

معجزه روانشناسی در ورزش

آرزو عطائی

سام آلودیس: همه چیز در مسایل فنی و برتری‌های تاکتیکی خلاصه نمی‌شود، شما باید در روح بازیکن نفوذ کنید و آن را به تسخیر خود درآورید، آنچه جز با تسلط بر نکات ظریف روانشناسی و ارایه شخصیت و رفتار متفاوت با آنچه در جامعه مرسوم است، ممکن نمی‌شود.

جری تارکانیا، استاد موفق دانشگاه نوادای لاس وگاس می‌گوید: مربیگری در یک کلمه خلاصه می‌شود: فشار، مثل اینکه تفنگی سر شما را برای مدت چهار ماه نشانه گرفته باشد. چقدر کار مربیگری می‌تواند با فشارهای روانی همراه باشد؟

جری تارکانیا، استاد موفق دانشگاه نوادای لاس وگاس می‌گوید: مربیگری در یک کلمه خلاصه می‌شود: فشار، مثل این که تفنگی سر شما را برای مدت چهار ماه نشانه گرفته باشد. چقدر کار مربیگری می‌تواند با فشارهای روانی همراه باشد؟ جالب است که این فشار برای ورزشکار یا مربی که کنار زمین قرار گرفته است و در بازی شرکت ندارد بسیار سنگین‌تر است. در این شرایط است که افراد زیر فشارهای روانی شدید حالت بی‌رمقی پیدا می‌کنند و از نظر بدنی، عاطفی و ذهنی احساس فرسودگی می‌کنند. در این جا این سوال مطرح است که آیا می‌توان این ورزشکاران و مربیان را با کوهی از فشارهای روانی تنها گذاشت و فقط به نصایح و دلگرمی‌های کوتاه مدت و کم‌اثر و غیرتخصصی دل خوش کرد؟ یکی از مناسب‌ترین راه حل‌هایی که برای این مشکل می‌توان پیشنهاد کرد پیش‌بینی مشاورین روانی در کنار تیم‌هاست.

با وجود این مربیان، می‌توان با مسایل و مشکلاتی نظیر ترس از شکست، ناتوانی در کنترل خشم، اضطراب‌های مداوم، فشارهای غیر قابل کنترل، نداشتن تمرکز فکری، اشتغال فکری مسایل و مشکلات گذشته و آینده، بی‌رمقی، هیجانات شکست یا پیروزی‌های غیرقابل انتظار، ناتوانی در تدوین اهداف و از دست دادن اعتماد به نفس مقابله کرد.

تأثیر مسایل روانشناسی در تیم‌های ورزشی بدین جا خلاصه نمی‌شود، شاید بتوان گفت تأثیرات روانی که بازیکنان از یک مربی می‌گیرند بسیار مهم‌تر از تأثیراتی است که از درس‌های فنی او می‌گیرند.

«بازیکنانی که انگیزه لازم را ندارند به زودی از این تیم جدا خواهند شد، تیم پرسپولیس کارگر و سرباز لازم دارد». اینها جملاتی است که قطبی سرمربی پرسپولیس تهران پیش از شروع بازی با استقلال اهواز بیان می‌کند.

وی بعد از بازی با سپاهان و قهرمانی پرسپولیس چنین ابراز احساسات می‌کند: «امروز رویایی‌ترین روز عمرم بود، بازیکنان من نمایش بسیار خوبی داشتند و من امروز بسیار خوشحالم».

بسکتبال که در تمام تمرینات پنالتهای خود را گل می‌کند، در

یک مسابقه حساس حتی یک موقعیت خود را به ثمر نمی‌رساند؟ آیا عاملی غیر از مسایل روحی روانی در این بین موثر است؟

طبق تحقیقات به عمل آمده بسیاری از عدم موفقیت‌های ورزشی از همین عدم آمادگی روحی ناشی شده است.

روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روانشناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقای تندرستی است. از حوزه‌های مهم مورد مطالعه روانشناسی ورزشی که به ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می‌سازد.

همه ما می‌توانیم لحظاتی را در مسابقات ورزشی به خاطر آوریم که تیم یا ورزشکاری با وجود آمادگی کامل جسمانی و فنی، به دلیل شرایط نامناسب روانی از ارایه بهترین عملکرد خود ناتوان مانده است.

ضعف آمادگی روانی در ورزشکاری که آمادگی جسمانی مطلوب دارد، مانند اتومبیل آماده و پرسرعتی است که راننده‌ای ناشی و ناآماده در آن نشسته باشد.

آیا وضعیت چنین ورزشکاری با تمرین جسمانی و مهارتی بیشتر، بهتر خواهد شد؟ بعید به نظر می‌رسد، زیرا او مهارت لازم را دارد و این را در تمرین نشان می‌دهد، ممکن است مشکل او ناتوانی در حفظ توجه و کنترل اضطراب ناشی از هیجان مسابقه باشد. این مسئله با هدایت وی به سمت تمرینات، توجه و تمرکز یا مهارت کنترل اضطراب قابل حل است و گرنه انجام تمرینات جسمانی بیشتر، مشکل او را حل نخواهد کرد.

امروزه، قهرمانان سطوح عالی و المپیک بخشی از زمان تمرینات خود را صرف تمرینات آمادگی روانی می‌کنند. در بسیاری از رشته‌های ورزشی، تا ۱۰ نفر اول مسابقات جهانی، به لحاظ فنی و جسمانی در یک سطح‌اند و آنچه نفرت برتر را متمایز می‌سازد، آمادگی روانی آنهاست در دنیای امروز رقابت دیگر فقط بر سر تکنیک برتر نیست، ورزشکاری پیروز است که از آمادگی روانی بالاتری برخوردار باشد.

روانشناسی موفقیت امروزه یکی از پرطرفدارترین شاخه‌های روانشناسی است، از نظر این علم، شما همان چیزی هستید که فکر می‌کنید و در عین حال می‌توانید نیازهایتان را نیز احساس کنید. پس هدفی والا برای خود تعیین کنید و در راه تحقق آن نهایت تلاشتان را به کار ببندید.

بزرگترین فرق بین مردم، رفتار و طرز برخورد آنان



حاج رضایی: قطبی مانند یک روان‌درمانگر توانست تصاویر ذهنی بازیکنان را به سمت موفقیت تغییر دهد

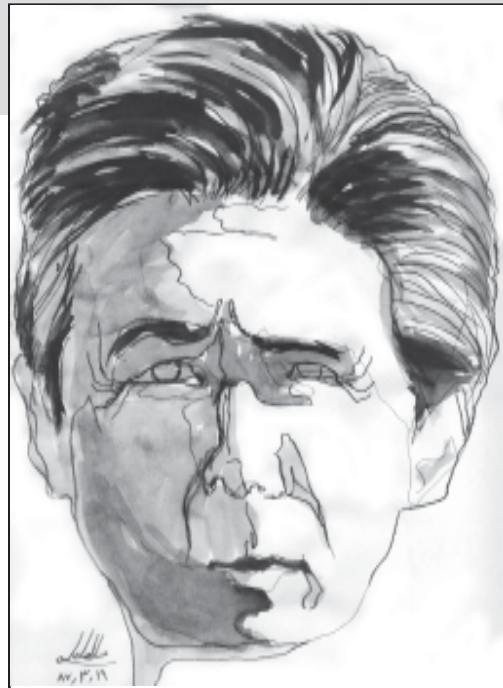
است. رفتارها و طرز برخورد ما در حال حاضر عادت نامیده می‌شود که به علت دریافت باز خورد از طرف والدین، دوستان، جامعه و خودمان شکل می‌گیرد و در واقع تصویری است از ما و جهان ما.

این رفتارها غالباً به وسیله گفت‌وگوی درونی که مرتباً با خود - آگاهانه یا غیرآگاهانه - داریم، تقویت می‌شوند. در واقع اولین گام برای تغییر رفتار، تغییر گفت‌وگوی درونی ماست.

سام آلودیس که از مربیان صاحب سبک و نظریه‌پرداز فوتبال انگلیس است در مورد پیچیدگی‌های کسب موفقیت در این عرصه ایده جالبی دارد: همه چیز در مسایل فنی و برتری‌های تاکتیکی خلاصه نمی‌شود، شما باید در روح بازیکن نفوذ کنید و آن را به تسخیر خود درآورید، آنچه جز با تسلط بر نکات ظریف روان‌شناسی و ارایه شخصیت و رفتار متفاوت با آنچه در جامعه مرسوم است، ممکن نمی‌شود.

چه عاملی باعث می‌شود که یک بازیکن تیم





طرح از سیلاد موسوی

قطبی دانست، آنها در طول فصل با چالش هایی مواجه شدند که از راه رسیدن شکست های پی در پی، سقوط از صدر جدول به رده های پایین تر، سرکشی و تمرد بعضی بازیکنان، رسانه های شدن مشکلات درونی تیم و... از آن جمله بودند. اما ۲ فاکتور فوق که در بالا به آن اشاره شد بحران را مدیریت کرد و آنها به سرعت پارازیت های قرار گرفته روی امواج رادیویی خود را برطرف کردند.

او می افزاید قطبی طرز تفکر و شیوه نوینی را چه در ادبیات رسانه ای و چه در داخل تیم ایجاد کرد که در نتیجه ی آن دگرگونی های بیرونی پدید آمد، او برای سیستم رژیم سودمندی را انتخاب کرد که بهترین و موثرترین راهکار بود. یعنی رژیم ذهنی او به مانند «الگوهای همیشه نالان» عمل نکرد و هرگز در بدترین شرایط ناامیدی را در کلام و تصویر او ندیدیم.

قطبی هرگز روانشناس نبوده و قرار هم نبوده که به عنوان روانشناس در این تیم کار کند، اما هرگز نمی توان نقش موثر و مثبت وی را از این لحاظ در موفقیت پرسپولیس نادیده گرفت. هر چند مطالعات گسترده جهان بر این موضوع مهم صحه گذاشته است که موفقیت تیمی در گرو بهره مندی از خدمات روانشناسی ورزشی و مشاوران ورزشی است اما این موضوع در کشور ما سابقه ی چندانی ندارد.

مرکز روانشناسی ورزشی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک در ایران، برنامه هایی را برای کمک به ارتقای عملکرد ورزشکاران تیم های ملی طراحی نموده است که دوره های آشنایی با روانشناسی ورزشی برای مدیران، مربیان و ورزشکاران تیم های مختلف و برگزاری جلسات مشاوره فردی و گروهی با ورزشکاران از آن جمله است که حرکتی در جهت بهبود آمادگی روانی و ارتقای عملکرد ورزشی آنهاست.

گذر این سن جوان از علم روانشناسی ورزش در کشور ما برای اشاعه جایگاه روانشناسی ورزشی و خدماتی که کارشناسان این رشته می توانند در تامین نیازهای روانی ورزشکاران در اختیار مربیان آنها قرار دهند، برای شناخته شدن آن کافی به نظر نمی رسد.

انتقال دهد و توانست با گسترش استعداد های خود همدلی و در نتیجه موفقیت را نصیب خود و تیمش کند.

امیرحاج رضایی کارشناس فوتبال در این زمینه نظرات جالبی دارد: موفقیت در یک پروسه طولانی که دایما شرایط در حال تغییر است مثل قهرمانی در لیگ باشگاه ها به عوامل مختلفی بستگی دارد که بخشی از آن نیازمند روانشناسی است. همراه با تغییرات همیشه تغییر ذهنیت ها نیز اجتناب ناپذیر خواهد بود، شما نزدیک به ۳۰ بازیکن در اختیار دارید که هر کدام اندیشه های مختلفی دارند که می بایستی همه این تفکرات را در راه هدفی مشترک که همان پیروزی است در یک مسیر قرار دهید. در حالی که عوامل بیرونی نیز سیستم را تهدید می کند، مانند موفقیت

رقیبان، تغییرات آب و هوایی، آدابته شدن یا تطبیق پذیری با وضعیت های جغرافیایی مختلف. مارچلو لیبی مربی تیم ملی ایتالیا در جام جهانی ۲۰۰۶ که قهرمان جهان شدند می گفت که تمرین ذهنیت بازیکن ها را خود برعهده دارد. آنها قبل از این که بازیکن باشند یک انسان هستند با همه پیچیدگی های خود.

حاج رضایی هیچ تردیدی در تاثیرات مثبت علم روانشناسی بر فوتبال ندارد و معتقد است هجوم افکار منفی علت اصلی احساس شکست و ناکامی است و سبب بی روحیه گی و عدم اعتماد به نفس بازیکنان. برخی از روانپزشکان این افکار را اتوماتیک نامیده اند، زیرا بدون اراده انسان ها و ناخود آگاه در ذهن جاری می شوند و اینجاست که هنر یک مربی در تبدیل افکار منفی به هنگام شکست ها و ناکامی ها به افکار مثبت و آماده نبودن بازیکنان برای بازپس گیری روحیه ی از دست رفته و ادامه ی مبارزه ی طولانی که در پیش دارند مشخص می شود.

وقتی از او در مورد نقش روانشناسی در موفقیت تیم پرسپولیس سوال می کنم وی معتقد است آنها از این منظر بسیار توانا عمل کردند که می توانیم این توانایی را تلفیقی از مدیریت باشگاه و ذهن بارور آقای

شاید بتوان دلایل موفقیت تیم پرسپولیس در لیگ برتر امسال را در همین نکات ساده روانشناسی جست و جو کرد. افشین قطبی نمونه ای کمیاب است که توانست از راه نفوذ در دل بازیکنان ایده های خود را پیاده کرده و سرانجام این تیم را به موفقیت رساند. قطبی ساده برخورد می کند و در نگاه او هیچ اثری از یاس و ناامیدی نیست. او همچنین سعی کرد به دور از حاشیه ها باشد. قرار گرفتن چنین سرمربی با خصوصیات اخلاقی و فرهنگی خاص که آموخته است برای موفقیت و پیروزی لازم نیست بر دوش دیگران سوار شد و همچنین صداقت لحن و کلام او همان امتیازاتی است که او از آن برخوردار است و به خوبی از آن بهره برد. وی صادقانه بازیکنانش را به تلاش برای کسب پیروزی دعوت می کرد و همین تاثیرات خصوصیات شخصیتی او بود که توانست وحدت تیمی پرسپولیس را حفظ کرده و آنها را با همدلی به موفقیت برساند.

وی توانست با خودباوری و مثبت اندیشی و با شناخت صحیحی که از خود داشت بهتر از بقیه از استعداد های خود استفاده کرده و نیز این خودباوری و مثبت اندیشی را به شیوه هایی ساده به بازیکنان خود نیز

KANTARY

شرکت تولید و فرآوری کانی ساز جم

(سهامی خاص)

تولیدکننده برتر خاک بنتونیت اکتیو شده اسیدی در ایران

برای تصفیه کلیه روغتهای تباتی و معدنی

در گریدهای عمرمی و خاص

تهران - خیابان میرداماد - میدان خانی - محله صنعتی - خیابان پیروز - کوچه شرفی - پلاک ۲ - میلاد ۲

تلفن: ۰۲۱-۲۱۲۷۲۱۵۱ - ۰۲۱-۲۱۲۷۲۱۵۲ - ۰۲۱-۲۱۲۷۲۱۵۳