، می‌توان تمرینات فنی و استقامت را با بازی‌های تفریحی یا مسابقات درون‌تیمی ترکیب کرد. به عنوان مثال، بعد از یک تمرین سخت، می‌توان یک بازی دوستانه برگزار کرد که تنها برای لذت بردن و تقویت روحیه تیمی باشد. این کار باعث تقویت تعاملات اجتماعی بین بازیکنان و در عین حال حفظ انگیزه و انرژی برای تمرینات سخت‌تر خواهد شد.

- **تمرینات در رشته‌های فردی (دوومیدانی، تنیس):** در ورزش‌هایی مانند دوومیدانی، می‌توان علاوه بر تمرینات سخت برای بهبود عملکرد، جلسات آموزشی یا بازی‌های تفریحی در میان تمرینات گنجانده تا ورزشکاران از رقابت‌های غیررسمی لذت ببرند و انگیزه‌شان برای تمرینات سخت‌تر حفظ شود.

- **تمرینات ورزشی با لذت اجتماعی (شنا و دوچرخه‌سواری):** در ورزش‌های فردی مثل شنا یا دوچرخه‌سواری، علاوه بر تمرینات جسمانی، می‌توان فعالیت‌هایی مانند مسابقات درون‌گروهی یا گشت‌های دوچرخه‌سواری گروهی ترتیب داد تا ورزشکاران از همراهی هم‌تیمی‌ها لذت ببرند و انگیزه‌های اجتماعی در کنار انگیزه‌های رقابتی تقویت شوند.

**نتیجه:**

**با ایجاد فرصت‌های متنوع در محیط‌های ورزشی و توجه به نیازهای مختلف ورزشکاران، چه از نظر جسمانی و چه از نظر روانی و اجتماعی، می‌توان انگیزش آن‌ها را افزایش داد و عملکردشان را بهبود بخشید. این ترکیب از سخت‌کوشی و تفریح باعث ایجاد تعادل در تمرینات می‌شود و ورزشکاران را برای رسیدن به اهداف خود بیشتر ترغیب می‌کند.**

• محیط را برای بالا بردن انگیزش تغییر دهید

## ج) سازگاری با افراد در گروه ها

• برای هر مربی، یکی از چالش‌های بزرگ، اما حیاتی‌ترین آن‌ها، **شخصی‌سازی مربیگری و سازگاری با نیازهای فردی ورزشکاران** است. این که مربی قادر باشد محیطی را فراهم کند که به نیازها و انگیزه‌های منحصر به فرد هر ورزشکار پاسخ دهد، کلید موفقیت در آموزش و عملکرد است.

### • نکته کلیدی:

• همه ورزشکاران، حتی اگر در یک تیم قرار داشته باشند، انگیزه‌ها و نیازهای مختلفی دارند. به همین دلیل، مربیان کارآمد باید محیطی ایجاد کنند که بتواند به این تفاوت‌ها پاسخ دهد. در این راستا، **مربی معروف فوتبال، وینس لومباردی**، الگوی بارزی است. او با توجه به شخصیت‌ها و نیازهای فردی بازیکنانش، روش‌های مختلفی را برای تقویت انگیزه و بهبود عملکرد هر یک از آن‌ها به کار می‌برد.

- مثال از مربیگری و شخصی سازی:

- وینس لومباردی، که **جایزه سوپر بول** به نام او نامگذاری شده است، همواره محیط تمرینی خود را به گونه‌ای سازماندهی می‌کرد که نیازهای فردی هر بازیکن را در نظر بگیرد. به عنوان مثال، او با بازیکنانی مانند **جری کرامر**، **رویگرد سخت‌گیرانه‌تری داشت**. لومباردی از انتقادهای شدید و فریاد زدن برای تحریک انگیزه جری استفاده می‌کرد، اما زمانی که کرامر از نظر روحی تضعیف می‌شد و آماده ترک فعالیت بود، او **تقویت مثبت** را به موقع فراهم می‌کرد تا روحیه‌اش را باز یابد.

- از سوی دیگر، **بارت استار**، که یک بازیکن بسیار حساس و خودانتقاد بود، نیاز به رویکرد متفاوتی داشت. لومباردی به سرعت متوجه شد که بارت استار از انتقاد شدید آسیب می‌بیند و در نتیجه با او با شیوه‌ای مثبت‌تر و ملایم‌تر رفتار می‌کرد. به این ترتیب، لومباردی نشان داد که او نه تنها به تکنیک‌های مربیگری نیاز دارد، بلکه باید شخصیت‌های مختلف بازیکنان را بشناسد و مطابق با آن‌ها رفتار کند.

## نتیجه

- مربیانی که می‌خواهند در کار خود موفق باشند **باید از درک عمیقی از تفاوت‌های فردی در تیم برخوردار باشند**. هر ورزشکار انگیزه‌ها، نقاط قوت و ضعف، و حتی واکنش‌های متفاوتی به روش‌های مختلف مربیگری دارد. مربیان باید محیطی انعطاف‌پذیر و پاسخگو ایجاد کنند که بتواند به این تفاوت‌ها احترام بگذارد و از آن‌ها بهره‌برداری کند. به این ترتیب، نه تنها عملکرد فنی ورزشکاران بهبود می‌یابد، بلکه انگیزش درازمدت آن‌ها نیز تقویت می‌شود.

## ج) سازگاری با افراد در گروه ها

- **شناخت نقاط قوت و ضعف افراد:** وقتی مربی با هر بازیکن به صورت فردی ارتباط برقرار می‌کند و نقاط قوت و ضعف او را شناسایی می‌کند، **می‌تواند از این اطلاعات برای ایجاد برنامه‌های تمرینی شخصی‌سازی شده استفاده کند.** برای مثال، اگر مربی متوجه شود که یک بازیکن نیاز به تقویت مهارت‌های ذهنی دارد، می‌تواند تمرینات خاصی را برای افزایش اعتماد به نفس یا تمرکز او طراحی کند. این توجه به فردیت باعث می‌شود که ورزشکار احساس کند که مربی به نیازهای او توجه دارد و این امر انگیزه او را برای بهبود عملکردش تقویت می‌کند.

- **تشویق تفاوت‌ها در تیم:** مربیانی که اهمیت به تفاوت‌های فردی می‌دهند، **فضایی در تیم ایجاد می‌کنند که هر فرد احساس ارزشمندی و احترام می‌کند.** برای مثال، اگر یک بازیکن در کار گروهی قوی است اما در مهارت‌های فردی ضعیف، مربی می‌تواند تمرکز بیشتری بر روی تقویت مهارت‌های فردی آن بازیکن بگذارد، در حالی که برای بازیکنی دیگر که مهارت‌های فردی برجسته‌تری دارد، به تقویت مهارت‌های گروهی توجه کند. این نوع رفتار باعث می‌شود که هر بازیکن احساس کند که در پیشرفت تیم نقش دارد و انگیزه بیشتری برای بهبود خود پیدا کند.

# شخصی سازی تمرینات و سازمان دهی محیط آموزشی در مقیاس های بزرگ، (سازگاری در محیط آموزشی بزرگ)

به خصوص در کلاس های تربیت بدنی و ایروبیک با تعداد زیاد دانش آموز، یک چالش بزرگ است.

با توجه به اینکه معلمان در کلاس هایی با تعداد زیادی دانش آموز تدریس می کنند، نمی توانند به اندازه یک مربی خصوصی یا مربی تیمی به صورت شخصی با هر دانش آموز ارتباط برقرار کنند. در چنین شرایطی، روش هایی مانند **استفاده از کارت های راهنما برای شناسایی انگیزه ها** و **گروه بندی مناسب فعالیت ها** می توانند کمک کنند تا معلمان به درک بهتری از نیازهای مختلف دانش آموزان برسند.

## شیوه های عملی برای فردی سازی آموزش:

- **۱. کارت های راهنما و پرسش نامه ها:** معلمان تربیت بدنی می توانند به دانش آموزان کارت های راهنما یا پرسش نامه هایی بدهند تا از آنها بپرسند: "چه چیز کلاس تربیت بدنی را دوست دارید؟ چرا این ورزش را انتخاب کردید؟" این سوالات کمک می کند تا معلمان انگیزه ها و علاقه های مختلف دانش آموزان را شناسایی کنند. پاسخ ها به معلم نشان می دهد که اکثر دانش آموزان به چه نوع فعالیت هایی علاقه دارند (رقابتی یا غیر رقابتی) و می تواند به طراحی مناسب محیط آموزشی کمک کند.

- **۲. تقسیم‌بندی محیط آموزشی:** اگر اطلاعات جمع‌آوری شده نشان دهد که بیشتر دانش‌آموزان علاقه به فعالیت‌های غیر رقابتی دارند، معلم می‌تواند کلاس را به دو بخش تقسیم کند:
- **بخش رقابتی:** گروهی از دانش‌آموزان که به رقابت علاقه دارند، در قسمت مشخصی از زمین فعالیت‌های رقابتی مانند والیبال را انجام می‌دهند.
- **بخش غیر رقابتی:** گروهی دیگر که به فعالیت‌های غیر رقابتی ترجیح می‌دهند، می‌توانند در همان زمان، اما در بخش دیگری از زمین، تمرینات و بازی‌هایی انجام دهند که فشار رقابتی کمتری دارند و بیشتر بر روی لذت و همکاری تمرکز دارند.

### نتیجه:

- با ایجاد فرصت‌های مختلف، معلمان تربیت بدنی می‌توانند محیطی را فراهم کنند که **انگیزه‌های مختلف دانش‌آموزان** را برآورده کند. در حالی که معلم نمی‌تواند به اندازه یک مربی خصوصی به هر دانش‌آموز رسیدگی کند، اما با استفاده از روش‌های سازمان‌دهی و شناسایی انگیزه‌ها، می‌تواند به هر دانش‌آموز فرصتی برای موفقیت بدهد و مشارکت آن‌ها را افزایش دهد. این رویکرد به طور مستقیم بر **میزان رضایت و عملکرد** دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد.

• محیط را برای بالا بردن انگیزش تغییر دهید

(رهبری و انگیزش در محیط‌های آموزشی ورزشی):

به عنوان یک مربی یا معلم تربیت بدنی، شما نه تنها مسئول انتقال دانش و مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان و ورزشکاران هستید، بلکه نقش مهمی در **ایجاد انگیزش و ساختن محیطی مثبت** ایفا می‌کنید. تأثیر شما به عنوان رهبر بر انگیزش دانش‌آموزان و ورزشکاران به شکلی عمیق و گاهی غیرمستقیم است که ممکن است خودتان حتی متوجه آن نشوید.

• نکته کلیدی:

• رفتار شما به عنوان مربی یا معلم تربیت بدنی می‌تواند تأثیر زیادی بر انگیزش و روحیه دانش‌آموزان یا ورزشکاران داشته باشد. بررسی‌های اخیر نشان داده است که بسیاری از مربیان، خود و اعمالشان را عامل اصلی انگیزش ورزشکاران می‌دانند. (تئودوراکیس و گاراگالیانوس، ۲۰۰۳) **اما این تأثیرات همیشه به‌طور مستقیم قابل مشاهده نیستند.** گاهی رفتار غیرکلامی یا حتی خلق و خو شما می‌تواند تأثیرات عمده‌ای بر انگیزش دانش‌آموزان داشته باشد.

## • مثال‌های عملی و کاربردی:

• ۱- مثال در کلاس تربیت بدنی: فرض کنید یک معلم تربیت بدنی همیشه با انرژی و روحیه بالا در کلاس حضور دارد و دانش‌آموزان از این رفتارهای مثبت او بسیار انگیزه می‌گیرند. اما یک روز معلم دچار مشکلات شخصی می‌شود و نمی‌تواند مانند همیشه پرانرژی باشد. دانش‌آموزان ممکن است این تغییر را مشاهده کنند و فکر کنند که چیزی در کارشان اشتباه است، حتی اگر معلم هیچ رفتار منفی نداشته باشد. این امر می‌تواند به طور غیرمستقیم منجر به کاهش انگیزش و روحیه دانش‌آموزان شود.

• راهکار: معلم می‌تواند قبل از آغاز کلاس به دانش‌آموزان اطلاع دهد که امروز ممکن است مثل همیشه انرژی نداشته باشد و از آن‌ها بخواهد که درک کنند. این کار از سوءتعبیر و دلسرد شدن دانش‌آموزان جلوگیری می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که با شرایط موجود سازگار شوند.

## • محیط را برای بالا بردن انگیزش تغییر دهید

### ی) استفاده از شیوه‌های اصلاح رفتار برای تغییر انگیزه‌های نامطلوب در محیط‌های ورزشی:

- در تربیت بدنی و ورزش، هر فرد انگیزه‌ها و رفتارهای خاص خود را برای مشارکت در فعالیت‌ها دارد. گاهی اوقات، برخی از انگیزه‌ها و رفتارها ممکن است نامطلوب یا غیرقابل قبول باشند. به عنوان مثال، ممکن است فردی در یک فعالیت ورزشی تنها برای رقابت و آسیب رساندن به دیگران انگیزه داشته باشد. در چنین شرایطی، مربی یا معلم تربیت بدنی می‌تواند از شیوه‌های اصلاح رفتار برای تغییر این انگیزه‌های نامطلوب و تقویت انگیزش مثبت استفاده کند.

### • شیوه‌های اصلاح رفتار:

- شیوه‌های اصلاح رفتار به فرایندهایی اطلاق می‌شود که از طریق آن‌ها، رفتارهای نامطلوب یا کم انگیزه تغییر می‌یابند و در عوض، رفتارهای مثبت و انگیزه‌های درونی تقویت می‌شوند. در این راستا، مربی یا معلم باید محیط ورزشی را به گونه‌ای سازماندهی کند که به تسهیل این تغییرات کمک کند.

## • مثال ۱: بازیکن جوان فوتبال با انگیزه آسیب زدن به دیگران

• فرض کنید یک بازیکن جوان فوتبال انگیزه اصلی‌اش برای شرکت در بازی‌ها آسیب زدن به بازیکنان حریف است. این نوع رفتار، علاوه بر اینکه غیر اخلاقی است، ممکن است منجر به آسیب‌های جسمانی و کاهش کیفیت بازی نیز بشود. در این شرایط، مربی باید از شیوه‌های اصلاح رفتار برای تغییر انگیزه نامطلوب این بازیکن استفاده کند.

• **تقویت رفتار مناسب:** مربی می‌تواند رفتارهای مثبت مانند **بازی جوانمردانه و همکاری با تیم** را تقویت کند. به عنوان مثال، وقتی بازیکن یک حرکت جوانمردانه انجام می‌دهد، مربی به او توجه مثبت می‌کند و می‌گوید: "بازی خوبی بود، این کار تیم را تقویت کرد."

• **تنبیه رفتار نامطلوب:** در مقابل، وقتی که بازیکن تهاجمی بازی کرده و قصد آسیب زدن به دیگران دارد، مربی باید از **تنبیه‌های سازنده** استفاده کند. برای مثال، بازیکن می‌تواند به مدت کوتاهی از بازی خارج شود تا درک کند که چنین رفتاری پذیرفته نیست.

• **بحث و آموزش:** مربی می‌تواند با بازیکن درباره رفتار مناسب و تأثیرات منفی رفتارهای تهاجمی صحبت کند. این صحبت‌ها می‌تواند به بازیکن کمک کند تا انگیزه‌های خود را برای بازی تغییر دهد و به سمت **بازی سالم و رقابتی** هدایت شود.

## نتیجه‌گیری:

• استفاده از **شیوه‌های اصلاح رفتار** برای تغییر انگیزه‌های نامطلوب، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای ایجاد انگیزش مثبت در محیط‌های ورزشی است. مربیان و معلمان تربیت بدنی باید به دقت رفتارهای نامطلوب را شناسایی کرده و با تقویت رفتارهای مثبت و استفاده از **تنبیه‌های سازنده**، انگیزه‌های نامطلوب را تغییر دهند. این روش‌ها به کمک تغییر رفتار در زمینه‌های مختلف ورزشی، می‌توانند نقش مهمی در **تغییر رفتار ورزشکاران** ایفا کنند.

## دمیدن زندگی در ورزشگاه: برنامه یک معلم تربیت بدنی به منظور بالا بردن انگیزش دانش آموزان

احمد، دبیر تربیت بدنی سال دوم دبیرستان دانش است که قدیمی ترین ساختمان منطقه را دارد. این مدرسه که کاملاً فرسوده است، قرار است که طی ۵ سال آینده بسته شود، بنابراین مدیران این منطقه نمی خواهند هیچ پولی برای تعمیر آن هزینه کنند. در طول چند هفته اول کلاس، احمد متوجه می شود که دانش آموزان انگیزه زیادی برای مشارکت ندارند.

احمد برای برانگیختن دانش آموزانش، برنامه اش را به دقت بازبینی می کند. او پی می برد که از برنامه نسبتاً استاندارد استفاده می کند، پس شروع به فکر کردن در نوسازی تسهیلات می کند. ابتدا، متوجه می شود که سالن ورزش قابل استفاده است، اما به خاطر فرسایش و عمر زیاد کنیف است. احمد پی برد که اگر سالن تعمیر شود انگیزش دانش آموزان احتمالاً بالا خواهد رفت، با این حال، می داند که امکان نوسازی وجود ندارد. بنابراین، تصمیم می گیرد که خودش اقداماتی را برای ترمیم سالن انجام دهد. در ابتدا، سالن ورزش را تمیز می کند و برای باز کردن پرده های کهنه اجازه می گیرد. سپس، به وسیله رنگ کردن تابلوهای اعلانات و آویزان کردن پوسترهای آمادگی جسمانی روی دیوارها به سالن ورزش شادایی می بخشد. همچنین با سرایدار صحبت می کند - از او به خاطر کمکش برای تعویض پرده ها تشکر کرده و از او می خواهد برنامه نظافت سالن را تغییر دهد تا سالن دقیقاً بعد از نهار نظافت شود.

البته احمد پی می برد که بهبود محیط فیزیکی برای برانگیختن دانش آموزان جهت شرکت در کلاس کافی نیست. خود او هم باید نقش مهمی ایفا کند. او به خودش یادآوری می کند که حرف های مثبت و دلگرم کننده ای در طول کلاس بزند و خوش بین باشد. شاید مهم ترین کاری که احمد برای بالا بردن انگیزش دانش آموزانش انجام می دهد، پرسیدن این سوال از آنهاست که در خصوص کلاس ورزش چه چیزی را دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند. دانش آموزان به او می گویند که آزمون آمادگی جسمانی و حرکات مربوط به گرم کردن چندان جذاب به نظر نمی رسد. اما، این موارد در برنامه درسی منطقه الزامی است (به علاوه، بسیاری از دانش آموزان اعتیاد به تماشای تلویزیون دارند و نیازمند ورزش هم هستند!).

احمد تلاش می کند یک آزمون لذت بخش برای آمادگی جسمانی طراحی کند. او در نظر دارد با اجرای این آزمون میزان پیشرفت کلاس را به دست آورد. او نتایج دانش آموزان را بر روی تابلو اعلانات قرار می دهد. جایزه "دانش آموز برتر هفته" به نوجوانی اختصاص پیدا می کند که بیشترین تلاش و پیشرفت را در برنامه آمادگی جسمانی اش نشان دهد. همچنین تمرین همراه با موسیقی را در میان دانش آموزان رایج می کند.

احمد از میزان علاقه دانش آموزان به ورزش هایی غیر از "ورزش های قدیمی"، از قبیل والیبال و بسکتبال، متعجب می شود. آنها دوست دارند که تنیس و گلف بازی کرده و همچنین شنا کنند. متأسفانه، شنا و گلف به خاطر فقدان امکانات امکان پذیر نیستند، اما احمد می تواند تنیس را در برنامه درسی دانش آموزان از طریق تحویل گرفتن راکت ها و توپ های اهدا شده از هیئت تنیس شهر قرار دهد.

در پایان سال، احمد عموماً از تغییرات ایجاد شده در انگیزش دانش آموزان خشنود است. مطمئناً، هنوز برخی از بچه ها علاقمند نشده اند، اما یقیناً تعداد زیادی از آنها از آن چه که یاد گرفته اند خوشحالند. به علاوه، نمرات آمادگی جسمانی دانش آموزان نسبت به سال های گذشته بهبود یافته است. در نهایت، برنامه دانش آموز برتر هفته موفقیت بزرگی بود، به خصوص برای دانش آموزانی که مهارت های متوسط دارند و به دلیل سخت کوشی برای تلاش و پیشرفت شخصی به عنوان دانش آموز برتر انتخاب می شوند.

## جهت‌گیری‌های هدفی نتیجه‌ای و تکلیفی در ورزش

در این قسمت قصد داریم به بررسی **جهت‌گیری‌های هدفی** بپردازیم و این که چگونه این دو نوع جهت‌گیری می‌توانند تأثیرات متفاوتی بر انگیزش و عملکرد افراد در ورزش‌ها، به ویژه در شرایط رقابتی، داشته باشند. این دو جهت‌گیری به طور کلی به دو رویکرد اصلی تقسیم می‌شوند: **جهت‌گیری هدفی نتیجه‌ای و جهت‌گیری هدفی تکلیفی.**

### • ۱. جهت‌گیری هدفی نتیجه‌ای (رقابتی)

- در جهت‌گیری هدفی نتیجه‌ای، فرد تمرکز خود را بر مقایسه با دیگران و **غلبه بر رقبا** می‌گذارد. این نوع از هدف‌گذاری عمدتاً در مسابقات و رقابت‌ها بروز پیدا می‌کند. برای این افراد **مقایسه خود با دیگران** اهمیت دارد.
- **مثال عملی:** حمید یک ورزشکار بدنساز است که تمرکز زیادی بر بردن جوایز و رتبه‌های اول در مسابقات دارد. او بیشتر در پی شکست دادن دیگران است و **احساس خوبی در مورد خود دارد وقتی که پیروز می‌شود، اما وقتی شکست می‌خورد، ممکن است احساس خود را نسبت به توانایی‌هایش پایین ارزیابی کند.**

## ۲۰. جهت‌گیری هدفی تکلیفی (تبحری)

• در جهت‌گیری هدفی تکلیفی، فرد تمرکز خود را بر **بهبود عملکرد شخصی** و **مقایسه با معیارهای خود** می‌گذارد. این نوع از هدف‌گذاری به تمرکز بر پیشرفت فردی و افزایش توانایی‌ها اهمیت می‌دهد، نه بر اینکه چه کسی برنده یا بازنده است.

### • مثال عملی:

وحید نیز در مسابقات بدنسازی شرکت می‌کند، اما هدف او بیشتر بر این است که بداند چقدر توانسته است **اندام خود را بهبود بخشد**. او رقابت نمی‌کند تا دیگران را شکست دهد، بلکه تمرکز او بر روی عملکرد و پیشرفت شخصی‌اش است.

### • مزایا:

• افراد تکلیف‌گرا **شکست را به عنوان فرصتی برای یادگیری و بهبود می‌بینند**.

وقتی یک فرد تکلیف‌گرا شکست می‌خورد، او به جای تمرکز بر نتیجه نهایی، عملکرد خود را تحلیل می‌کند و به دنبال بخش‌هایی می‌گردد که می‌تواند بهبود دهد. این افراد ممکن است از خود بپرسند: «**کجا می‌توانستم بهتر عمل کنم؟ چه جنبه‌هایی از عملکردم نیاز به تمرین و بهبود دارد؟**»

این باعث می‌شود که شکست برای آنها به تهدید تبدیل نشود بلکه به **چالشی برای رشد** بدل شود.

**مثال:** یک بازیکن فوتبال که در مسابقه شکست می‌خورد، ممکن است بلافاصله به بررسی بازی خود بپردازد و ببیند آیا در پاس دادن یا حرکات دفاعی دچار اشتباه شده است. سپس روی بهبود آن بخش‌ها تمرکز می‌کند.

**مثال:** یک فرد که به تناسب اندام اهمیت می‌دهد، اگر در یک مسابقه بدنسازی شکست بخورد، به جای ناراحتی از نتیجه، ممکن است بپرسد: «آیا توانسته‌ام از نظر فیزیکی نسبت به سال گذشته پیشرفت کنم؟» و در پی بهبود آن بخش‌ها باشد.

در مقابل، فرد نتیجه‌گرا: «**چرا شکست خوردم؟**»، «**چرا به نتیجه‌ای که می‌خواستم نرسیدم؟**»، یا حتی «**من به اندازه کافی خوب نیستم.**»

در واقع، در ذهن فرد نتیجه‌گرا، موفقیت و شکست مستقیماً به نتیجه نهایی گره خورده است، نه به تلاش، یادگیری یا پیشرفت.

### • ۳. رویکرد ترکیبی: هم تکلیف‌گرا و هم نتیجه‌گرا

• در برخی شرایط، افراد می‌توانند همزمان به هر دو نوع هدف‌گذاری توجه داشته باشند. مثلاً یک فرد ممکن است بخواهد در **یک مسابقه دوی محلی** پیروز شود و در عین حال به دنبال **بهترین رکورد شخصی** خود باشد.

• این نوع رویکرد ترکیبی به این معناست که فرد هم به **رقابت با دیگران** توجه دارد و هم **پیشرفت فردی** خود را ارزیابی می‌کند.

**افزایش انگیزه:** چون فرد هم از **درون** (پیشرفت شخصی) انگیزه دارد و هم از **بیرون** (رقابت با دیگران) (اگر نتیجه نهایی حاصل نشود، فرد هنوز می‌تواند از پیشرفت فردی‌اش احساس رضایت کند).

رویکرد ترکیبی، اگر با **هدف‌گذاری دقیق و تنظیم انتظارات واقعی** همراه باشد، یکی از **سالم‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای رشد فردی و موفقیت در رقابت** است.

## • نتیجه گیری

• در مسیر دستیابی به عملکرد بهینه، پیشنهاد می‌شود که ورزشکاران و مربیان **ابتدا رویکرد تکلیفی را در اولویت قرار دهند**. این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا شکست‌ها را به عنوان فرصتی برای یادگیری و پیشرفت تلقی کرده، انگیزش درونی و پافشاری بیشتری در مواجهه با چالش‌ها از خود نشان دهند.

سپس، **در مراحل پیشرفته‌تر**، می‌توان این رویکرد را به **شکلی هوشمندانه با جهت‌گیری نتیجه‌محور** ترکیب کرد تا ضمن حفظ تمرکز بر رشد فردی، توان رقابت با دیگران نیز به صورت سالم پرورش یابد.

## • درماندگی آموخته شده

وضعیتی اکتسابی که فرد حس میکند اعمالش تاثیری بر نتیجه مطلوب تکلیف یا مهارت ندارد. به عبارت دیگر فرد احساس میکند محکوم به شکست بوده و معتقد است که هیچکاری نمیتوان برای آن انجام داد و عموماً احساس بی کفایتی میکند.

این حالت معمولاً زمانی به وجود می‌آید که فرد بارها با شکست مواجه شود، بدون اینکه بازخورد سازنده یا فرصت تجربه موفقیت را دریافت کند.

## تشخیص یک مورد از درماندگی آموخته

حسن دانش آموز پایه پنجم است و در کلاس ورزش خانم رحیمی قرار دارد. او دانش آموز مستعدی نیست، اما با تلاش مداوم می‌تواند عملکردش را بهبود بخشد. اما، خانم رحیمی بعد از مشاهده و شناخت حسن نگرانی زیادی نسبت به او پیدا می‌کند. او بسیاری از مشخصات درماندگی آموخته را نشان می‌دهد که خانم رحیمی در کلاس‌های روان‌شناسی ورزش و فنون آموزش ورزش دانشگاه با آنها آشنا شده بود.

- حسن به ندرت مهارت‌های جدید را امتحان می‌کند، معمولاً ایستادن در انتهای صف را انتخاب می‌کند.
- هنگامی که حسن مهارت جدیدی را امتحان کرده و در کوشش اولش ناموفق می‌شود، می‌پرسد که چرا باید بیش از حد تلاش کند، زیرا در ورزش عملکرد خوبی ندارد.
- واکنش او به شکست اول، شرمساری و کاهش تلاش است.
- آن‌چنان احساس بدی در مورد قابلیت جسمانیاش دارد که فقط می‌خواهد هر چه سریع‌تر از سالن ورزش خارج شود.

حسن همه مشخصات درماندگی آموخته را دارد. خانم رحیمی به یاد می‌آورد که یادگرفته بود درماندگی آموخته کاستی شخصیتی نیست، یعنی تقصیری متوجه حسن نیست. در عوض، درماندگی آموخته از جهت‌گیری هدفی نتیجه‌ای، گرایش‌های ناسازگارانه پیشرفت، تجارب منفی قبلی در تربیت‌بدنی، و نسبت دادن عملکرد به عوامل غیرقابل کنترل و پایدار، به‌خصوص توانایی پایین، حاصل می‌شود. مسئله‌ای که به همان اندازه اهمیت دارد این است که درماندگی آموخته ممکن است ویژگی‌های متفاوت داشته باشد، یعنی ممکن است خاص یک فعالیت ویژه (مثلاً، یادگیری گرفتن توپ فوتبال از هوا) یا کلی‌تر (مثلاً، یادگیری هر مهارت ورزشی) باشد. خانم رحیمی می‌داند که بر درماندگی آموخته می‌توان به وسیله توجه فردی به حسن، تأکید مکرر بر اهداف تبحری، و کم‌اهمیت جلوه دادن اهداف نتیجه‌ای غلبه کرد. همچنین بازآموزی اسنادی یا تغییر اسنادهای توانایی پایین‌اش برای شکست به او کمک خواهد کرد. این امر به زمان و تلاش زیاد نیاز خواهد داشت، اما تصمیم می‌گیرد که هدف مهم امسال، کمک به حسن در بیرون آمدن از گودال ناتوانی‌اش باشد.

عبارات مهم در اسلاید قبلی:

## ۱- جهت‌گیری هدفی نتیجه‌محور:

۲- گرایش‌های ناسازگارانه: این گرایش‌ها شامل رفتارهایی مثل **اجتناب از تلاش**، **ترس از شکست**، **خودکم‌بینی** یا **کناره‌گیری از موقعیت‌های جدید** است. این الگوها باعث می‌شوند فرد **فرصت تجربه موفقیت را از دست بدهد** و باور به ناتوانی در او تقویت شود.

حسن همیشه در آخر صف می‌ایستد، مهارت جدیدی را امتحان نمی‌کند، و اگر در اولین تلاش شکست بخورد، دست از ادامه می‌کشد. این رفتارها نمونه‌ای از گرایش‌های ناسازگارانه هستند.

۳- تجارب منفی قبلی در تربیت بدنی و اسناد به عوامل غیرقابل کنترل و پایدار: **تجربه‌های تکراری شکست یا تحقیر در محیط ورزشی**، همراه با **نسبت دادن شکست‌ها به عواملی مانند "من ذاتاً توانایی ندارم"** (یعنی عامل پایدار، درونی و غیرقابل تغییر)، باعث ایجاد درماندگی آموخته می‌شود.

حسن ممکن است در گذشته بارها در ورزش نمره کم گرفته یا توسط دیگران مسخره شده باشد. حالا با خودش می‌گوید: **«من ذاتاً بدرد ورزش نمی‌خورم»** یا **«ورزش مال آدمای قوی و ماهره»**. این نوع اسناد (تبیین علت شکست) بسیار آسیب‌زا است چون راه تغییر را برای او می‌بندد.

راهکارهایی برای کاهش درماندگی آموخته شده

## الف) بر اهداف تکلیفی تاکید کنید

یکی از مهمترین راهبردها تعیین اهداف تکلیفی و کم اهمیت جلوه داده اهداف نتیجه ای است.

متاسفانه جامعه آنچنان بر نتایج ورزشی و نمرات دانش آموز تاکید دارد که کم اهمیت جلوه دادن اهداف نتیجه ای همیشه آسان نیست.

• ۱. تمرکز بر فرایند، نه نتیجه

• به جای تأکید بر برد و باخت، روی اجرای صحیح تکنیک‌ها و پیشرفت فردی تمرکز کنید.

• برای مثال، در فوتبال به بازیکنان بگویید: **"هدف امروز این است که پاس‌های کوتاه**

**دقیق‌تری بدهید"** به جای **"باید این مسابقه را ببریم."**

## • ۲. تعیین اهداف قابل کنترل

• به جای اهدافی که وابسته به عملکرد حریف یا عوامل بیرونی هستند، اهدافی انتخاب کنید که کاملاً در کنترل ورزشکار باشد.

• برای مثال، در بسکتبال، هدف می‌تواند **"بهبود دقت پرتاب‌ها از ۶۰ درصد به ۷۰٪ در تمرین" باشد، نه "زدن ۲۰ امتیاز در بازی بعدی."**

## • ۳. بازخورد بر اساس پیشرفت و تلاش

• مربیان و والدین باید پیشرفت فردی و تلاش ورزشکار را مورد تحسین قرار دهند، نه فقط نتیجه نهایی را.

• به عنوان مثال، بعد از مسابقه، به ورزشکار بگویید: **"نحوه کنترل توپ و تصمیم‌گیری‌ات خیلی بهتر شده بود."**

۴۰. تقسیم اهداف به گام‌های کوچک و مشخص

• اهداف تکلیفی باید به **بخش‌های کوچک‌تر و قابل اجرا** تقسیم شوند تا ورزشکاران احساس پیشرفت داشته باشند.

• مثلاً در شنا، هدف می‌تواند بهبود تکنیک استارت باشد، سپس روی افزایش سرعت در ۲۵ متر اول کار شود.

## ۵. تشویق به یادگیری از اشتباهات

• **به جای سرزنش شکست**، از آن به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده کنید.

• به بازیکنی که یک پنالتی را از دست داده، بگویید: "چرا این ضربه خوب نبود و چطور می‌توانیم آن را بهتر کنیم؟"

## ب) بر بازخوردها نظارت داشته باشید

بازخورد نوع اول: مثلاً به درستی به توپ ضربه نزدی، زانوهایت را بیشتر خم کن و توپ را با ساعدهایت تماس بده. بیشتر تلاش کن. با تمرین میتونی اینکار رو انجام بدی

بازخورد نوع دوم: توپ را درست نزدی، زانوهایت را خم نکردی، و از ساعدهایت استفاده نکردی، البته نگران نباش، میدونم برای والیبال مناسب نیستی برو هندبال.

## ج) اسنادهای نامناسب را ارزیابی و اصلاح کنید

بسیاری از کسانی که شکست میخورند (بهخصوص افراد با درماندگی آموخته شده)، شکستشان را به توانایی پایین نسبت میدهند. با گفتن چیزهایی چون حس بدی دارم، چرا بیش از حد تلاش میکنم؟ من که موفق نمیشوم.

آموزش به کودکان برای جایگزین کردن **اسناد ناتوانی** با **اسناد کم تلاشی** به آنها کمک کرده است تا افت عملکرد بعد از شکست را کاهش دهند.

## • اسنادهای نامناسب را ارزیابی و اصلاح کنید

میتوانیم این گفته ها را به گفته هایی چون : اگر بر گفته های مربی متمرکز شوم موفق خواهم شد.

مسئولیت مهمی بر دوش شماست که اطمینان حاصل کنید شرکت کنندگان از اسنادهایی استفاده میکنند که انگیزش پیشرفت و تلاش را تسهیل خواهد کرد.

## انگیزگی و اضطراب

علی با وجود عقب بودن یک امتیاز از تیم حریف و ۱ ثانیه زمان برای پرتاب پنالتی به سمت منطقه دوزنقه میاید، با پرتابی موفق، تیم او به قهرمانی نائل خواهد شد و با پرتابی ناموفق، تیم او بزرگترین بازی لیگ را از دست خواهد داد. علی پشت خط قرار میگیرد، قلبش بشدت میتپد، دلشوره دارد، و نمیتواند تمرکزش را حفظ کند. **او به مفهوم برد برای تیم فکر میکند و به اینکه اگر موفق نشود، مردم درباره او چه فکری خواهند کرد.** علی بند کفشش را محکم می بندد، لحظه ای دعا میکند، و منتظر پرتاب توپ از سوی داور میشود.

اگر شما ورزشکار باشید ممکن است در موقعیتهایی نظیر موقعیت علی با افزایش انگیزگی مواجه شده باشید.

## تعریف انگیختگی و اضطراب

انگیختگی، ترکیبی از فعالیت **فیزیولوژیکی** (ضربان قلب، فشار خون، تعریق، تنش عضلانی و ...) و **روانشناختی** (تغییرات در توجه و تمرکز، هیجان) در فرد است.



شدت انگیختگی **در طول پیوستاری** قرار میگیرد که دامنه آن از برانگیخته نشده (حالت اغماء) تا برانگیختگی کامل (مانند خشم جنون آمیز) کشیده میشود.

انگیختگی به طور خودکار با یکی از **وقایع خوشایند یا ناخوشایند** مرتبط نیست. شما ممکن است با اطلاع از اینکه ۱ میلیارد تومان برنده شده اید بسیار برانگیخته شوید و ممکن است به همان اندازه برای مرگ کسی که دوستش دارید برانگیخته شوید.

# تعریف انگیختگی و اضطراب

## انگیختگی

### مثال ورزشی:

قبل از شروع مسابقه فوتبال، قلبت تندتر می‌زنه، عضلاتت آماده هستن، تمرکزت بالا میره.

اگه انگیختگی خیلی پایین باشه: **بی حال می‌شی.**

اگه خیلی بالا باشه: **ممکنه تمرکزت بپره و اشتباه کنی.**

## انگیزش

**جهت‌دار و هدفمند:** انگیزش یک نیروی جهت‌دهنده است. این نیرو فرد را به سمت یک هدف خاص سوق می‌دهد، او را به یک موقعیت جذب می‌کند یا او را وادار به دنبال کردن یک مسیر مشخص می‌کند. (همانطور که متن اشاره کرد: "فرد به دنبال موقعیت خاصی است، به آن گرایش می‌یابد یا مجذوب آن می‌شود.")

**شدت تلاش:** انگیزش همچنین شامل شدت تلاش است. این نشان می‌دهد که فرد برای رسیدن به آن هدف یا درگیر شدن در آن موقعیت، چه میزان انرژی و پشتکار صرف می‌کند. (همانطور که متن اشاره کرد: "فرد در یک موقعیت خاص چقدر تلاش می‌کند.")

نقش جهت تلاش یا شدت تلاش در افزایش انگیختگی؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

جهت تلاش می‌تواند سبب افزایش هم **انگیزگی** و هم **شدت تلاش** شود:

وقتی فرد به یک موقعیت خاص گرایش پیدا می‌کند یا مجذوب آن می‌شود (جهت تلاش مثبت)، این جذابیت می‌تواند به خودی خود سطح انگیزگی او را بالا ببرد. **انتظار برای درگیر شدن در موقعیتی که برای فرد جالب و مهم است**، می‌تواند احساس هیجان، تمرکز و آمادگی **(که همگی مؤلفه‌های انگیزگی هستند)** را افزایش دهد.

پس جهت تلاش می‌تواند به عنوان یک نیروی محرکه عمل کند که **هم** **سطح انگیختگی فرد را بالا می‌برد** (از طریق جذابیت، ارتباط با ارزش‌ها) و **هم میزان تلاشی که او در آن موقعیت صرف می‌کند** (شدت تلاش) را افزایش می‌دهد.

این امر نشان می‌دهد که **جهت تلاش**، یک مؤلفه اساسی در تعیین کیفیت و کمیتِ درگیری فرد با یک موقعیت است و نقش مهمی در شکل‌دهی **هم سطح فعال‌سازی او** و **هم میزان انرژی صرف شده‌اش** ایفا می‌کند.

مثال: یک بازیکن نوجوان مشتاق برای عضویت در تیم فوتبال مدرسه

**جهت تلاش:** یک دانش‌آموز پسر نوجوان، جهت تلاشش عضویت در تیم فوتبال مدرسه است. او به فوتبال علاقه زیادی دارد، رویای بازی در کنار هم‌کلاسی‌هایش را می‌بیند و احساس می‌کند این عضویت می‌تواند جایگاه اجتماعی او را ارتقا دهد و به او حس تعلق بدهد.

مرحله ۱: **جهت تلاش، سبب افزایش انگیزتگی** می شود:

**الف) جذابیت هدف:** صرفاً فکر کردن به پوشیدن پیراهن تیم مدرسه، حضور در تمرینات منظم با سایر بازیکنان و احتمال شرکت در مسابقات با تیم‌های دیگر، سطح **انگیزتگی ذهنی و فیزیولوژیکی** این نوجوان را به طور قابل توجهی بالا می‌برد.

ب) ارتباط با ارزش‌ها: اگر برای این نوجوان، **عواملی مانند دوستی، کار تیمی، رقابت و نشان دادن مهارت‌های فردی در یک جمع برایش ارزشمند باشد**، جهت تلاش او برای عضویت در تیم با این ارزش‌ها همسو می‌شود.

این همسویی، **انگیزگی روانی و فیزولوژیکی** او را افزایش می‌دهد و او احساس تمرکز و تعهد بیشتری نسبت به تمرینات آماده‌سازی پیدا می‌کند.

مرحله ۲: **افزایش انگیزتگی** **سبب افزایش شدت تلاش** می شود:

سطح بالای انگیزتگی ذهنی و فیزیولوژیکی ناشی از جهت تلاش، انرژی و آمادگی لازم را برای این نوجوان فراهم می کند تا در تمرینات خود با شدت بیشتری تلاش کند.

او احساس می کند که برای رسیدن به هدفش (عضویت در تیم) باید تمام توان خود را بگذارد.

او با دقت بیشتری به توصیه های مربی گوش می دهد، سعی می کند تکنیک های صحیح را یاد بگیرد و تمام تلاش خود را برای بهبود آمادگی جسمانی اش به کار می گیرد.

پس در این مثال:

۱- جهت تلاش نوجوان برای عضویت در تیم فوتبال مدرسه، ابتدا سطح انگیزتگی او را از طریق جذابیت هدف، ارتباط با ارزش‌ها و انتظار برای موفقیت بالا می‌برد.

۲- این افزایش انگیزتگی (هم ذهنی و هم فیزیولوژیکی) سپس به نوبه خود باعث می‌شود که نوجوان در تمرینات آماده‌سازی خود با شدت تلاش بیشتری شرکت کند، تمرکز بالاتری داشته باشد و انگیزه بیشتری برای نشان دادن بهترین عملکرد خود از خود نشان دهد تا شانس عضویت در تیم را به دست آورد

## تعریف انگیختگی و اضطراب

انگیختگی، ترکیبی از فعالیت **فیزیولوژیکی** (ضربان قلب، فشار خون، تعریق، تنش عضلانی و ...) و **روانشناختی** (تغییرات در توجه و تمرکز، هیجان) در فرد است.



شدت انگیختگی **در طول پیوستاری** قرار میگیرد که دامنه آن از برانگیخته نشده (حالت اغماء) تا برانگیختگی کامل (مانند خشم جنون آمیز) کشیده میشود.

انگیختگی به طور خودکار با یکی از **وقایع خوشایند یا ناخوشایند** مرتبط نیست. شما ممکن است با اطلاع از اینکه ۱ میلیارد تومان برنده شده اید بسیار برانگیخته شوید و ممکن است به همان اندازه برای مرگ کسی که دوستش دارید برانگیخته شوید.

## رابطه بین انگیختگی و استرس

افزایش سطح انگیختگی می تواند منجر به ایجاد استرس در فرد شود.

استرس در این مفهوم، در واقع پاسخ بدن به یک عامل است. این عامل می تواند ناشی از افزایش انگیختگی در یک موقعیت چالش برانگیز باشد. بنابراین، استرس در این مرحله، لزوماً یک تجربه منفی نیست؛ بلکه یک پاسخ طبیعی و سازگارانه به یک وضعیت است.

# نقش ارزیابی فرد در تبدیل استرس به اضطراب:

نحوه تفسیر فرد از یک موقعیت استرس‌زا و ارزیابی توانایی‌های خود برای مقابله با آن، تعیین می‌کند که آیا استرس به یک تجربه منفی به نام اضطراب تبدیل می‌شود یا خیر.

**ناتوانی در مقابله:** اگر فرد در مواجهه با استرس ناشی از افزایش انگیختگی، احساس کند که منابع لازم برای مقابله با آن موقعیت را ندارد یا توانمند نیست، آنگاه استرس به **اضطراب تبدیل می‌شود**. اضطراب در این حالت، یک احساس ناخوشایند از **نگرانی، ترس و بی‌قراری است که با احساس ناتوانی در کنترل موقعیت** همراه است.

**توانمندی در مقابله:** اما اگر فرد با وجود افزایش انگیختگی و ایجاد استرس، احساس کند که توانایی و منابع لازم برای مقابله با موقعیت را دارد، آنگاه این استرس لزوماً منجر به **اضطراب نمی‌شود**. در این حالت، استرس می‌تواند به عنوان **یک انرژی مثبت و سازنده** عمل کند که فرد را برای عملکرد بهتر آماده می‌سازد. این حالت اغلب با **چالش به جای تهدید** ارزیابی می‌شود.

## تعریف انگیختگی و اضطراب

اضطراب: **حالت هیجانی منفی** است که با بیقراری، اندیشناکی و نگرانی توصیف میشود.

اضطراب دارای مولفه‌ای هیجانی است (به عنوان مثال اندیشناکی و نگرانی) که **اضطراب شناختی** نامیده میشود.

این مولفه‌ها شامل تفکرات و نگرانی‌های مداوم درباره وضعیت‌ها و موقعیت‌های ناخوشایند است. به عبارت دیگر، **فرد مضطرب معمولاً ذهن خود را درگیر افکار منفی و نگران‌کننده می‌کند**، که این افکار به شدت می‌تواند او را از انجام کارهای عادی و طبیعی بازدارد. این جنبه از اضطراب به نام "اضطراب شناختی" شناخته می‌شود و معمولاً به شکل افکار وسواسی، پیش‌بینی‌های منفی و نگرانی‌های بی‌پایان درباره آینده خود را نشان می‌دهد.

## تعریف انگیختگی و اضطراب

همچنین اضطراب، دارای مولفه **اضطراب بدنی** است.

این مولفه شامل **واکنش‌های جسمانی** است که فرد ممکن است هنگام اضطراب تجربه کند. این واکنش‌ها می‌تواند شامل **تعریق، تنگی نفس، افزایش ضربان قلب، لرزش**، یا دیگر نشانه‌های فیزیکی باشد.

در حقیقت، اضطراب **نه تنها بر ذهن و تفکرات فرد** تاثیر می‌گذارد، بلکه به صورت محسوس و قابل مشاهده **بر بدن نیز اثر می‌گذارد**. این کنش‌های جسمانی می‌توانند **شدت اضطراب را به فرد یادآوری کنند** و او را درگیر احساسات منفی بیشتری کنند.

- انگیختگی یک فعالیت فیزیوژنیک و روان‌شناختی عمومی است که در یک پیوستار از خواب عمیق تا حالت هیجانی شدید متفاوت است
- اضطراب یک حالت هیجانی منفی است در آن احساس عصبانیت، نگرانی و هراس با فعالیت و برانگیختگی بدنی همراه هستند

## • تقسیم بندی بهتر بعدهای اضطراب با اضافه شدن بعد رفتاری

**۱- بعد شناختی:** نگرش منفی نسبت به عوامل موقعیتی مربوط به خویشتن است. این اضطراب با نگرانی شدید در مورد شرایط آینده و یا عملکرد رزشی فرد نیز همراه است. به طور خاص اضطراب شناختی بر انتظارات منفی و موارد شناختی در مورد خویش، موقعیت حاضر و پیامدهای بالقوه تاکید دارد. **(ترس از شکست در عملکرد، ارزیابی منفی از سوی دیگران، وحشت از آسیبها یا خطرات جسمی و ترس از عوامل ناشناخته)** + در مجموع اضطراب شناختی تاثیر غیرقابل انکار روی عملکرد ورزشکاران دارد.

**۲- بعد جسمانی:** اضطراب جسمانی به معنای تجلی جسمانی اضطراب است و ممکن است به عنوان درک فردی از تاثیرات فیزیولوژیک تجربه اضطراب تعریف گردد که بر اثر سیستم عصبی خودکار و وضعیت احساسی ناخوشانید مانند عصبانیت و فشار ایجاد میشود. **(ضربان قلب، تنفس سریع و سطحی، دستان عرق کرده و احساس ناخوشایند در معده بروز می نماید).**

**۳- بعد رفتاری:** علایم اضطراب عبارت است از حالت **خمودگی در صورت، آشفتگی و خستگی مزمن.**

## انواع اضطراب

### اضطراب حالتی و صفتی

اضطراب حالتی: به **مولفه خلقی همیشه در حال تغییر اشاره دارد**. به عنوان مثال سطح اضطراب یک بازیکن بسکتبال لحظه به لحظه تغییر خواهد کرد. او ممکن است قبل از شروع بازی، افزایش اندکی در اضطراب حالتی (اندکی احساس بیقراری و تپش قلب)، سطح کمتری از اضطراب در اواسط بازی، و دوباره سطح وسیعی از اضطراب را (احساس عصبی بودن شدید، همراه با تپش سریع قلب) در دقایق پایانی رقابت داشته باشد.

همانطور که بیان شد **اضطراب حالتی شناختی** به میزان نگرانی در خصوص افکار فرد مربوط است در حالیکه **اضطراب حالتی بدنی**، به تغییرات لحظه به لحظه در فعالیت فیزیولوژیکی و فعالیت فیزیولوژیکی ادراک شده مربوط میشود.

اضطراب حالتی بدنی **لزوماً تغییر در فعالیت بدنی فرد نیست**، بلکه درک فرد از چنین تغییری است.

منظور از جمله ؟

"اضطراب حالتی بدنی، به تغییرات لحظه به لحظه در فعالیت فیزیولوژیکی ادراک شده مربوط می‌شود."

و

"بلکه درک فرد از چنین تغییری است."

✓ توضیح:

اینجا تفاوتی مهم بین واقعیت جسمانی و درک ذهنی از آن واقعیت مطرح شده است. منظور این است که همیشه آنچه فرد احساس می‌کند در بدنش در حال وقوع است، الزاماً معادل واقعی تغییر فیزیولوژیکی واقعی نیست؛ بلکه ممکن است فقط یک احساس یا ادراک ذهنی باشد.

مثال عملی:

فرض کنید یک بازیکن فوتبال، چند دقیقه مانده به پایان بازی و در شرایطی بسیار حساس (مثلاً هنگام زدن ضربه پنالتی)،  
**احساس می‌کند:**

قلبش «خیلی» سریع می‌زند،

دست‌هایش می‌لرزد،

نفس‌اش به سختی بالا می‌آید.

اما اگر در همان لحظه دستگاه‌های پزشکی (مثل نوار قلب یا دستگاه اندازه‌گیری تنفس) به او وصل باشند، ممکن است هیچ افزایش قابل توجهی در ضربان قلب یا تنفس دیده نشود.

در این حالت، **او تغییر فیزیولوژیکی واقعی نداشته**، اما فکر می‌کند چنین تغییری دارد—یعنی اضطراب حالتی بدنی او بالا رفته، **اما بر اساس ادراک خودش نه بر اساس تغییرات واقعی بدن.**

## اضطراب صفتی

بر خلاف اضطراب حالتی، اضطراب صفتی بخشی از **شخصیت، یا گرایش رفتاری اندوخته شده‌ای** است که رفتار را تحت تاثیر قرار میدهد.

این نوع اضطراب زمینه را مهیا میسازد، تا فرد **دامنه وسیعی از شرایطی را که ممکن است واقعا به طور عینی به لحاظ جسمانی یا روانشناختی خطرناک نباشد، تهدید کننده بپندارد.** آنگاه این فرد به این شرایط با واکنشهای اضطرابی که با شدت و اهمیت خطر عینی تناسبی ندارد، پاسخ میدهد.

به عنوان مثال دو شوتزن پنالتی، (به طور مثال، زدن شوت پنالتی در پایان بازی) با مهارتهای بدنی برابر، تحت فشار یکسانی قرار گرفته ولی به دلیل ویژگیهای شخصیتی (سطوح اضطراب صفتی متفاوت) واکنشهای اضطراب حالتی کاملاً متفاوتی داشته باشند.

مهدی فردی آرام است (**اضطراب صفتی پایین**) و زدن پنالتی برد بازی، برایش بیش از حد تهدیدکننده نیست. بنابراین او اضطراب حالتی بالایی را در چنین موقعیتی تجربه نمیکند.

با این حال احسان **اضطراب صفتی بالایی** دارد و در نتیجه فرصت زدن پنالتی برد را بسیار تهدید کننده میپندارد. در نتیجه او اضطراب حالتی شدیدی را تجربه میکند. بسیار بیشتر از آنچه که ما در چنین موقعیتی انتظار داریم.

## انگیختگی

فعال سازی عمومی فیزیولوژیکی و روان شناختی  
موجود زنده است که در پیوستاری از خواب عمیق  
تا هیجان شدید متفاوت است.

## اضطراب حالتی

تغییرات لحظه به لحظه در احساسات بی قراری،  
نگرانی، و اندیشناکی همراه با انگیختگی بدنی

### اضطراب حالتی شناختی

تغییرات لحظه به لحظه در  
نگرانی ها و افکار منفی

### اضطراب حالتی بدنی

تغییرات لحظه به لحظه انگیختگی  
فیزیولوژیکی ادراک شده

## اضطراب صفتی

حالت اندوخته شده ای که فرد را مستعد ادراک طیف گسترده ای از شرایط بی خطر به صورت تهدید کننده و  
پاسخ دادن به این شرایط با سطوح نامناسب اضطراب حالتی می کند

# عوامل اضطراب

**اهمیت رویداد:** یکی از عواملی که به طور قابل توجهی می‌تواند سطح اضطراب را افزایش دهد، اهمیت رویداد است. به طور کلی، هر چه رویداد یا رقابت مهم‌تر باشد، فرد بیشتر در معرض احساس اضطراب قرار می‌گیرد. این به این دلیل است که در موقعیت‌های بحرانی و پرچالش، فرد درک می‌کند که **نتیجه مسابقه یا رویداد می‌تواند تأثیرات مهمی بر زندگی، شغل یا اهداف شخصی‌اش داشته باشد**، و این عامل، اضطراب را به دنبال دارد.

## عوامل اضطراب

**تأثیرات تماشاچی:** یکی از عوامل مهمی که می‌تواند بر سطح اضطراب ورزشکاران تأثیر بگذارد، **تأثیرات تماشاچیان** است. تماشاچیان می‌توانند هم به عنوان یک منبع انگیزه و انرژی مثبت برای ورزشکار عمل کنند، و هم به عنوان یک عامل فشار روانی و اضطراب‌زا. حضور تماشاچیان در ورزشگاه و برگزاری مسابقات در ورزشگاه **خانگی** می‌تواند باعث تغییرات چشمگیری در عملکرد ورزشکاران و تیم‌ها شود.

تماشاچیان نقش دوگانه‌ای در اضطراب ورزشکاران ایفا می‌کنند که به شکل متفاوتی بر تیم میزبان و مهمان تأثیر می‌گذارد:

## افزایش اضطراب در بازیکنان تیم میزبان

- **انتظارات بالا:** هواداران تیم میزبان انتظار پیروزی دارند که می‌تواند فشار روانی زیادی ایجاد کند.
- **نگرانی از ناامید کردن هواداران:** ترس از عملکرد ضعیف مقابل هواداران خودی.
- **فشار مسئولیت:** احساس مسئولیت بیشتر برای دفاع از "قلمرو خانگی".

# افزایش اضطراب در بازیکنان تیم مهمان

- **محیط خصمانه:** مواجهه با فضای پرتنش و خصمانه تماشاگران تیم رقیب.
- **هو شدن و استرس شنیداری:** واکنش‌های منفی و صدای بلند تماشاگران هنگام لمس توپ یا اشتباهات.
- **احساس انزوا:** احساس تنهایی و نداشتن پشتیبانی در میان انبوه طرفداران تیم مقابل.
- **ناآشنایی با محیط:** استرس ناشی از بازی در زمین و شرایط ناآشنا

## عوامل اضطراب

**ورزشهای انفرادی:** در بحث اضطراب و تفاوت‌های آن میان ورزش‌های انفرادی و تیمی، نکته‌ای که باید به آن توجه داشت این است که در ورزش‌های انفرادی، **فرد به تنهایی مسئولیت تمام موفقیت‌ها و شکست‌ها را بر دوش می‌کشد.** این موضوع می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و استرس نسبت به ورزش‌های تیمی شود که در آن‌ها مسئولیت‌ها میان اعضای تیم تقسیم می‌شود و فشار روانی کمتری برای هر فرد ایجاد می‌شود.

**ترس از آسیب جسمی:** ترس از آسیب جسمی یکی از عوامل اضطراب است که می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر تکنیک‌های ورزشی و عملکرد ورزشکاران داشته باشد. این نوع اضطراب معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که ورزشکار نگران آسیب دیدگی است و این نگرانی می‌تواند باعث تغییراتی در نحوه بازی یا تکنیک وی شود.

# عوامل اضطراب

**انتظار موفقیت:** انتظار موفقیت یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند سطح اضطراب در رقابت‌کنندگان را افزایش دهد. **وقتی ورزشکاران به عنوان طرف محبوب یا رقیب برتر شناخته می‌شوند، فشار زیادی را برای رسیدن به انتظارات خود و دیگران تجربه می‌کنند.** این فشار می‌تواند اضطراب قابل توجهی را به همراه داشته باشد، زیرا ورزشکاران احساس می‌کنند که باید انتظارات بالا را برآورده کنند و اگر شکست بخورند، احساس ناکامی و عدم موفقیت خواهند داشت.

## عوامل اضطراب

**کمال‌گرایی** به تمایل فرد به دستیابی به سطح بی‌نقص و کامل در عملکردهای خود اطلاق می‌شود. کمال‌گرایی در ورزش می‌تواند به طور قابل توجهی سطح اضطراب را افزایش دهد و به مشکلات روان‌شناختی مانند اضطراب عملکردی، فرسودگی و عدم رضایت از خود منجر شود.

ورزشکارانی که به کمال‌گرایی مبتلا هستند، اغلب به خود انتقاد می‌کنند و حتی وقتی موفق می‌شوند، احساس رضایت از عملکردشان ندارند. این انتقاد از خود و احساس ناکامی می‌تواند سطح اضطراب را افزایش دهد و به کاهش انگیزه و افت عملکرد منجر شود. به‌طور مثال، یک **دوچرخه‌سوار** که در مسابقه اول به مقام دوم می‌رسد، ممکن است به جای احساس رضایت از عملکردش، تمام تمرکز خود را روی این بگذارد که **چرا نتوانسته به مقام اول برسد** و این مسئله می‌تواند اضطراب زیادی برای مسابقات آینده ایجاد کند.

# سنجش اضطراب

## الف) سنجش فیزیولوژیکی

### ۱. الکتروانسفالوگرافی

الکتروانسفالوگرافی یکی از ابزارهای پیشرفته و غیرتهاجمی برای ثبت فعالیت الکتریکی نوروهای مغز است که از طریق الکترودهایی که روی پوست سر قرار می‌گیرند، امواج مغزی را در نواحی مختلف مغز شناسایی و اندازه‌گیری می‌کند.

این فناوری به‌ویژه در زمینه روان‌شناسی ورزشی، به‌عنوان شاخصی حساس و دقیق برای بررسی وضعیت شناختی و هیجانی ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مهم‌ترین امواج مغزی مرتبط با اضطراب ورزشی:

### امواج آلفا

**نمایانگر آرامش روانی و ذهنی** هستند. زمانی که ورزشکار در وضعیت ذهنی آرام قرار دارد – مثلاً در حالت مدیتیشن، ریلکسیشن، یا تمرکز بدون فشار ذهنی – **افزایش قدرت امواج آلفا مشاهده می‌شود.**

در ورزشکاران حرفه‌ای، **افزایش آلفا** معمولاً با افزایش عملکرد، بهبود تصمیم‌گیری و اجرای مهارت‌های دقیق‌تر (مثل ضربه پنالتی یا پرتاب آزاد) همراه است.

**کاهش امواج آلفا** ممکن است نشان‌دهنده **تنش ذهنی، آشفتگی روانی یا آماده‌سازی ضعیف شناختی** باشد.

## امواج بتا

امواج بتا با فعالیت شناختی بالا، تمرکز، بیداری ذهنی، و در عین حال اضطراب و تنش ذهنی مرتبط هستند.

در شرایط پیش‌مسابقه‌ای، افزایش بیش‌ازحد امواج بتا می‌تواند **نشان‌دهنده اضطراب رقابتی، افکار مزاحم، یا فشار روانی بیش‌ازحد** باشد.

ورزشکارانی که تجربه اضطراب عملکردی دارند، اغلب الگوی EEG با کاهش آلفا و افزایش بتا را نشان می‌دهند.

## ۲. ویژگی‌های الکتریکی پوست

ویژگی‌های الکتریکی پوست تحت تأثیر فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک قرار دارد. زمانی که فرد دچار اضطراب یا استرس می‌شود، **تعریق افزایش یافته و هدایت الکتریکی پوست بیشتر می‌شود.**

این روش حساسیت بالایی نسبت به تغییرات هیجانی آنی دارد.

### ۳. ضربان قلب

افزایش ضربان قلب یکی از واکنش‌های رایج بدن به استرس و اضطراب است. تحت کنترل مستقیم سیستم عصبی خودمختار (به‌ویژه شاخه سمپاتیک) قرار دارد.

### ۴. فشار خون

اضطراب و برانگیختگی می‌تواند موجب **افزایش فشار خون** شود که معمولاً به‌واسطه افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک رخ می‌دهد.

افزایش فشار خون در کنار ضربان قلب بالا می‌تواند شاخصی قوی از اضطراب باشد.

## ۵. الکترومایوگرافی

الکترومایوگرافی فعالیت الکتریکی عضلات را در زمان استراحت و انقباض ثبت می‌کند. در شرایط اضطراب، معمولاً تنش عضلانی (مخصوصاً در ناحیه پیشانی، گردن، شانه یا فک) افزایش می‌یابد.

EMG می‌تواند به صورت مستقیم این تنش‌های عضلانی را اندازه‌گیری کند.

## ۵. الکترومایوگرافی

### پاسخ "جنگ" یا گریز

وقتی بدن تحت استرس یا اضطرابه، سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شه و بدن رو برای واکنش سریع آماده می‌کنه. عضلاتی که برای بقا و واکنش فوری مهم‌اند، به‌صورت خودکار درگیر می‌شن، مثل:

- **عضلات گردن و شانه:** برای بالا نگه‌داشتن سر، آماده‌باش بدن، یا حتی محافظت از سر.
- **عضلات فک:** چون در شرایط تهدید، بدن آماده‌ی جویدن، فشردن دندان‌ها (در دفاع یا مقابله) می‌شه.
- **پیشانی و چشم‌ها:** عضلات این ناحیه درگیر اخم، تمرکز یا اسکن سریع محیط برای خطر می‌شن.

## ۵. الکترومایوگرافی الگوهای نگه‌داری بدن

و یا در موقعیت‌های پراسترس، ما ناخودآگاه **حالت دفاعی یا بسته‌تری** به خودمون می‌گیریم:

- سر و گردن کمی خمیده می‌شه.
- شانه‌ها بالا کشیده می‌شن.
- فک قفل یا منقبض می‌شه.

**این الگوها باعث انقباض‌های مزمن در این نواحی می‌شن.**

## ۶. سنجش فاکتورهای بیوشیمیایی

در پاسخ به اضطراب، بدن هورمون‌هایی ترشح می‌کند که قابل اندازه‌گیری در نمونه خون یا ادرار هستند. مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

**اپی‌نفرین (آدرنالین) و نوراپی‌نفرین:** هورمون‌های مرتبط با واکنش "جنگ یا گریز" که موجب افزایش ضربان قلب، فشار خون، و آمادگی بدنی برای واکنش می‌شوند.

**کورتیزول:** هورمون استرسی که از غدد فوق‌کلیوی ترشح می‌شود. سطح کورتیزول در شرایط مزمن استرس بالا می‌رود و **می‌توان آن را از طریق آزمایش خون، بزاق یا ادرار اندازه‌گیری کرد.**

## مزایای روش‌های فیزیولوژیکی سنجش اضطراب:

۱- **عدم وابستگی به عوامل شناختی و ذهنی خاص:** یکی از مهم‌ترین مزایای این روش‌ها این است که برای اندازه‌گیری اضطراب **به عواملی مانند هوش، توانایی خواندن، قدرت بینایی یا حتی تمایل فرد به گزارش دقیق احساسات خود نیازی ندارند.** این امر آن‌ها را به ابزاری ارزشمند برای سنجش اضطراب در افراد با سطوح شناختی متفاوت، کودکان، افراد با مشکلات زبانی یا کسانی که ممکن است به دلایل مختلف نتوانند یا نخواهند احساسات خود را به درستی گزارش کنند، تبدیل می‌کند.

در یک مطالعه پژوهشی بر روی عملکرد ورزشکاران نخبه در لحظات قبل از شروع یک رقابت سرنوشت‌ساز (مانند فینال المپیک)، استفاده از نوار قلب ECG برای سنجش تغییرات ضربان قلب و تنفس می‌تواند شاخص‌های فیزیولوژیکی اضطراب را بدون نیاز به پرسش مستقیم از ورزشکار در اوج تنش و تمرکز ارائه دهد. حتی اگر ورزشکار به دلیل فشار زیاد یا تمرکز بالا نتواند به درستی احساسات خود را کلامی بیان کند، تغییرات فیزیولوژیکی به طور غیرمستقیم سطح اضطراب او را نشان می‌دهد.

۲- **ارائه نتایج بالقوه "عینی" و "درست":** در شرایط ایده‌آل و با استفاده از تجهیزات دقیق و پروتکل‌های استاندارد، روش‌های فیزیولوژیکی می‌توانند **داده‌های کمی و قابل اندازه‌گیری ارائه دهند که به ظاهر عینی‌تر از گزارش‌های خود فرد به نظر می‌رسند.** تغییرات فیزیولوژیکی اغلب به صورت ناخودآگاه و در پاسخ مستقیم به تغییرات فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب رخ می‌دهند.

در یک آزمایش کنترل‌شده در آزمایشگاه روانشناسی ورزشی، محققان می‌توانند با استفاده از دستگاه هدایت پوستی تغییرات در میزان تعریق کف دست ورزشکاران را در حین انجام یک تکلیف تحت فشار (مانند پرتاب پنهانی در یک بازی شبیه‌سازی شده با تماشاگران مجازی و بازخورد منفی) اندازه‌گیری کنند. افزایش هدایت پوستی به طور معمول با افزایش برانگیختگی فیزیولوژیکی و اضطراب مرتبط است و این اندازه‌گیری یک شاخص مستقیم از پاسخ فیزیولوژیکی به استرسور ارائه می‌دهد که کمتر تحت تأثیر سوگیری‌های گزارش خود فرد قرار می‌گیرد.

## معایب روش‌های فیزیولوژیکی سنجش اضطراب:

۱- مشکلات در تهیه و استفاده از تجهیزات: بسیاری از روش‌های فیزیولوژیکی سنجش اضطراب **نیازمند تجهیزات تخصصی، گران‌قیمت و گاهی پیچیده** برای استفاده هستند. این تجهیزات ممکن است نیاز به آموزش تخصصی برای کارکرد صحیح و تفسیر داده‌ها داشته باشند.

برای سنجش فعالیت الکتریکی مغز به عنوان شاخصی از پردازش شناختی مرتبط با اضطراب در ورزشکاران در حین عملکرد واقعی، نیاز به استفاده از دستگاه‌های EEG قابل حمل و بی‌سیم با تعداد الکترودهای مناسب و نرم‌افزارهای پیچیده برای ثبت و تحلیل امواج مغزی است.

۱- تفاوت‌های فردی در بروز و نشان دادن اضطراب: افراد مختلف ممکن است اضطراب را به طرق متفاوتی تجربه کنند و پاسخ‌های فیزیولوژیکی آن‌ها به موقعیت‌های استرس‌زا نیز می‌تواند بسیار متنوع باشد. برخی افراد ممکن است در مواجهه با اضطراب افزایش قابل توجهی در ضربان قلب نشان دهند، در حالی که در دیگران تغییرات جزئی باشد. همچنین، برخی افراد ممکن است اضطراب خود را بیشتر از طریق علائم شناختی (مانند افکار منفی و نگرانی) یا رفتاری (مانند بی‌قراری و اجتناب) نشان دهند تا پاسخ‌های فیزیولوژیکی بارز. بنابراین، تکیه صرف بر یک یا چند شاخص فیزیولوژیکی ممکن است تصویر کاملی از تجربه اضطراب فرد ارائه ندهد و منجر به نتایج نادرست شود.

در مطالعه‌ای بر روی ورزشکاران با عملکرد بالا که در موقعیت‌های تحت فشار عملکرد متفاوتی نشان می‌دهند مشاهده میشود که برخی ورزشکارانی که در موقعیت‌های استرس‌زا عملکرد ضعیفی دارند، افزایش قابل توجهی در ضربان قلب و تنفس نشان ندهند، اما در عوض سطوح بالایی از فعالیت الکتریکی مغز در نواحی مرتبط با کنترل اجرایی و نگرانی را نشان دهند. این نشان می‌دهد که اضطراب در این افراد ممکن است بیشتر در سطح شناختی بروز کند تا فیزیولوژیکی، و تکیه صرف بر شاخص‌های قلبی-عروقی ممکن است سطح واقعی اضطراب آن‌ها را دست کم بگیرد.

## ب) روش‌های خودگزارش‌دهی در سنجش اضطراب:

این روش‌ها معمولاً شامل مجموعه‌ای از سوالات یا عبارات هستند که فرد پاسخ‌دهنده میزان موافقت یا شدت تجربه خود را در مقیاس‌های مشخص **(مانند مقیاس لیکرت، مقیاس آنالوگ بصری) ارزیابی می‌کند.**





















این مقیاس‌ها می‌توانند اضطراب کلی (اضطراب حالتی و اضطراب صفتی)، ابعاد خاص اضطراب (مانند اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی) را مورد سنجش قرار دهند.

# مقیاس آنالوگ بصری

وقتی در مدرسه ورزش می‌کنم:

|   | ۱   | ۲  | ۳   | ۴   |
|---|---|--|---|---|
| ۱ | خیلی آهسته می‌دوم<br>                                | آهسته می‌دوم<br>                                | سریع می‌دوم<br>                                | خیلی سریع می‌دوم<br>                                 |
| ۲ | تنها قادر به انجام ورزش‌های خیلی سبک هستم<br>        | تنها قادر به انجام ورزش‌های سبک هستم<br>        | قادر به انجام ورزش‌های دشوار هستم<br>          | قادر به انجام ورزش‌های خیلی دشوار هستم<br>           |
| ۳ | عضلاتم خیلی ضعیف هستند<br>                           | عضلاتم ضعیف هستند<br>                            | عضلاتم قوی هستند<br>                           | عضلاتم خیلی قوی هستند<br>                            |
| ۴ | زمانی که حرکت می‌کنم احساس می‌کنم خیلی خسته‌ام<br> | زمانی که حرکت می‌کنم احساس می‌کنم خسته‌ام<br> | زمانی که حرکت می‌کنم احساس خستگی نمی‌کنم<br> | زمانی که حرکت می‌کنم اصلاً احساس خستگی نمی‌کنم<br> |

## مقیاس آنالوگ بصری

|                       | ۱. اصلا   | ۲. خیلی کم  | ۳. کم   | ۴. زیاد   | ۵. خیلی زیاد  |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
| از اون لذت می برم     |    |    |    |    |    |
| اون رو دوست دارم      |    |    |    |    |    |
| به من انرژی میده      |   |   |   |   |   |
| احساس خوبی به من میده |  |  |  |  |  |

## مقیاس لیکرت

| عبارات   | هیچگاه یا به ندرت | گاهگاه | بیشتر اوقات | دائم یا تقریباً همیشه |
|--|-------------------|--------|-------------|-----------------------|
| ۱. بیشتر از حد معمول احساس اضطراب و نگرانی می کنم.           |                   |        |             |                       |
| ۲. بدون دلیل احساس ترس می کنم.                               |                   |        |             |                       |
| ۳. خیلی زود دچار ترس و وحشت می شوم.                          |                   |        |             |                       |
| ۴. احساس می کنم بند بند وجودم دارد از هم جدا می شود.         |                   |        |             |                       |
| ۵. احساس می کنم هیچ رویداد بدی اتفاق نخواهد افتاد.           |                   |        |             |                       |
| ۶. احساس می کنم ساق پاها و بازوهایم بی رمق و لرزان است.      |                   |        |             |                       |
| ۷. به علت دردهای گردن، سر و پشت، ناراحت هستم.                |                   |        |             |                       |
| ۸. گاهی غش می کنم یا حالاتی شبیه به آن دارم.                 |                   |        |             |                       |
| ۹. به راحتی نفس می کشم و از این نظر مشکلی ندارم.             |                   |        |             |                       |
| ۱۰. احساس بی حسی و کرختی یا سوزش در انگشتان دست و پا می کنم. |                   |        |             |                       |
| ۱۱. از سوء هاضمه و و درد معده رنج می برم.                    |                   |        |             |                       |
| ۱۲. احساس ضعف می کنم.  |                   |        |             |                       |
| ۱۳. احساس آرامش می کنم.                                      |                   |        |             |                       |
| ۱۴. احساس می کنم که قلبم تند می زند.                         |                   |        |             |                       |
| ۱۵. از فشارهای سرگیجه در رنجم.                               |                   |        |             |                       |
| ۱۶. از تکرار ادرار در رنجم.                                  |                   |        |             |                       |
| ۱۷. معمولاً عضلات دستها و پاهایم سخت و داغ هستند.            |                   |        |             |                       |
| ۱۸. صورتم داغ و بر افروخته می شود.                           |                   |        |             |                       |
| ۱۹. به راحتی به خواب می روم و شبها خوب می خوابم.             |                   |        |             |                       |
| ۲۰. در خواب دچار کابوس (بختک) می شوم.                        |                   |        |             |                       |

## مزایای روش‌های روان‌سنجی خودگزارش‌دهی در سنجش اضطراب:

۱- سهولت در اجرا و دسترسی: این روش‌ها معمولاً ارزان، آسان برای اجرا و نیازی به تجهیزات پیچیده ندارند. **پرسشنامه‌ها را می‌توان به صورت کاغذی یا آنلاین توزیع کرد** و زمان نسبتاً کمی برای تکمیل آن‌ها نیاز است. این امر امکان جمع‌آوری داده‌ها از تعداد زیادی از افراد را در زمان کوتاه فراهم می‌کند.

در یک مطالعه مقطعی بزرگ بر روی دانشجویان ورزشکار در دانشگاه‌های مختلف، محققان می‌توانند از پرسشنامه اضطراب حالتی-صفتی اسپیلبرگر به صورت آنلاین برای سنجش سطوح اضطراب عمومی و موقعیتی آن‌ها قبل از امتحانات پایان ترم و مسابقات ورزشی استفاده کنند. سهولت دسترسی و اجرا به محققان این امکان را می‌دهد تا داده‌های زیادی را جمع‌آوری کرده و الگوهای اضطراب در این جمعیت را بررسی کنند.

## ✓ سوالات اضطراب حالتی

پاسخ‌دهنده باید مشخص کند که «در حال حاضر» چه احساسی دارد)

- احساس تنش می‌کنم
- احساس ناراحتی می‌کنم
- احساس می‌کنم در آرامش هستم (\*)
- احساس نگران بودن می‌کنم
- احساس اعتماد به نفس دارم (\*)
- احساس عصبی بودن می‌کنم
- احساس سرزندگی می‌کنم (\*)
- احساس سردرگمی می‌کنم
- و .....

## • ✓ سوالات اضطراب صفتی

پاسخ‌دهنده باید مشخص کند که «در کل» چه احساسی دارد)

- به‌طور کلی احساس تنش می‌کنم
- معمولاً نگران مسائل کوچک هستم
- به‌طور معمول احساس آرامش می‌کنم (\*)
- معمولاً نگرانم که ممکن است کار اشتباهی انجام دهم
- معمولاً احساس اعتماد به نفس دارم (\*)
- معمولاً احساس ناراحتی دارم
- به‌طور کلی از خودم راضی هستم (\*)
- اغلب احساس ناامنی می‌کنم
- اغلب احساس خوشحالی می‌کنم (\*)
- و .....

• (\*) مواردی که به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. (فرض کنید سؤال شماره ۳ از فرم اضطراب حالتی این است: **"احساس می‌کنم در آرامش هستم"**. این یک سؤال مثبت است و معکوس نمره‌گذاری می‌شود.)

• اگر پاسخ‌دهنده گزینه "خیلی زیاد" را انتخاب کند (یعنی آرامش زیادی دارد)، در حالت معمول نمره ۴ می‌گیرد، اما چون معکوس نمره‌گذاری است، در واقع نمره ۱ به او تعلق می‌گیرد.

۲- قابلیت سنجش ابعاد چندگانه اضطراب: بسیاری از پرسشنامه‌های معتبر، **ابعاد مختلف اضطراب (شناختی، جسمانی، رفتاری)** را به طور جداگانه اندازه‌گیری می‌کنند. این امر به محققان و متخصصان این امکان را می‌دهد تا درک دقیق‌تری از ماهیت تجربه اضطراب فرد داشته باشند و مداخلات هدفمندتری را طراحی کنند.

پرسشنامه اضطراب رقابتی حالت چندبعدی به ورزشکاران این امکان را می‌دهد تا سطح اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس خود را قبل از مسابقه ارزیابی کنند. **یک روانشناس ورزشی می‌تواند با بررسی نمرات این ابعاد، مشخص کند که آیا اضطراب ورزشکار بیشتر ناشی از افکار منفی است یا احساسات جسمانی، و بر اساس آن راهبردهای مداخله مناسب (مانند بازسازی شناختی یا تکنیک‌های آرام‌سازی جسمانی) را به کار گیرد.**

✓ نمونه سؤالات از هر بُعد اضطراب

**جنبه شناختی: نشانه‌هایی مانند نگرانی، حساسیت بیش‌ازحد، تفکر فاجعه‌گرایانه، ترس از اشتباه**

نمونه سؤال‌ها:

«من خیلی نگران آینده هستم.»

«من زیاد درباره اشتباهاتم فکر می‌کنم.»

«اگر اتفاقی بیفتد، همیشه فکر می‌کنم بدترین حالت ممکن رخ می‌دهد.»

«من زیاد نگرانم که چه اتفاقی ممکن است برای خانواده‌ام بیفتد.»

✓ نمونه سؤالات از هر بُعد اضطراب

**جنبه جسمانی: نشانه‌هایی مانند تپش قلب، تهوع، سرگیجه، احساس گرما یا لرز**

نمونه سؤال‌ها:

«گاهی بدون دلیل احساس می‌کنم که قلبم تند می‌زند.»

«وقتی نگرانم، احساس می‌کنم حالت تهوع دارم.»

«در بعضی موقعیت‌ها احساس سرگیجه یا لرزش دارم.»

«وقتی استرس دارم، احساس می‌کنم بدنم گرم یا سرد می‌شود.»

✓ نمونه سؤالات از هر بُعد اضطراب

**جنبه رفتاری: رفتارهایی مانند اجتناب، کناره‌گیری، تردید در عمل**

نمونه سؤال‌ها:

«من از صحبت کردن جلوی دیگران خودداری می‌کنم، چون می‌ترسم اشتباه کنم.»

«وقتی مضطربم، سعی می‌کنم از موقعیت فرار کنم.»

«در مدرسه یا کلاس، معمولاً وقتی باید داوطلب شوم، این کار را نمی‌کنم.»

«من در موقعیت‌های جدید احساس می‌کنم باید از دیگران فاصله بگیرم.»

۳- فراتر از ظاهر: پرسشنامه، دیدگاه منحصر به فرد و درونی فرد از تجربه اضطراب را فراهم می‌کند که ممکن است از طریق **روش فیزیولوژیکی** به دست نیاید.

یک ورزشکار ممکن است در ظاهر آرام به نظر برسد و شاخص‌های فیزیولوژیکی او نیز تغییرات شدیدی نشان ندهد، اما در پاسخ به یک پرسشنامه خودگزارش‌دهی، سطح بالایی از افکار منفی و نگرانی در مورد عملکرد خود را گزارش کند.

این اطلاعات برای روانشناس ورزشی بسیار ارزشمند است زیرا نشان می‌دهد که اضطراب شناختی در این فرد فعال است و نیازمند مداخله شناختی است.

## • معایب روش‌های روان‌سنجی خودگزارش‌دهی در سنجش اضطراب:

۱- تأثیرپذیری از سوگیری‌های پاسخ‌دهی: پاسخ‌های افراد در پرسشنامه‌ها می‌توانند تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار بگیرند که دقت و اعتبار آن‌ها را تهدید می‌کند. این سوگیری‌ها شامل:

- تمایل به مطلوبیت اجتماعی: افراد ممکن است پاسخ‌هایی را انتخاب کنند که از نظر اجتماعی مطلوب‌تر به نظر برسند، حتی اگر با احساسات واقعی آن‌ها همخوانی نداشته باشد (مثلاً انکار اضطراب قبل از مسابقه مهم).
- سوگیری پاسخ افراطی: برخی افراد تمایل دارند به طور مداوم از نقاط انتهایی مقیاس استفاده کنند.
- سوگیری پاسخ میانی: برخی افراد تمایل دارند از نقاط میانی مقیاس استفاده کنند و از پاسخ‌های افراطی اجتناب کنند.
- مشکل در یادآوری دقیق: در پرسشنامه‌هایی که از افراد می‌خواهند احساسات خود را در گذشته ارزیابی کنند، دقت پاسخ‌ها می‌تواند تحت تأثیر حافظه و تفسیر فرد قرار بگیرد.

یک ورزشکار ممکن است قبل از یک مسابقه مهم، به دلیل ترس از قضاوت شدن توسط مربی و هم‌تیمی‌ها، در پرسشنامه خود میزان اضطراب خود را کمتر از حد واقعی گزارش کند (تمایل به مطلوبیت اجتماعی). **این امر می‌تواند منجر به عدم شناسایی نیازهای روانشناختی واقعی او و طراحی مداخلات نامناسب شود.**

# راهکارهای کاهش اضطراب فیزیولوژیکی

این راهکارها عمدتاً بر کاهش برانگیختگی سیستم عصبی خودمختار و ایجاد آرامش جسمانی تمرکز دارند.

## ۱- آرامسازی تدریجی عضلانی

این تکنیک شامل انقباض ارادی گروه‌های عضلانی مختلف در بدن به مدت چند ثانیه و سپس رهاسازی کامل آنها است. این فرآیند به فرد کمک می‌کند تا تفاوت بین تنش و آرامش را تشخیص دهد. کاهش تنش عضلانی به نوبه خود می‌تواند سایر علائم فیزیولوژیکی اضطراب مانند ضربان قلب بالا و تنفس سریع را کاهش دهد.

**مثال عملی:** یک بازیکن بسکتبال قبل از پرتاب آزاد احساس تنش در شانه‌ها و دست‌های خود دارد. او می‌تواند با استفاده از آرامسازی تدریجی عضلانی، ابتدا عضلات دست‌های خود را منقبض کند (نگه داشتن یک توپ خیالی با تمام قدرت برای ۵ ثانیه) و سپس به طور ناگهانی آنها را رها کند و بر احساس سبکی و آرامش تمرکز کند. این کار را می‌تواند برای گروه‌های عضلانی دیگر مانند بازوها، شانه‌ها، گردن و پاها نیز تکرار کند.

- **شدت انقباض: انقباض باید قوی اما بدون ایجاد درد یا ناراحتی باشد.** هدف ایجاد حس تنش است، نه آسیب. حدود ۵۰-۷۵٪ از حداکثر انقباض ارادی معمولاً کافی است.

- **مدت زمان انقباض و رهاسازی: نگه داشتن انقباض برای ۵-۷ ثانیه به فرد فرصت می‌دهد تا به حس تنش توجه کند. مدت زمان رهاسازی (۱۵-۲۰ ثانیه) برای تجربه کامل حس آرامش و تمرکز بر تفاوت بین تنش و آرامش بسیار مهم است.**

- **تمرکز در حین رهاسازی: در مرحله رهاسازی، بازیکن باید به طور فعال بر احساس شل شدن و سبکی در عضلات خود تمرکز کند. می‌تواند از عباراتی مانند "دارم رها می‌شوم"، "عضلاتم دارند شل می‌شوند" در ذهن خود استفاده کند.**

- **صبر و مداومت: اثربخشی آرام‌سازی تدریجی عضلانی نیازمند تمرین منظم است. به ورزشکاران یادآوری کنید که ممکن است در ابتدا نتایج فوری مشاهده نکنند، اما با گذشت زمان و تمرین، کنترل بیشتری بر تنش عضلانی خود پیدا خواهند کرد.**

## دستورالعمل آرام سازی پیشرونده

در هر مرحله، نخست یک گروه عضلات را منقبض و سپس آرام خواهید کرد. توجه دقیقی به نحوه احساسات در حالت آرامش در برابر تنش، داشته باشید. هر مرحله باید حدود ۵ تا ۷ ثانیه طول بکشد. هر تمرین را برای هر گروه عضلات، قبل از پیشروی به گروه بعد دو بار انجام دهید. همگام با کسب مهارت، می‌توانید مرحله تنش را حذف و فقط بر شل کردن عضلات تمرکز کنید. معمولاً ثبت دستورالعمل زیر ایده خوبی است. حتی ممکن است چند تومانی برای خرید سی دی آرام سازی پیش رونده خرج کنید.

۱. مکان آرامی بیابید، چراغ‌ها را کم نور کنید و در وضعیتی راحت با پاهای راست دراز بکشید. لباس‌های تنگ را شل کنید. نفس عمیقی بکشید، آن را به آرامی بیرون دهید و آرام باشید.

۲. بازوهایتان را بالا بیاورید، و آنها را در مقابل دیدگانتان قرار دهید، دست خود را مشت کنید و به تنش آزار دهنده در دستان و انگشتانتان دقت کنید. تنش را تا حدودی خارج ساخته و اجازه دهید ۵ ثانیه دیگر ادامه یابد. اجازه دهید دستتان کاملاً آرام گیرد. و بر چگونگی خارج شدن ناراحتی و تنش از دستتان توجه کنید که با راحتی و آرامش جایگزین می‌شود. بر تضاد ایجاد شده بین تنش احساس شده و آرامشی که اکنون احساس می‌کنید تمرکز کنید. بر آرام کردن کامل دست‌هایتان برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه تمرکز کنید.

۳. در بالای بازوهایتان برای ۵ ثانیه تنش سختی ایجاد کنید. بر روی تنش تمرکز کنید. اجازه دهید تنش تا حدودی خارج شود و برای ۵ ثانیه دیگر نگه دارید، دوباره بر تنش تمرکز کنید. اکنون بالای بازوهایتان را به طور کامل برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه آرام کنید و روی گسترش آرامش تمرکز کنید. اجازه دهید بازوهایتان در کنارتان قرار گیرد.
۴. تا حد امکان انگشتان پایتان را خم کنید. بعد از ۵ ثانیه، انگشتانتان را تا حدودی آرام کنید و برای ۵ ثانیه دیگر نگه دارید. اکنون انگشتانتان را به طور کامل آرام سازید و بر روی گسترش آرامش تمرکز کنید. آرام سازی انگشتانتان را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه دیگر ادامه دهید.
۵. انگشتان پاهایتان را دور از خودتان بگیرید و پاها و ساق‌هایتان را منقبض کنید. تنش را سفت و سخت ۵ ثانیه نگه دارید و سپس آن را تا حدودی خارج سازید و ۵ ثانیه دیگر نگه دارید. پاها و ساق‌هایتان را کاملاً ۱۰ تا ۱۵ ثانیه شل کنید.
۶. پاهایتان را باز کنید، آنها را حدود ۱۵ سانتیمتر، از کف زمین بالا بیاورید و عضلات ران‌تان را منقبض کنید. تنش را ۵ ثانیه نگه دارید، آن را تا حدودی خارج سازید و قبل از شل کردن کامل ران‌هایتان ۵ ثانیه دیگر نگه دارید. روی پاهایتان، ساق‌هایتان، و ران‌هایتان برای ۳۰ ثانیه تمرکز کنید.
۷. عضلات شکم‌تان را برای ۵ ثانیه به آن سفتی و محکمی که می‌توانید، منقبض کنید، بر روی تنش تمرکز کنید. تنش را تا حدودی خارج ساخته و قبل از شل کردن کامل عضلات شکم‌تان، آن را ۵ ثانیه دیگر نگه دارید. بر آرامش در حال گسترش تمرکز کنید تا اینکه همه عضلات شکم‌تان کاملاً آرام گردند.

۹. کمرتان را به آن محکمی که می‌توانید، به کف زمین فشار دهید و عضلات کمرتان را منقبض سازید. بگذارید که تنش تا حدودی بعد از ۵ ثانیه خارج شود، تنش با شدت کم را حفظ کنید، و بر روی آن ۵ ثانیه دیگر تمرکز کنید. عضلات کمر و شانه‌تان را کاملاً شل و بر آرامشی که روی این ناحیه در حال گسترش است، تمرکز کنید.

۱۰. تنه، بازوها و پاهایتان را شل نگه دارید، و عضلات گردن‌تان را با جلو آوردن سرتان منقبض کنید تا اینکه چانه‌تان در سینه‌تان برسد. ۵ ثانیه نگه دارید، تنش را تا حدودی رها سازید و ۵ ثانیه دیگر نگه دارید و سپس گردن‌تان را کاملاً شل کنید. در حالی که بر آرامش گسترش یافته در عضلات گردن‌تان تمرکز می‌کنید، بگذارید که سرتان به طور راحت آویزان شود.

۱۱. دندان‌هایتان را به هم فشرده و تنش را در عضلات آرواره‌تان احساس کنید. بعد از ۵ ثانیه، بگذارید که تنش تا حدودی خارج شده و قبل از شل کردن ۵ ثانیه نگه دارید. بگذارید که عضلات صورت و دهان‌تان کاملاً شل گردد، با لب‌هایتان که کمی از هم باز شده است. بر شل کردن کامل این عضلات برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه تمرکز کنید.

۱۲. به پیشانی و پوست سرتان به آن محکمی که می‌توانید، چین انداخته، ۵ ثانیه نگه داشته و سپس تا حدودی شل کنید و ۵ ثانیه دیگر نگه دارید. پیشانی و پوست سرتان را کاملاً شل کنید و بر تفاوت احساس‌تان در حالت آرامش و تنش تمرکز کنید. حدود ۱ دقیقه بر شل کردن همه عضلات بدن‌تان تمرکز کنید.

## ۲- کنترل تنفس

تنفس عمیق و دیافراگمی می‌تواند سیستم عصبی پاراسمپاتیک (مسئول آرامش) را فعال کرده و اثرات فیزیولوژیکی اضطراب را خنثی کند. تنفس شکمی آرام و منظم ضربان قلب را کاهش داده، فشار خون را تنظیم کرده و احساس آرامش را تقویت می‌کند.

**مثال عملی:** یک دوندۀ قبل از شروع مسابقه دوی سرعت احساس تنگی نفس و ضربان قلب بالا دارد. او می‌تواند با تمرکز بر تنفس شکمی، یک دست را روی شکم خود قرار داده و به آرامی از طریق بینی نفس عمیق بکشد (به طوری که شکمش بالا بیاید)، چند ثانیه نگه دارد و سپس به آرامی از طریق دهان بازدم کند (به طوری که شکمش پایین برود). تکرار چند باره این چرخه می‌تواند به او کمک کند تا آرامش بیشتری پیدا کند.

تنفس عمیق و آهسته، به ویژه تنفس دیافراگمی (شکمی)، با تحریک عصب واگ که بخشی از سیستم عصبی پاراسمپاتیک است، مرتبط است. فعال شدن این سیستم منجر به کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون، شل شدن عضلات و افزایش احساس آرامش می‌شود.

## **تکنیک تنفس دیافراگمی:**

**دم:** به آرامی و عمیقاً از طریق بینی نفس بکشد. تمرکز باید بر پر شدن قسمت پایین ریه‌ها باشد، که باعث می‌شود شکم به سمت بیرون حرکت کند. قفسه سینه باید نسبتاً ثابت بماند. تصور کنید یک بادکنک در شکم شما در حال پر شدن است.

**نگه داشتن (اختیاری):** پس از دم عمیق، می‌تواند نفس خود را برای یک یا دو ثانیه به آرامی نگه دارد. این کار به تبادل بهتر اکسیژن و دی‌اکسید کربن در ریه‌ها کمک می‌کند. اما اگر احساس ناراحتی می‌کند، این مرحله را حذف کند.

**بازدم:** به آرامی و به طور کامل از طریق دهان بازدم کند. تمرکز باید بر خالی شدن کامل ریه‌ها باشد، که باعث می‌شود شکم به سمت داخل حرکت کند. **بازدم باید طولانی‌تر از دم باشد** (مثلاً اگر دم ۴ ثانیه طول کشیده، بازدم ۸ ثانیه طول بکشد). تصور کنید هوای تنش‌زا از بدن شما خارج می‌شود.

**ریتم و سرعت:** ریتم تنفس باید آرام و یکنواخت باشد. **از تنفس سریع و سطحی اجتناب شود.**

**تعداد تکرار:** دونده می‌تواند این چرخه تنفسی را چندین بار (مثلاً ۵ تا ۱۰ بار) تکرار کند تا زمانی که احساس آرامش بیشتری کند.

**توجه حسی:** در طول تمرین، **دونده باید به احساسات بدنی ناشی از تنفس** (ورود و خروج هوا، حرکت شکم و قفسه سینه) توجه کند. **این تمرکز به منحرف کردن ذهن از افکار مضطرب‌کننده کمک می‌کند.**



یادگیری صحیح کنترل  
تنفس می‌تواند به ورزشکار  
در بازیابی و حفظ کنترل  
در طول موقعیت‌های  
اضطراب‌زا کمک کند.

در طول مسابقه، بهترین زمان برای کنترل تنفس، در وقت استراحت یا وقفه در حین کار (به‌طور مثال، قبل از سرویس زدن در تنیس، درست قبل از زدن توپ گلف، آماده شدن برای ضربه آزاد در بسکتبال) است. توالی آرام و سنجیده دم - بازدم به شما در حفظ خونسردی و کنترل اضطرابتان به‌خصوص در طول زمان‌های استرس‌زا کمک خواهد کرد. با تمرکز بر تنفس، و آرام‌سازی عضلات شانه و گردن، احتمال کمی وجود دارد که به‌وسیله نشانه‌های نامربوط یا حواس‌پرت کننده‌ها اذیت شوید. درنهایت، تنفس عمیق وقفه ذهنی کوتاهی را در فشار رقابت به وجود می‌آورد و ممکن است موجب بازیابی انرژی‌تان شود.

### ۳- بازخورد زیستی

این روش از تجهیزات الکترونیکی برای نظارت و ارائه بازخورد در زمان واقعی در مورد عملکردهای فیزیولوژیکی بدن (مانند ضربان قلب، امواج مغزی، تنش عضلانی، دمای پوست) استفاده می‌کند. **با دریافت این بازخورد، فرد می‌تواند یاد بگیرد که چگونه به طور ارادی این عملکردها را کنترل کرده و پاسخ‌های اضطرابی را کاهش دهد.**

**مثال عملی:** یک تیرانداز قبل از شلیک نهایی دچار لرزش دست می‌شود. او می‌تواند از دستگاه بازخورد زیستی EMG (الکترومیوگرافی) استفاده کند که میزان تنش عضلات دست او را نشان می‌دهد. با تمرین و دریافت بازخورد بصری یا شنیداری در مورد میزان تنش، او می‌تواند یاد بگیرد که چگونه عضلات خود را آرام کرده و لرزش را کاهش دهد.

**بازخورد زیستی** تکنیک جسم-مداری است که به طور ویژه برای آموزش افراد جهت کنترل پاسخ‌های فیزیولوژیک یا خودمختارشان طراحی شده است. بازخورد زیستی معمولاً شامل دستگاه پایش الکترونیکی است که می‌تواند پاسخ‌های درونی را که معمولاً برای ما قابل تشخیص نیستند، کشف و تقویت نماید. این ابزارهای الکترونیک بازخوردهای دیداری یا شنوایی از پاسخ‌های فیزیولوژیک مانند فعالیت عضلات، دمای پوست، امواج مغزی، یا ضربان قلب را فراهم می‌سازند؛ اگرچه اکثر مطالعات از فعالیت عضلات که به وسیله الکترومیوگرافی اندازه‌گیری می‌شود استفاده کرده‌اند (زایکوویسکی و تاکناکا، ۱۹۹۳).

آموزش بازخورد زیستی می‌تواند به افراد برای آگاهی بیشتر از سیستم عصبی خودمختارشان کمک کند و متعاقباً واکنش‌هایشان را کنترل نمایند.

## مکانیسم عمل بازخورد زیستی در کاهش اضطراب:

افزایش خودآگاهی فیزیولوژیکی: بازخورد زیستی به فرد این امکان را می‌دهد تا از عملکردهای فیزیولوژیکی بدن خود که معمولاً از آنها آگاه نیست (مانند تنش عضلانی بسیار ظریف، تغییرات جزئی در ضربان قلب یا دمای پوست) آگاه شود. این آگاهی، اولین قدم برای یادگیری کنترل ارادی این عملکردها است.

یادگیری کنترل ارادی: با دریافت بازخورد در زمان واقعی، فرد می‌تواند آزمایش کند که چگونه افکار، احساسات و رفتارهای مختلف بر پاسخ‌های فیزیولوژیکی او تاثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، تیرانداز **ممکن** است متوجه شود که تمرکز بر یک تصویر ذهنی خاص یا استفاده از یک تکنیک تنفس خاص منجر به کاهش تنش عضلات دست او می‌شود.

تقویت حس خودکارآمدی: هنگامی که فرد یاد می‌گیرد به طور ارادی عملکردهای فیزیولوژیکی خود را کنترل کند و علائم اضطراب را کاهش دهد، احساس خودکارآمدی و کنترل بیشتری بر وضعیت خود پیدا می‌کند. این احساس کنترل می‌تواند به نوبه خود سطح کلی اضطراب را کاهش دهد.

در مورد تیرانداز، **حسگرهای کوچکی را روی پوست عضلات دست و ساعد او قرار می‌دهد.** این حسگرها فعالیت الکتریکی عضلات را که با تنش عضلانی مرتبط است، اندازه‌گیری می‌کنند. دستگاه سپس این فعالیت الکتریکی را به یک سیگنال قابل فهم برای تیرانداز تبدیل می‌کند، مانند یک نمودار روی صفحه نمایش یا یک صدای با زیر و بم متغیر.

**آگاهی:** تیرانداز با مشاهده نمودار یا شنیدن صدا، متوجه سطح تنش عضلات دست خود می‌شود. او ممکن است در ابتدا متوجه ارتباط بین افکار مضطرب‌کننده و افزایش تنش نشود.

**آزمایش:** با راهنمایی درمانگر یا مربی، تیرانداز شروع به آزمایش راهبردهای مختلف می‌کند. **ممکن است سعی کند افکار خود را تغییر دهد، تکنیک‌های تنفس مختلف را امتحان کند یا وضعیت بدنی خود را تنظیم کند** و ببیند کدام یک منجر به کاهش فعالیت الکتریکی عضلات دست او می‌شود (یعنی نمودار پایین‌تر می‌رود یا صدا زیرتر می‌شود).

**تقویت: هنگامی که تیرانداز راهبردی را پیدا می‌کند که مؤثر است، دستگاه بازخورد فوری ارائه می‌دهد (مثلاً کاهش در نمودار یا زیر شدن صدا). این بازخورد مثبت، یادگیری و تقویت آن راهبرد را تسهیل می‌کند.**

**تعمیم:** هدف نهایی این است که تیرانداز بتواند **بدون نیاز به دستگاه بازخورد زیستی**، تنش عضلات دست خود را در موقعیت‌های واقعی شلیک کنترل کند. این نیازمند تمرین مکرر و تعمیم مهارت‌های آموخته شده به شرایط مسابقه است.

راهکارهای کاهش اضطراب شناختی:

این راهکارها بر تغییر الگوهای فکری منفی و تقویت افکار سازنده و مثبت تمرکز دارند.

## ۱- مدل تلقیح تنیدگی

این رویکرد شناختی-رفتاری به فرد کمک می‌کند تا با ایجاد یک "واکسن روانی" در برابر استرس، در موقعیت‌های استرس‌زا عملکرد بهتری داشته باشد. این شامل سه مرحله است:

**آموزش (درک ماهیت استرس و اضطراب و شناسایی افکار مضطرب کننده)،**

**تمرین (یادگیری و تمرین مهارت‌های مقابله‌ای شناختی و رفتاری)،**

**و کاربرد (استفاده از مهارت‌ها در موقعیت‌های واقعی و شبیه‌سازی شده).**

یک بازیکن تنیس در لحظات مهم مسابقه دچار افکار منفی مانند "مطمئنم می‌بازم" یا "نمی‌تونم تحت فشار خوب بازی کنم" می‌شود.

از طریق مدل تلقیح تنیدگی، او ابتدا یاد می‌گیرد که این افکار را شناسایی کند و ماهیت اضطراب را درک کند. سپس، مهارت‌های مقابله‌ای مانند بازسازی شناختی (تغییر افکار منفی به مثبت‌تر و واقع‌بینانه‌تر) و تکنیک‌های آرام‌سازی را تمرین می‌کند. در نهایت، او این مهارت‌ها را در تمرینات شبیه‌سازی شده مسابقه به کار می‌گیرد تا برای موقعیت‌های واقعی آماده شود.

در روانشناسی، **تنیدگی به معنای فشار روانی یا جسمی** است که در نتیجه رویدادها یا شرایط خاصی ایجاد می‌شود که فرد آن‌ها را چالش‌برانگیز یا تهدیدکننده تلقی می‌کند.

در مدل تلقیح تنیدگی، **"تنیدگی" به موقعیت‌ها، افکار و احساساتی اشاره دارد که باعث ایجاد استرس و اضطراب در فرد می‌شوند.**

واژه **"تلقیح"** در علوم پزشکی به معنای وارد کردن مقدار کمی از یک ماده بیماری‌زا (مانند ویروس یا باکتری ضعیف شده) به بدن است تا سیستم ایمنی بدن تحریک شده و در برابر آن بیماری مقاومت پیدا کند. به عبارت دیگر، بدن را به طور کنترل شده در معرض یک عامل تهدید قرار می‌دهند تا برای مواجهه با تهدیدات بزرگ‌تر در آینده آماده شود.

در مدل تلقیح تنیدگی، از مفهوم **"تلقیح"** به صورت استعاری استفاده می‌شود. **ایده اصلی این است که فرد به طور تدریجی و کنترل شده در معرض سطوح فزاینده‌ای از "تنیدگی‌های روانی" قرار می‌گیرد** (نه تنیدگی‌های فیزیکی بیماری‌زا).

سه مرحله مدل تلقیح تنیدگی :

الف) مرحله آموزش : درک ماهیت استرس و اضطراب

الف - ۱) شناسایی افکار منفی: بازیکن تنیس یاد می‌گیرد که افکار ناخودآگاه و منفی که در موقعیت‌های استرس‌زا به ذهنش می‌رسند (مانند "من به اندازه کافی خوب نیستم"، "مطمئنم خراب می‌کنم"، "اگر ببازم، همه مرا قضاوت می‌کنند") را تشخیص دهد.

الف - ۲) ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار: بازیکن یاد می‌گیرد که چگونه افکار منفی او بر احساسات اضطراب و در نهایت بر عملکرد او در زمین تأثیر می‌گذارند. درک این چرخه شناختی برای ایجاد انگیزه برای تغییر الگوهای فکری ضروری است.

ب) مرحله تمرین مهارت‌های مقابله‌ای شناختی (این مرحله شامل دو زیر مرحله است)

ب-۱) به چالش کشیدن افکار منفی (بازسازی شناختی): ارزیابی منطق و شواهد پشت افکار منفی. پرسیدن سوالاتی مانند: "چه مدرکی برای این فکر دارم؟"، "آیا همیشه این اتفاق افتاده است؟"، "آیا دیدگاه مثبت‌تری وجود دارد؟"، "آیا همه اعضای تیم بی‌عیب و نقص بازی می‌کنند؟"، "آیا من تنها کسی هستم که ممکن است اشتباه کنم؟"، "اگر اشتباه کنم، آیا این پایان دنیا است؟".

ب-۲) جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت و واقع‌بینانه: ایجاد و تکرار جملات سازنده و حمایتی. به عنوان مثال،

به جای "من خراب می‌کنم"، بازیکن یاد می‌گیرد بگوید "من تمام تلاشم را می‌کنم و روی هر امتیاز تمرکز می‌کنم."

یا به جای "اگر ببازم، بی‌ارزش می‌شوم"، می‌گوید "نتیجه یک مسابقه ارزش من را تعیین نمی‌کند."

**فکر منفی:** "من به اندازه کافی خوب نیستم."

**گزاره های چالشی:** "چه مدرکی دارم که واقعاً خوب نیستم؟ آیا دستاوردها و پیشرفت‌هایی نداشته‌ام؟" ////////////// "آیا دیدگاه مهربانانه‌تری نسبت به خودم وجود دارد؟"

**"فکر مثبت و واقع‌بینانه:** "من نقاط قوت زیادی دارم و همیشه در حال یادگیری و پیشرفت هستم." یا "من برای رسیدن به این هدف تلاش کرده‌ام و به توانایی‌هایم اعتماد دارم."

**فکر منفی:** "این کار خیلی سخت است، من نمی‌توانم آن را انجام دهم."

**گزاره های چالشی:** "آیا دارم تمام تلاشم را می‌کنم یا زود تسلیم شده‌ام؟" "////" چه مدرکی دارم که قطعاً نمی‌توانم آن را انجام دهم؟ آیا قبلاً کارهای سخت‌تری را با موفقیت انجام نداده‌ام؟"

**"فکر مثبت و واقع‌بینانه:** "این چالش‌برانگیز است، اما من می‌توانم آن را به مراحل کوچکتر تقسیم کنم و قدم به قدم پیش بروم." "یا "من قبلاً هم با چالش‌های سختی روبرو شده‌ام و از پس آن‌ها برآمده‌ام."

**فکر منفی:** "همه از من بهتر هستند."

**گزاره های چالشی:** "چه مدرکی دارم که همه از من بهتر هستند؟ آیا در هیچ زمینه‌ای از دیگران بهتر نیستم یا استعداد خاصی ندارم؟" "//////" "آیا مقایسه کردن خودم با همه کار درستی است؟ آیا هر کسی مسیر و توانایی‌های متفاوتی ندارد؟" "//////" "آیا روی نقاط قوت خودم تمرکز می‌کنم یا فقط ضعف‌هایم را می‌بینم؟"

**"فکر مثبت و واقع‌بینانه:** "هر کسی نقاط قوت و ضعف خود را دارد. من روی پیشرفت خودم تمرکز می‌کنم و از دیگران یاد می‌گیرم." "یا "من منحصر به فرد هستم و ارزش‌های خاص خودم را دارم."

**فکر منفی:** "حریف خیلی قوی است، شانسی برای بردن ندارم."

**گزاره های چالشی:** "چه مدرکی دارم که هیچ شانسی برای بردن ندارم؟ آیا حریف همیشه و در همه شرایط برنده بوده است؟" //// "آیا نقاط ضعف حریف را می شناسم؟ آیا می توانم از استراتژی های خاصی برای مقابله با او استفاده کنم؟" ////

**فکر مثبت و واقع بینانه:** "من روی بازی خودم تمرکز می کنم و تمام تلاشم را خواهم کرد. هر مسابقه فرصتی برای یادگیری و رقابت است." یا "من نقاط قوت خودم را دارم و می توانم حریف را به چالش بکشم."

**فکر منفی (بعد از یک اشتباه):** "دوباره خراب کردم، من بی‌فایده هستم."

**گزاره های چالشی:** "چه مدرکی دارم که یک اشتباه من را بی‌فایده می‌کند؟ آیا انسان جایز الخطا نیست؟" "////////" "آیا این اولین اشتباه من است؟ آیا قبلاً اشتباهاتم را جبران نکرده‌ام؟" "////" "آیا یک اشتباه کل عملکرد من را تعریف می‌کند؟"

**فکر مثبت و واقع‌بینانه:** "این یک امتیاز بود و تمام شد. حالا باید روی امتیاز بعدی تمرکز کنم و بهترین عملکردم را ارائه دهم." "یا" "من می‌توانم از این اشتباه درس بگیرم و در ادامه بهتر عمل کنم."

فکر منفی (وقتی احساس خستگی می کنید): "دیگر نمی توانم ادامه دهم، خیلی خسته ام."

**گزاره های چالشی:** "چه مدرکی دارم که واقعاً نمی توانم ادامه دهم؟ آیا بدنم قبلاً در شرایط سخت تر هم دوام نیاورده است؟" "/////" "اگر کمی بیشتر تلاش کنم چه اتفاقی می افتد؟ آیا ممکن است هنوز توان داشته باشم؟" "/////" "آیا اهدافم ارزش کمی تحمل سختی را ندارند؟"

**فکر مثبت و واقع بینانه:** "احساس خستگی طبیعی است، اما من قوی هستم و می توانم این فشار را تحمل کنم. فقط کمی بیشتر تلاش کن." "یا" "من برای این لحظات تمرین کرده ام و می دانم چطور از تمام توانم استفاده کنم."

**فکر منفی (وقتی عقب هستید): "دیگر فایده‌ای ندارد، ما خواهیم باخت."**

**گزاره های چالشی:** "چه مدرکی دارم که دیگر هیچ راهی برای جبران وجود ندارد؟ آیا قبلاً بازی‌های باخته را برنگردانده‌ایم؟" "////" "آیا زمان باقی مانده واقعاً کافی نیست؟ آیا ممکن است حریف هم اشتباه کند؟" "///" "آیا تمرکز بر تلاش تا انتها بهتر از تسلیم شدن نیست؟"

**"فکر مثبت و واقع‌بینانه:** "هنوز زمان باقی است و ما می‌توانیم جبران کنیم. باید متحد بمانیم و برای هر امتیاز بجنگیم." "یا" "تا آخرین لحظه تسلیم نمی‌شویم و تمام تلاشمان را می‌کنیم."

ج) مرحله استفاده از مهارت‌های شناختی در موقعیت‌های شبیه‌سازی شده (شبیه سازی ذهنی و واقعی) و موقعیت های واقعی:

شبیه‌سازی ذهنی:

تمرین ذهنی استفاده از مهارت‌های شناختی در موقعیت‌های استرس‌زا. بازیکن در ذهن خود تصور می‌کند که با افکار منفی روبرو می‌شود و به طور مؤثر آنها را به چالش می‌کشد و با افکار مثبت جایگزین می‌کند.

استفاده از مهارت‌های شناختی در موقعیت‌های واقعی و شبیه‌سازی شده:

**شبیه‌سازی واقعی: تمرین مهارت‌ها در موقعیت‌های ساختگی شبیه به موقعیت‌های واقعی استرس‌زا**

شبیه‌سازی شامل ایجاد موقعیت‌های تمرینی است که تا حد امکان شرایط و فشارهای موقعیت‌های استرس‌زای واقعی را تقلید می‌کنند. این کار به فرد این امکان را می‌دهد که مهارت‌های مقابله‌ای خود را در یک محیط نسبتاً امن و کنترل‌شده تمرین کند و بازخورد دریافت کند.

مثال عملی برای یک بازیکن بسکتبال که از مدل تلقیح تنیدگی برای مدیریت اضطراب پرتاب آزاد استفاده می‌کند:

**سناریوی شبیه‌سازی ۱ (فشار کم):** در طول تمرین عادی، مربی اعلام می‌کند که هر بازیکنی که بتواند ۳ پرتاب آزاد متوالی را گل کند، برای ناهار پیتزا رایگان دریافت خواهد کرد.

**لحظه وقوع فکر منفی** (بعد از گل کردن دو پرتاب آزاد متوالی و قبل از پرتاب سوم):

**فکر منفی:** "وای نه! پیتزا رایگان! من همیشه تو موقعیت‌هایی که یه چیز خوشمزه در کاره خراب می‌کنم. الان دستام شروع به لرزیدن میکنه و این آخری رو از دست می‌دم. نباید این پیتزا رو از دست بدم!"

به چالش کشیدن فکر منفی (بازسازی شناختی):

چه مدرکی برای این فکر دارم؟

"آیا واقعاً همیشه وقتی یه چیز خوشمزه جایزه بوده، خراب کردم؟ **یادمه یه بار تو مسابقه دوستانه آخر فصل یه ساندویچ جایزه دادن و من گل زدم.**"

"آیا تمرکز کردن روی پیتزا باعث می‌شه حتماً پرتابم خراب بشه؟ **خیلی از بازیکنان تحت فشار جوایز بزرگ هم گل می‌زنن.**"

فکر جایگزین مثبت و واقع‌بینانه:

"من دو تا پرتاب رو با موفقیت انجام دادم، تمرکز خوب بوده. حالا فقط به پرتاب دیگه مونده و به پیتزای خوشمزه منتظرمه!"

روی تکنیکم تمرکز می‌کنم و به خودم می‌گم این هم به پرتاب مثل بقیه.

پیتزا به جایزه باحاله، ولی مهم‌ترین چیز اجرای درست پرتابه."

"من دارم یاد می‌گیرم چطور تحت فشار تمرکز کنم، حتی اگه فشار به پیتزای خوشمزه باشه! با آرامش و اعتماد به نفس پرتاب می‌کنم و امیدوارم پیتزا مال من بشه!"

با به چالش کشیدن این فکر منفی، بازیکن از یک پیش‌بینی منفی ("حتماً خراب می‌کنم") فاصله می‌گیرد و به یک دیدگاه واقع‌بینانه‌تر و متمرکزتر بر لحظه حال می‌رسد. این امر می‌تواند فشار روانی را کاهش داده و احتمال موفقیت در پرتاب آزاد را افزایش دهد. همچنین، حتی اگر پرتاب آزاد گل نشود، بازیکن احتمالاً دیدگاه سازنده‌تری خواهد داشت و به جای سرزنش خود، بر یادگیری از اشتباه تمرکز خواهد کرد.

سناریوی شبیه‌سازی ۲ (افزایش فشار): در یک تمرین گروهی، مربی اعلام می‌کند که هر بازیکن باید ۳ پرتاب آزاد انجام دهد و اگر هر سه گل شود، کل تیم یک امتیاز جایزه می‌گیرد. این فشار تیمی را افزایش می‌دهد. بازیکن از بازسازی شناختی برای مقابله با افکار منفی احتمالی ("اگر خراب کنم، تیم را ناامید می‌کنم") استفاده می‌کند.

لحظه وقوع فکر منفی (قبل از انجام پرتاب‌های آزاد):

فکر منفی: "اگر خراب کنم، تیم را ناامید می‌کنم" و ما اون امتیاز جایزه رو از دست می‌دیم. همه به من نگاه می‌کنند و انتظار دارند گل کنم. نباید خراب کنم!" (فشار ناشی از مسئولیت تیمی و ترس از قضاوت)

.....

فکر مثبت: "این یک چالش تیمی است و من بخشی از این تیم هستم. تمام تلاشم رو می‌کنم تا هر سه پرتاب رو گل کنم. روی تکنیکم تمرکز می‌کنم و به توانایی‌هایی که در تمرینات نشون دادم ایمان دارم. حتی اگه یک پرتاب رو از دست بدم، هم تیمی‌هایم و خودم فرصت‌های دیگه‌ای برای جبران داریم. مهم اینه که با هم تلاش کنیم."

سناریوی شبیه‌سازی ۳ (فشار بالا): مربی **یک بازی تمرینی شبیه‌سازی شده** در انتهای مسابقه طراحی می‌کند. **تیم بازیکن یک امتیاز عقب است** و او باید دو پرتاب آزاد برای مساوی کردن یا برنده شدن انجام دهد. تماشاگران فرضی (هم‌تیمی‌ها) تشویق می‌کنند و فشار روانی بسیار بالا است. بازیکن از تمام مهارت‌های آموخته شده برای مدیریت اضطراب و تمرکز بر اجرای صحیح پرتاب‌ها استفاده می‌کند.

فکر منفی: **"این خیلی حساسه! همه امیدشون به منه. اگه این دو تا رو خراب کنم، ما می‌بازیم و من مقصر اصلی خواهم بود. دستام دارن می‌لرزن، نمی‌تونم تمرکز کنم. نباید خراب کنم، نباید!"** (فشار ناشی از مسئولیت تعیین‌کننده، ترس از شکست و قضاوت، علائم فیزیکی اضطراب)

.....

**"این لحظه همون چیزیه که براش تمرین کردم. فشار زیاده، ولی من می‌تونم باهاش روبرو بشم.** روی تنفسم تمرکز می‌کنم، یه نفس عمیق می‌کشم و روی اجرای صحیح هر پرتاب تمرکز می‌کنم. مهم نیست نتیجه چی می‌شه، من تمام تلاشم رو می‌کنم و به خودم و تیمم افتخار می‌کنم."

استفاده از مهارت‌های شناختی در موقعیت‌های واقعی و شبیه‌سازی شده:

**موقعیت واقعی: به کارگیری مهارت‌ها در مواجهه با استرس‌ورهای واقعی با سطح دشواری فزاینده**

این مرحله شامل به کارگیری مهارت‌های آموخته شده در موقعیت‌های استرس‌زای واقعی مسابقه است، اما به صورت تدریجی و با شروع از موقعیت‌هایی که سطح استرس نسبتاً پایین‌تری دارند و به تدریج به موقعیت‌های چالش‌برانگیزتر پیش می‌رود. هدف این است که فرد با موفقیت در موقعیت‌های کم‌فشار، اعتماد به نفس لازم برای مواجهه با موقعیت‌های پرفشارتر را کسب کند.

مثال عملی برای همان بازیکن بسکتبال:

**تکلیف تدریجی ۱ (فشار کم):** در مسابقات دوستانه که اهمیت زیادی ندارند، بازیکن به طور آگاهانه از مهارت‌های خود قبل از هر پرتاب آزاد استفاده می‌کند. او سعی می‌کند افکار منفی را به چالش بکشد.

**تکلیف تدریجی ۲ (افزایش بیشتر فشار):** در مسابقات لیگ در برابر تیم‌های ضعیف‌تر یا در اوایل فصل که فشار کمتری وجود دارد، بازیکن به طور فعال از تمام مهارت‌های مدل تلقیح تنیدگی خود در طول بازی، به ویژه قبل از پرتاب‌های آزاد مهم، استفاده می‌کند. او پس از هر بازی، عملکرد روانی خود را ارزیابی می‌کند.

**تکلیف تدریجی ۳ (فشار متوسط):** در مسابقات مهم تر در طول فصل، بازیکن به طور مداوم از مهارت‌های خود استفاده می‌کند و سعی می‌کند در شرایط پرفشار (مانند دقایق پایانی بازی) خونسردی خود را حفظ کند.

**تکلیف تدریجی ۴ (فشار بالا):** در مسابقات قهرمانی یا بازی‌های **تعیین‌کننده**، بازیکن باید بتواند به طور خودکار و مؤثر از تمام مهارت‌های مدل تلقیح تنیدگی خود برای مدیریت اضطراب و عملکرد بهینه تحت فشار استفاده کند. موفقیت‌های قبلی در تکالیف تدریجی به او اعتماد به نفس لازم را برای این سطح از فشار می‌دهد.

## استفاده از بازسازی شناختی (در طول زمان و قبل از موقعیت):

بازیکن در جلسات تمرین ذهنی یا با یک روانشناس ورزشی، الگوهای فکری عمیق‌تری را که منجر به اضطراب در موقعیت‌های پرفشار می‌شود، بررسی می‌کند:

۱- **شناسایی افکار منفی:** "اگر گل نشه، من باعث باخت تیم می‌شم." (فاجعه‌سازی)

۲- **آگاهی از ارتباط:** این فکر باعث احساس فشار شدید و اضطراب در او می‌شود که می‌تواند بر دقت ضربه‌اش تأثیر بگذارد.

۳- به چالش کشیدن فکر:

آیا من همیشه پنالتی‌ها را از دست داده‌ام؟ نه، من پنالتی‌های زیادی را گل کرده‌ام. یک ضربه نتیجه کل بازی نیست.

۴- **ایجاد فکر جایگزین:** من یک بازیکن ماهر هستم و برای این لحظات تمرین کرده‌ام. تمام تلاشم را می‌کنم و به نتیجه هرچه که باشد، احترام می‌گذارم.

## ۲- گفتگوی درونی مثبت

این شامل جایگزین کردن افکار منفی و خودانتقادی با جملات مثبت، تشویق‌کننده و انگیزه‌بخش است. گفتگوی درونی مثبت می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس، حفظ تمرکز و کاهش تأثیر افکار مضطرب‌کننده کمک کند.

مثال عملی: یک وزنه‌بردار قبل از بلند کردن وزنه سنگین احساس تردید و نگرانی می‌کند. او می‌تواند از گفتگوی درونی مثبت استفاده کند و به خود بگوید: "من قوی هستم. من برای این تمرین کرده‌ام. من می‌توانم این کار را انجام دهم." تکرار این جملات مثبت می‌تواند به او کمک کند تا بر ترس و تردید غلبه کند و با اعتماد به نفس بیشتری اقدام کند.

چگونه خودگفتاری مثبت نتیجه بازسازی شناختی است:

پس از طی کردن فرآیند بازسازی شناختی و تغییر الگوهای فکری عمیق‌تر، بازیکن به طور طبیعی تمایل بیشتری به استفاده از خودگفتاری مثبت و واقع‌بینانه در لحظات پرفشار خواهد داشت.

بنابراین، در مثال پناستی، اگر بازیکن قبلاً فرآیند بازسازی شناختی را طی کرده باشد، جملات خودگفتاری مثبت او ("من این بارها تمرین کرده‌ام"، "آرام باش و ضربات را بزن") نه تنها عباراتی برای آرام کردن خود در لحظه هستند،

بلکه بازتابی از باور عمیق‌تر او به توانایی‌ها و آمادگی‌اش خواهند بود.

بازسازی شناختی یک فرآیند بنیادین تر است که به تغییر الگوهای فکری عمیق تر می پردازد، در حالی که خودگفتاری مثبت یک تکنیک فوری تر برای مدیریت افکار در لحظه است. خودگفتاری مثبت اغلب نتیجه موفقیت آمیز فرآیند بازسازی شناختی است، زیرا افکار منفی ناکارآمد با جملات مثبت و واقع بینانه جایگزین می شوند.

مثال عملی برای یک بازیکن فوتبال قبل از زدن ضربه پنالتی:

سناریو: بازیکن فوتبال قبل از زدن ضربه پنالتی حیاتی در انتهای بازی احساس اضطراب می کند و افکار منفی به ذهنش می آید.

## استفاده از خودگفتاری مثبت:

در لحظه قبل از برداشتن توپ، بازیکن می‌تواند از جملات خودگفتاری مثبت استفاده کند تا تمرکز خود را حفظ کند و اعتماد به نفس خود را بالا ببرد:

- "من این را بارها تمرین کرده‌ام."
- "فقط روی توپ و دروازه تمرکز کن."
- "آرام باش و ضربات را بزن."
- "من می‌توانم این کار را انجام دهم."

# کاربردهای عملی تر گفتگوی درونی مثبت در ورزش:

**مقابله با اشتباهات:** پس از یک اشتباه در طول مسابقه، ورزشکار می‌تواند از گفتگوی درونی مثبت برای جلوگیری از نشخوار فکری و حفظ تمرکز بر امتیاز بعدی استفاده کند ( "اشکالی ندارد، گذشته گذشته است. روی بعدی تمرکز کن" // // // // من نمی‌توانم گذشته را تغییر دهم، اما می‌توانم روی واکنش خودم کنترل داشته باشم // // // // سرم را بالا می‌گیرم و با قدرت ادامه می‌دهم

# کاربردهای عملی تر گفتگوی درونی مثبت در ورزش:

**حفظ انگیزه در تمرینات سخت:** در طول تمرینات طاقت فرسا، گفتگوی درونی مثبت می‌تواند به حفظ انگیزه و غلبه بر احساس خستگی کمک کند (فقط چند تکرار دیگر، تو می‌توانی" //// این سختی‌ها مرا به هدفم نزدیک‌تر می‌کنند /// من قوی‌تر از احساس خستگی هستم. /// این چالش همان چیزی است که به آن نیاز دارم تا رشد کنم //// احساس فوق‌العاده‌ای خواهم داشت وقتی این تمرین تمام شود //// آفرین به من برای این همه تلاش و پشتکار ////

# کاربردهای عملی تر گفتگوی درونی مثبت در ورزش:

مدیریت فشار ناشی از رقابت: در موقعیت‌های پرفشار مسابقه، استفاده از جملات آرام‌بخش و متمرکزکننده می‌تواند به حفظ خونسردی و عملکرد بهینه کمک کند (**"آرام باش و بازی خودت را بکن"** // مهم این است که بهترین عملکرد خودم را ارائه دهم، نتیجه دست من نیست // من به اندازه کافی تمرین کرده‌ام و برای این رقابت آماده‌ام // این فقط یک مسابقه است، مهم‌ترین چیز سلامتی و لذت بردن است // از این تجربه یاد می‌گیرم، چه برنده شوم چه ببازم

استفاده مداوم و آگاهانه از این جملات مثبت در موقعیت‌های مختلف ورزشی می‌تواند به تقویت ذهنیت مثبت، افزایش اعتماد به نفس، بهبود تمرکز و در نهایت عملکرد بهتر ورزشکاران کمک کند. مهم است که هر ورزشکار جملاتی را انتخاب کند که برای او شخصاً معنادار و مؤثر باشند.

## ۳- تصویرسازی

این تکنیک شامل ایجاد تصاویر ذهنی واضح و چندحسی از یک موقعیت مطلوب است. **ورزشکار می‌تواند خود را در حال عملکرد موفقیت‌آمیز، آرام و مسلط تصور کند.** تصویرسازی می‌تواند به کاهش اضطراب، افزایش اعتماد به نفس و بهبود تمرکز کمک کند.

**مثال عملی:** یک گلف‌باز قبل از زدن ضربه نهایی در یک تورنمنت مهم، می‌تواند چشمان خود را ببندد و یک تصویر ذهنی واضح از ضربه زدن موفقیت‌آمیز به توپ، دیدن پرواز زیبای آن و فرود آمدن آن دقیقاً در محل مورد نظر ایجاد کند. او می‌تواند احساس آرامش، تمرکز و اعتماد به نفس را در این تصویر ذهنی تجربه کند.

# تصویرسازی:

تصویرسازی در واقع نوعی شبیه سازی است. **تصویرسازی شبیه تجربه حسی واقعی (مثل دیدن، حس کردن، یا شنیدن) است، اما کل این تجربه در ذهن فرد اتفاق می افتد.**

شما می‌توانید از طریق تصویرسازی تجربه‌های مثبت قبلی را بازسازی کنید یا رخدادهای جدید را در ذهن خود تصویر کرده و از لحاظ ذهنی برای اجرا آماده شوید.

همه ما از تصویر سازی برای بازسازی تجربه های خود بهره میگیریم.  
آیا تا به حال شده ضربات یک بازیکن بزرگ گلف را تماشا  
کرده و بکوشید از حرکات او تقلید کنید؟

آیا تا به حال شده قبل از حاضر شدن در کلاس، گام ها و  
موسیقی ایروبیک را در ذهن خود مرور کنید؟

انجام این کار امکان پذیر است، زیرا که می توانیم رخدادها را  
به خاطر آوریم و تصویر و احساسی را که نسبت به آنها داریم،  
بازسازی کنیم.

حتی میتوان پدیده هایی را که اتفاق نیفتاده اند  
تصویر سازی تصور کرد.

برای مثال، ورزشکاری که بعد از آسیب دیدن شانه در مرحله بهبودی است میتواند خود را در حالت بالا بردن دست در بالای سر تصور کند، حتی اگر هنوز قدرت انجام این کار را نداشته باشد.

چه سودی دارد که ورزشکار حرکتی را در ذهنش تجسم کند، حتی اگر نتواند آن را انجام دهد؟

۱- فعال سازی مسیرهای عصبی بدون انجام حرکت واقعی  
مطالعات تصویربرداری مغزی نشان داده‌اند که هنگام **تجسم یک حرکت**، بسیاری از نواحی مغزی همان‌هایی هستند که در اجرای واقعی آن حرکت نیز فعال می‌شوند

## ۲- پیشگیری از تحلیل رفتن عملکرد عصبی-عضلانی

در دوره‌ی بی‌حرکتی (مثلاً هنگام آسیب‌دیدگی)، تجسم ذهنی حرکت می‌تواند از کاهش ارتباط عصب با عضله جلوگیری کند یا آن را به تأخیر بیندازد.

▣ یعنی بدن برای بازگشت به عملکرد طبیعی، زمان کمتری نیاز دارد.

فردی که دچار پارگی رباط صلیبی شده و در حال فیزیوتراپی است، ممکن است هنوز نتواند پرش انجام دهد.

اما با تجسم مداوم صحنه‌ی پرش، فرود و حفظ تعادل، مغز او مسیرهای حرکتی لازم را درگیر می‌کند، به‌گونه‌ای که آمادگی عصبی او برای زمان اجرای واقعی افزایش می‌یابد.


بسیاری از مهاجمان فوتبال فیلم بازیکنان مدافع را تماشا کرده و سپس با استفاده از تصویرسازی خود را در شرایط خاص و استفاده از راهبردهای تهاجمی برای مقابله با چالش‌های دفاعی تصور می‌کند.

# ۱۰. پیش‌بینی سریع‌تر رفتار حریف

• هنگام تصویرسازی موقعیت‌های بازی، مغز ورزشکار الگوهای را فعال می‌کند که به او کمک می‌کند رفتار آینده‌ی بازیکنان حریف (مثل تکل‌زدن، بستن مسیر عبور، یا تغییر آرایش دفاعی) را سریع‌تر و دقیق‌تر پیش‌بینی کند.

۲۰. ایجاد نقشه ذهنی از راه‌حل‌های مختلف

• مهاجم با تصویرسازی شرایط مختلف (مثلاً: «اگر مدافع سمت چپ بیاید، توپ را به راست می‌زنم»)، **چند سناریوی مختلف و پاسخ مناسب به هر یک** را در ذهن تمرین می‌کند.

•  این کار باعث بهبود **تصمیم‌گیری تحت فشار** و کاهش زمان واکنش در بازی واقعی می‌شود.

## ۳۰. کاهش بار شناختی در زمان بازی

وقتی بازیکن قبلاً سناریوها را تجسم کرده باشد، مغز او آماده‌تر است و نیازی به پردازش کامل اطلاعات جدید در لحظه ندارد. در نتیجه، **ذهن آزادتر، واکنش سریع‌تر و عملکرد مطمئن‌تر** خواهد بود.

• افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب پیش از مسابقه

با تصویرسازی موفقیت‌آمیز در مواجهه با شرایط دفاعی مختلف، بازیکن حس کنترل بیشتری پیدا کرده و با اعتماد بیشتری وارد زمین می‌شود. این جنبه‌ی روان‌شناختی نقش مهمی در عملکرد دارد.

گریستیانو رونالدو از تصویرسازی ذهنی به عنوان بخشی کلیدی از آماده‌سازی پیش از بازی خود استفاده می‌کند. این تصویرسازی فقط شامل دیدن صحنه نیست، بلکه یک **تمرین چندبعدی ذهنی-حرکتی** است که شامل حرکات، احساسات بدنی، صداها و حتی حالات هیجانی می‌شود.

# ۱- تحلیل دقیق دفاع حریف و طراحی ذهنی موقعیت‌ها

او قبل از هر چیز فیلم بازی‌های تیم حریف را با تمرکز بر روی موارد زیر تماشا می‌کند:

- مدافعی که در سمت او بازی می‌کند چه کسی است؟
- چگونه تکل می‌زند؟ محافظه‌کار است یا تهاجمی؟
- فاصله‌ی معمول مدافع از مهاجم چقدر است؟
- آیا در نبردهای هوایی ضعیف است یا در نبردهای زمینی؟

سپس این اطلاعات را در ذهنش به شکل موقعیت‌های خاص تبدیل می‌کند. به‌عنوان مثال:

• «در ضدحمله اگر توپ از سمت چپ به من برسد، و مدافع کناری نزدیک باشد، آیا باید با یک فریب بدن او را رد کنم یا پاس بدهم؟»

• «در کرنر، معمولاً مدافع شماره ۴ کنار من است. اگر جای‌گیری‌اش را زود تشخیص دهم، می‌توانم چند قدم عقب‌تر یا جلوتر بروم و فضای آزاد بگیرم.»

## ۲۰. بازسازی صحنه‌ها با چند حواس

رونالدو در ذهن خود یک سناریو را بازسازی می‌کند که شامل:

• حرکت خودش (مثلاً دویدن با توپ، تغییر جهت، شوت‌زنی)

• حرکت مدافع (نزدیک شدن، تکل زدن، بستن زاویه)

• احساسات بدنی (مثلاً فشاری که از تکل مدافع حس می‌شود یا ضربه زدن به توپ)

• صداها (تشویق جمعیت، صدای برخورد توپ)

• احساسات ذهنی (اضطراب، اعتماد به نفس، هیجان گل‌زنی)

## ۳۰. تمرین ذهنی انواع واکنش‌ها و تصمیم‌گیری‌ها

رونالدو فقط یک پاسخ را تمرین نمی‌کند، بلکه:

برای یک موقعیت خاص، **چند پاسخ مختلف را تصویرسازی** می‌کند. مثلاً:

• «اگر مدافع زود حمله کند، با یک چرخش توپ را رد می‌کنم.»

• «اگر مدافع عقب بایستد، مستقیماً شوت می‌زنم.»

او **تمرین ذهنی تصمیم‌گیری سریع** انجام می‌دهد، تا در موقعیت واقعی، مغز بلافاصله پاسخ صحیح را انتخاب کند.

## ۴۰. تقویت حس زمان و پیش‌بینی

با این تمرین‌ها، رونالدو ذهن خود را برای پیش‌بینی بهتر آماده می‌کند:

- سرعت توپ چقدر است؟
- کی مدافع به من می‌رسد؟
- چه زمانی بهترین لحظه برای شوت است؟

# نتایج کلیدی این تصویرسازی ذهنی برای رونالدو:

**پیش‌بینی قوی‌تر:** با تمرین سناریوهای مختلف، مغز او رفتارهای مدافعان را بهتر حدس می‌زند.

**واکنش سریع‌تر:** چون ذهنش قبلاً شرایط را "تجربه" کرده، نیاز به تحلیل طولانی ندارد.

**بهبود تصمیم‌گیری در فشار:** در شرایط پرسترس، ذهنش از قبل پاسخ‌ها را آماده کرده است.

**هماهنگی بهتر ذهن و بدن:** ذهن او مسیرها را تمرین کرده، بنابراین بدن با دقت بیشتری عمل می‌کند.

کریستیانو رونالدو در تصویرسازی ذهنی، دقیقاً کاری مشابه یک "تمرین کامل بازی بدون حضور در زمین" انجام می‌دهد.

او با تماشای ویدیو، تحلیل دقیق مدافعان، و تصور چندباره‌ی صحنه‌ها، خود را در موقعیت‌های واقعی قرار می‌دهد و پاسخ‌های مختلف را از قبل تمرین می‌کند.

این فرایند باعث می‌شود که در لحظات حساس بازی، هیچ حرکتی برایش تازه و ناشناخته نباشد — زیرا پیش‌تر، بارها آن را در ذهنش زندگی کرده است.

قبل از بازی، سعی می‌کنم اتفاقات احتمالی و واکنش خودم به شرایط خاص را به دقت مرور کنم. با توجه به سبک بازی حریف، خودم را در حال بازی مناسب در برابر او مجسم می‌کنم. خودم را در حال زدن ضربات موج‌دار و بلند از خط سرویس می‌بینم و در ذهنم هنگامی که حریف در بازگرداندن

توپ ضعف داشته باشد، به سمت تور حرکت می‌کنم. این کار به من کمک می‌کند از لحاظ ذهنی برای مسابقه آماده شوم، و به این ترتیب حس می‌کنم قبل از این که وارد زمین شده باشم، یک بار این بازی را به پایان رسانده‌ام.  
(تارشیس، ۱۹۷۷)



تصویرسازی می‌تواند و باید بیشترین حواس ممکن را به کار گیرد. حتی زمانی که از تصویرسازی با نام «تجسم» یاد می‌کنیم، حواس جنبشی، شنوایی، بساوایی (لمسی)، و بویایی اهمیتی بالقوه دارند. **حس جنبشی** برای ورزشکاران اهمیتی ویژه دارد (موران و مک‌ایتتایر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸) زیرا با حس حرکت بدن در موقعیت‌های مختلف همراه است و بنابراین در بهبود عملکرد بسیار مفید است. استفاده از چند حس در ایجاد تصاویر واضح‌تر مفید واقع می‌شود، و به این ترتیب، همان‌گونه که تایگر وودز می‌گوید، تجربه فرد شکلی واقعی‌تر خواهد داشت: باید ضربات را ببینید و با دست خود حس کنید.

برای مثال، فرض کنید یک بازیکن والیبال هستید و می‌خواهید از حواس مختلف خود استفاده کنید. مطمئناً اولین حسی که از آن استفاده می‌کنید **حس بینایی** است که برای دیدن توپ بعد از سرویس زدن توسط بازیکن حریف و نیز برای دیدن مسیر توپ به طرف خودتان به کار می‌رود. همچنین، می‌توانید از حس جنبشی برای آگاهی از موقعیت بدن خود و انتقال وزن خود در زمان مناسب برای افزایش نیرویتان استفاده کنید. از **حس شنوایی** می‌توان برای شنیدن صدای برخورد توپ با دست در استفاده کرد. همچنین می‌توانید از **حس بساواایی** برای حس کردن توپ در دستان خود استفاده کنید. و در پایان، **حس بویایی** هم با رساندن بوی کف پوش به دستگاه عصبی به شما کمک می‌کند که خود را به طور کامل در سالن ورزشی حس کنید.

اگر چه پژوهش‌ها در زمینه تصویرسازی بیشتر بر تصویرسازی مثبت تاکید داشته‌اند، گاه تصویرسازی (به ویژه تصاویر منفی) می‌تواند بر عملکرد اثر منفی داشته باشد. در واقع، ۳۵٪ ورزشکاران، ۲۵٪ مربیان، و ۸۷٪ روان‌شناسان ورزشی در پاسخ به پرسشی مستقیم در این زمینه به نمونه‌هایی از تصویرسازی اشاره کرده‌اند که مانع عملکرد بوده است. شرایط زیر را باید به دقت در نظر داشت چرا که این شرایط می‌توانند در شکل‌گیری نتایج منفی در تصویرسازی نقش داشته باشند (مورفی و مارتین، ۲۰۰۲):

■ تصاویری که اضطراب بیش از حد ایجاد می‌کنند

■ تصاویری که توجه فرد را به عوامل بی‌اهمیت جلب می‌کنند

---

- تصاویری که قابل کنترل نیستند و باعث تصور شکست یا اشتباه در ذهن فرد می‌شوند
- تصاویری که باعث ایجاد اعتماد به نفس بیش از حد یا «غرور کاذب» در ورزشکار می‌شوند



در پرش با اسکی می‌توان از تصویرسازی برای تجسم محیط رقابت قبل از رویداد ورزشی استفاده کرد. تجسم محیط می‌تواند تصویرسازی را واقعی‌تر کند.

## تصویرسازی بازدارنده

گاه با خود می‌گوییم: «نباید این کار را انجام داد»، اما آیا چنین جمله‌ای تأثیر مثبت دارد یا منفی؟ بیلاک، آفرمو، ریب و کارا (۲۰۰۱) مفهوم **تصویرسازی بازدارنده**، یعنی تلاش برای خودداری از تصور مجدد یک اشتباه خاص، مانند اجتناب از تجسم یک خطای مشخص، را بررسی کرده‌اند.

نتایج این پژوهش نشان داد که دقت گروهی که از تصویرسازی مثبت استفاده کرده بودند، صرف‌نظر از میزان استفاده از تصویرسازی، بهبود یافته است. با این حال، **در گروهی که از تصویرسازی بازدارنده استفاده کرده بودند دقت کاهش پیدا کرد.**

پژوهش رامسی، کامینگ و ادواردز (۲۰۰۸) نیز نشان دادند که **تصویرسازی بازدارنده**، مانند تلاش برای خودداری از فکر کردن به ضربه‌ای که توپ را به قسمت شنی کنار زمین می‌فرستد، در مقایسه با **تصویرسازی تسهیل‌گر درباره ضربه موفق**، به عملکردی منجر شده که به‌طور معناداری ضعیف‌تر بوده است.

این پژوهشگران معتقد بودند که **حتی اشاره ساده به قسمت شنی باعث شده بازیکن توجه بیشتری به آن ناحیه داشته باشد، و همین امر تمرکز او را تحت تأثیر منفی قرار داده است.**

این یافته‌ها تأیید می‌کنند که تلاش برای خودداری از تصور چیزی که نمی‌خواهیم انجامش دهیم، در واقع احتمال تجسم همان عمل را افزایش داده و در نتیجه، عملکرد واقعی را تضعیف می‌کند.

مثال ۱: گلف

## تصویرسازی بازدارنده:

گلفبازی پیش از ضربه به توپ، در ذهن خود تکرار می‌کند: «فقط توپ را به داخل شن‌زار نزن... به شن‌زار نزن!»

## چرایی تخریب:

ذهن به جای "نزدن به شن‌زار"، بر «شن‌زار» تمرکز می‌کند. همین باعث می‌شود توجه ناخواسته و تمرکز به آن ناحیه کشیده شود و احتمال اشتباه افزایش یابد. این اتفاق به دلیل پدیده‌ای به نام "اثر تمرکز منفی" رخ می‌دهد: هر چه بیشتر بخواهیم به چیزی فکر نکنیم، ناخودآگاه بیشتر به آن فکر می‌کنیم.

مثال ۲: پرتاب پنالتی در بسکتبال

• تصویرسازی بازدارنده:

• بازیکن در ذهن خود می‌گوید: «مبادا توپ به لبه حلقه برخورد کند!»

• چرایی تخریب:

• ذهن او بر "لبه حلقه" متمرکز می‌شود. **این تمرکز منفی** باعث کاهش دقت در هماهنگی چشم و دست شده و منجر به پرتاب ناصحیح یا ناقص می‌شود، **چون توجه از فرآیند صحیح اجرا منحرف شده است.**

مثال ۳: ضربه پنالتی در فوتبال

تصویرسازی بازدارنده:

بازیکن در ذهن می‌گوید: «توپ را به بیرون نزن... از کنار دروازه نزن!»

چرایی تخریب:

این تصویر منفی باعث شکل‌گیری تصویر واضحی از اشتباه در ذهن می‌شود (مثلاً **توپ در حال خروج از چارچوب**). این تصویر به‌جای کمک به موفقیت، در ذهن تقویت شده و عملکرد را مختل می‌کند، زیرا ذهن تصویر شکست را به‌جای موفقیت شبیه‌سازی کرده است.

## مثال ۴: اسکی سرعت

تصویرسازی بازدارنده:

اسکی باز مدام با خود می گوید: «زمین نخور... به مانع برخورد نکن!»

چرایی تخریب:

**این جملات تصویری از سقوط یا برخورد در ذهن ایجاد می کنند.** بدن و مغز در پاسخ به این تصویرهای منفی، واکنش دفاعی یا بیش‌هوشیارانه نشان می دهند که منجر به سفتی عضلانی یا حرکتهای محافظه کارانه می شود، و در نتیجه، سرعت، روانی و هماهنگی حرکات کاهش می یابد.

# مثال ۵: سرویس در والیبال

تصویرسازی بازدارنده:

بازیکن پیش از سرویس می‌گوید: «توپ را به تور نزن!»

چرایی تخریب:

با وجود نیت مثبت، تصویر ذهنی‌ای که ایجاد می‌شود، توپ در حال برخورد با تور است. **این تصویر به صورت ناخودآگاه در الگوی حرکتی اثر می‌گذارد و احتمال برخورد با تور را بالا می‌برد.**

## نتیجه‌گیری:

**تصویرسازی بازدارنده** اغلب با نیت جلوگیری از اشتباه انجام می‌شود، اما چون ذهن نمی‌تواند به خوبی «دستور منفی» را پردازش کند، این دستورات منفی (مثلاً "نزن به تور") به جای بازداري، باعث تمرکز بیشتر بر اشتباه شده و احتمال وقوع همان اشتباه را افزایش می‌دهند.

به‌همین دلیل، استفاده از **تصویرسازی تسهیل‌گر و مثبت** که بر موفقیت و اجرای صحیح تمرکز دارد، توصیه می‌شود.

پس وقتی به یک بسکتبالیست گفته می‌شود «به تخته نزن»،  
ذهن او ابتدا تصویر ضربه به تخته را بازسازی می‌کند، و  
این باعث می‌شود احتمال بیشتری برای تکرار همان اشتباه  
وجود داشته باشد.

در مقابل، اگر به او گفته شود: «توپ را در مرکز حلقه هدف  
بگیر»، ذهن و بدن در هماهنگی به سمت هدف صحیح هدایت  
می‌شوند.

- **تنیس - جمله‌ی «توپ را به بیرون نزن»**
- **خطا:** بازیکن روی "زدن توپ به بیرون" متمرکز می‌شود.
- **جمله بهتر:** «توپ را به مرکز زمین بزن»

- **فوتبال - جمله‌ی «توپ را به مدافع حریف نده»**
- **خطا:** بازیکن ناآگاهانه به تصویر مدافع حریف توجه می‌کند و احتمال پاس اشتباه افزایش می‌یابد.
- **جمله بهتر:** «توپ را به بازیکن کناری‌ات برسان»

• **ژیمناستیک - جمله‌ی «نیفت» هنگام پرش روی چوب تعادل**

• **خطا:** ذهن تصویر «سقوط» را فعال می‌کند، که به جای بازداري،  
زمینه‌ی رخداد همان اشتباه را فراهم می‌سازد.

• **پاسخ بهتر: «در مرکز چوب فرود بیا»**

• **. والیبال - جمله‌ی «توپ را به تور نزن»**

• **خطا:** ذهن بازیکن تصویر تور را فعال می‌کند و احتمال اشتباه بیشتر  
می‌شود.

• **پاسخ بهتر: «توپ را از بالای دستان مدافع رد کن»**

**تصویرسازی درونی**<sup>۱</sup> به تصویرسازی اجرای مهارت از دید فرد اجراکننده اشاره دارد. در این حالت، گویی فرد دوربینی بر روی سر خود دارد، و چیزی را می بیند که در هنگام اجرای واقعی مهارت نیز خواهد دید. برای مثال، بازیکن پرتاب کننده توپ در بیس بال بازیکن توپزن را در پلِیت<sup>۲</sup> (محل استقرار توپزن)، داور، هدف بازیکن گیرنده توپ، و خود توپ را در دستکش هایش می بیند، اما محل استقرار بازیکن مدافع، مدافع دوم، و هر چیزی را که خارج از محدوده دید معمولش باشد نمی بیند. از آنجا که تصویرسازی درونی نمای اول شخص دارد، تصاویر حاصل از آن بیشتر به حس حرکت مربوط می شوند. به عنوان یک بازیکن پرتاب کننده توپ در بیس بال، شما می توانید توپ را در میان انگشتان خود و همچنین کشش بازو در هنگام حرکت به سمت عقب، جابجایی وزن، و در نهایت باز شدن بازو را در هنگام رها کردن توپ حس کنید.


# مرحله ۱: آماده‌سازی ذهنی و بدنی

- ✓• به مکانی آرام بروید، بدون مزاحمت یا عوامل پرت‌کننده.
- ✓• چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید.
- ✓• چند ثانیه روی تنفس تمرکز کنید تا ذهن آرام شود.
- ✓• بدن را به وضعیت اجرای مهارت نزدیک کنید (مثلاً حالت ایستادن بازیکن پرتاب‌کننده).

## مرحله ۲: شروع تصویرسازی از دید اول شخص

• تصور کنید **چشمان شما مانند دوربین متصل به پیشانی شما** است.

• به محیط اطرافتان از این دیدگاه نگاه کنید: آنچه واقعاً هنگام اجرا می‌بینید، نه بیشتر.

•  مثال بیسبال: توپزن روبه‌رو، داور پشت او، دستکش در دستان خودتان.

•  نمی‌توانید پشت سر یا مدافعان دیگر را ببینید.

## مرحله ۳: اضافه کردن اطلاعات حسی-حرکتی

• تمرکز را به احساسات بدنی حین اجرای مهارت معطوف کنید:

- حس تماس توپ با انگشتان.
- احساس کشش عضلانی در بازوها و شانه هنگام عقب بردن دست.
- جابجایی وزن بدن از عقب به جلو.
- انقباض شکم و ران‌ها برای انتقال نیرو.
- لحظه رهاسازی توپ و آزاد شدن تنش عضلانی.

مرحله ۴: اجرای ذهنی کل مهارت (با ریتم طبیعی)

اکنون **مهارت را به صورت کامل و پیوسته** در ذهن خود اجرا کنید.

• زمان بندی و ریتم حرکات باید به اندازه واقعیت نزدیک باشد.

## مرحله ۵: تکرار و تثبیت

• تصویرسازی را ۲ تا ۳ بار در یک جلسه تکرار کنید.

• سعی کنید در هر بار، جزئیات بیشتری از حرکت و احساسات بدنی را اضافه کنید.

در **تصویرسازی بیرونی**، شما خود را از نما یک ناظر بیرونی می بینید، گویی خود را در یک فیلم مشاهده می کنید. برای مثال، اگر بازیکن پرتاب کننده توپ در بیسبال، خود را در حالت پرتاب توپ از نما یک ناظر بیرونی تصور کند، نه تنها توپزن، گیرنده توپ، و داور را می بیند، بلکه می تواند سایر بازیکنان را نیز ببیند. در اینجا چندان بر حس جنبشی حرکت تاکید نمی شود، زیرا پرتاب کننده توپ صرفاً خود را در حالت اجرای این حرکت تصویر می کند.

## • مرحله ۱: آماده‌سازی ذهن و فضا

- ✓• در محیطی ساکت و بدون مزاحمت قرار بگیرید.
- ✓• چشمان خود را ببندید.
- ✓• چند نفس عمیق و کنترل‌شده بکشید تا ذهن آرام شود.
- ✓• تصور کنید که در حال تماشای فیلمی از خود هستید که در حال اجرای یک مهارت خاص ورزشی هستید.

## • مرحله ۲: انتخاب زاویه دید مناسب

تصمیم بگیرید که تصویر خود را از چه زاویه‌ای می‌بینید:

- از روبه‌رو؟
- از پهلو؟
- از بالا؟
- از پشت؟

به‌عنوان مثال، بازیکن پرتاب‌کننده توپ در بیسبال می‌تواند خود را از کنار زمین ببیند، جایی که نحوه ایستادن، حرکت دست، موقعیت پاها و واکنش دیگر بازیکنان قابل مشاهده است.

## • مرحله ۳: اجرای مهارت از دید ناظر

• اکنون، مهارت را به صورت کامل در ذهن اجرا کنید:

• خودتان را در حال پرتاب توپ ببینید.

• ببینید که بازو چگونه بالا می رود، چگونه وزن بدن منتقل می شود.

• حرکت پاها، چرخش تنه، و واکنش بازیکن توپ زن را ببینید.

• موقعیت سایر بازیکنان، داور و جریان کلی بازی را هم ببینید.

## • مرحله ۴: اضافه کردن عناصر جزئی

• در تصویرسازی خود سعی کنید موارد زیر را هم لحاظ کنید:

• فرم بدن، تعادل و هماهنگی حرکات.

• زمان بندی و سرعت اجرا.

• پاسخ سایر بازیکنان یا واکنش داور.

• فضای محیطی: نور، صدای تشویق تماشاگران، خطوط زمین، و رنگ لباس‌ها.

## • مرحله ۵: تکرار و تغییر زاویه دید

• تصویرسازی را از زوایای مختلف تکرار کنید تا درک فضایی‌تان تقویت شود.

• این تغییر زاویه باعث می‌شود جزئیات بیشتری را درک کرده و کیفیت اجرا را بهتر تحلیل کنید.

• مثلاً یک بار از بالا به خود نگاه کنید (مثل دوربین پهپاد) و بار دیگر از روبه‌رو.

مطالعات اولیه نشان میدادند که ورزشکاران، نخبه نما یا چشم انداز درونی را ترجیح میدهند، اما پژوهشهای دیگر در تایید این مدعا ناموفق بوده اند.

در بحث نتایج عملکردی تفاوت‌های قابل اطمینان چندانی بین تصویر سازی بیرونی و درونی به دست نیامده است. در واقع بیشتر ورزشکاران المپیک شرکت کننده در پیمایش مورفی، فلک، دودلی، و کالیستر (۱۹۹۰) گفته اند که از هر دو نوع تصویر سازی درونی و تصویر سازی بیرونی استفاده می کنند.

با این حال، برخی یافته‌های پژوهش‌های کامینگ و استهماری (۲۰۰۱) نشان می‌دهند که نوع نما در تصویرسازی، تفاوت چشمگیری در عملکرد بر اساس نوع تکلیف ایجاد نمی‌کند.

در حقیقت، تکالیف ورزشی را می‌توان در طیفی از ورزش‌های باز با محدودیت‌های زمانی و محیطی متغیر (مانند بسکتبال) تا ورزش‌های بسته با محیطی پایدار و بدون فشار زمانی (مانند گلف) جای داد.

به نظر می‌رسد بسته به ماهیت تکلیف، گاهی تصویرسازی درونی و گاهی تصویرسازی بیرونی می‌تواند اثربخش‌تر باشد.

به عنوان مثال، اسپیتل و موریس (۲۰۰۰) در پژوهش‌های اولیه‌ی خود دریافتند که **تصویرسازی درونی در تکالیف بسته اثربخشی بیشتری دارد، در حالی که تصویرسازی بیرونی در تکالیف باز نتایج بهتری به همراه دارد.**

این یافته‌ها نشان می‌دهند که برای درک بهتر تأثیر نما در تصویرسازی ذهنی، به پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

اگرچه هنوز توافق نهایی در این زمینه وجود ندارد، اما مرور پژوهش‌های پیشین حاکی از آن است که **تصویرسازی درونی در مقایسه با تصویرسازی بیرونی، فعالیت الکتریکی بیشتری را در عضلات درگیر در حرکت تصور شده ایجاد می‌کند (هیل، ۱۹۹۴).**

**به نظر می‌رسد که تصویرسازی درونی با تأکید بر حس جنبشی، درک حرکت و تخمین اجرای واقعی مهارت را تسهیل می‌کند.**

• در نهایت، بسیاری از ورزشکاران به طور متناوب از هر دو نوع تصویرسازی درونی و بیرونی استفاده می‌کنند. برای نمونه، یک ورزشکار المپیک در رشته ژیمناستیک ریتمیک اظهار کرده است:

• «گاهی خودم را از زاویه دید دوربین می‌بینم، اما اغلب اوقات چیزها را از دیدگاه خودم تجربه می‌کنم، درست مثل زمانی که در رقابت هستم»

• بنابراین، آنچه اهمیت دارد دستیابی به تصویر واضح، دقیق و قابل کنترل است؛ چه این تصویر مبتنی بر نمای بیرونی باشد و چه از چشم‌انداز درونی نشأت گیرد.

## • نتیجه‌گیری:

✓ مهم‌تر از انتخاب نوع نما، وضوح، ثبات و کنترل‌پذیری تصویر ذهنی است.

✓ ورزشکاران نخبه معمولاً با توجه به نوع مهارت، هدف تمرین و شرایط محیطی به صورت انعطاف‌پذیر بین نماهای درونی و بیرونی جابه‌جا می‌شوند.

✓ مربیان باید آموزش استفاده آگاهانه از هر دو نوع تصویرسازی را در برنامه‌های تمرینی بگنجانند.

## عوامل موثر بر اثربخشی تصویرسازی

به نظر می‌رسد عوامل متعددی بر میزان تاثیرگذاری تصویرسازی در بهبود عملکرد اثر می‌گذارند. برای افزایش اثربخشی تصویرسازی باید این عوامل را در نظر داشت.

■ ماهیت تکلیف. اگر چه به گفته هاردی و همکاران نوع تکلیف می‌تواند بر اثربخشی تصویرسازی درونی یا بیرونی تاثیر بگذارد، چندین سال پژوهش نشان داده است که تکالیف همراه با مولفه‌های اکثرا شناختی، مثل تصمیم‌گیری و ادراک، بیشترین نفع را از مرور تصویرسازی برده‌اند (فلتز و لندرز، ۱۹۸۳). فردی که در حال تمرین ذهنی یک تکلیف است «می‌تواند درباره انواع تلاش‌های احتمالی فکر کند» و «شاید بتواند مجموعه عمل‌های نامناسب را حذف کند» (اشمیت، ۱۹۸۲، ص. ۵۲۰). به علاوه، این فرد می‌تواند نظم زمانی و مکانی هر مهارت را تمرین و تکرار کند. برای مثال، یک مدافع بسکتبال جهت تصمیم‌گیری درست برای پایان دادن به ضد حمله می‌تواند این ضد حمله را تصور کرده و به تغییر موقعیت بازیکنان مدافع و مهاجم توجه کند.

■ سطح مهارت فرد اجراکننده. عامل مهم دیگر که در بررسی اثربخشی تصویرسازی باید در نظر گرفت سطح مهارت اجراکننده است. شواهد تجربی نشان می‌دهند که تصویرسازی به بهبود عملکرد

ورزشکاران مبتدی و باتجربه کمک شایانی می‌کند، اگر چه این تاثیرگذاری برای بازیکنان باتجربه به نوعی بیشتر است (هال، ۲۰۰۱). به علاوه، ورزشکاران باتجربه ظاهراً بیشتر از تصویرسازی استفاده می‌کنند (آروینن-بارو<sup>۱</sup> و همکاران ۲۰۰۷؛ گرگ<sup>۲</sup> و هال، ۲۰۰۶). تصویرسازی می‌تواند به بازیکنان مبتدی در یادگیری عناصر شناختی مرتبط با اجرای موفق مهارت‌ها کمک کند. برای مثال، مربی تربیت بدنی بعد از نمایش سرویس والیبال برای دانشجویان می‌تواند از آنها بخواهد خود را در حالت سرویس زدن تصور کنند. برای افراد باتجربه، تصویرسازی می‌تواند به بهبود مهارت‌ها و آماده‌سازی برای تصمیم‌گیری سریع و سازگاری‌های ادراکی کمک کند.

ماهیت تکلیف و سطح مهارت فرد اجراکننده بر میزان بهبود عملکرد در نتیجه تصویرسازی تاثیر می‌گذارد. بیشترین اثرات مثبت در میان افراد مبتدی و افراد بسیار ماهر مشاهده می‌شود که از تصویرسازی در تکالیف شناختی بهره می‌گیرند.

■ توانایی تصویرسازی. شاید موثرترین عامل در اثربخشی تصویرسازی، توانایی فرد در استفاده از تصویرسازی باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وقتی افراد توانایی بیشتری برای تصویرسازی داشته باشند، تصویرسازی اثربخش‌تر است (ایزاک<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲). برای مثال، رابین و همکاران (۲۰۰۷) دریافتند که بهبود مهارت بازگرداندن سرویس (مهارت باز) در میان بازیکنان دارای توانایی بالا در تصویرسازی به شکل معناداری بیشتر از افرادی بوده که توانایی تصویرسازی اندکی دارند. توانایی تصویرسازی بیشتر بر اساس وضوح و کنترل‌پذیری تصاویر تعریف می‌شود (به بحث‌های بعدی در همین فصل درباره افزایش وضوح و کنترل‌پذیری تصویرسازی مراجعه کنید). استفاده از تصویرسازی یک مهارت است، و بنابراین، همان‌گونه که پژوهش راجرز، هال، و باکهورلتز<sup>۴</sup> (۱۹۹۱) نشان می‌دهد، وضوح و کنترل‌پذیری تصویرسازی را می‌توان با تمرین بهبود بخشید.

■ استفاده از تصویرسازی در کنار تمرین بدنی. تصویرسازی نمی‌تواند جای تمرین بدنی را بگیرد. در واقع، در ترکیب تمرین بدنی و ذهنی، اگر تمرین ذهنی وقت مربوط به تمرین بدنی را بگیرد، ترکیب این دو نوع تمرین در بازه زمانی مشابه بهتر از تمرین صرف بدنی نخواهد بود (هیرد<sup>۵</sup>، لندرز، توماس، و هوران، ۱۹۹۱). اساساً، تصویرسازی باید در کنار تمرین بدنی عادی فرد قرار گیرد. با این حال، تاثیر تمرین ذهنی بر بهبود عملکرد بیشتر از حالتی است که هیچ تمرینی وجود نداشته باشد. تصویرسازی را می‌توانیم نوعی مکمل برای تمرین بدنی بدانیم - چیزی که می‌تواند به افراد در بهبود عملکردشان کمک کند (ویلی و والتر، ۱۹۹۳). با این وجود، فردی که دچار آسیب‌دیدگی یا خستگی شده یا تمرین بیش از حد داشته است می‌تواند از تصویرسازی به عنوان جایگزینی برای تمرین بدنی استفاده کند.

## پرسش‌نامه تصویرسازی ورزشی

توضیحات زیر را درباره چهار وضعیت عمومی در ورزش بخوانید. در هر حالت، وضعیت مورد نظر را تصور کرده و بیشترین جزئیات ممکن را بر اساس تصور خود ارائه دهید (با استفاده از همه حواس - دیدن، شنیدن، حس کردن، چشیدن، و بوییدن) تا تصویر ذهنی‌تان تا حد ممکن به واقعیت نزدیک شود. به نمونه‌های خاص هر وضعیت فکر کنید (مثلاً، مهارت، افراد دخیل، مکان، زمان). حال چشمان خود را حدود یک دقیقه ببندید و سعی کنید وضعیت مورد نظر را با حداکثر وضوح ممکن تصویر کنید. با ارزیابی دقیق تصویرسازی خود مشخص خواهد شد که در تمرینات اصلی خود باید بر کدام بخش از تمرینات تاکید کنید.

بعد از تکمیل تصویرسازی در هر وضعیت، برای نمره دادن به تصویرسازی خود، دور عدد مورد نظرتان دایره بکشید.

۱ = نبود تصویر

۲ = تصویر نا واضح و مبهم، اما قابل شناسایی

۳ = تصویر نسبتاً واضح و روشن

۴ = تصویر واضح و روشن

۵ = تصویر کاملاً واضح و روشن

در هر وضعیت، به پرسش‌های زیر با انتخاب گزینه مناسب پاسخ دهید:

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

الف. تصویرتان در حین انجام این فعالیت تا چه حد واضح بود؟

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ب. صداهایی که در انجام این فعالیت می‌شنیدید تا چه حد واضح بودند؟

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

پ. تا چه حد توانستید خود را در حال انجام حرکت احساس کنید؟

۱ ۲ ۳ ۴ ۵

ت. چقدر از حالت خلقی خود آگاهی داشتید؟

## نمونه‌هایی از دستورالعمل تصویرسازی (برای رشته تنیس)

وارد زمین می‌شوید تا خود را گرم کنید و حس شادابی و سرزندگی دارید. ضربات تان پس از تماس توپ با زمین روان و ساده، و در عین حال قدرتمند هستند. در هنگام ضربه زدن به توپ، تاب راکت را به سمت عقب و حرکات بعدی آن را حس می‌کنید. آزادانه و راحت در نقاط مختلف زمین حرکت می‌کنید، و همه ضربات حریف را جواب می‌دهید. هنگام گرم کردن و تمرین ضربات از بالای سر (اورهد)، پشت بازو و کمر خود کششی مطلوب را حس می‌کنید. همه ضربات از بالای سر ضرباتی صحیح و کامل هستند که با ضربه به توپ با وسط راکت همراهند. در هنگام گرم کردن و تمرین سرویس، روان بودن حرکات خود را حس می‌کنید؛ بدن تان کش می‌آید و وزن تان واقعا به توپ منتقل می‌شود. توپ به نقاط منطقه سرویس هدف گذاری شده با سرعت‌ها و پیچش‌های مختلف مورد نظر، برخورد می‌کند.

خود را در حالت آغاز سرویس و جریان مناسب مسابقه حس کنید. بعضی سرویس‌های تان به حدی قوی هستند که حریف تان فقط می‌تواند توپ را به وسط زمین برگرداند و شما با ضرباتی کوتاه، با پیچش از بالا، و زاویه دادن به توپ، به راحتی توپ را دور می‌کنید. در مرحله بعدی توپ از خط سرویس به حرکت درمی‌آید و مدتی طولانی در رفت و برگشت است. خود را در حالت ضربات بلند و محکم به توپ و در عین حال حفظ حاشیه اطمینان مناسب برای خطا تصور کنید. در نهایت، حریف تان ضربه‌ای کوتاه به توپ می‌زند و شما به جلو حرکت کرده و با ضربه‌ای چرخشی به سمت بک هند زمین حریف جواب می‌دهید. حریف تان سعی می‌کند توپ را از نزدیکی خط عبور دهد، اما شما حرکتش را پیش‌بینی می‌کنید و با حضور به موقع در نقطه مناسب با یک ضربه والی و رساندن توپ به آن سوی زمین برنده می‌شوید. در پایان گیم، با سرویس زدن و رساندن توپ به وسط زمین یک امتیاز مستقیم از سرویس به دست می‌آورید. با بردن این گیم روحیه خوبی برای گیم بعدی دارید و با جریان یافتن آدرنالین در بدن تان تمرکزتان را بر مسابقه حفظ می‌کنید. هنگام آماده شدن برای ورود به زمین احساس راحتی و اعتماد به نفس دارید و برای ضربه زدن به توپ ثانیه‌شماری می‌کنید.

چندین دستورالعمل برای استفاده مؤثر از تمرین ذهنی و تصویرسازی در تربیت بدنی و ورزش وجود دارد (موریس، اسپیتل و وات، ۲۰۰۵)، از جمله موارد زیر:

- از تمرین ذهنی و تصویرسازی به طور منظم و سیستماتیک استفاده کنید.
- تصاویر واضح و قابل کنترل **با تمام حواس ایجاد کنید** تا تصویری تا حد امکان واقعی از مهارت یا موقعیت اجرا ایجاد شود.
- به صورت ذهنی **در زمان واقعی** تمرین کنید و اجرای موفقیت‌آمیز مهارت‌ها را با استفاده از تکنیک‌های حرکتی مناسب تصور کنید.
- از هر دو تصویرسازی درونی و بیرونی استفاده کنید تا اطلاعات متفاوتی در مورد حرکت ارائه دهید و اکتساب و اجرای مهارت را بهبود بخشید.
- فراگیران در تمام سطوح تجربه و مهارت باید از تمرین ذهنی و تصویرسازی برای یادگیری مهارت‌های حرکتی جدید و اجرای مهارت‌های حرکتی تثبیت شده استفاده کنند.

**در زمان واقعی :** به معنای انجام تمرین ذهنی به گونه‌ای است که دقیقاً با زمان واقعی انجام حرکت یا مهارت هماهنگ باشد. به عبارتی، فرد باید مهارت‌ها را در ذهن خود با سرعت و زمان‌بندی واقعی که در هنگام اجرای آن‌ها در دنیای واقعی وجود دارد، تصور کند.

# فصل سوم

## انگیزش

امیر کمک کاپیتان و بازیکن خط میانی در تیم فوتبال دبیرستان است. تیم او استعداد برجسته ای ندارد، اما اگر تمام بازیکنان حداکثر تلاش خود را به کار گیرند و با یکدیگر همکاری کنند، می توانند فصل موفقی داشته باشند. هنگامی که عملکرد تیم ضعیف میشود، امیر از بعضی هم تیمی هایش که به نظر میرسد به اندازه او تلاش نمیکنند، ناامید میشود. با وجود این که این بازیکنان از او با استعدادتر هستند، اما به دنبال موقعیتهای چالش برانگیز نبوده برانگیخته نمیشوند و اغلب اوقات در سختیها تسلیم می شوند. امیر به این موضوع فکر میکند که چگونه میتواند هم تیمی هایش را برانگیزاند.

اغلب اوقات معلم، مربیان و راهنمایان تمرین همانند امیر متعجب اند که چرا برخی از افراد برانگیخته میشوند و همواره برای موفقیت تلاش میکنند، در حالی که به نظر میرسد دیگران فاقد انگیزش هستند و از ارزیابی و رقابت اجتناب میکنند. در واقع بیشتر اوقات مربیان سعی میکنند ورزشکاران را با شعارهای الهام بخش برانگیخته کنند: "برنده ها هرگز تسلیم نمیشوند!" یا "سخت تمرین کن یا برو خونه!" یا "۱۱۰ آماده شو".

همچنین معلم تربیت بدنی میخواهند کودکان غیر فعال را، یعنی کسانی که غالباً به نظر میرسد به بازیهای کامپیوتری نسبت به والیبال علاقه بیشتری دارند، برانگیزانند. راهنمایان تمرین و فیزیوتراپیستها معمولاً با چالش برانگیزاندن مراجعین شان برای ادامه برنامه ورزشی یا توانبخشی روبرو میشوند، اگرچه برای موفقیت در همه این حرفه ها انگیزش مهم است اما بسیاری از افراد این موضوع را به خوبی درک نمیکنند. **موفق بودن به عنوان معلم، مربی یا راهنمای تمرین، نیازمند درک دقیقی از انگیزش، عوامل مؤثر بر آن و روشهای بالا بردن آن در میان افراد و گروه ها است.** غالباً، به جز دانش فنی یک رشته ورزشی یا فعالیت بدنی آنچه مربیان خیلی خوب را از مربیان متوسط جدا میکند، توانایی برانگیزاندن افراد است.

## تعریف انگیزش

انگیزش را به طور ساده میتوان **جهت و شدت تلاش فرد** تعریف کرد (سیج، ۱۹۷۷). اما این مؤلفه های انگیزش - جهت تلاش و شدت تلاش - دقیقاً چه هستند؟

**جهت تلاش** به این اشاره دارد که فرد به دنبال موقعیت خاصی است، به آن گرایش مییابد یا مجذوب آن می شود. مثلاً دانش آموزی برای رفتن به یک تیم تنیس انگیزه پیدا کند، یا ورزشکار آسیب دیده ای به دنبال درمان خود باشد.

**شدت تلاش** به این اشاره دارد که فرد در یک موقعیت خاص چقدر تلاش می کند. مثلاً دانش آموزی ممکن است در کلاس تربیت بدنی حاضر شود (به موقعیتی گرایش یابد=جهت تلاش)، اما در طول کلاس تلاش چندانی نکند. مثلاً، یک وزنه بردار ۴ روز در هفته همانند دوستانش تمرین کند اما در عین حال تلاش و شدتی که در هر جلسه تمرین به کار می برد، با آنها متفاوت باشد.

## رابطه میان جهت و شدت

اگرچه با توجه به اهداف بحث شده، جدا کردن جهت تلاش از شدت تلاش رایج است، اما برای تعداد زیادی از مردم جهت و شدت تلاش رابطه نزدیکی با هم دارند. به طور مثال دانش آموزان یا ورزشکارانی که غیبت کمتری در کلاس یا تمرین دارند و همیشه قبل از شروع کلاس حاضر هستند، معمولاً در طول کلاس تلاش بیشتری انجام میدهند برخلاف آنها کسانی که همواره تأخیر دارند و در بسیاری از کلاسها یا تمرینات غیبت میکنند، اغلب اوقات هنگام حضورشان در کلاس کمتر تلاش میکنند

## بررسی سه رویکرد انگیزش

یک مربی با ارائه بازخورد مثبت و تشویق تلاش هشیارانه ای برای برانگیختن دانش آموزان انجام میدهد. مربی دیگر، با این اعتقاد که عمدتاً افراد مسئول رفتارهای خودشان هستند، زمان کمی را صرف بالا بردن انگیزش میکند. اگر چه هزاران دیدگاه شخصی وجود دارد، اما اکثر افراد تمایل دارند انگیزش را با یکی از سه رویکردی که با رویکردهای بحث شده در مورد شخصیت در فصل ۲ همسو است، تطبیق دهند. اینها عبارتند از **رویکرد صفت محور، رویکرد موقعیت محور، و رویکرد تعاملی.**

### دیدگاه صفت محور

دیدگاه صفت محور (دیدگاه شرکت کننده محور نیز نامیده میشود) مدعی است که به طور عمده، رفتار انگیزش یافته تابعی از ویژگیهای شخصیتی افراد است. یعنی، شخصیت، نیازها و اهداف دانش آموز، ورزشکار، یا تمرین کننده، تعیین کننده های اصلی رفتار انگیزش یافته هستند. بنابراین اغلب اوقات مربیان ورزشکاری را که خلق و خوی شخصیتی اش امکان موفقیت در ورزش را به او میدهد به عنوان "برنده واقعی" توصیف می کنند. همچنین، ممکن است ورزشکار دیگر تحت عنوان "بازنده" توصیف شود، یعنی کسی که بی انرژی و بی انگیزه است.

به نظر می رسد ویژگیهای شخصی برخی از افراد زمینه موفقیت و انگیزش زیادی را برای آنها فراهم می سازد، در حالی که دیگران افرادی فاقد انگیزش، فاقد اهداف شخصی، و فاقد امیال به نظر میرسند. با این حال بسیاری معتقدند که ما تا حدی تحت تأثیر موقعیتهایی هستیم که در آنها قرار میگیریم. به طور مثال، اگر معلم محیط پُرانگیزه ای برای یادگیری به وجود نیاورد، به تبع آن انگیزش دانش آموز کاهش خواهد یافت. برعکس یک رهبر خیلی خوب با ایجاد یک محیط مثبت انگیزش را بیشتر افزایش میدهد. **بنابراین نادیده گرفتن تأثیرات محیطی بر انگیزش غیر واقعی است و به این دلیل روانشناسان ورزش و تمرین دیدگاه صفت محور را برای هدایت تمرین حرفه ای تأیید نکرده اند.**

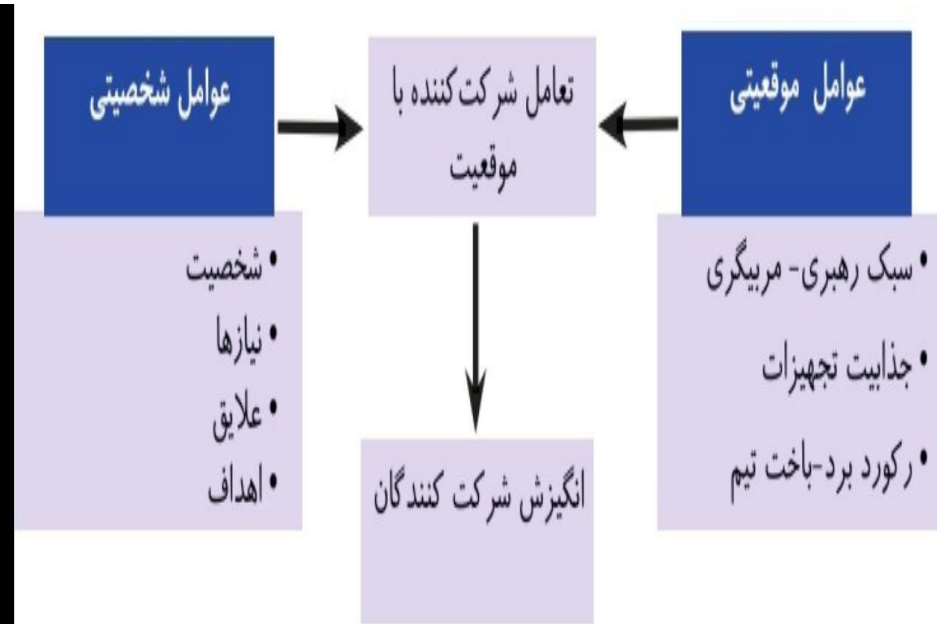
## دیدگاه موقعیت محور

در تناقض مستقیم با دیدگاه صفت محور، دیدگاه موقعیت محور مدعی است که سطح انگیزش عمدتاً به وسیله موقعیت تعیین میشود. مثلاً زهرا ممکن است واقعاً در کلاس ایروبیکش برانگیخته شود، اما در یک موقعیت رقابتی ورزشی برانگیخته نشود.

احتمالاً شما هم معتقدید که موقعیت بر انگیزش اثر گذار است، اما آیا می توانید موقعیت هایی را به یاد آورید که با وجود قرار گرفتن در یک محیط منفی برانگیخته بوده اید؟ مثلاً شاید برای یک مربی بازی کردید که دوستش نداشتید، او همواره سر شما فریاد میکشید و از شما انتقاد می کرد، اما با این وجود تیم را ترک نکردید یا انگیزه تان را از دست ندادید. **در چنین موردی، موقعیت به روشنی عامل اصلی اثر گذار بر سطح انگیزش شما نبوده است.** به این دلیل متخصصان روانشناسی ورزش و تمرین آن را به عنوان مؤثرترین دیدگاه جهت هدایت تمرین توصیه نمیکنند.

## دیدگاه تعاملی

دیدگاه انگیزشی که امروزه به طور گسترده ای مورد تأیید روانشناسان ورزش و تمرین قرار گرفته، دیدگاه تعامل شرکت کننده با موقعیت است. "تعامل گرایان" مدعی اند که انگیزش فقط از عوامل مربوط به شرکت کننده مانند شخصیت، نیازها، علایق، اهداف یا تنها از عوامل موقعیتی مانند سبک مربی یا معلم، و سابقه برد و باخت تیم حاصل نمیشود. **در واقع، بهترین روش درک انگیزش بررسی میزان تعامل این دو دسته از عوامل است.**



تصویر ۱-۳ مدل انگیزشی تعامل شرکت کننده با موقعیت

بهترین راه درک انگیزش در نظر گرفتن فرد و موقعیت و میزان تعامل این دو عامل است.

# نحوه ایجاد انگیزش

## ۱- موقعیته‌ها و صفات را برای برانگیختن افراد در نظر بگیرید.

هنگامی که برای بالا بردن انگیزش تلاش میکنید هر دو عوامل موقعیتی و شخصیتی را در نظر بگیرید. اغلب اوقات معلمان، مربیان، بدنسازان یا راهنمایان تمرین، هنگام کار با دانش آموزان، ورزشکاران، یا مراجعینی که به نظر میرسد فاقد انگیزش هستند سریعاً این موضوع را به ویژگیهای شخصیتی شرکت کنندگان نسبت میدهند.

"این دانش آموزان به یادگیری اهمیت نمیدهند"، "این تیم به اندازه کافی به دنبال موفقیت نیست"، یا "تمرین تنها اولویت زندگی این تیم نیست" - چنین عباراتی ویژگیهای شخصیتی را به افراد نسبت می دهند، و در حقیقت، قبول مسئولیت برای کمک به شرکت کنندگان به منظور افزایش انگیزش را کنار می گذارند.

گاهی مربیان نمیتوانند ویژگیهای شخصیتی دانش آموزان یا مراجعینشان را در نظر بگیرند و به جای آن موقعیت را مقصر میدانند (مثلاً، "این اصول باید کسل کننده باشد" یا "سبک آموزشی من چه مشکلی دارد که مانع انگیزش شرکت کنندگان می شود؟"). در حقیقت پایین بودن انگیزش شرکت کننده معمولاً از ترکیب عوامل شخصیتی و موقعیتی حاصل می شود. علاوه بر عوامل، شخصیتی محیط هم موجب فقدان انگیزش میشود و اغلب اوقات برای مربی تغییر عوامل موقعیتی آسانتر از تغییر نیازها و شخصیت شرکت کنندگان است با این وجود، فقط هدایت توجه به ویژگیهای شخصیتی شرکت کنندگان یا موقعیت موجود تنها نکته کلیدی نیست، بلکه نکته کلیدی در نظر گرفتن تعامل این عوامل است.

به منظور افزایش انگیزش، نه تنها شخصیت بازیکن، بلکه تعامل شاخصه‌های شخصیتی و موقعیتی را نیز باید تحلیل کرد و به آنها پاسخ داد. شما باید نظارت بر انگیزه افراد برای مشارکت را تا ماه‌ها بعد از شروع مشارکت آنها ادامه دهید، چون ممکن است انگیزه‌ها طی زمان تغییر کنند.

## نحوه ایجاد انگیزش

### ۲- دلایل مشارکت افراد در فعالیت بدنی را مشخص کنید.

گیل و ویلیامز (۲۰۰۸)، پس از بررسی تحقیقات نتیجه گیری کردند که کودکان انگیزه هایی برای شرکت در ورزش دارند که شامل رشد مهارت، نشان دادن شایستگی، و همچنین چالش پذیری، هیجان و سرگرمی میباشند. انگیزه های بزرگسالان به انگیزه های کودکان شبیه است، البته برای **بزرگسالان انگیزه سلامتی** مهمتر از شایستگی و رشد مهارت است. مثلاً، وانکل (۱۹۸۰) دریافت که بزرگسالان عوامل سلامت، کاهش وزن، تناسب اندام، به چالش کشیدن خود، و احساس بهتر را به عنوان انگیزه هایی برای پیوستن به برنامه ورزشی بیان می کنند.

تفاوت های جنسیتی در انگیزش در انگیزش برای فعالیت تفاوت های جنسیتی وجود دارد. مثلاً، سیرارد فیفر و پات (۲۰۰۶) عوامل انگیزشی مرتبط با مشارکت در ورزش را در بیش از ۱۶۰۰ دانش آموز مقطع راهنمایی بررسی کردند. یافته ها نشان داد که **داشتن سرگرمی** بالاترین رتبه انگیزشی را برای همه کودکان در بر داشت. هنگامی که انگیزش را میان دو جنس مورد مقایسه قرار دادند. **دختران، مزایای اجتماعی و مهارت، رقابت و تندرستی** را به عنوان مهمترین انگیزه ها بیان کردند، در حالی که **پسران** غالباً بر رقابت، مزایای اجتماعی و تندرستی تأکید بیشتری داشتند. این محققین نتیجه گیری کردند که **پسران مقطع راهنمایی، تمایل بیشتری به جنبه های رقابتی ورزش دارند، در حالی که دختران تمایل بیشتری به جنبه های اجتماعی دارند.**

## نحوه ایجاد انگیزش

۳- هم رقابت و هم تفریح را فراهم کنید.

**همه شرکت کنندگان میل یکسانی به رقابت و تفریح ندارند**، برای هر دو گروه باید فرصتهایی فراهم شود. به طور مثال بسیاری از مدیران اماکن ورزشی پی برده اند برخی از ورزشکاران تمایل به رقابت دارند، اما برخی دیگر این تمایل را ندارند، بنابراین مدیران لیگ، سافت بال را به قسمت های "رقابتی" و "تفریحی" تقسیم کرده اند. این اقدام با برآورده کردن نیازهای افراد میزان مشارکت آنها را افزایش میدهد.

۴- فرصتهای متعددی را فراهم سازید.

به طور مثال، ورزشکاران نخبه خواستار تمرین سخت و کار در سطحی خیلی شدید هستند. **بعضی از مربیان به اشتباه فکر میکنند که ورزشکاران سطوح بین المللی فقط به تمرین جسمانی شدید نیاز دارند**، اما واقعیت آن است که اغلب اوقات ورزشکاران نخبه تمایل به سرگرمی دارند و از همراهی همتایانشان لذت می برند. زمانی که مربیان همراه با تمرین جسمانی بهینه توجه بیشتری به انگیزه های سرگرم کننده و دوستانه داشته باشند، میتوانند انگیزش ورزشکاران را بالا برده و عملکردشان را بهبود بخشند.

# نحوه ایجاد انگیزش

## ۵- بر انگیزش اثر بگذارید

به عنوان رهبر تمرین، معلم تربیت بدنی، یا مربی، نقش حساسی در اثر گذاری بر انگیزش شرکت کنندگان دارید. در واقع بررسی اخیر از معلمان تربیت بدنی که همگی مربی نیز بودند، نشان داد که ۷۳٪ آنها خودشان و اعمالشان را عوامل انگیزشی خیلی مهمی برای ورزشکاران در نظر می گرفتند (تئودوراکیس و گاراگالیانوس ۲۰۰۳). گاهی اوقات اثر گذاری شما غیر مستقیم است به طوری که اهمیت آن را تشخیص نمیدهید. به عنوان مثال یک معلم تربیت بدنی که پرانرژی و اجتماعی است، تنها با شخصیتش تقویت مثبت قابل توجهی را در کلاس توزیع میکند. در طول سال تحصیلی، دانش آموزان از این مربی رفتار انرژی بخشی انتظار دارند. اگر این مربی روز بدی داشته باشد حتی اگر عملی منفی در کلاس انجام ندهد، اما همانند سایر روزها سر حال نباشد، دانش آموزانش به دلیل این که چیزی در مورد شرایط او نمیدانند گمان میکنند کار اشتباهی انجام داده اند و بنابراین دلسرد میشوند. **دانش آموزان بدون اطلاع معلم، تحت تأثیر خلق و خوی او قرار می گیرند.** شما نیز به عنوان یک فرد حرفه ای روزهای بدی خواهید داشت که باید با آنها دست و پنجه نرم کنی، د تا به بهترین وجه کارت را انجام دهید. موضوع کلیدی این است رفتاری که می کنی یا نمیکنی در چنین روزهایی بر محیط انگیزشیتان اثر میگذارد. **اگر این امر امکان پذیر نیست به دانش آموزانتان اطلاع دهید که سر حال نیستید تا رفتارشان را سوء تعبیر نکنند.**

## نحوه ایجاد انگیزش

۶- از اصلاح رفتار برای تغییر انگیزه های نامطلوب شرکت کنندگان استفاده کنید.

ما به سازماندهی محیط جهت تسهیل انگیزش شرکت کنندگان تأکید کرده ایم، زیرا رهبر تمرین، مربی، یا معلم، معمولاً کنترل مستقیمتری بر محیط دارد تا بر انگیزه های افراد، اما منظور این نیست که تلاش برای تغییر انگیزه‌های شرکت کنندگان بی مورد است.

برای مثال، احتمال دارد یک بازیکن جوان فوتبال عمدتاً به منظور آسیب زدن به دیگران به فعالیت در رشته ورزشی اش بپردازد. مربی این بازیکن، یقیناً تمایل دارد که از **شیوه های اصلاح رفتار** برای تغییر این انگیزش نامطلوب استفاده کند، یعنی مربی بازی جوانمردانه را تقویت کرده، بازی تهاجمی را که برای آسیب زدن طراحی میشود تنبیه کرده و همزمان در مورد رفتار مناسب با بازیکن بحث کند. یقیناً شیوه های تعدیل رفتار جهت تغییر انگیزه های نامطلوب شرکت کنندگان در بعضی زمینه ها مناسب هستند.

۷- بر اهداف تکلیفی تأکید کنید.

یکی از مهمترین راهبردها، **تعیین اهداف تکلیفی و کم اهمیت جلوه دادن اهداف نتیجه ای است**. جامعه آنچنان بر نتایج ورزشی و نمرات دانش آموز تأکید دارد که کم اهمیت جلوه دادن اهداف نتیجه ای همیشه آسان نیست، با این حال خوشبختانه روانشناسان ورزش و تمرین تا حد زیادی در مورد هدف گزینی آموخته اند.

### ۸- اسنادهای نامناسب را ارزیابی و اصلاح کنید.

باید بر اسنادهای نامناسب و ناسازگارانه ای که شرکت کنندگان ایجاد میکنند نظارت داشته باشیم و آنها را اصلاح کنیم. بسیاری از کسانی که شکست میخورند (بخصوص افرادی با درماندگی آموخته) شکستشان را به توانایی پایین نسبت میدهند با گفتن چیزهایی چون "حس بدی دارم" یا "چرا بیش از حد تلاش کنم؟ من که موفق نمی شوم". **آموزش به کودکان در کلاس برای جایگزین کردن اسناد (صفحه بعد) ناتوانی با اسناد کم تلاشی به آنها کمک کرده است تا افت عملکرد بعد از شکست را کاهش دهند** - این راهبرد حتی از موفقیت واقعی هم مؤثرتر بوده است (دوئک ۱۹۷۵).

اگر بشنوید که دانش آموزان یا مراجعه کنندگان اسنادهای نادرستی را برای عملکردهای موفقیت آمیز به وجود می آورند مانند "شانسی بود"، آنها را اصلاح کنید و اشاره کنید که کار سخت و تمرین باعث موفقیت خواهد شد نه شانس.

آنها را مجبور کنید که گفته هایی **"چون حس بدی دارم چرا بیش از حد تلاش کنم؟ هرگز موفق نخواهم شد"** را به **"اگر بر گفته های مربی متمرکز شوم، موفق خواهم شد"** تغییر دهند. مسئولیت مهمی بر دوش شماست که اطمینان حاصل کنید، شرکت کنندگان از اسندهایی استفاده کنند که انگیزش پیشرفت و تلاشها را تسهیل خواهد کرد.

## نظریه اسناد

نظریه اسناد بر این موضوع تمرکز دارد که افراد چگونه موفقیتها و شکستهایشان را توضیح میدهند. عملاً میتوان هزاران توضیح احتمالی برای موفقیت و شکست را ارائه داد. این دلایل موفقیت یا شکست ادارک شده، اسنادها نامیده میشود. به عنوان مثال شما ممکن است در مسابقه شنا برنده شوید و موفقیتتان را به موارد زیر نسبت دهید:

یک عامل پایدار (مثلاً استعداد یا توانایی خوبی که دارید) یا عامل ناپایدار (مثلاً شانس خوب).

### چرا اسنادها مهم هستند؟

اسنادها بر انتظار موفقیت یا شکست در آینده اثر میگذارند (بیدل، هانراهان سلارز، ۲۰۰۱ مک آلی، ۱۹۹۳). **نسبت دادن عملکرد به انواع خاصی از عوامل پایدار با انتظار موفقیت در آینده ارتباط دارد (و سبب افزایش انگیزش برای ادامه تمرین یا فعالیت).** به طور مثال، اگر آراد دانش آموز مدرسه مقطع ابتدایی، عملکرد موفقش در ژیمناستیک را به یک علت پایدار مثلاً توانایی بالایش نسبت دهد انتظار خواهد داشت که این پیامد مجدداً در آینده روی دهد و پراگیزه تر و مطمئنتر خواهد شد. او حتی از والدینش خواهد پرسید که آیا می تواند بعد از مدرسه، در کلاس ژیمناستیک ثبت نام کند. برعکس اگر مریم عملکرد موفقش در حرکات آکروباتیک را به یک علت ناپایدار (مثلاً شانس) نسبت دهد، انتظار نخواهد داشت که این موفقیت به طور مرتب روی دهد و انگیزش و اطمینان او بهبود نخواهد یافت. او احتمالاً بعد از مدرسه، کلاس ژیمناستیک را دنبال نخواهد کرد.

البته شکست میتواند به یک علت پایدار همچون توانایی پایین، که اطمینان و انگیزش را کمتر خواهد کرد یا به یک علت ناپایدار مثلاً شانس که اطمینان و انگیزش را کمتر نخواهد کرد، نسبت داده شود.

۱. انگیزش و مؤلفه‌های آن را تعریف کنید.

انگیزش را می‌توان جهت و شدت تلاش تعریف کرد. جهت تلاش به این اشاره دارد که فرد موقعیت خاصی را جستجو می‌کند، تمایل دارد، یا جذب آن می‌شود. شدت تلاش به این اشاره دارد که فرد به چه میزان در موقعیت‌های خاص تلاش می‌کند.

۲. انواع دیدگاه‌های انگیزش را بیان کنید و توضیح دهید که آیا آنها مفید هستند.

سه دیدگاه انگیزش عبارتند از: دیدگاه صفت-محور، دیدگاه موقعیت-محور، و دیدگاه تعاملی. در میان این مدل‌های انگیزش، دیدگاه تعاملی شرکت‌کننده با موقعیت، مفیدترین مدل در حرفه است.

## شیوه های اصلاح یا تغییر رفتار

مردم تشنه بازخورد هستند. کسی که تمرین میکند به تأیید دیگران و کمی راهنمایی احتیاج دارد، که وقتی سرانجام مراحل را به درستی طی کرد از او عکس بگیرد. متخصصین برای ایجاد محیطی که لذت، رشد، و تبحر را پرورش دهد، شیوه های انگیزشی مبتنی بر پایه اصول تقویت را به کار میبرند.

**تقویت به کار بردن پاداشها و تنبیهاتی است که احتمال رخ دادن پاسخهای مشابه در آینده را افزایش یا کاهش میدهد.** اصول تقویت به طور بسیار گسترده در روانشناسی مورد تحقیق قرار گرفته و پذیرفته شده اند. این اصول به صورت پایدار در نظریه های تعدیل رفتار و شرطی سازی عامل ریشه دوانده است. بی.اف. اسکینر مشهورترین نظریه پرداز رفتاری اظهار کرد که آموزش کاملاً بر اصول تقویت متکی است. **برای مثال، اسکینر (۱۹۶۸) اظهار کرد که آموزش، تنظیم تقویت کننده ها است،** که دانش آموز به وسیله آنها یاد میگیرد. شاگردان بدون آموزش در محیط طبیعی شان یاد میگیرند، اما معلمان تقویت های خاصی را ترتیب میدهند که یادگیری را تسریع میکند و ظهور رفتاری را که بدون تقویت، به کندی کسب خواهد شد، تسریع کنند یا از ظهور رفتاری که ممکن است بدون تقویت هرگز رخ ندهد اطمینان حاصل کنند. **فراهم کردن بازخورد سازنده برای شاگردان ورزشکاران و تمرین کنندگان به درک اصول تقویت نیاز دارد.**

### اصول تقویت

اگرچه اصول بسیاری در ارتباط با تغییر رفتار وجود دارند، اما دو فرض اساسی، اساس تقویت مؤثر میباشند. فرض اول، اگر عملکرد به پیامد خوبی منجر شود (مانند پاداش) افراد به منظور دریافت پیامدهای مثبت بیشتر، **برای تکرار رفتار تلاش میکنند؛** فرض دوم، اگر عملکرد به پیامدی ناخوشایند منجر شود (مانند تنبیه) افراد به منظور جلوگیری از پیامدهای ناخوشایندتر، **تلاش میکنند رفتار را تکرار نکنند.**

تصور کنید در یک کلاس تربیت بدنی مهارت‌های فوتبال از جمله پاس به هم تیمی و سپس شوت به دروازه تمرین می‌شود. معلم می‌گوید "توپ را به بازیکنی که در موقعیت خوبی قرار دارد پاس بده - همین طور خوبه ادامه بده!". احتمالاً بازیکن سعی خواهد کرد که این نوع پاس را به منظور دریافت تشویق بیشتر از سوی مربی در آینده تکرار کند. حال والیبالیستی را تصور کنید که برای زدن سرویس می‌پرد و توپ را به تور می‌زند. مربی فریاد میکشد "عقلت را به کار بیانداز این سرویس را نزن!" به احتمال زیاد، بازیکن این نوع سرویس را مجدداً نمی‌زند و می‌خواهد از انتقاد مربی جلوگیری کند.

با این حال در دنیای واقعی اصول تقویت از آن چیزی که فکر میکنید پیچیده تر است. **۱- اغلب تقویت یکسان دو نفر را به طور متفاوت تحت تأثیر قرار میدهد.** برای مثال سرزنش در یک کلاس ممکن است این احساس را در فرد به وجود آورد که تنبیه شده است، در حالی که این سرزنش ممکن است برای فرد دیگر توجه و تشخص را فراهم کند. برای مثال یک بازیکن گارد رأس بسکتبال در **۲- دومین دشواری این است که افراد همیشه نمی‌توانند رفتار تقویت شده را تکرار کنند.** برای مثال، یک بازیکن گارد رأس بسکتبال در بازی ۳۰ امتیاز می‌گیرد، در حالی که متوسط امتیازهای او در بازی ۱۰ امتیاز است. او به خاطر امتیازهای بالایش از سوی هواداران و رسانه تحسین و تصدیق میشود و طبیعتاً تمایل به تکرار این رفتار دارد. با وجود این که او در پاسکاری بسیار بهتر از پرتاب توپ است، اما زمانی که به سختی میکوشد تا امتیاز بیشتری کسب کند، واقعاً به تیم اش لطمه زده و درصد پرتابهایش به خاطر تلاشش در شوت‌های ناموفق پایینتر می‌آید.

## رویکردهای مؤثر بر رفتار

شیوه‌هایی مثبت و منفی برای آموزش و مربیگری وجود دارد.

**رویکرد مثبت**، بر پاداش دادن به رفتار مناسب تمرکز میکند (مثلاً، تشویق شاگردی که مهارت را به طور صحیح انجام میدهد)، که احتمال رخ دادن پاسخهای مطلوب در آینده را افزایش میدهد. **برعکس رویکرد منفی**، بر تنبیه رفتارهای ناخوشایند و کاهش رفتار نامناسب تمرکز میکند.

رویکرد مثبت، به منظور تقویت رفتارهای مطلوب طراحی میشود که این کار از طریق دادن انگیزه به شرکت کنندگان برای انجام رفتارها و دادن پاداش در زمان وقوع رفتارها حاصل میشود. اما رویکرد منفی، بر خطاها تمرکز میکند و میکوشد تا رفتارهای ناخواسته را از طریق تنبیه یا انتقاد از بین ببرد. برای مثال اگر یک تمرین کننده دیر به کلاس برسد، امکان دارد راهنمای تمرین از او انتقاد کند با این امید که در آینده او به موقع در کلاس حاضر شود.

اکثر مربیان در تلاش برای برانگیزاندن و آموزش به ورزشکاران شان **رویکردهای مثبت و منفی را ادغام میکنند**. هر چند روان شناسان ورزشی عقیده دارند که رویکرد غالب برای شرکت کنندگان در ورزش و فعالیت بدنی باید مثبت باشد (اسمیت، ۲۰۰۶).

این امر را در نقل قولی از ریک پیتینو، مربی بسکتبال لوئیزویل میبینیم. شما میتوانید طوری برای خودتان برنامه بنویسید که مثبت گرا باشید. مثبت بودن یک اصل است... مثبت بودن به ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس که برای موفق شدن امری حیاتی است کمک میکند (پیتینو، ۱۹۹۸، صفحات ۷۸-۸۰). فیل جکسون، مربی یازدهمین قهرمانی NBA نسبت بازخورد مثبت به منفی را به صورت ۲ به ۱ به کار می برد، البته اتحادیه مربیگری مثبت که مربیان جوان را تعلیم میدهد، نسبت ۵ به ۱ را توصیه میکند. **او معتقد است قبل از هر اقدامی باید نفس بازیکن را تصدیق کرد زیرا در این صورت است که هر پیامی موثرتر خواهد بود (جکسون، ۲۰۰۴).**

## دستورالعمل هایی برای تقویت مثبت

روان شناسان ورزشی رویکرد مثبت به انگیزش را توصیه میکنند تا اثرات جانبی منفی استفاده از تنبیه به عنوان تقویت اولیه جلوگیری کنند. **تحقیقات نشان میدهند ورزشکارانی که برای مربیان مثبت گرا بازی میکنند، هم تیمی هایشان را بیشتر دوست دارند، از تجربه ورزشی شان بیشتر لذت میبرند، مربیانشان را بیشتر دوست دارند و کار تیمی بیشتری انجام میدهند (اسمیت و اسمول، ۱۹۹۷).** نقل قول زیر از جیمی جانسون مربی اسبق تیم فوتبال آمریکایی، بر رویکرد مثبت تأکید میکند: "هرگز سعی نمیکنم بذر منفی بکارم. سعی میکنم بیانم را مثبت کنم. شواهد بسیاری در حمایت از مدیریت مثبت وجود دارد. بنابراین بیایید برخی از اصول زمینهای کاربرد مؤثر تقویت مثبت را بررسی کنیم.

## دستورالعملهایی برای کاربرد تقویت مثبت

### ۱- تقویتهای موثر را انتخاب کنید

روان شناسان ورزشی رویکرد مثبت به انگیزش را توصیه میکنند تا اثرات جانبی منفی استفاده از تنبیه به عنوان تقویت اولیه جلوگیری کنند. **تحقیقات نشان میدهند ورزشکارانی که برای مربیان مثبت گرا بازی میکنند، هم تیمی هایشان را بیشتر دوست دارند، از تجربه ورزشی شان بیشتر لذت میبرند، مربیانشان را بیشتر دوست دارند و کار تیمی بیشتری انجام میدهند (اسمیت و اسمول، ۱۹۹۷).** نقل قول زیر از جیمی جانسون مربی اسبق تیم فوتبال آمریکایی، بر رویکرد مثبت تأکید میکند: "هرگز سعی نمیکنم بذر منفی بکارم. سعی میکنم بیانم را مثبت کنم. شواهد بسیاری در حمایت از مدیریت مثبت وجود دارد. بنابراین بیایید برخی از اصول زمینهای کاربرد مؤثر تقویت مثبت را بررسی کنیم.

**پاداشها باید بر اساس نیازهای دریافت کنندگان باشند.** بهتر است آنچه افراد دوست دارند یا دوست ندارند را بدانید و تقویت کننده ها را بر طبق آنها انتخاب کنید:

**تقویت کننده های اجتماعی:** تحسین، لبخند، ضربه به پشت، تمجید در ملا عام.

**تقویت کننده های مادی:** تندیس، مدالها، حکمهای قهرمانی، پیراهن ورزشی.

**تقویت کننده های فعالیتی:** انجام بازی به جای تمرین، سفر برای بازی با تیم دیگر، استراحت

**گردش و تفریح های خاص:** رفتن به یک بازی حرفه ای، برگزاری مهمانی تیمی، گوش دادن به سخنرانی یک ورزشکار حرفه ای

امکان دارد یک معلم تربیت بدنی از شاگردانش بخواهد تا پرسشنامه ای را به منظور تعیین نوع پاداشهایی که آنان بیشتر دوست دارند، کامل کنند (مثلاً، اجتماعی، مادی، فعالیتی). این اطلاعات می تواند به معلم کمک کند تا به دقت نوع تقویتی را که برای هر دانش آموز مناسب است بداند.

## ۲- برنامه ریزی موثر تقویت ها

زمان بندی و توالی مناسب میتواند تضمین کننده اثر بخش بودن پاداشها باشد. در طول مراحل اولیه تمرین یا رشد مهارت، اغلب اوقات باید پاسخهای مطلوب بر اساس برنامه های تقویت مداوم، تقویت شوند. **برنامه مداوم**، نیاز به پاداش دهی بعد از هر پاسخ صحیح دارد، در حالیکه در یک **برنامه بخش بخش شده**، به طور متناوب به رفتار پاداش داده میشود. تحقیقات نشان داده است که بازخورد مداوم نه تنها به عنوان انگیزش دهنده عمل میکند، بلکه اطلاعاتی را نیز درباره نحوه فعالیت یادگیرنده فراهم میکند.

با این حال، وقتی که رفتار یا مهارت خاص به سطح تبحر رسیده است یا با تواتر مطلوب رخ میدهد، برنامه تقویت میتواند به طور تدریجی تقلیل یابد (مارتین و پیرا، ۲۰۰۳). تحقیقات (اشمیت و ریسبرگ، ۲۰۰۴) نشان داده اند که ارائه بازخورد به عملکرد پس از هر کوشش (تداومی ۱۰۰) در طول تمرین، بسیار بهتر از دادن بازخورد یک در میان است (تناوبی ۵۰٪). اما در آزمون یادداری بدون بازخورد، شرکت کنندگانی که بازخورد ۵۰٪ را دریافت کرده بودند، بهتر از شرکت کنندگان با بازخورد ۱۰۰٪ عمل کردند. **در اصل بازخورد پس از هر کوشش همانند "عصا" است.** لذا یادگیرنده در زمان "حذف عصا" نمی تواند اجرای خوبی داشته باشد.

همراه با کاهش میزان بازخورد مربیان میتوانند با پرسش از ورزشکار به آنها بازخورد دهند به طور مثال مربی میتواند پس از این که دو توپ سرویس بازیکن تنیس به تور خورد از او بپرسد: " فکر میکنی چرا توپ به تور خورد؟". این امر بازیکنان را وادار می سازد **به جای این که به شدت به بازخورد مربی تکیه کنند، بازخورد درونی خود را ارزیابی کنند.**

**انگیختگی:** واکنش های جسمی و روانی + فعالسازی اندام ها توسط دستگاه عصبی خودکار + دامنه آزاد شدن

## اضطراب

• اضطراب شامل عدم تعادل ادراک شده بین مهارتهایی که دارید و نیازهای یک موقعیت ویژه است.

انسداد: نشانه افراطی اضطراب (غیر خودکار شدن اجرای مهارت)

انگیختگی خود به خود خنثی است اما اگر با افکار منفی پیوند بخورد احساس اضطراب ایجاد میشود. اضطراب را میتوان احساس نگرانی همراه با انگیختگی فیزیولوژیک تعریف کرد.

**استرس:** چالش : خوبه یا بد؟؟

• ۱- به نظر مربی فوتبال من یکسری از تکنیکها های میتوانند به تمام تیم انگیزه بدهند؟؟؟؟؟؟؟؟

۲- من همیشه مضطربم حتی وقتی اوضاع خوب پیش میره وضعیت را نگران کننده میدانم؟؟؟ دلیلش؟؟

۳- ایا متغیرهایی برای پیش بینی اضطراب وجود دارند (خصوصا اضطراب ورزشی)؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

## • عوامل اضطراب

اهمیت رویداد: عموماً هر چقدر رقابت مهمتر باشد استرس بیشتر است و شما نسبت به احساس اضطراب آسیب پذیرترید. مطالعات نشان داده است که در رقابت های قهرمانی ملی حدود ۶۶ درصد رقابت کنندگان احساساً اضطراب را تجربه میکنند در حالی که در فینال المپیک این عدد به ۹۹ درصد میرسد.

تاثیرات تماشاچی: تیم هایی که در ورزشگاه خانگی بازی میکنند به طور متوسط بسته به نوع ورزش ۵۶ الی ۶۴ درصد مواقع برنده میشوند. مدل کشورهای میزبان در طول بازیهای المپیک به طور اخص رکورد مدال طلا توسط استرالیا در ۲۰۰۰ سیدنی، یونان در آتن ۲۰۰۴ و چین در پکن ۲۰۰۸ قابل توجه است.

تاکید بر فرد: ورزش تیمی در مقابل ورزش انفرادی + شرکت کنندگان در ورزشهای انفرادی نسبت به بازیکنان ورزشهای تیمی اضطراب بیشتری را پیش، حین، و پس از مابقه تجربه میکنند. این بدان دلیل است که در معرض دید قرار گرفتن در ورزشهای انفرادی بیشتر است.

ترس از آسیب جسمی: این اضطراب میتواند منجر به تغییرات مهم در تکنیک شود. بوکسورهای مضطرب معمولاً زیادی به جلو خم شده در حرکات پای خود دست و پا چلفتی هستند یا بسیار دفاعی می جنگند

انتظار موفقیت: استرس روی رقابت کنندگان احتمالاً هنگامی که طرف محبوب برای پیروزی هستند در بیشترین حالت خود است.

کمال گرایی

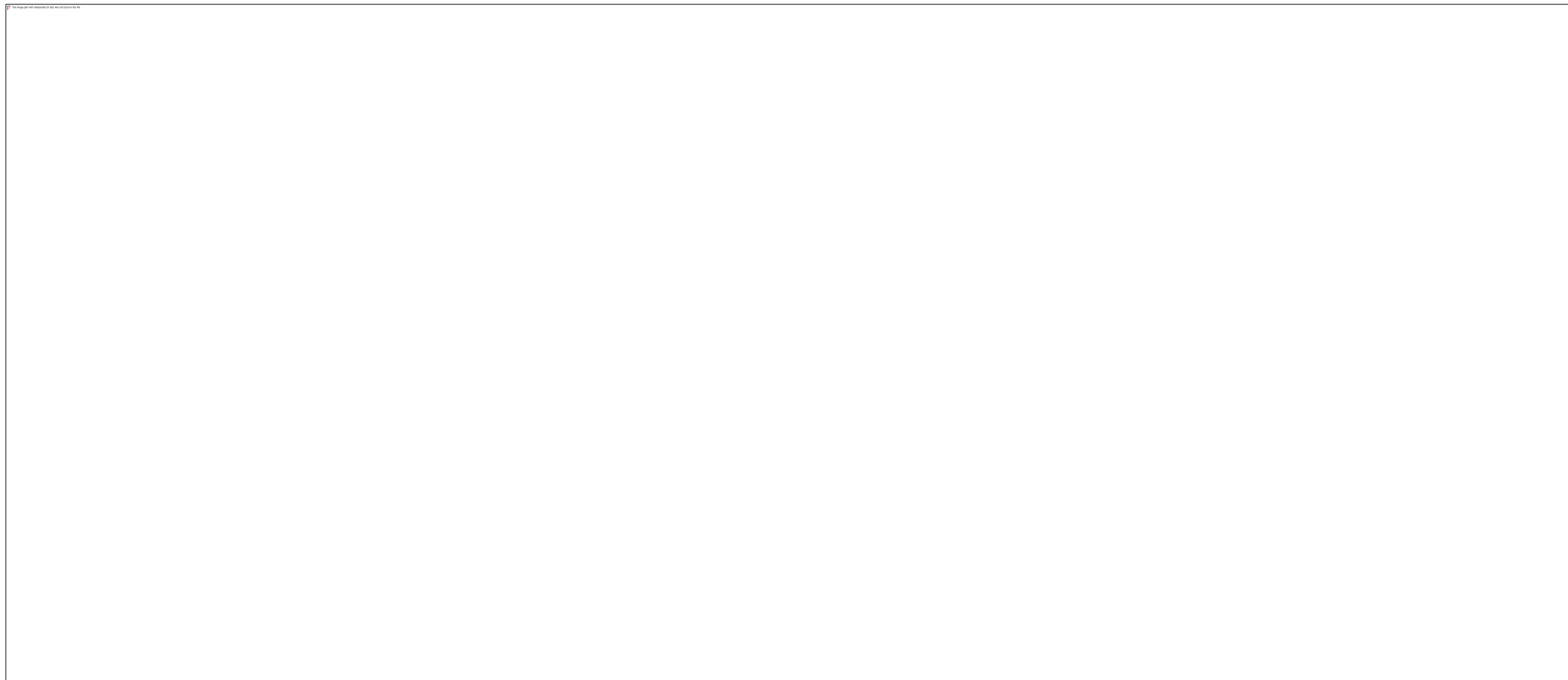
ترس از شکست

در تمامی اینها خود شخص نیز مهم است.

## • بعد‌های اضطراب

- ۱- بعد شناختی: نگرش منفی نسبت به عوامل موقعیتی مربوط به خویشتن است. این اضطراب با نگرانی شدید در مورد شرایط آینده و یا عملکرد رزشی فرد نیز همراه است. به طور خاص اضطراب شناختی بر انتظارات منفی و موارد شناختی در مورد خویش، موقعیت حاضر و پیمدهای بالقوه تاکید دارد. (ترس از شکست در عملکرد، ارزیابی منفی از سوی دیگران، وحشت از آسیبها یا خطرات جسمی و ترس از عوامل ناشناخته) + در مجموع اضطراب شناختی تاثیری غیرقابل انکار روی عملکرد ورزشکاران دارد.
- ۲- بعد جسمانی: اضطراب جسمانی به معنای تجلی جسمانی اضطراب است و ممکن است به عنوان درک فردی از تاثیرات فیزیولوژیک تجربه اضطراب تعریف گردد که بر اثر سیستم عصبی خودکار و وضعیت احساسی ناخوشانید مانند عصبانیت و فشار ایجاد میشود. (ضربان قلب، تنفس سریع و سطحی، دستان عرق کرده و احساس ناخوشایند در معده بروز می نماید).
- ۳- بعد رفتاری: علایم اضطراب عبارت است از حالت خمودگی در صورت، آشفتگی و خستگی مزمن.

# اضطراب صفتی و اضطراب حالتی



## • سنجش اضطراب

۱- روش های سنجش فیزیولوژیکی اضطراب

(الف) الکتروانسفالوگرافی: مهمترین امواج آلفا و بتا: امواج آلفا نشان دهنده آرامش و بتا نشان دهنده موج های انگیختگی است.

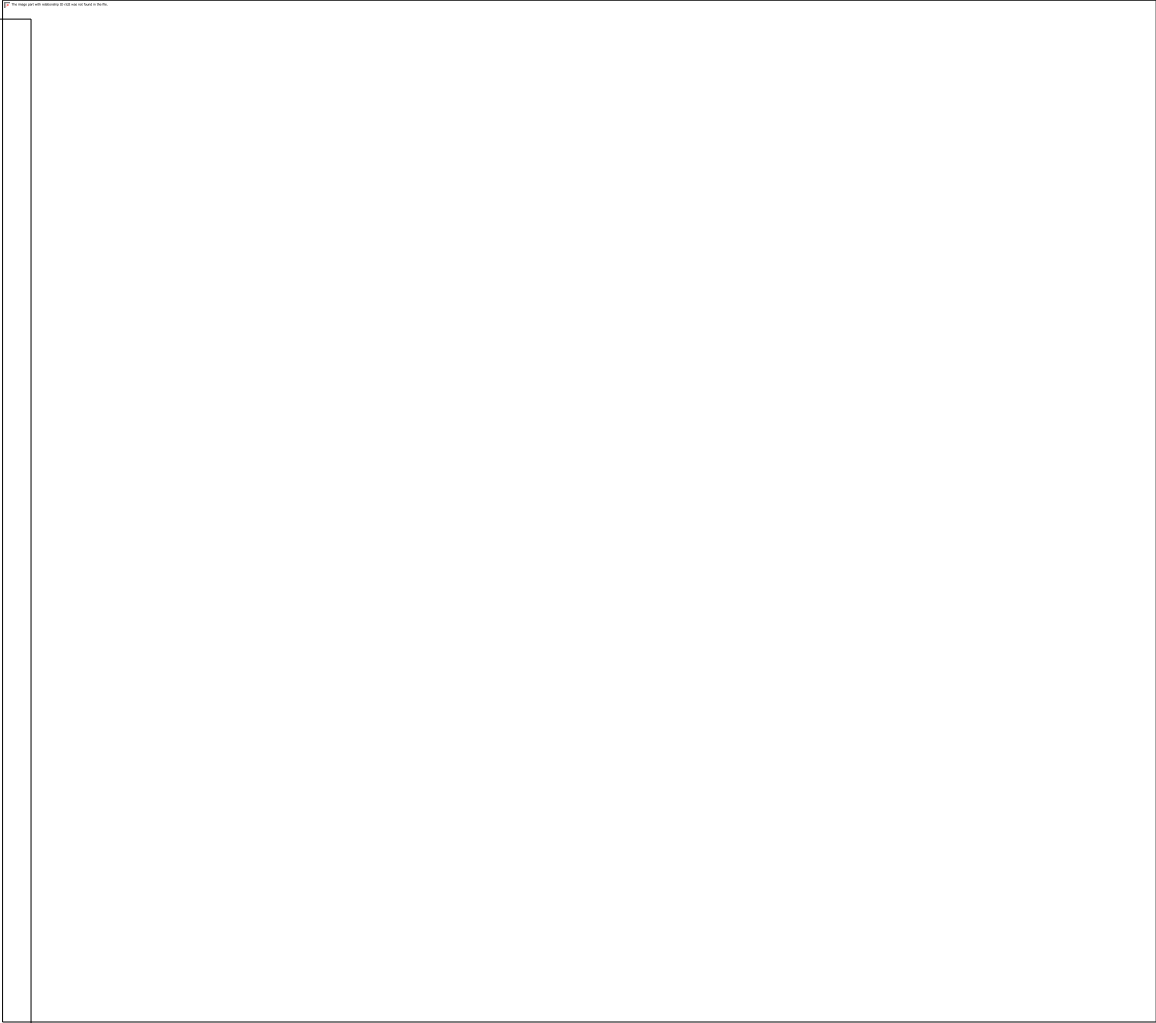
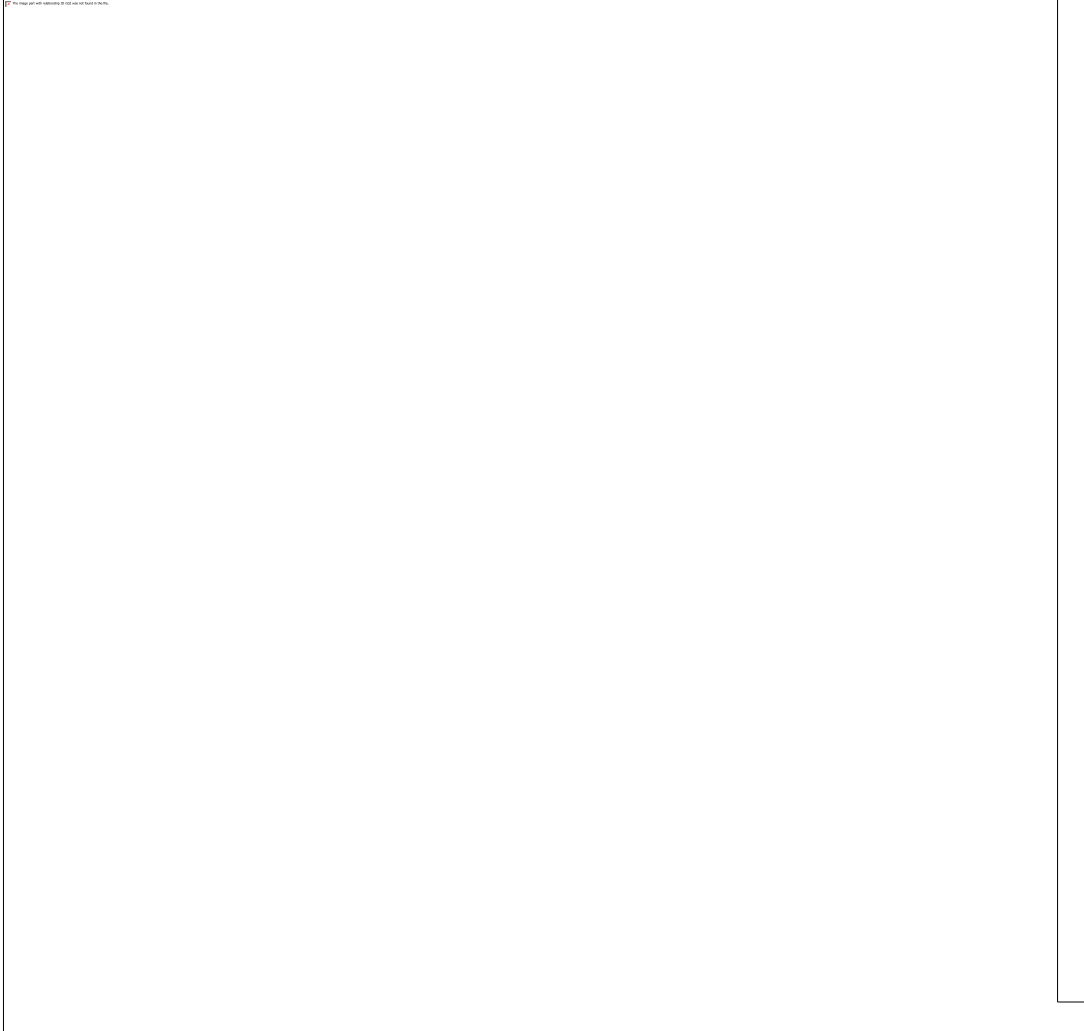
(ب) ویژگی های الکتریکی پوست

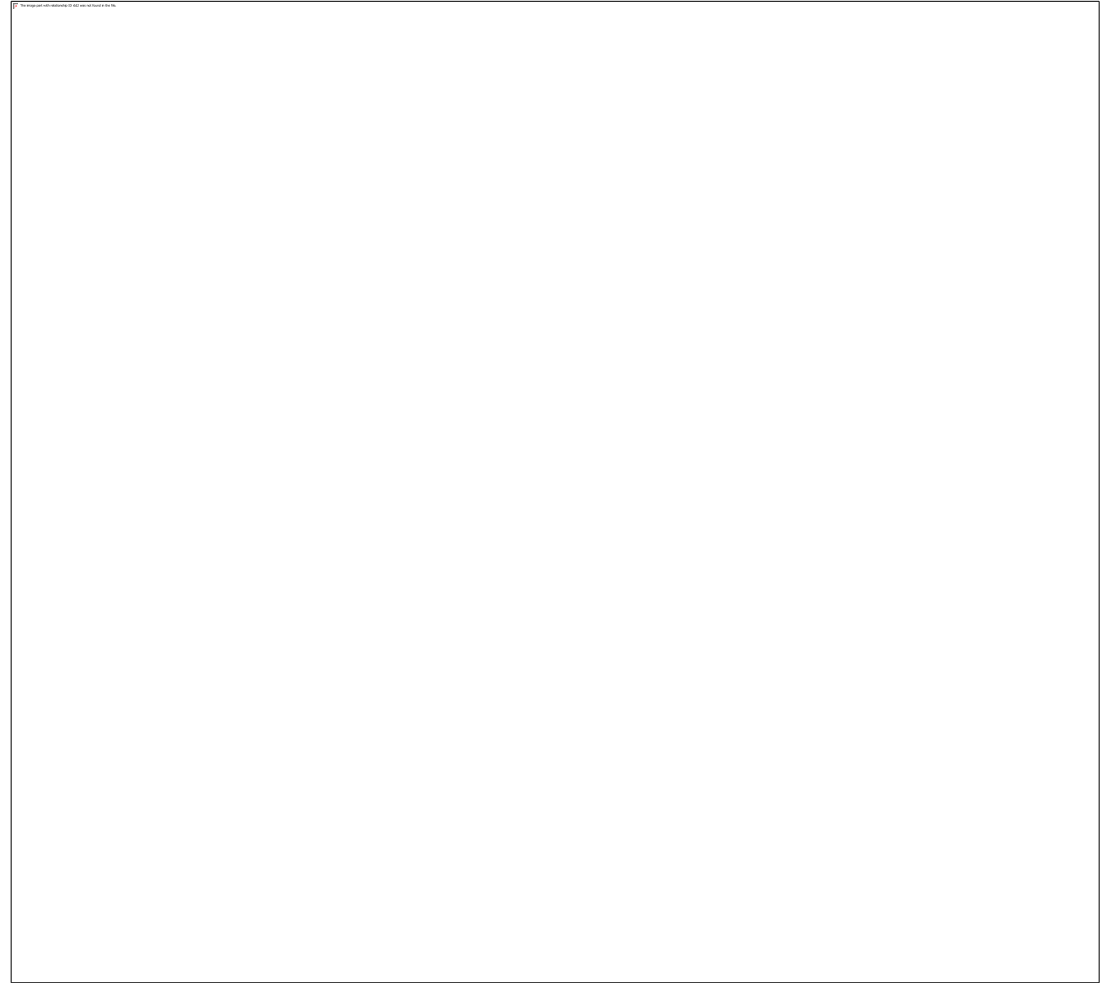
(ج) ضربان قلب

(د) فشار خون: افزایش فشار خون نشانگر انگیختگی و اضطراب است.

(ی) الکتروومیوگرافی: افزایش تنش ماهیچه ای انگیختگی یا اضطراب را نشان میدهد.

(و) سنجش فاکتورهای بیوشیمیایی: وجود فاکتورهای بیوشیمیایی مانند اپی نفرین و نوراپی نفرین یا کورتیزول را میتوان از طریق آزمایش نمونه ادرار یا خون سنجید.







## • سنجش اضطراب

• ۲- روش های روانی سنجش اضطراب:

ارزیابی کاغذ مدادی یا خودگزارش دهی

های افراد

## • معایب مزایای هر روش

مزایا و معایب روش های فیزیولوژیکی:

مزایا: به مواردی مانند هوش ، توانایی خواندن، قدرت بینایی و.. بستگی نیاز نیست+ نتایج درست

معایب: تهیه آنها مشکل+ افراد ممکن است اضطراب را به طریق دیگری نشان دهند و ما یک شاخص دیگر را بسنجیم

مزایا و معایب روش های روانی:

مزایا: سهولت در اجرا+سنجش همزمان تعداد زیادی افراد

معایب: درستی یا نادرستی پاسخ های داده شده مشخص نیست+ افراد ممکن است ندانند چه احساسی دارند یا اینکه سال را متوجه نشوند.

## • مدل‌های درمان اضطراب خصوصا در ورزش

۱- مدل خاموشی: ورزشکار به صورت انفرادی و در معرض عاملی که از آن می ترسند. + غرقه سازی

۲- شرطی سازی از طریق حساسیت زدایی منظم

۳- مدل تلقیح تنیدگی (مفهوم سازی+ مرور ذهنی (آرامشت رو حفظ کن، ت به خوبی آموزش دیده ایو ...)+ عمل)

۴- آرام سازی تدریجی: انقباض و رهائش

۵- کنترل تنفس: کشیدن نفس عمیق شکمی و تمرکز بر دیافراگم است.

۶- بازخورد زیستی:

۷- تصویر سازی:

۸- گفتگوی درونی:

۹- پاسخ ارمیدگی: نشستن در وضعیت راحت+ بستن چشمها+ رهاسازی عضلات+ تنفس با بینی و هنگام بازدم بیان کلمه آرام

۱۰- ارایه دستورالعمل های ویژه به خود:

























## • رویکردهای افزایش انرژی

نشانه های انگیختگی اندک عبارت اند از: حرکات کند، سرگردانی ذهن، اهمیت ندادن به عملکرد، پیش بینی نکردن حرکت بعدی، نبود علاقه مندی و احساس سنگینی درپاها.

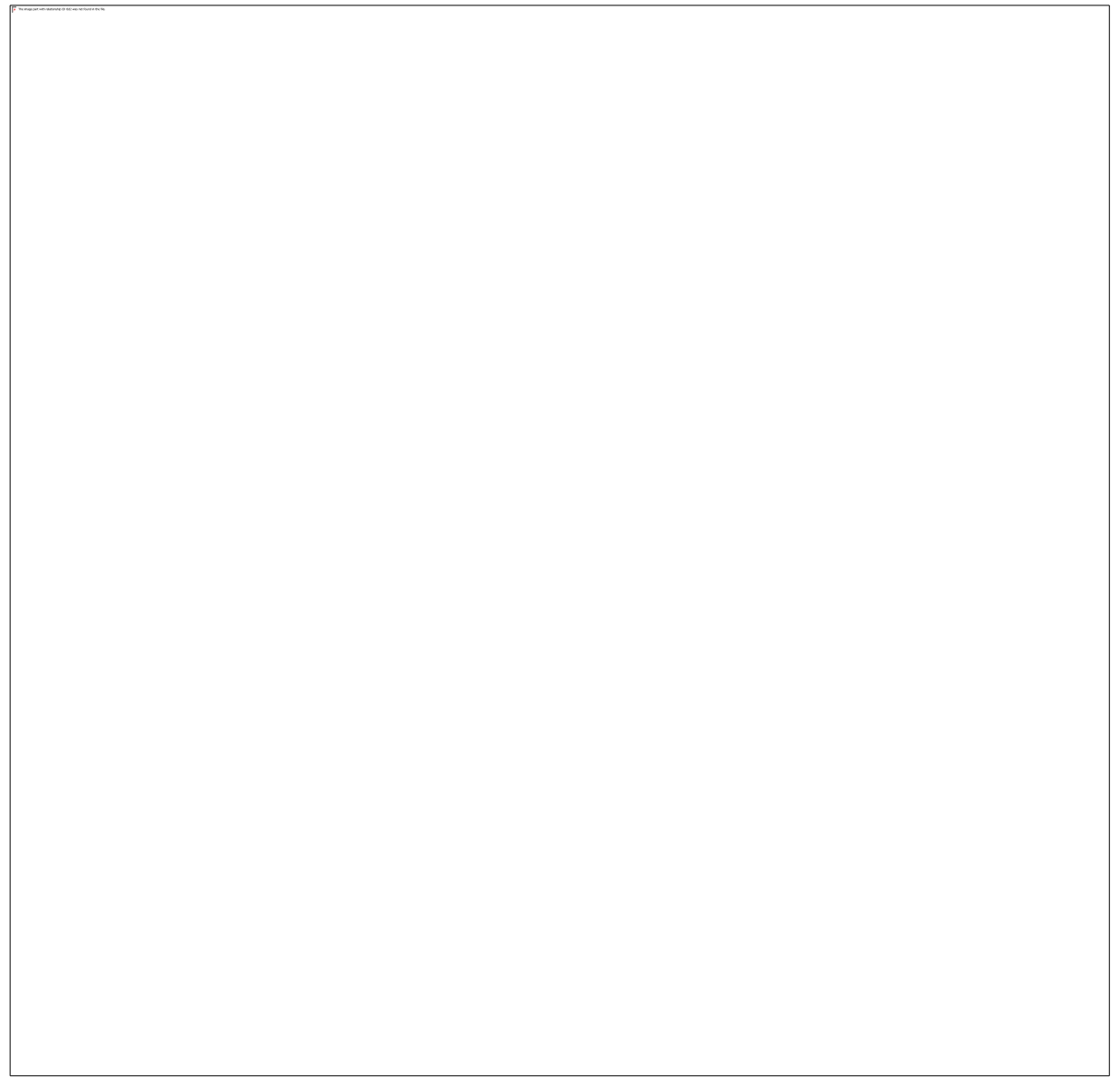
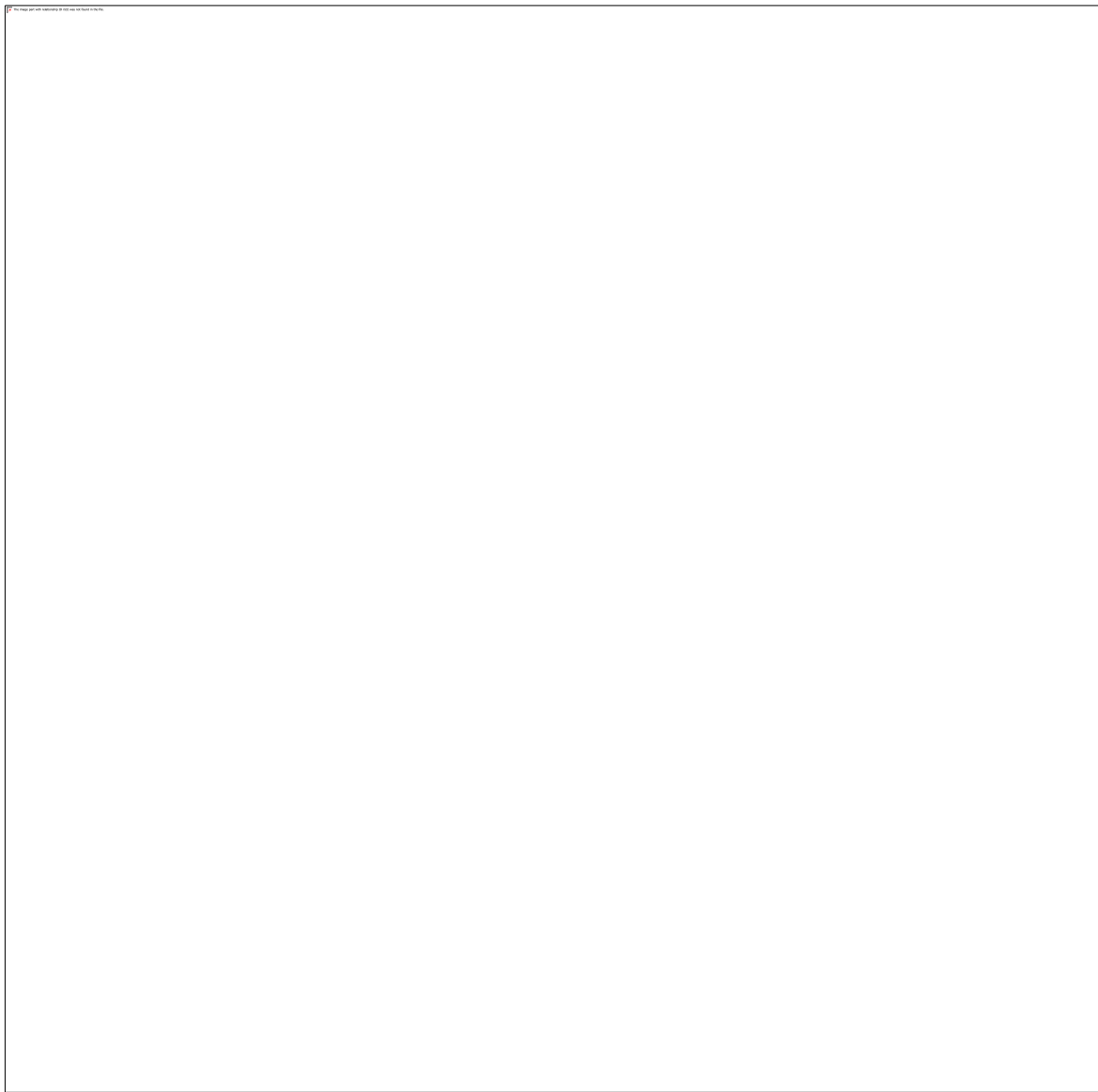
۱- تنفس

۲- استفاده از تصویرسازی انرژی زا

۳- تدوین نشانه های کلامی انرژی زا: منفجر شو،

۴- گوش دادن به موسیقی

۵- بهبود ریتم حرکت



## نظریه های انگیزتگی

برخی نظریه ها تلاش کرده اند تا رابطه بین انگیزتگی و اجرا را تبیین کنند با این حال هیچ یک از آنها به طور کامل نتوانسته اند شواهد تجربی قابل قبولی را برای حمایت از فرضیه های خود ارائه نمایند.

نظریه سائق :

نظریه سائق حاصل تلاش کلارک هال در سال ۱۹۴۳ است که پس از او توسط کنت اسپنس در سال ۱۹۶۶ تکمیل شد. این نظریه چنین پیش بینی میکند که اجرا نتیجه کنش سائق در عادت است (اجرا = عادت × سائق). هال سائق را انگیزتگی فیزیولوژیک و عادت را تسلط پاسخهای درست یا نادرست می دانست. به عبارت ساده تر، او معتقد بود که نوعی رابطه خطی بین انگیزتگی و اجرا وجود دارد.

از فصل دوم به یاد دارید که از دیدگاه هال برای تثبیت رفتارهای یاد گرفته شده که به زعم او همان عادت ها هستند باید تقویت به دنبال پاسخ بیاید و چنانچه تقویت کننده ها با در نظر گرفتن زمان و مکان ابراز شود، دامنه ای از پاسخ های محتمل که غلط ترین تا صحیح پاسخ ها را در بر گیرد شکل خواهد گرفت که سلسله مراتب عادت نام دارد؛ مثلا در اوایل یادگیری، اشخاص به جای پاسخ های درست گرایش بیشتری به دادن پاسخ های غلط دارند. آنها در این مرحله، در سطح پایینی از سلسله مراتب عادت عمل میکنند. با تمرین و تقویت، پیشرفتی به وجود می آید که باعث ارائه پاسخ های صحیح تر می شود، در این صورت شخص به سمت بالای سلسله مراتب عادت انتقال می یابد.

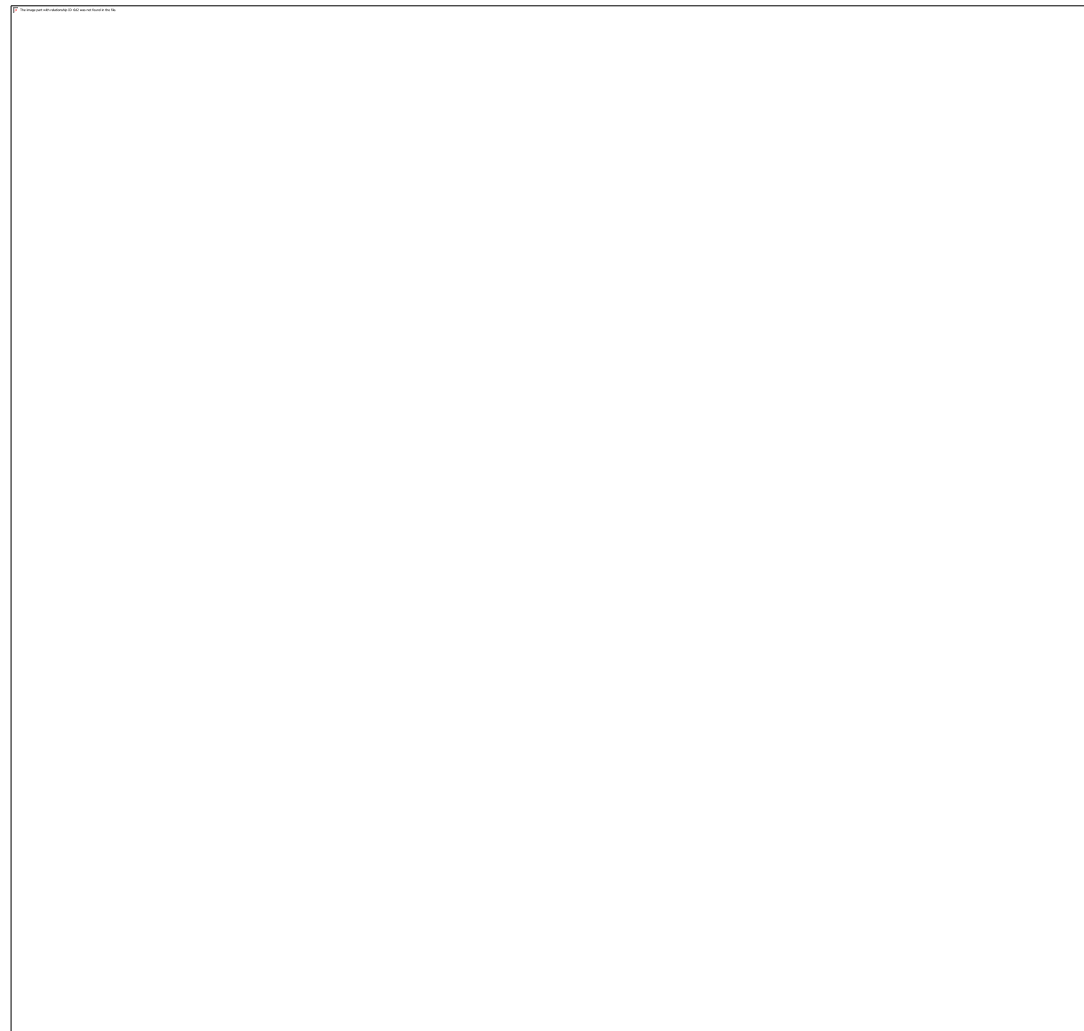
هنگامی که سائق افزایش می یابد احتمال بروز پاسخ غالب نیز زیاد میشود. برای مثال فرض کنید که در آغاز یادگیری یک مهارت حرکتی نسبتاً پیچیده بسیار تحریک شده باشید (سائق بالا)، در این وضعیت احتمالاً به جای اجرای صحیح آن مهارت دچار خطاهای زیادی می شوید که دقیقاً همان چیزی است که نظریه سائق پیش بینی می کند بنابراین همان طور که سینگر پیش بینی کرده است در طی مراحل اولیه تمرین (یادگیری) سطوح بالای سائق، باعث کاهش یا از هم گسیختگی کیفیت مهارت می شود؛ این موضوع به دلیل افزایش سائق به نوبه خود باعث بروز پاسخ غالب اشتباه می شود، رخ می دهد. حال خود را در شرایطی فرض کنید که ورزشی را با مهارت زیاد انجام می دهید. اگر تحت شرایط انگیزتگی یا سائق قرار گیرید به احتمال زیاد خوب عمل خواهید کرد؛ زیرا بر طبق نظریه سائق افزایش انگیزتگی باعث بروز پاسخ غالب می شود که وقتی مهارت زیادی داشته باشید، پاسخ صحیح غالب است.

مارتنز در سال ۱۹۷۱ پس از مروری بر سوابق تحقیق نتیجه گرفت که نظریه سائق توضیح مناسبی از رابطه بین انگیزتگی و اجرای مهارت های ورزشی ارائه نمیکند و این نظریه به چند جهت نمی تواند پذیرفته شود. اول اینکه در حیطه حرکتی به دشواری قابل آزمون است، برای مثال تعیین سلسله مراتب عادت (یعنی پاسخ های درست یا نادرست) برای مهارت های حرکتی پیچیده تقریباً غیرممکن است و دوم، برخی شواهد پژوهشی وجود دارند که مؤید این نظریه نیستند؛ به عبارت دیگر این تحقیقات نشان داده اند که اجرای ورزشی با افزایش انگیزتگی لطمه می بیند و سوم، برخی ورزشکاران و دیگر اجرا کنندگان نیز خلاف این موضوع را گزارش کرده اند.

اما اکسنداین (۱۹۸۴) به گونه ای دیگر بحث میکند و اعتقاد دارد که این رابطه خطی بین انگیزتگی و مهارتهای حرکتی درشت (زمخت) که در برگیرنده قدرت، استقامت و سرعت هستند وجود دارد. شایان ذکر است این مهارت ها همان طور که پیشتر بیان شد به کنترل حرکتی و پردازش زیاد اطلاعات نیازی ندارد. از این نوع حرکات میتوان به دوهای سرعت یا وزنه برداری اشاره کرد. البته علیرغم اینکه در خارج از حیطه یادگیری حرکتی شواهد جدیدی وجود دارد که مؤید این نظریه است.

## فرضیه Uوارونه

این فرضیه حاصل تلاش یرکز و دادسون در سال ۱۹۰۸ است. که به همین دلیل برخی اوقات قانون یرکز - دادسون هم نامیده می شود. فرضیه Uوارونه این دیدگاه را مطرح میکند که رابطه بین سطح انگیختگی و اجرای مهارت های حرکتی قوسی مشکل است. همان طور که در شکل ۱۵ - ۵ نشان داده شده است این فرضیه پیش بینی میکند که اگر چه فعالیت با بالا رفتن انگیختگی تا نقطه معینی افزایش می یابد، اما با افزایش بیشتر انگیختگی به عملکرد الطمه وارد شده و اجرا ضعیف می شود. این فرضیه که با استفاده از داده های آزمایش با موشها به دست آمده چنین نتیجه گیری میکند که برای بهترین اجرای مهارتی خاص به سطح مطلوبی از انگیختگی نیاز داریم.



در شکل ۱۶ - ۵ مشاهده میکنید که سطح مطلوب انگیختگی برای بهترین اجرای سه مهارت که از لحاظ ماهیت در سطح ساده، متوسط و پیچیده قرار دارند متفاوت بوده و در حالی که برای اجرای بهتر وظایف پیچیده به سطح پایینی از انگیختگی نیاز داریم، اجرای بهتر مهارتهای ساده به انگیختگی زیادی وابسته است. اینکه منظور از مهارت های پیچیده چیست، همان طور که پیشتر بیان شد، مهارتهای شناختی که پردازش اطلاعات بیشتری را طلب میکنند در زمره مهارتهای پیچیده قرار میگیرند. اینکه سطح مطلوب انگیختگی با توجه به نوع مهارت متفاوت است و برای مهارت های ساده و پیچیده به ترتیب به انگیختگی بیشتر و کمتری نیاز داریم توسط شواهد پژوهشی متنوع تأیید شده است.

اما الندرز و بوچر در سال ۱۹۹۸ با رویکردی انتقادی اظهار می کنند: «علیرغم اینکه شواهد نظری متنوعی برای حمایت از فرضیه L<sub>1</sub>وارونه وجود دارد، با این حال انتقادهای مهمی نیز به چشم می خورد. از دیدگاه نظری، فرضیه اساسا چارچوب توصیفی دارد و توضیح کافی در مورد رابطه بین انگیختگی و اجرا ارائه نمیکند. دیگر اینکه انگیختگی در قالب ابعاد گوناگون آن مورد توجه قرار نگرفته است؛ برای مثال اینکه چگونه انگیختگی بیش از حد می تواند به اجرای مطلوب یا ضعیف منجر شود روشن نیست». هم با انتقاد از این فرضیه معتقد است که فرضیه L<sub>1</sub>وارونه علاوه بر بی توجهی به تفاوت های فردی به رابطه عملی نمی پردازد و اساسا ابطال پذیر نیست. علیرغم اینکه موارد مطرح شده جای بحث زیادی دارد، اما شاید آن چنان که برد (۱۹۸۶) مطرح کرده است با در نظر گرفتن برخی متغیرهای واسطه ای (مانند، پیچیدگی مهارت و تفاوت های فردی که در ادامه بحث تشریح می کنیم بتوان از فرضیه L<sub>1</sub>وارونه سود برد.

## فرضیه محدوده کنش مطلوب ZOF

فرضیه محدوده کنش مطلوب توسط یوری هانین (۲۰۰۰) ارائه شد؛ هر چند قبلاً نیز مارتنز در سال ۱۹۸۷ این موضوع را در قالب محدوده انرژی روانی بهینه تشریح کرده بود (شکل ۱۷ - ۵). هانین حدود ۳۰ سال قبل به جمع آوری اطلاعات از ورزشکاران روسی و سپس فنلاندی پرداخت تا رابطه بین اجرای مطلوب و حالات هیجانی را روشن سازد. معیار سنجش Z0 پرسشنامه اضطراب اشپیلبرگ بود که بر اساس آن هانین دریافت، تفاوت های فردی قابل ملاحظه ای در سطح اضطراب ورزشکاران دیده میشود.

فرضیه ZOF از چند جنبه با فرضیه U وارونه تفاوت می‌کند؛ اول اینکه، به جای تمرکز روی نقطه خاصی به عنوان حد مطلوب انگیختگی به پیوستاری از آن توجه میکند که پیوستار انگیختگی - اضطراب نام دارد و دوم اینکه، مدل ZOF برخلاف فرضیه U وارونه که بسیار کلی است با بهره‌گیری از خودسنجی جنبه هیجانی انگیختگی تدوین شده است. در چند سال اخیر همین مجدداً فرضیه ZOF را اصلاح کرد و مدل محدوده شخصی عملکرد مطلوب یا IZOF را پیشنهاد نمود. علیرغم اینکه مدل جدید بر اساس سنجش طیفی از هیجان‌ها به همراه اضطراب بنا شده است، با این حال انتقادهایی هم به این مدل وارد است. برای مثال گولد و تافی " در سال‌های ۱۹۹۶ و ۱۹۹۷ اظهار کرده‌اند که مدل IZOF بر اساس تفاوت‌های فردی طراحی شده اما به متغیرهای شخصیتی توجهی ندارد.

با این توضیح، برخی محققان نتایج مثبتی از تعمیم مدل IZOF برای تبیین رابطه بین انگیختگی و اجرا و کاربرد آن در حیطه حرکتی گزارش نموده‌اند. به عنوان نمونه می‌توانیم به پژوهش دیویس در سال ۱۹۹۱ که با بازیکنان هاکی مدل ZOF را آزمون کرد و با آگاه کردن بازیکنان از ضربان قلبشان تلاش کرد تا آنان را به محدوده عملکرد مطلوب هدایت کند و تحقیقات زایکوفسکی در سال ۱۹۹۵ اشاره کنیم که از سنجش فیزیولوژیک و روان‌شناختی در مدل IZOF بهره جستند.

مدل نقطه فاجعه فازی و هاردی در سال ۱۹۸۸ یادآور شدند که وقتی ورزشکار اضطراب شناختی بالا را تجربه میکند، آنگاه افزایش در انگیختگی به اجرا لطمه قابل ملاحظه ای وارد میکند. شکل ۱۹ - ۵ ارتباط بین انگیختگی و اجرا تحت شرایط اضطراب شناختی پایین و اضطراب شناختی بالا را نشان میدهد.

فرضیه ۱اوارونه در شرایط اضطراب شناختی پایین، درست می باشد اما وقتی اضطراب شناختی بالاست، اگر انگیختگی از سطح بهینه تجاوز کند به اجرا لطمه شدیدی وارد می کند که به آن بخش «نقطه فاجعه» می گویند. اثبات مدل فاجعه از طریق آزمون مستقیم بسیار دشوار است؛ اما پژوهش هاردی و همکارانش نشان داد که اجرا در شرایط اضطراب شناختی و پس از افزایش انگیختگی سریعاً افت میکند. از هشت بولینگ باز ماهر خواسته شده بود تا سه توپ را طی دو روز متوالی در زمین بولینگ بغلتانند. یک روز پیش از انداختن توپ طبق

طرح آزمایشی در آنها اضطراب شناختی خفیفی ایجاد کردند؛ روز دوم به منظور بالا بردن اضطراب شناختی از طرح ویژه ای استفاده شد. نتایج آزمون سنجش اضطراب نشان داد که روز دوم با افزایش انگیختگی به اجرا لطمه شدیدی وارد شده بود.

در شکل ۱۹ - ۵ مشاهده میکنید که فرضیه U وارونه در شرایط اضطراب شناختی پایین تأیید میشود در حالی که اجرا در شرایط اضطراب شناختی بالا در نقطه ای خاص سریعاً افت پیدا کرد؛ این نتیجه از مدل نقطه فاجعه حمایت میکند. این مدل نشان میدهد که اضطراب شناختی تحت شرایط معین میتواند برای اجرا مفید باشد و همیشه به ضرر عملکرد نیست. این نتایج با پژوهش جونز و همکارانش همخوانی دارد؛ آنها به این نتیجه رسیده بودند که بسیاری از ورزشکاران در زمان ناراحتی بهترین اجرا را داشتند.



## • تصویرسازی حرکتی

افراد خودشان را در حال اجرای فعالیت بدون اینکه در حرکت های جسمانی درگیر شوند.

تصویرسازی مانند احساس یک تجربه است (دیدن، شنیدن، حس کردن) ولی بدون تحریکات خارجی معمول است. + مشاهده، شنیدن، لمس کردن بدون احساس +

تصویرسازی تنها محدود به مجسم کردن (دیدن) نمیشود، حس حرکتی (درک از موقعیت بدن، احساس عضلانی شدید هنگام پایین آمدن از یک تپه، احساس کردن وزن یک کتاب) و حس شنیداری (احساس کردن صدای هم تیمی یا مربی هنگام اجرای یک حرکت)

هرچقدر از حس های بیشتری برای تصویرسازی استفاده نمایید ان تصویر روشن تر و واضح تر میباشد.

برای موفقیت بیشتر باید این تصورات به شکل مرتب و صحیح تمرین شوند تا بتوان به ورزشکاران در حد شایستگی بالقوه آنها کمک کرد.

تصویرسازی حرکتی یا تمرین رفتاری حرکتی - دیداری یا تمرین تجسمی یا تمرین نمادین



















## نظریات مهم در مورد تاثیرگذاری تصویرسازی حرکتی

۱- نظریه عصبی عضلانی

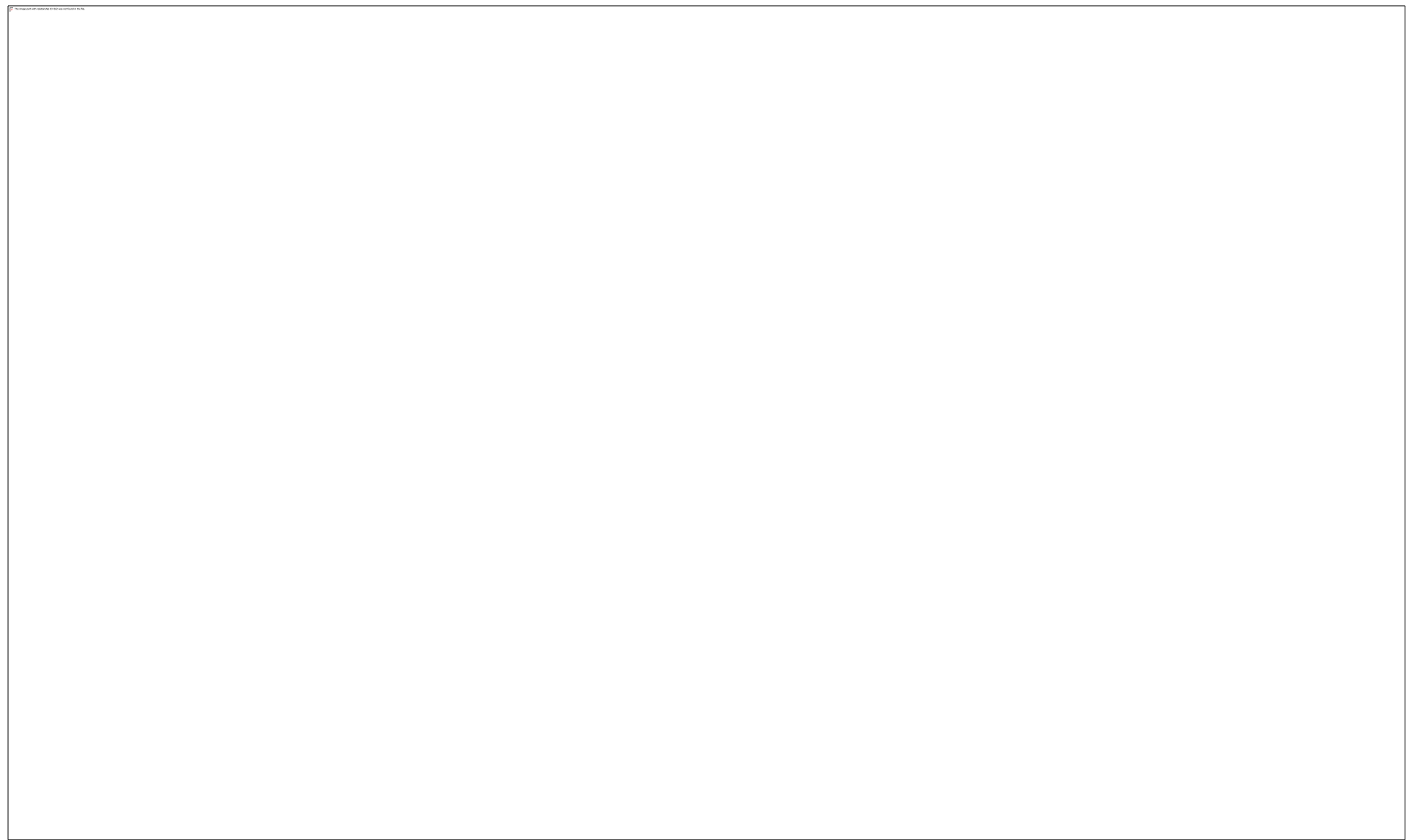
۲- نظریه های شناختی (نظریه یادگیری نمادی)

۳- کنترل سیستم عصبی خودکار

چرا نتایج ناهمخوانه (مثلا چرا نظریه عصبی عضلانی بعضی مواقع جوابگو نیست و اون اتفاقات در مسیرهای عصبی منتهی به عضلات اتفاق نمی افتد؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟).











## مراحل تصویرسازی حرکتی

۱- آموزش آگاهی حسی: ورزشکار عمیقاً بخواند تجارب گذشته (مهارت هایی که در طول سالیان انجام داده است) تسلط داشته باشد.

آگاهی از موقعیت بدنی خود+ نحوه حرکت پاها و دستها+ زمانبندی حرکت+ آمادگی قبل از ضربه+ ادامه حرکت پس از ضربه

چرا این مرحله در ورزشکاران ماهر سختتره؟؟؟؟؟؟؟؟

۲- آموزش واضح تصور کردن: فقط تصورات دیداری مهم نیست بلکه ....

۳- آموزش توانایی کنترل (با یادگیری دستکاری تصورات برای نتیجه گیری مطلوب سر و کار دارد)







## • آمادگی برای تصویرسازی

۱- محیط مناسب

۲- آرام بودن

۳- انگیزش: بهترین ورزشکاران کسانی هستند که از درون برانگیخته شوند/

۴- انتظارات: یک شبه ره صد ساله + یادگیری مهارتهای روانی تقریبا همانند یادگیری مهارت های حرکتی است.

۵- وضوح و کنترل پذیر بودن تصویر

۶- استفاده از ویدیو

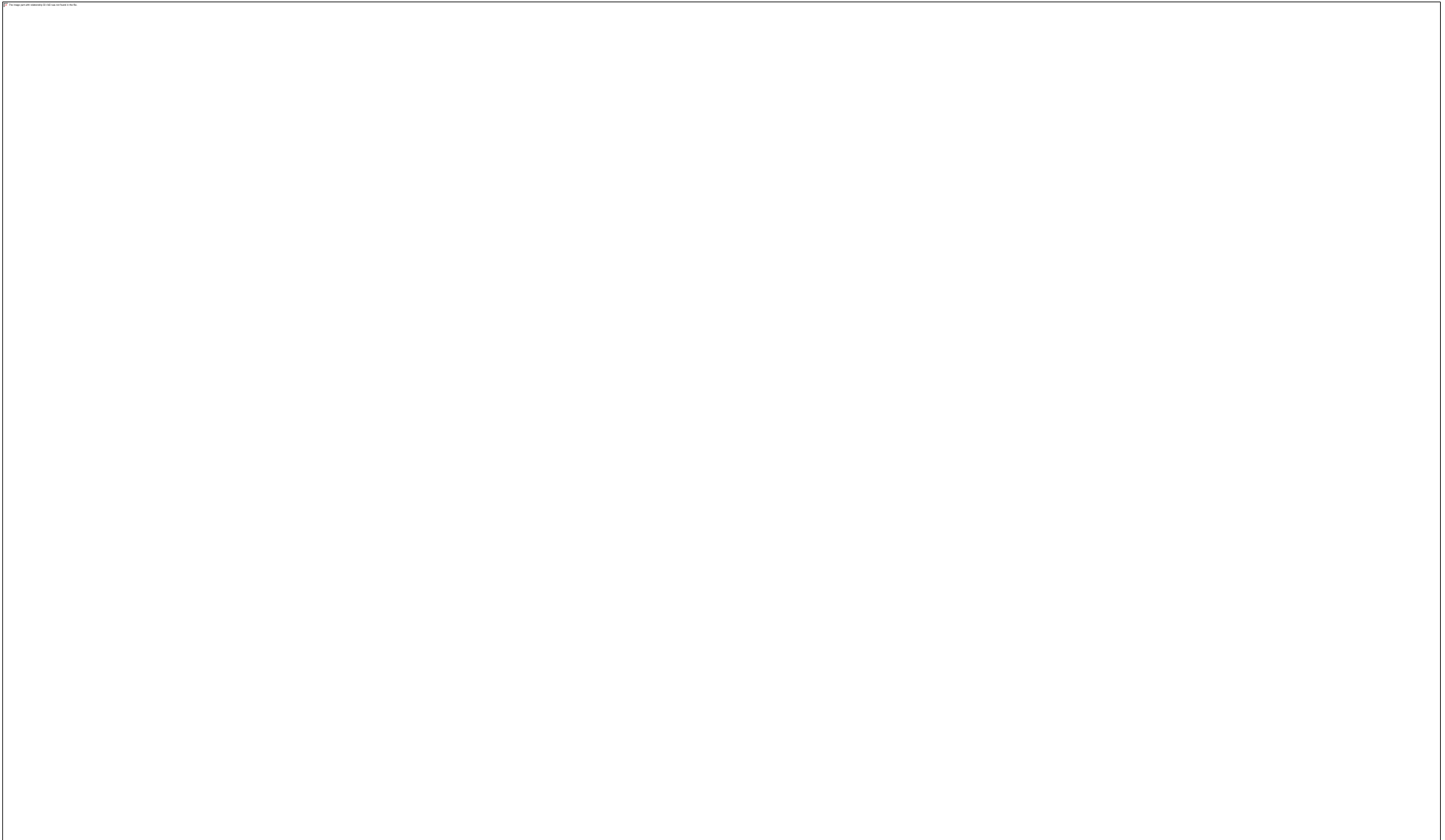
۷- تصویرسازی اجرا و نتیجه

۸- طول زمان واقعی

۹- مثبت بینی: برای اصلاح اشتباه از تصویرسازی بیرونی استفاده شود







## • موارد استفاده از تصویرسازی

- ۱- افزایش تمرکز
- ۲- افزایش اعتماد به نفس
- ۳- کنترل پاسخهای هیجانی + هم افزایش هیجان هم کاهش هیجان
- ۴- یادگیری و تمرین مهارت‌های ورزشی
- ۵- یادگیری و تمرین راهبردها و نقشه های بازی
- ۶- برطرف کردن ضعف عملکرد





## • تصویر سازی درونی و بیرونی

درونی: چشم انداز درونی مستلزم شبیه سازی احساسات حرکتی است که توسط اجرا کننده احساس خواهد شد+ تصایری که مستلزم دیدن یا احساس رفتار از دید خود فرد هستند

بیرونی: تصاویر را از دید فردی دیگر میبیند مثل ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

تصویرسازی درونی بیشتر بر حس حرکت تاکید دارد (مشاهده شده در تصویرسازی درونی فعالیت عضلانی زیر بیشینه بیشتری وجود دارد) و تصویرسازی بیرونی بیشتر بر حس بینایی استوار است.

تحقیقاتی وجود دارد که عنوان میکند تصویرسازی بیرونی در رشته های ژیمناستیک و کاراته موثرتر از تصویرسازی درونی میباشد.

• توجه: فرایندی که آگاهی ما را هدایت میکند تا اطلاعات در دسترس حواس قرار گیرند و از طریق آنها اطلاعات را از محیط کسب کنیم (یا معطوف ساختن آگاهی به دامنه محدودی از محرکها یا رویدادهاست).

## • جنبه های توجه

۱- گزینه ای بودن:

۲- حفظ توجه

۳- آگاهی از موقعیت

۴- تغییر توجه



















The image contains no text or other content.

## • ابعاد توجه

پهنا یا گستره توجه (وسیع / باریک)

جهت توجه (درونی یا بیرونی)

## بیرونی

ورزشهای تیمی (جستجو)

فردی توجه وسیع بیرونی باشد چه مشکلاتی دارد؟ حجم زیادی از اطلاعات که هزاران منبع غیرمرتبط در آن میباشد که سبب سردرگمی و در نتیجه واکنش نامناسب میشود.

فعالیتهایی که مستلزم تمرکز بر توپ یا هدف است مانند کمان گیری و گلف (فعالیتهایی که دقت مهم است).

**معایب:** از دست دادن اطلاعات بیرونی مرتبط با عملکرد

باریک

وسیع (گسترده)

تحلیل

سبکی تحلیلی (تحلیل عملکرد گذشته (مربی فوتبال)) یا استفاده از اطلاعات به دست آمده برای اتخاذ تصمیم  
**معایب:** غرق در تحلیل و فرد از عمل باز می ماند.

تجسم

مروز ذهنی یک تکلیف

**معایب:** بی توجهی به نشانه های بیرونی

## درونی

## مشکلات توجه و تمرکز:

### عوامل درونی

- ۱- توجه به مسابقات گذشته: به خصوص اگر ورزشکار در آنها مرتکب اشتباه فاحشی شده باشد
- ۲- توجه به مسابقات آینده: اغلب بررسی احتمالات و اگرها در مرکز توجه قرار می‌گیرند و توجه از حال منحرف می‌شود.
- ۳- فشار مسابقه: فشار روانی مسابقه ممکن است به یک عامل درونی (اضطراب) تبدیل شود که سبب تضعیف عملکرد می‌شود؛ در این حالت، ورزشکار بر اشتباهات و نکات منفی خود متمرکز می‌شود (مانند فکر کردن به تویی که از دست داده و یا ضربه ای که نتوانسته به گل تبدیل کند. معمولاً در این شرایط، توجه درونی، باریک و انعطاف ناپذیر می‌شود.
- ۴- تحلیل حرکات بدن: توجه اضافی به حرکاتی که خود کار شده اند سبب به هم وین روند طبیعی اجرای آنها می‌شود. حفظ و ادامه توجه درونی و باریک، که ورزشکار در مرحله یادگیری به آن نیاز دارد، در مهارت‌های آموخته شده و خودکار، سبب پردازش کنترل شده و آگاهانه می‌شود که مستلزم کند کردن حرکت است
- ۵- خستگی: توجه مستلزم فعالیت ذهنی است. خستگی ظرفیت پردازش اطلاعات را کاهش می‌دهد.
- ۶- کاستی انگیزه (ذهن سرگردان می‌شود و به موضوعات مختلف می‌پردازد): وقتی برای کاری انگیزه کافی نباشد، حفظ توجه به آن کار دشوار می‌شود؛ در این صورت ذهن سرگردان می‌شود و به موضوعات مختلف معطوف می‌شود. در مسابقات کم اهمیت با حریف ضعیف تر، از همه ظرفیت پردازش استفاده نمی‌شود و این ظرفیت با افکار دیگر اشغال می‌شود.

## عوامل بیرونی انحراف توجه

۱- **محرک‌های دیداری:** این دسته از محرک‌ها، تماشاگران، افراد آشنا در میان تماشاگران، تابلو اعلام نتایج، تیم‌ها یا ورزشکاران دیگر، فیلمبرداران، عکاسان و خبرنگاران را شامل می‌شود.

۲- **محرک‌های شنیداری:** عوامل شنیداری برهم زننده توجه در محیط‌های ورزشی عبارت اند از: سروصدای تماشاگران، صدای بلندگو، صدای تلفن‌های همراه، زنگ دستگاه‌ها در بعضی رشته‌ها، گفتگو با صدای بلند در بین بعضی تماشاگران و نظایر اینها.

بدیهی است که سروصدای محیط در ورزش‌های انفرادی مانند ژیمناستیک و وزنه برداری بیشتر باعث انحراف توجه می‌شود؛ زیرا ورزش‌های تیمی همیشه با سروصدا همراه است.

۳- **حقه‌های حریف:** این حقه‌ها شامل رجزخوانی حین مسابقه (محمدعلی کلی در این کار استاد بود)، ترساندن کلامی و جسمانی، معطل کردن (وقت تلف کردن) و توهین کردن است. بعضی از این رفتارها از لحاظ اخلاقی قابل تأمل و بحث است.

از دیگر ابعاد شیوه توجه که پس از سالها مجددا آشکار شد، شیوه توجهی است که دوندگان ماراتن از آن استفاده میکنند. تحقیقاتی که در گذشته روی دوندگان استقامت انجام شده، دو شیوه توجه را شناسایی کرده اند؛ **گسستی و ارتباطی**. بعضی دوندگان استقامت، از روش گسستی استفاده میکنند. آنها برای غلبه بر درد، توجه خود را به جایی دیگر متمرکز می کنند (مورگان و پولاک، ۱۹۷۷). به عبارت ساده تر، آنها از طریق توجه به مسائل دیگر، توجه خود را از درد دور می کنند. این دونده ها اظهار کردند که طی یک مسابقه، اعمال متفاوتی مانند محاسبات ریاضی پیچیده تا نوشتن یک نامه را در ذهن انجام میدهند. سایر دوندگان، از روش توجه متفاوتی استفاده میکنند. آنها به جای فاصله گرفتن، با درد و ناراحتی، ارتباط برقرار می کنند. این افراد دائما بر علایم بدن خود نظارت می کنند و سعی دارند آرمیدگی و شل ماندن بدن خود را حفظ کنند.

محققان ضمن تلاش برای توضیح این یافته ها چنین پنداشتند که ارتباط «، فرد را قادر می سازد تا بر اعمال بدن خود نظارت کند و برای حفظ حداکثر کارایی، تطابقهایی انجام دهد. شیوه گسستگی که احتمالاً خوشایندتر است، توجه فرد را از تکلیفی که باید به انجام رساند دویدن با کارایی زیاد)، منحرف میکند. مورگان و پولاک (۱۹۷۷) به تفاوت این دو روش توجه در دوندگان نخبه و غیرنخبه پی بردند. دوندگان نخبه، روش های توجه ارتباطی، و دوندگان غیرنخبه روشهای توجه گسستی را ترجیح میدهند. اسپینک و لانگهرست (۱۹۸۶) در شناگران به نتایج مشابهی رسیدند. در مقابل، شومر (۱۹۸۶) به این مطلب پی برد که بدون توجه به نخبه با غیرنخبه بودن دوندگان ماراتن). با افزایش سرعت دویدن، استفاده از روش توجه ارتباطی بیشتر میشود. تحقیقات آینده باید به این مطلب پردازند که کدام یک از این توضیحات بهتر است.

• شیوه گسستگی و شیوه ارتباطی (ورزشکاران نخبه: ارتباطی و ورزشکاران غیرنخبه : گسستگی). ارتباط افراد را قادر میسازد تا بر اعمال بدن خود نظارت کنند و برای حفظ حداکثر کارایی تطابق هایی انجام دهند).

## اندازه گیری توجه

۱- سنجش رفتاری توجه (زمان واکنش)

۲- استفاده از شاخصهای فیزیولوژیک (ضربان قلب و نوار مغزی)

۳- پرسشنامه خود سنجی

دو شیوه اول توانایی توجه را در یک زمان خاص اندازه گیری میکنند در حالیکه روش خود سنجی جنبه صفتی توجه را به مثابه صفتی شخصیتی اندازه گیری میکند.



## روشهای حفظ تمرکز توجه در برابر عوامل مخل بیرونی

۱- **روش تمرین لباس:** بر این نظر استوار است که عملکرد ماهرانه به صورت ناهوشیار با محرکهای بیرونی و درونی که ورزشکار با آنها روبروست، شرطی میشود. هرچه تعداد محرکهای موجود در مسابقه در مقایسه با تمرین بیشتر باشد احتمال افت کیفیت عملکرد بیشتر خواهد بود. این محرکها متنوعند مانند نور، صدا، و لباس بازیکنان. معمولا ورزشکاران هنگام مسابقه مهم لباس نو میپوشند در این صورت یک محرک ناهشیار (لباس تمرین) که با اجرای مهارت (پاسخ) پیوند داشته در مسابقه وجود ندارد و احساس نمیشود. پوشیدن لباس نو محرکی تازه ست و ممکن است مانع عملکرد مطلوب شود.

۲- **تمرین مسابقه شبیه سازی شده** (شبیه سازی مسابقه فوتبال در زمین بارانی (خیساندن توپ در آب و آب پاشی زمین)، شبیه سازی صدای تماشاگر، ایجاد ر و صدا شبیه به همه مسابقه در تمرین ژیمناستیک و ...) و مزاحمت هنگام پرتاب پنالتهی بسکتبال (مانند گرفتن درنگ). مبنای نظری این تمرین نیز همانند تمرین لباس است.

۳- **تمرین ذهنی:** به صورت دو نفره؛ یکی از دو نفر به مرور ذهنی اجزای مهارت ورزشی می پردازد و در همان حال ورزشکار دیگر میکوشد توجه او را منحرف کند (البته نباید طرف دیگر را لمس کند). مثلا وقتی ورزشکار متوجه میشود که تمرکز او بر اثر عوامل خارجی مانند سر و صدای تماشاگران به هم خورده است باید خود را آرام کند.

## روشهای حفظ تمرکز توجه در برابر عوامل مخل درونی

۱- **تبدیل شکست به پیروزی:** بسیاری از ورزشکاران وقتی مرتکب اشتباهی میشوند تمرکز خود را از دست میدهند. یکی از راههای مقابله با این مساله این است که روشهای تبدیل شکست به پیروزی را به آنان بیاموزیم. در این روش به محض اینکه ورزشکار اشتباه میکند برای آنکه ذهن خود را به اشتباهش مشغول نسازد، با نگرش مثبت (ادم تا اشتباه نکند یاد نمیگیرد) اجرای درست و کامل حرکت را در ذهن مرور میکند. بدتر از اشتباه در عملکرد، **ماندن روی اشتباه و نشخوار کردن آن است.** به جای آن ورزشکار میتواند بپرسد که مشکل چه بود یا چه مهارتهای دیگری نیاز دارم؟

۲- **استفاده از بازخورد برقی-پوستی:** همانند تمرین مرور ذهنی ورزشکاران در گروه دو نفری قرار میگیرند و در حالی که دست یکی از آنها روی دستگاه است به مرور ذهنی یک مسابقه یا یک مهارت می پردازد و ورزشکار دیگر برای برهم زدن او تلاش میکند. با این تمرین ورزشکاران به نشانه های درونی اضطراب خود پی میبرند. بعد از دو تا پنج دقیقه تمرین، میتوانند جای خود را عوض کنند.

## • سرسختی ذهنی

یکی از مشخصه های اجتناب پذیر ورزشکاران موفق و برجسته است.

خویشترنداری و قدرت اراده ، مولفه های اجتناب ناپذیر سرسختی ذهنی به حساب می آیند.

در تعریفی دیگر: همگان بر این باورند که قاطعیت، خودباوری، سیری ناپذیری، ثابت قدمی از مهمترین مولفه های سرسختی ذهنی هستند.

**تعریف کوهل:** سرسختی ذهنی عبارت است از انتخاب نحوه کنترل توانایی ها و تلاش برای موفقیت (توانایی درونی برای حل مشکل، حفظ روحیه، تصمیم آگاهانه، مجموعه ای از اصول برای غلبه بر موانع)

**مایکل شرد:** خویشترنداری و تفکر منطقی همیشه باید بر واکنشهای عاطفی و احساسی غلبه داشته باشند.

در اوایل سال ۲۰۰۰، تحقیق روی ورزشکاران برتر جهانی، مربیان و روانشناسان ورزش در سراسر جهان نشان داد که سرسختی ذهنی از چهار عنصر اصلی تشکیل شده است:

### چهار مولفه مهم در سرسختی ذهنی

- ۱- **ثبات ذهنی:** درکی تغییرناپذیر از خود، غرور درونی، تمایل و اشتیاق
- ۲- **آموزش:** کسی که ذهن سرسختی دارد دارای صبر و خودکنترلی است و بخش هایی از آموزش را که برای استفاده از فرصتها برای شکست حریفان تکیه دارد، بیشتر می پسندند
- ۳- **رقابت:** عاشق موقعیتهای پرفشار، مقابله با فلاکتها، پایبندی کامل، داشتن گزینه کشنده، تمرکز کامل و کنترل محیط
- ۴- **بعد از رقابت:** جشن گرفتن و احترام به موفقیتها و استفاده از شکست برای پیشرفت در آینده

## توصیف ده ورزشکار زبده جهانی از سرسختی

- ۱- باور داشتن بی چون و چرا به توانایی های خود در دستیابی به اهداف
- ۲- استفاده از شکستها برای دستیابی به موفقیت‌های بیشتر
- ۳- باور داشتن به اینکه دارای توانایی های ویژه ای هستند که آنها را برتر از رقیبانشان ساخته است.
- ۴- سیری ناپذیری و داشتن انگیزه های درونی برای موفقیت
- ۵- تمرکز بر کاری که میخواهند انجام دهند در شرایطی که عوامل برهم زننده تمرکز وجود دارد.
- ۶- بازیابی کنترل روانی خود در شرایط غیرمنتظره
- ۷- کنار نهادن دردهای روانی و جسمانی و حفظ فنون و تلاش های خود در زمانی که تحت فشارند.
- ۸- قبول این واقعیت که اضطراب ورزشی اجتناب ناپذیر است و آنها میتوانند از عهده آن برآیند.
- ۹- موفقیت و غلبه بر فشار رقابتی
- ۱۰- نباید اجازه بدهند که عملکرد خوب یا بد دیگران بر آنها تاثیر منفی بر جای بگذارد.

## پرسشنامه ای برای سنجش سرسختی ذهنی (مایکل شرد)

سه مولفه اعتماد به نفس، ثبات و کنترل را میسنجد

### اعتماد به نفس:

- ۱- من خطرهای بالقوه را فرصت تفسیر میکنم
- ۲- به توانایی هایم اعتماد کامل دارم
- ۳- من توانایی های دارم که مرا از رقیبانم متمایز میکند
- ۴- من توانایی لازم را دارم تا هنگامی که تحت فشارم، عملکرد خوبی از خود نشان دهم.
- ۵- هنگامی که تحت فشارم، میتوانم با اعتماد به نفس تصمیم بگیرم.
- ۶- وقتی برای مدتی آرامشم را از دست میدهم می توانم دوباره آن را بازیابم.

## ثبات

- ۱- من متعهدم تا وظایفی را که بر عهده گرفته ام به انجام برسانم
- ۲- مسئولیت آماده شدن در برابر اهداف چالش برانگیز را خود به عهده بگیرم
- ۳- در موقعیت های مشکل تسلیم میشوم
- ۴- به سادگی حواسم پرت میشود و تمرکزم را از دست میدهم

## کنترل

- ۱- نگرانم از اینکه نتوانم عملکرد خوبی از خود نشان دهم
- ۲- من بر خود تردیدی خود غلبه میکنم.
- ۳- اتفاقات غیرمنتظره و کنترل نشدنی در من ایجاد اضطراب میکند.
- ۴- وقتی شرایط مطابق میل من پیش نمی رود احساس عصبانیت و ناامیدی میکنم

## تقویت و تنبیه

کسی نمیتواند تاثیر شگرف ژنتیک بر رشد انسان را انکار کند. اما برای درک کاملتر رفتار انسانی، باید از رابطه متقابل بین تقویت و تنبیه آگاه بود. تفاوتی نمیکند که مربی یک ورزشکار باشید یا تاجر، پدر یا مادر. بیشک فردی که فهم درستی از نحوه اعمال تنبیه یا تقویت دارد در مقایسه با فردی که از این مهارت بی بهره است در برانگیختن رفتار مطلوب موفقتر عمل خواهد کرد.

## شرطی شدن نوع S و نوع R

شرطی شدن نوع S (stimulus = محرک) **شرطی شدن پاسخگر (کلاسیک)** نیز نامیده میشود و بر اهمیت محرک در فراخوانی پاسخ تاکید دارد (حمایت - همت). پاسخ های غیرشرطی مثالهایی از رفتار پاسخگر هستند زیرا آنها به وسیله محرکهای غیرشرطی فراخوانده میشوند.

یادگیری از طریق شرطی سازی کلاسیک همیشه شامل مجموعه ای از محرکها و پاسخهاست. یک محرک غیر شرطی، یک پاسخ غیرشرطی، یک محرک شرطی و یک پاسخ شرطی.

**محرک غیرشرطی:** گوشت در دهان سگ بود که بدون نیاز به یادگیری سبب ترشح بزاق او میشود.

**پاسخ غیرشرطی:** ترشح بزاق در پاسخ به گوشت که نوعی واکنش ذاتی است.

**محرک شرطی:** مترونوم که وقتی با گوشت مرتبط میشود قابلیت ایجاد پاسخ را پیدا میکند. در اصل خاصیت تقویت کنندگی ندارند اما بر اثر مجاورت با تقویت کنندهای نخستین خاصیت تقویت کنندگی پیدا می کند

**پاسخ شرطی:** ترشح بزاق در پاسخ به مترونوم تنها (بدون گوشت) بود.

شرطی سازی کلاسیک: نوعی یادگیری که از طریق برقراری همبستگی صورت میگیرد به این ترتیب که محرکی که قبلا خنثی بوده با محرکی غیرشرطی همراه میشود تا پاسخ شرطی شده ای مشابه پاسخ غیرشرطی ایجاد کند.

## آلبرت کوچولو: چگونه بازتابهای هیجانی به محرکهای خنثی شرطی میشوند.

نظر افراطی واتسون : یک دو جین نوزاد سالم با دنیایی که من مشخص میکنم در اختیارم قرار دهید تا آنها را پرورش دهم و ضمانت خواهم کرد که هریک را که بخواهید طوری تربیت میکنم که تبدیل به یک متخصص، پزشک، حقوقدان، هنرمند، تاجر، دزد یا گدا بشود.

واتسون و روزالی (۱۹۲۰) بر روی یک کودک یازده ماهه به نام آلبرت آزمایش زیر را انجام دادند. علاوه بر آلبرت، سایر تجهیزات آزمایش عبارت بودند از یک موش سفید، یک میله آهنی و یک چکش. در آغاز آزمایش آلبرت هیچ ترسی از موش نداشت. او دستش را دراز کرد تا با موش بازی بکند. در ضمن مرحله اول آزمایش، وقتی که آلبرت موش را دید و به سوی آن دست دراز کرد، آزمایشگر با چکش به آهن پشت سر کودک کوبید و صدای شدیدی تولید نمود. آلبرات در پاسخ به صدا به شدت پرید و گریه کرد. بار دیگر آلبرت موش را دید و دست به سوی آن دراز کرد و بازهم درست در لحظه ای که دست او با موش تماس پیدا کرد، صدای شدیدی مجددا تولید شد. بازهم آلبرت ترسید و ناله سر داد. و این روال چند بار دیگر تکرار شد. اینک هر زمان که موش به آلبرت معرفی میشد آلبرت گریه میکرد. در آزمایش بالا صدای شدید یک محرک غیرشرطی، ترس حاصل از صدا یک پاسخ غیرشرطی، موش یک محرک شرطی و ترس حاصل از موش پاسخ شرطی.

## از بین بردن ترس های شرطی

واتسون نشان داده بود که یک هیجان ارثی مانند ترس میتواند به محرکهایی که در ابتدا موجب چنین هیجانی میشوند انتقال یابد و مکانیسم این انتقال شرطی شدن کلاسیک است. واتسون باید کودکی را بیابد که قبلا از چیزی میترسیده و کوشش نماید تا آن ترس کودک را برطرف سازد. کودک ۳ ساله ای به نام پیتر که شدیداً از موش، خرگوش، کت پشمی و .. میترسید.

**واتسون و جونز** ابتدا به **پیتر** کودکهای دیگری را نشان دادند که بدون ترس با اشایی که او از آنها میترسید بازی میکردند و قدری پیشرفت حاصل شد (سرمشق گیری یا الگوبرداری). در این موقع **پیتر** به تب مخملک دچار شد و به بیمارستان انتقال یافت. پس از بهبودی، **پیتر** و پرستارش در راه بیمارستان به خانه مورد حمله سگ ولگردی قرار گرفتند و همه ترسهای پیتر با شدت بیشتری بازگشت کرد. **واتسون و جونز** مصمم بودند **پیتر** را شرطی زدایی کنند. **پیتر** در اتاقی به طول ۱۵ متر ناهار میخورد. یک روز که او مشغول خوردن ناهار بود خرگوشی را در یک قفس سیمی در گوشه دوری از اتاق قرار دارند آنطور که **پیتر** ناراحت نشد. سپس هر روز قفس را قدری به کودک نزدیکتر میکردند تا اینکه بالاخره آن را در کنار **پیتر**، هنگامی که مشغول خوردن ناهار بود، قرار دادند. سرانجام **پیتر** توانست با یکدست غذا بخورد و با دست دیگر با خرگوش باز یکدست. نتایج این آزمایش تعمیم یافتند و اکثر ترسهای **پیتر** از بین رفتند یا کاهش یافتند. این یکی از اولین مثال های آن چیزی است که امروز "**رفتر درمانی**" نام دارد.

روش مورد استفاده واتسون و جونز، در از بین بردن ترس پیتر بسیار شبیه به روشی است که **حساسیت زدایی منظم نام دارد**.

شرطی شدن رفتار کنشگر (عامل) یا شرطی شدن نوع R (response) که بر اهمیت پاسخ تاکید میشود (همت - حمایت).

در رفتار کنشگر، حیوان مانند سگ پاولف دست و پایش بسته نمیشود، بلکه روی محیط "عمل" میکند.

در شرطی سازی کنشگر ارگانیسم باید به گونه ای پاسخ دهد که محرک تقویت کننده را تولید نماید (رفتار روی محیط عمل میکند تا پیامدهایی حاصل شود. این پیامدها ممکن است مطلوب یا نامطلوب باشد. ماهیت این پیامدها تعیین کننده میزان احتمال وقوع مجدد رفتار خواهد بود. اگر رفتار ما به پیامدهای مثبتی منجر شود (تقویت مثبت یا منفی) احتمال آنکه دوباره رخ دهد افزایش می یابد + **برای تغییر دادن رفتار تنها کار لازم این است که چیز تقویت کننده ای را برای ارگانیسمی که میخواهیم رفتارش را تغییر دهیم بیابیم، منتظر بمانیم تا رفتار مطلوب سر بزند و آنگاه بلافاصله او را تقویت نماییم.** وقتی که این اتفاق افتاد، نرخ پاسخ مورد نظر افزایش خواهد یافت.

در مطالعه ای گروهی از معلمین تصمیم گرفتند به دختری خردسال کمک کنند تا بر کمرویی خود در ارتباط با سایر کودکان فائق آید. این معلمان متوجه شدند که کودک فوق زمان بسیار را با بزرگسالان میگذراند. از اینرو تصمیم گرفتند که فقط وقتی با کودک دیگری بازی میکند او را تحسین کنند. و هنگامی به کار دیگری میپرداخت توجه کمی به او میکردند. در نتیجه تقویت مثبت، تحسین و توجه دفعات بازی دختر کوچولو با کودکان دیگر افزایش قابل ملاحظه ای یافت.



## تقریبهای متوالی و تقویتهای تفکیکی در شکل دهی رفتار

قانون شکل دهی، رویکردی در شرطی سازی کنشگر اسکینر و دارای دو جز است؛ تقویت تفکیکی و تقریب های متوالی. تقویت تفکیکی به این معناست که بعضی پاسخ ها تقویت می شوند و پاسخ های دیگر تقویت نمی شوند و در تقریب های متوالی تنها آن پاسخ هایی که یکی بعد از دیگری به پاسخ مورد نظر نزدیکند تقویت می شوند.

### "تقریب های متوالی"

۱. موش به سمت اهرم حرکت می کند.
۲. موش روبروی اهرم قرار می گیرد.
۳. موش به اهرم نزدیک می شود.
۴. موش روی پاهایش بلند می شود.
۵. موش با پنجه اش اهرم را حرکت می دهد.
۶. موش اهرم را می گیرد.
۷. موش اهرم را فشار می دهد

**تقویت چیست؟** هرچیزی که احتمال بروز رفتاری را افزایش دهد به عنوان تقویت یاد میشود. کلید فهم مساله در کلمه "هرچیزی" نهفته است. دادن تکه ای کلوچه به حیوان خانگی، نوازش کوچک از سوی مربی و یا سواستفاده از کسی که عزت نفس ضعیفی دارد و در اثر پاداشی که دریافت میکند وی دوباره این کار را انجام میدهد در حالی که میتواند عواقب نامطلوبی داشته باشد.

## انواع تقویت

تقویت ممکن است **اولیه یا ثانویه یا مثبت یا منفی** باشد.

**تقویتهای اولیه** با نیازهای اساسی بیولوژیکی پیوند میخورند. غذا هنگام گرسنگی و آب هنگام تشنگی، نمونه هایی از تقویت های اولیه اند. **اثرگذاری تقویتهای ثانویه به دلیل ارتباطشان با تقویت های اولیه است.** یک نمونه خوب از اینگونه تقویتهای اولیه، پول است. پول نقش تقویت کننده را دارد در حالیکه هیچ ارزش بیولوژیکی ندارد (نمیتوانید پول را بخورید) اما میتواند برای دسترسی به تقویتهای اولیه مانند غذا و مسکن باشد (مدالها، جوایز، شهرت، نوازش استاد، تکان دادن سر همگی میتواند در نقش تقویت کننده های ثانویه ظاهر شوند).

**تقویت کننده های مثبت:** تشویق کننده هایی هستند که احتمال بروز مجدد رفتار مطلوب را افزایش میدهند. رفتار از بازیکن سر میزند و در مقابل به وی پاداش داده میشود. بنابراین احتمال تکرار آن رفتار افزایش مییابد. همین نتیجه (افزایش رفتار) از طریق تقویت کننده های منفی نیز حاصل میشود.

**تشویق کننده های منفی** احتمال بروز رفتار مطلوب را از راه جلوگیری، پرهیز یا عواقب منفی افزایش میدهند. برای مثال ورزشکار از ترس خشم مربی از رفتار منفی و نامطلوب اجتناب میکند.

## تقویت مثبت اسکینر

تقویت مثبت تقویت کننده‌ی رفتاری است که در نتیجه‌ی آن فردی پاداش دریافت می‌کند. به عنوان مثال، اگر معلم شما هر بار که تکالیف خود را انجام می‌دهید (به عنوان پاداش) به شما پنج پوند بدهد، احتمال بیشتری دارد که شما این رفتار را در آینده تکرار کنید، بنابراین این اقدام، رفتار انجام تکالیف شما را تقویت خواهد کرد. موش‌ها پس از اینکه چندین بار در جعبه قرار داده شدند، به سرعت آموختند که باید مستقیماً به سراغ اهرم بروند. دریافت غذا در صورت فشار دادن اهرم یک نتیجه‌ی تضمین شده بود و به همین دلیل آنها دوباره و دوباره آن کار را تکرار می‌کردند.

## تقویت منفی اسکینر

حذف یک تقویت کننده‌ی ناخوشایند نیز می‌تواند رفتاری را تقویت کند. این مورد با عنوان تقویت منفی شناخته می‌شود، زیرا حذف یک محرک نامطلوب می‌باشد که برای حیوان یا شخص «پاداش» را در پی خواهد داشت. تقویت منفی موجب تقویت رفتار می‌شود، زیرا تجربه‌ای ناخوشایند را متوقف کرده یا آن را از بین می‌برد. به عنوان مثال، اگر شما تکالیف خود را انجام ندهید، باید به معلم خود ۵ پوند بدهید. شما برای اینکه از پرداخت ۵ پوند جلوگیری کنید، تکالیف خود را انجام می‌دهید. بنابراین این اقدام، رفتار انجام تکالیف شما را تقویت خواهد کرد.

بی اف اسکینر نشان داد که تقویت منفی بدین صورت کار می‌کند که یک موش در جعبه اسکینر قرار داده شده و در صورتیکه برخی از موارد نامطلوب (از جانب موش) رخ دهد، یک جریان برق ناخوشایند به جعبه (و در نتیجه به موش) اعمال خواهد شد. هنگامی که موش به جعبه منتقل شد، به طور تصادفی با اهرم برخورد کرد و بلافاصله پس از آن جریان الکتریکی خاموش می‌شود. موش‌ها پس از اینکه چندین بار در جعبه قرار داده شدند، به سرعت آموختند که باید مستقیماً به سراغ اهرم بروند. مطمئن بودن از خلاصی یافتن از جریان الکتریکی (توسط تماس با اهرم)، سبب می‌شد تا آنها دوباره و دوباره این عمل را تکرار کنند.

## نکات مفید

۱- اطمینان کنید که تقویت برای فرد به منزله پاداش است: قهرمان شماره یک دنیا، مدال خود را در قفسه ای گذاشته است و هرگز آن را نشان نمیدهد. ورزشکار شماره دو آن را داخل قطعه ای تزئینی گذاشته است و به همه نشان میدهد. مدال برای یکی ارزشمند است و برای دیگری نه.

۲- فوریت در اعمال تقویت اهمیت زیادی دارد. اگر بازیکن تازه کاری به یکی از هم تیمی هایش پاسی میدهد که به گل منجر میشود بلافاصله به او بگویید که کارش چقدر ارزشمند بوده است.

### برنامه های تقویتی مستمر و متناوب

برنامه مستمر در صددرصد زمان اعمال میشود به این ترتیب که هر بار که رفتار مطلوبی از فرد سر میزند، تقویت میشود. **هر بار** که بازیکن بسکتبال دریبل خوبی میکند یا پاس خوبی میدهد، مربی او را تقویت میکند.

در برنامه متناوب ورزشکار هرگز نمیداند که چه زمانی و کجا قرار است تقویت شود. چنین برنامه ای ممکن است **بر اساس زمان باشد یا اینکه بر بازده کاری** تاکید نماید. برای ادامه رفتاری در درازمدت لازم است تشویق به روشی بینی ناپذیر به بازیکن داده شود.

معمولا در یک برنامه تقویتی سهمی (متناوب)، ابتدا فرد در یک برنامه تقویت پیوسته یا صددرصد تقویت استفاده میشود و بعد به یک برنامه تقویت سهمی انتقال می یابد. اگر در دوره یادگیری اولیه از برنامه تقویت سهمی استفاده شود، یادگیری با دشواری زیاد صورت خواهد گرفت.

## نمونه های از برنامه های تقویت

همانطور که عنوان شد بهترین راه حفظ و نگهداری رفتار مطلوب، تقویت های متناوب است. چهار برنامه تقویت متناوب شامل:

۱- **برنامه نسبی ثابت:** تقویت بر اساس بازده کاری ثابت اعمال میشود. مثلاً پس از هر ۳ کوشش. (فرد یا حیوان باید تعداد معینی پاسخ بدهد تا تقویت دریافت کند).

۲- **برنامه نسبی متغیر:** در این برنامه نیز بازده کاری مدنظر است اما برنامه اعمال تقویت، متغیر و در نتیجه پیش بینی ناپذیر است. هرکسی که در ورزشهایی مانند گلف یا ماهیگری کار کرده باشد با این برنامه تقویتی آشنا دارد+ این برنامه بیشترین نرخ پاسخدهی را به همراه دارد.

۳- **برنامه فاصله ای ثابت:** در اینجا بجای بازده کاری با زمان سروکار داریم. تنها پاسخ هایی که پس از گذشت ۳ دقیقه داده میشوند تقویت میشوند. در آغاز فاصله زمانی ثابت، حیوان به کندی پاسخ میدهد یا اصلاً پاسخ نمیدهد اما با نزدیکتر شدن پایان فاصله زمانی سرعت پاسخدهی حیوان به تدریج افزایش مییابد و این نشان میدهد که حیوان لحظه تقویت را انتظار میکشد. + رفتار حیوان در این برنامه شبیه به رفتار انسان هنگام نزدیک شدن زمان انجام یک عمل است. پس از آنکه کاری را برای مدتی عقب انداختیم روز موعود به سرعت فرا میرسد و فعالیت ما نیز شدت می یابد. غالباً دانشجویان در انجام تحقیقات خود اینگونه عمل میکنند.

۴- **برنامه فاصله ای متغیر:** حیوان برای پاسخهایی که در پایان فواصل مختلف میدهد تقویت میشود.

**بازخورد با تواتر ۱۰۰ درصد:** فرضیه هدایت (بازنمایی حافظه ای و جلوگیری از پردازش سایر اطلاعات مربوط به پویایی های درونی تکلیف) و فرضیه همسانی (شاگرد به طور مداوم اجرای خود را بر پایه هریک از بخش های جدید اطلاعاتی منطبق کنند که موجب جلوگیری از یک طرح باثبات در اجرا میشود و موجب اجرایی با تغییرپذیری بسیار بالا میشود)

**بازخورد خلاصه:** در انتهای یک دسته کوشش اطلاعات مربوط به آنها به شاگرد داده میشود.

**بازخورد دامنه ای:** بازخورد های خارج از دامنه، بازخورد دریافت میکنند.

**بازخورد میانگین:** در پایان کار اطلاعاتی به صورت یک نمره اجرای میانگین پس از چندین کوشش به او داده میشود.

تنبيه عبارتست از اعمال محرک های منفی برای تغيير يا ريشه کن کردن رفتارهای نامطلوب. تنبيه زمانی رخ ميدهد که پاسخ، چيز مثبتی را از موقعیت حذف کند یا چیزی منفی به آن بیفزاید.

اغلب تصور میشود که تنبيه رفتار نادرست را ريشه کن میکند اما محققان یادگیری مدتها قبل به این حقیقت پی برده اند که تنبيه به جای ريشه کن کردن رفتار، آن را فرو می نشاند یا مخفی نگه میدارد. ( ارگانيسمی که تنبيه میشود ميترسد و ممکن است این ترس به مرحکهای مختلفی که هنگام تنبيه شدن او حضور دارند ، تعميم يابد+ تنبيه به ارگانيسم نشان ميدهد که چه کار نکند نه اینکه چکار بکند+ تنبيه صدمه زدن به ديگران را توجيه میکند)

تنبيه مثبت: پاسخ نامطلوب ← محرک ناخوشايند اعمال میشود.

تنبيه منفی: پاسخ نامطلوب ← محرک خوشايند حذف میشود.

تقويت مثبت: پاسخ مطلوب ← محرک خوشايند اعمال میشود.

تقويت منفی: پاسخ مطلوب ← محرک ناخوشايند حذف میشود.

اگر میخواهید از تنبيه به شکلی موثر استفاده کنید باید ۳ ساتاندارد ساده و مختصر را رعایت کنید. تنبيه باید ۱- ملایم، ۲- فوری و ۳- مداوم باشد. ملایمت هیجانان مزاحم را به حداقل میرساند (گاهی هیجان چنان اوج میگيرد که پیام اصلی از طریق تهدیدها و فریادها تحت شعاع قرار میگردد). فوریت، تنبيه را به رفتار گره میزند و تداوم بر پیامی که باید با تنبيه منتقل شود، تاکید میکند.

تنبيه در مقابل تقويت تعريف می گردد. زیرا به جای اینکه به دنبال افزایش دادن یک پاسخ باشد، در پی کاهش یا حذف آن است. این یک رویداد ناگوار است که در نتیجه رفتاری را که در پی آن اتفاق می افتد را کاهش می دهد. همانند تقويت، مجازات هم می تواند به طور مستقیم با استفاده از یک محرک ناخوشايند مانند یک شوک پس از پاسخ اعمال شود و یا با حذف محرک بالقوه پاداش دهنده همراه باشد. برای مثال، کم کردن پول توجیبی یک فرد به منظور تنبيه او در ازای رفتاری نامطلوب.