

ضرورت و اهمیت همکاری مشاورین

روانی جهت تیمهای ملی

نویسنده: دکتر محمد خبیری

استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشگاه تهران

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مقدمه:

مطالعه رفتار آدمی در محیطهای ورزشی، یکی از وجوه بااهمیت در خصوص شرکت در مسابقات بین المللی است که تاکنون در کشور ما کمتر مورد توجه و بررسی دقیق مسئولین و دست اندرکاران تیمهای ملی بوده است. چون موفقیت در مسابقات بین المللی تنها نتیجه فعالیت و کارآیی جسمانی نیست، بیشتر کشورهای صاحب نام در ورزش در موقعیتهای حساس از یافته های روانشناسی سود می برند. بنابراین چنانچه از این یافته ها استفاده نشود و ورزشکاران و مربیان تیمهای ملی فقط با تکیه بر تجارب عملی خود و با استفاده از روش آزمون و خطابه اینگونه صحنه های بین المللی گسیل شوند، ممکن است ضایعات جبران ناپذیری به بار آید.

مقاله حاضر کوششی است برای نشان دادن ضرورت و اهمیت همکاری مشاورین روانی در تیمهای ملی کشور و نحوه کمک این مشاورین به تیمهای ملی کشورمان.

امروزه، آگاه شدن از یافته های روانشناسی، فراتر از یک کار جنبی برای مربی است. مربیان بدون استفاده از این یافته ها نمی توانند ورزشکاران خود را به حداکثر توانایی جسمی و روانی برسانند. و از طرفی علم روانشناسی روز بروز توسعه پیدا کرده، با این حال، امکان دسترسی مربیان به علم روانشناسی، به دلایل مختلف محدود بوده است. متخصصین روانشناسی می توانند مهارتهای روانی را به شکل مطلوبی به مربیان ارائه کنند تا مربیان به سهم خود به ورزشکاران کمک کنند.

مسائل و مشکلاتی که مربیان و ورزشکاران با آن دست و پنجه نرم می کنند، بیشتر به صورت لاینحل باقی مانده اند. برخی از این مشکلات عبارتند از: ترس از شکست، ناتوانی در کنترل خشم، اضطرابهای مداوم، فشارهای روانی غیرقابل کنترل، نداشتن تمرکز فکری، اشتغال فکری مسائل و مشکلات گذشته و آینده، بی رمقی (Burnout)، هیجانات حاصل از شکست یا پیروزیهای غیرقابل انتظار، ناتوانی در تدوین اهداف، از دست دادن اعتماد به نفس. مربیان و ورزشکاران توسط مشاورین روانی می توانند به شکل بهتری با آنها مواجه شوند و نحوه برخورد صحیح با این مسائل و مشکلات را بیاموزند و از این طریق از حداکثر توان جسمی و روانی خود سودجسته، بادلگرمی و شعف در پی برطرف کردن عیوب خود باشند. به طور کلی، مربیان می توانند در زمینه های زیر از مشاورین روانی به نحو مطلوب استفاده کنند تا بعضی از مشکلات اساسی را برطرف سازند:

۱- مشاورین روانی می توانند به مربیان کمک کنند تا بر بی رمقی خود فایق آیند

مربیان تیمهای ملی فشارهای روانی بسیار سنگینی را متحمل می شوند. فشار کار روزانه، انتظار مداوم برای برنده شدن، احساس عدم امنیت عمومی در کار، هزاران ساعت کار روی جزئیات، سفرهای پی در پی داخلی و خارجی، برقراری ارتباطات میان افراد، مسئول دیدن خود را در مقابل مطبوعات، مردم، مسئولین و ورزشکاران، مسائل و مشکلات شخصی و خانوادگی و... ممکن است احساس ناتوانی را در مربیان به وجود آورد. این مشکلات به نوبه خود باعث بی اعتنایی و دوری از کار و مسئولیت مربی می شود، به نحوی که او نمی تواند از حداکثر توان خود در رسیدن به اهداف قهرمانی تیم استفاده کند. بعضی از این مربیان از اینگونه فشارها شکایت می کنند و احساس ناتوانی و خستگی مفرط را به مسئولین گوشزد کرده، حتی ممکن است استعفا بدهند. جری تارکانیان (Jerry Tarkanian) مربی بسیار موفق دانشگاه نوادای لاس

وگاس، می گوید: «مربیگری در یک کلمه خلاصه می شود: «فشار»؛ مثل این است که تفنگی سرشما را برای مدت چهار ماه (یک فصل از مسابقات بسکتبال دانشگاهی آمریکا) نشانه گرفته باشد» چقدر کار مربیگری می تواند توأم با فشارهای روانی باشد؟!

برخی تحقیقات، درباره ضربان قلب، فشارهای روانی قبل و حین مسابقه و حتی بعد از مسابقه مربیان انجام شده است. در تحقیقی که در سال ۱۹۶۹ توسط گازوس^۱، سوول^۲ و دلاست تیوس^۳ صورت گرفت، نشان داد که تعداد ضربان قلب مربیان در زمان استراحت به طور متوسط ۶۸ بار در دقیقه بود ولی در هنگام مسابقه به ۱۳۲ بار در دقیقه رسید. در بررسی دیگری در سال ۱۹۷۶، کولبنسچ لاک (Kolbensschlag) ضربان قلب مربیان بسکتبال را اندازه گیری کرد و متوجه شد در هنگام شروع بازی ضربان قلب آنها به ۱۵۰ ضربه و در طول مسابقه تعداد ضربان یکی از آنها به ۱۶۶ و بالاترین تعداد ضربان در هنگام بازی به ۱۸۸ بار در دقیقه رسید. این رقم برای فردی که در بازی شرکت ندارد و فقط در کنار تیم نشسته بسیار سنگین است. هنگامی که افراد بر اثر فشارهای روانی شدید حالت بی رمقی پیدا می کنند از نظر بدنی، عاطفی و ذهنی احساس فرسودگی می کنند به طوری که گویی به اهداف تعیین شده نرسیده اند. پس این مربیان از کار طاقت فرسا، بدون اینکه کاملاً به موفقیت نایل شده باشند احساس ناامیدی کرده، نگرشهای منفی نسبت به کار، زندگی و ورزشکاران در آنها توسعه پیدا می کند. نکته جالب توجه این است که افراد پرکار قربانیان بی رمقی هستند. در اینجا این سؤال مطرح است که آیا می توان مربی را با کوهی از فشارهای روانی تنها گذاشت و فقط به نصایح و دلگرمیهای کوتاه مدت و کم اثر و غیرتخصصی بسنده کرد؟ آیا اصولاً از نظر انسانی قابل توجیه است که مربیان چنین فشارهای روانی را به تنهایی تحمل کنند تا کارها را با روش آزمایش و خطا انجام داده باشند؟ دیگر اینکه مدیریت تیمهای ملی چگونه می تواند با چنین مشکلاتی که گریبانگیر مربیان، سرپرستان و ورزشکاران است، آشنا شود؟ و بالاخره چگونه می تواند در حل معضلات روانی به آنها کمک کند؟

یکی از مناسب ترین راه حلهایی که برای این مشکل می توان پیشنهاد کرد پیش بینی مشاورین روانی برای تیمهای ملی است. این مشاورین می توانند به صورت پاره وقت در طول سال و یا تمام وقت، قبل از اعزام تیمهای ملی به مسابقات بین المللی، کمکهای ضروری را به مربیان ارائه کنند تا مربیان ابتدا به روش

۱. Gazes

۲. Sovell

۳. Dellastatious

صحیح و علمی نسبت به مشکلات خود آگاهی یابند و سپس در حل آنها بکوشند. ضمن اینکه مربیان راههای مقابله با مشکلات مذکور را خواهند آموخت از پشت گرمیهای عاطفی مشاورین بهره مند خواهند شد و از حرفه خود بیشتر احساس لذت و شغف خواهند کرد.

۲ - مشاورین روانی می توانند با ارائه راههای مقابله با تنشهای روانی به ورزشکاران کمک کنند.

بیشتر ورزشکاران در موقعیتهای ورزشی و در رقابتهای بسیار حساس و مهم، اضطراب را تجربه کرده اند. گرچه عده ای معتقدند مقدار کم اضطراب، در اجرای مهارت نقش تسهیل کننده دارد و به شخص امکان می دهد بسیار خوب عمل کند، ولی اضطراب بسیار زیاد در مواقع دیگر ممکن است فعالیت را تحت تأثیر قرار دهد. بیشتر این اضطرابها در اثر وارد شدن فشارهای روانی به ورزشکاران، ایجاد می شوند. فشارهای روانی زمانی به وجود می آیند که ورزشکاران تصور کنند بین کاری که دیگران از آنها انتظار دارند و کاری که توانایی انجامش را دارند ناهماهنگی قابل توجهی وجود دارد.

به هرحال فشارهای روانی بیش از هر عامل دیگری باعث تحلیل انرژی جسمی ورزشکاران و کاهش لذت بردن آنها از ورزش و پیروزی می شود. چنانچه ورزشکاران تصور کنند لیاقت کافی ندارند، این حالت، سبب فرو ریختن اعتماد به نفس آنها می شود و در نهایت در عملکرد آنها در لحظات حساس مسابقات بین المللی تأثیر مستقیم دارد. بعلاوه فشارهای روانی سبب تعارض در ورزشکاران می شود و صدمات بدنی را بشدت افزایش می دهد. در ضمن ورزشکاران زودتر به مرز بازنشستگی خواهند رسید. به هرحال فشار روانی، مرضی است که ته تنها ورزشکاران بلکه مربیان نیز به آن مبتلا می شوند.

مشاورین می توانند با کسب اطلاعات ضروری علت فشارهای روانی را پیدا کنند. روانشناسان معتقدند که محیط به تنهایی باعث فشارهای روانی نمی شود، بلکه چگونگی تصورات ما نسبت به وقایع باعث ایجاد فشار می شود؛ از این رو، پرورش نگرشهای ورزشکاران نسبت به مسائل مختلف امروزه مهارتهای مناسبی تشخیص داده شده که مشاورین روانی می توانند آنها را بیاموزند و مربیان این مهارتها را فراگیرند و به ورزشکاران انتقال دهند. همچنین، روشهای تنش زدایی مناسب و مطلوبی برای ورزشکاران و مربیان تشخیص داده شده و باید با توجه به زمینه های فرهنگی، روانی و اجتماعی تیمها، روش مناسب انتخاب و آموزش داده شود. این روشها تحت عناوین مراقبه های متعالی، تمدد اعصاب، آرامش تدریجی، خواب مصنوعی، توقف افکار منفی، پس خوردن زیستی، خود تلقینی و... توسط مشاورین روانی با دقت خاصی اجرا می شوند و نباید بدون آموزشهای اولیه و ضروری توسط مربیان یا اشخاص غیر متخصص یا

ورزشکاران به کار گرفته شوند. چنانچه نکات اساسی رعایت شود، این روشها در زدودن تنشهای مزاحم بسیار مؤثرند.

۳- مشاورین روانی می توانند در افزایش انرژی روانی ورزشکاران و همچنین مربیان مؤثر باشند.

در مسابقات بین المللی انرژی روانی هم نظیر انرژی جسمانی باید مورد توجه قرار گیرد. چه بسا در مسابقات بین المللی اتفاق افتاده که ورزشکار دارای انرژی جسمانی بسیار بالایی است ولی از نظر انرژی روانی بشدت احساس ضعف می کند و دلیل آن را هم نمی داند.

آیا ورزشکاران می توانند مانند انرژی جسمانی، انرژی روانی خود را کنترل کنند؟ امروزه روانشناسی ورزشی در پی کنترل همه جانبه این نیروست و در این زمینه به موفقیتهایی هم رسیده است. در واقع سطح انرژی روانی مطلوب برای ورزشکاران به صورت علمی و تجربی قابل دستیابی است. اگر جکوز مایول (Jacques Mayol) می تواند به عمق ۳۵۹ فیتی (۱۱۰ متر) به درون آب برود و سالم برگردد و رکورد رابرت کروف^۱ را که ۲۴۰ فیت بوده بشکند، تنها به وسیله انرژی بدنی انش نبوده بلکه به وسیله کنترل تعجب انگیز انرژی روانیش بوده است.

البته ورزشکاران و مربیان انرژی روانی مطلوب را می شناسند و همین انرژی سبب موفقیتهای بسیاری برای آنها بوده، لیکن این حالت را به صورت تجربی آموخته اند و کنترل دائمی روی آن ندارند؛ از این رو ممکن است در مسابقات حساس بین المللی آن را از دست بدهند.

مشاورین روانی می توانند با ارائه روشهای مختلف، نحوه دستیابی به انرژی روانی مطلوب را به شکل علمی و با سرعت بیشتر، به ورزشکاران بیاموزند. بسیاری از مربیان بدون توجه به این مسأله ممکن است با برخوردهای نابجا یا شیوه های خاص سبب از دست رفتن انرژی روانی ورزشکاران شوند؛ ممکن است گرفتن یک تایم اوت نابجا، سبب افزایش انرژی روانی تیم مقابل گردد و انرژی روانی تیم خودی را کاهش دهد. با خالی کردن ذهن ورزشکار و سوق دادن او به لحظه و مکان مسابقه، می توان از اشتغال فکری به مسائل جنبی که به ابهامات زیاد می انجامد و ورزشکار را دچار پریشانی افکار می کند (و در نتیجه انرژی روانی او صرف مسائل قبل یا بعد از مسابقه می شود) جلوگیری کرد. تحقیقات نشان داده است که هر قدر

۱- Robert Croft

ذهن به مسائل اصلی معطوف گردد و کمتر به مسائل فرعی کشیده شود، فرد عملکرد بهتری از خود نشان خواهد داد. در این حالت، انرژی روانی به عمل یا مهارت در دست اجرا معطوف می شود. همچنین اگر در صرف انرژیهای جسمانی عضلات غیر مربوط فعالیت داشته باشند؛ این انرژی بشدت تحلیل خواهد رفت. ورزشکاران وقت زیادی صرف می کنند تا هارت لازم را برای اجرای فعالیتهای ورزشی کسب کنند و از فعالیتهای غیر ضروری عضلات غیرمربوط خودداری ورزند و انرژی جسمانی خود را تنها برای انجام عمل خاص و مربوط صرف کنند؛ به همین ترتیب آنان باید مهارتهای لازم برای کسب، انتشار و کنترل انرژی روانی خود را بیاموزند این کار توسط مشاورین روانی سریعتر و با کیفیت بهتر صورت می گیرد.

امروزه مهارتهای تنظیم انرژی روانی آموختنی شده اند و روشهای خاص خود را دارند. همانطور که مهارتهای جسمانی به کمک مربیان پس از سالیان دراز آموزش و تمرین فرا گرفته می شوند، مهارتهای روانی نیز باید توسط روانشناسانی که با ورزش آشنایی دارند آموزش داده شوند؛ همچنین همانگونه که تنظیم انرژی جسمانی در مسابقات حساس براساس اصول علمی صورت می گیرد و به آزمون و خطا واگذار نمی شود، تنظیم انرژی روانی نیز باید به کمک مشاورین روانی آموخته و به کار گرفته شود تا ورزشکاران بتوانند هرزمان که اقتضا می کند انرژی روانی خود را بالا ببرند و زمانی که کمتر به آن نیاز دارند آن را در سطح پایین نگاه دارند.

۴ - مشاورین می توانند در برنامه ریزی تمرینات ذهنی، به مربیان کمک کنند.

علاوه بر تمرینات جسمی تمرینات ذهنی نیز برای افزایش میزان کارایی ورزشکاران مؤثرند بسیاری از عیبها نواقص اجرای مهارتها ابتدا باید به وسیله تمرینات ذهنی برطرف شود. به همانگونه که ورزشکاران در میادین ورزش، به تمرینات ضروری می پردازند، در زمان و مکان مناسب باید با روشهای مناسب تمرینات ذهنی را نیز انجام دهند. به قول «مالتر» تمرینات ذهنی همان اثر را دارند که تمرینات جسمی و چنانچه تمرینات ذهنی با تمرینات جسمی همراه شود، ورزشکاران در مسابقات سریعتر و بهتر می توانند تواناییهای جسمی و روانی خود را به کار گیرند.

بسیاری از مربیان و ورزشکاران این تمرینات را نمی شناسند و از آثار معجزه آسای آن در لحظات حساس نتیجه گیری از زحمات چندین ساله بدنی خود، بی خر مانده اند. این مربیان و مهارتی راکه می توان در مدت زمان کوتاه با استفاده از مهارتهای تصویر پردازی ذهنی آموخت، با فشار بر جسم و تکرار بی رویه و

گاهی خستگی ذهن و پریشانی ادامه می دهند. بیشتر ورزشکاران تیمهای ملی، بسیاری از مهارتهای پایه جسمی شکل صحیح اجرا نمی کنند و این خود نشانه این است که آنان کمتر از تمرینات مرتب ذهن بهره می گیرند. براساس تحقیقات انجام شده، در این زمینه پیشرفتهای زیادی حاصل شده و بعضی از ورزشکاران سرشناس جهانی، نظیر «لاری بشام» قهرمان تیراندازی جهان در مسابقات مونترال ۱۹۷۶، تأثیر آن را ۹۰ درصد بیشتر از حد معمول می دانند.

تمرینات تصویرپردازی ذهنی، نیاز به فضا، وسایل و امکانات ندارد و پیش شرط آن آرامش ذهنی و آگاهی از نحوه تمرینات است. مشاورین روانی به تمرینات تصویرپردازی ذهنی، آگاهی دارند و می توانند برنامه آن را برای مربیان تدوین کنند تا با آموزش صحیح و تمرین، این مهارت فراگرفته شود، مهارتهای تصویرپردازی ذهنی نیز نظیر مهارتهای روانی دیگر است و به سالها تمرین نیاز دارد تا ذهن بتواند بوضوح تمام ریزه کاریهای مهارت را مجسم کند و عیوب و قوتها را بدقت تشخیص دهد یا آن را تند یا کند، کند تا به درک کامل و صحیح مهارت برسد. اصولاً عملکرد جسم نتیجه یک فرایند ذهنی است و بدون تصویرپردازی ذهنی به طول دقیق و صحیح، نمی توان اطمینان داشت که یک مهارت در زمان مسابقات حساس، به طور مطلوب اجرا شود.

تذکر چند نکته ضروری

الف) گرچه مشاورین روانی می توانند برای تیمهای ملی خدمات شایانی به عمل آورند، ولی چنانچه نقش آنها بدقت مشخص نشود و نحوه خدمات آنها و موضوعات ضروری معین نگردد، خدمات جبران ناپذیر بر پیکره این همکاری دوجانبه، مشاورین روانی و مربیان، وارد خواهد آمد، برای اینکه این نقشها و نحوه خدمات و موضوعات معین شود، گذراندن کلاسهای توجیهی برای طرفین و به طور جداگانه ضروری است تا هم مشاورین روانی از دستاوردهای جدید در علم روانشناسی ورزشی آگاهی پیدا کنند و هم مربیان بدانند که چگونه می توانند از تخصص مشاورین روانی حداکثر بهره را ببرند. به طور کلی نباید چشم بسته و بدون برنامه ریزی، مشاورین را دعوت به همکاری کرد و همانگونه که اشاه شد، چه بسا با دعوت مشاورین روانی بدون کارشناسی های لازم مقدماتی، مشکل دیگری بر تیمهای ملی افزوده شود.

ب) خدمات چهارگانه ای که به آن اشاره کردیم فقط گوشه ای از خدماتی است که مشاورین روانی می توانند به مربیان و ورزشکاران تیمهای ملی ارائه دهند و این امور فقط جنبه مقدماتی دارد. مربیان و ورزشکاران در عمل می توانند دیگر مشکلات روانشناختی خود را با این مشاورین در میان بگذارند تا مهارتهای لازم برای مواجه شدن با مشکلات و یا برطرف کردن آنها را کسب کنند.

فهرست منابع

الف (منابع فارسی

۱. آن ماری برد روانشناسی و رفتار ورزش؛ ترجمه حسن مرتضوی، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۰.
۲. دیوید. ب. فراست؛ روانشناسی ورزش؛ عیدی علیجانی و مهوش نوریخس، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۶۶.
۳. مسعود جان بزرگی؛ پایان نامه کارشناسی ارشد «بررسی اثرات آموزش تنش زدایی تدریجی بر عوامل اضطرابی شخصیت»، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱.

ب (منابع خارجی

- 1 - Gill Diane L, Psychological Dynamics of Sport; Human Kinetics Publishers, 1986.
- 2 - Martens Rainer; Coaches Guide to sport psychology; Human Kinetics Publishers, 1987.
- 3 - Orlick Terry; Psyching for Sport; Leisure Press, 1986.
- 4 - Silva M. John and weinberg S.Robert; Psychological Foundations of Sport; Human Kinetics. PUBLISHERS. 1984.