

روانشناسی ورزشی، مطالعه عوامل روانی است که بر عملکرد یک ورزشکار تأثیر میگذارد. یک روانشناس ورزشی مطالعه میکند که چگونه ورزش کردن میتواند بر سلامت روانی و جسمی ورزشکاران تأثیر گذارد. محققان در این زمینه بررسی میکنند که چگونه میتوان از روانشناسی برای بهینه سازی عملکرد ورزشی استفاده و برای بهبود خلق و خو و کاهش سطح استرس استفاده کرد. روانشناسان ورزشی راهبردهای شناختی و رفتاری را برای کمک به ورزشکاران برای بهبود تجربیات، عملکرد و سلامت روان در هنگام شرکت در مسابقات آموزش میدهند. آنها میتوانند به افزایش عملکرد، انگیزه، مدیریت استرس، کنترل اضطراب یا سرسختی ذهنی کمک کنند. آنها همچنین میتوانند به توانبخشی آسیب، تیم سازی، فرسودگی شغلی یا انتقال شغل کمک کنند.

روانشناسان ورزشی فقط با ورزشکاران کار نمیکنند. آنها میتوانند با مربیان، والدین، مدیران، متخصصان تناسب اندام، مجریان، سازمانها یا کسانی که بطور روزانه ورزش سبک میکنند، کار کنند تا نشان دهند که چگونه میتوان از ورزش و تمرین برای بهبود زندگی و رشد روانی خود استفاده کرد. مجموعه مکث با داشتن بهترین گروه روانشناس ورزشی در ایران، آماده همکاری با تیمهای مختلف ورزشی بصورت فردی و گروهی جهت شرکت در مسابقات کشوری، آسیایی، جهانی و المپیک میباشد. مرکز روانشناسی ورزشی مکث جدیدترین ابزارها را در جهت بهبود عملکرد ورزشکاران در اختیار دارد. به جرات میتوان گفت یکی از مهمترین مشکلات ورزشکاران کشور عزیز ما، مباحث روحی و روانی است که در صورت اهمیت دادن به آن، نتایج نهایی بسیار درخشان تر خواهد بود.

شایع ترین مشکلات روحی و روانی ورزشکاران

- کمال گرایی بالا
- استرس بالا پیش از شروع مسابقه
- وسواس فکری
- کمبود اعتماد به نفس
- کمبود عزت نفس
- کمبود توجه و تمرکز در هنگام مسابقه
- عدم قابلیت در مدیریت هیجانات
- کاهش انگیزه بسیار زیاد پس از ناکامی
- عدم ارتباط موثر با سایر ورزشکاران و مربی ها

تأثیر روانشناس ورزشی بر عملکرد ورزشکاران

۱. افزایش توجه و تمرکز
۲. تحلیل روحی و روانی حریفان و نحوه برخورد
۳. مدیریت استرس در بحران
۴. بالا بردن استقامت ذهنی برای ورزشهای سنگین و طولانی

۵. افزایش دقت در زمان بحران
۶. کاهش خطای فردی بر اثر اضطراب
۷. آموزش یادگیری و درگیر نشدن با داور در زمان فشارهای عصبی
۸. شناسایی نقاط ضعف و قوت روانی
۹. آموزش نحوه برخورد مربی با شاگرد و عکس آن
۱۰. منتورینگ و کوچینگ مربیان در جهت تربیت روانشناس ورزشی

اهمیت روانشناسی ورزشی در سال ۲۰۲۲

شاید در گذشته شنیدن کلمه روانشناسی ورزشی کمی گیج کننده بود. اما از آنجایی که علم روانشناسی، علمی ثابت شده است، بنابراین روانشناسی ورزشی یکی از شاخه های روانشناسی است. اساس علم روانشناسی ورزشی، تداوم موفقیت، انگیزه و ورزش است. در واقع روانشناسی ورزشی علمی است در زمینه ورزش، روانشناسی و تلفیقی از این دو که بر اصول روانشناختی و ورزش متمرکز است و مبنای اصلی آن تأثیرات ورزش بر ذهن و روان و بالعکس میباشد. مرکز مشاوره روانشناسی ورزشی مکت آماده همکاری با تمام باشگاه های ورزشی میباشد.



بهترین روانشناس ورزشی ایران (اهمیت روانشناسی در ورزش)

اصول مهارت داشتن بر روانشناسی ورزشی نوعی کارآمدی در ورزش است و جنبه سلامت روانی و بهداشت اجتماعی را نیز در بر میگیرد. کودکانی که مایل به ورزش کردن هستند، میتوانند زیر نظر یک مربی و یک روانشناس ورزشی، مهارتها و تکنیکها را بهتر و مؤثرتر آموخته و تأثیرات روانشناختی مهارتشان را بر خود و دیگران ببینند.

تنظیم برانگیختگی

تکنیک های تنظیم برانگیختگی شامل کنترل سطح کلی فعالیت عصبی و در نتیجه سطوح برانگیختگی در مغز است. برانگیختگی به این معناست که یک ورزشکار قبل یا در حین اجرا چقدر از نظر عاطفی فعال است. تکنیکهای تنظیم برانگیختگی میتواند شامل آرامش عضلانی، تنفس عمیق، دارو، گوش دادن به موسیقی یا تمرکز حواس باشد. نقش یک روانشناس ورزشی، کمک به ورزشکار برای رسیدن به سطح بهینه برانگیختگی است که در آن عملکرد ورزشی او به حداکثر میرسد.

تعیین هدف

هدف گذاری شامل برنامه ریزی راه هایی برای دستیابی به یک دستاورد و تصور نتیجه ای است که دنبال میکنید. این اهداف باید مشخص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، مبتنی بر زمان و چالش برانگیز باشند. شما میتوانید اهداف نتیجه، اهداف عملکرد یا اهداف فرآیند را تعیین کنید.

تصویر سازی

تصویر سازی به فرآیند استفاده از حواس چندگانه برای ایجاد تصاویر ذهنی از تجربیات در ذهن شما اشاره دارد. ورزشکاران از تصویرسازی برای تمرین فعال کردن ماهیچه های مرتبط با یک عمل، شناخت الگوهای فعالیتها و عملکرد، ایجاد سرگرمیهای ذهنی از یک رویداد یا بازی، یا تجسم تصحیح یک اشتباه یا انجام درست کاری استفاده میکنند.

روال قبل از اجرا

«روال قبل از اجرا» به اعمال، رفتارها یا روشهایی اشاره دارد که یک ورزشکار قبلا برای یک بازی یا عملکرد اجرا میکند. این مسئله میتواند شامل خوردن همان غذاها، پوشیدن لباسها به ترتیب خاص، گوش دادن به یک لیست پخش خاص از آهنگها، پوشیدن لباسهای خاص یا گرم کردن بدن به روشی خاص باشد. این مسئله به ایجاد ثبات و قابلیت پیش بینی، تحریک تمرکز و کاهش سطح اضطراب کمک میکند.

گفتگو با خود

خودگفتاری به مونولوگهای درونی اعم از افکار، کلمات یا نقل قول هایی که به خود میگوییم، اشاره دارد. ورزشکاران میتوانند از خود گفتاری برای القای خوش بینی، بهبود تمرکز، مدیریت استرس یا القای اعتماد به نفس استفاده کنند.

آرام سازی پیش رونده عضلانی

آرام سازی پیش رونده عضلانی، یک تکنیک در تنظیم برانگیختگی است. این شامل تناوب بین تنش و آرامش گروه های عضلانی هدف است. این امر به کاهش فشار خون، کاهش اضطراب حالت، بهبود عملکرد و کاهش هورمونهای استرس کمک میکند.

هیپنوتیزم

هیپنوتیزم شامل قرار گرفتن در حالت افزایش توجه، تمرکز و تلقین پذیری است. روانشناسان ورزشی گاهی از این استراتژی برای کمک به مراجعان برای کنترل سطح اضطراب و برانگیختگی حالت استفاده میکنند. با این حال،

معمولاً در بین روانشناسان سلامت برای کمک به بیماران جهت ترک سیگار استفاده میشود.

درمان شناختی رفتاری (CBT)

درمان شناختی رفتاری نوعی درمان روان درمانی است که به افراد کمک میکند الگوهای تفکر مخرب، پاسخهای عاطفی یا رفتارها را شناسایی و تغییر دهند. در حالی که CBT توسط همه نوع افراد استفاده میشود، ورزشکاران میتوانند بطور ویژه از اثرات آن بهره مند شوند.

بیوفیدبک

بیوفیدبک شامل استفاده از فناوری خارجی برای اندازه گیری فرآیندهای فیزیولوژیکی درونی فرد مانند ضربان قلب، امواج مغزی یا تنش عضلانی است. از این اطلاعات میتوان برای نظارت یا کنترل این اثرات برای به حداکثر رساندن عملکرد و بدست آوردن پاسخ بیولوژیکی مفیدتر استفاده کرد.

تأثیر گذاری ورزش بر روان

از آنجایی که ورزش کردن برای همه واجب است، اگر بخواهیم جامعه ایی با سلامت روان بیشتر و تأثیرات مثبت بیشتر داشته باشیم بهتر است در زمینه روانشناسی ورزش، مطالعات بیشتری انجام دهیم. در روانشناسی ورزشی نحوه جذب فردی که به یک رشته ورزشی علاقه مند است و تأثیر گذاری ورزش بر روان او بررسی میشود.

ارزیابی روانشناختی ورزشکار در شرایط سخت

همچنان افرادی که در ورزش های حرفه ایی فعالیت میکنند قطعاً به فردی با مهارت و تخصص روانشناسی ورزشی نیاز دارند که تأثیرات محیط بر روان و ورزش بر روان آنها در شرایط تمرینات و ادامه مسیر حرفه اییشان بررسی شود. گاهی ممکن است ورزشکاری نتواند به وسیله ایی غیر از نیروی فریاد و خشم خواسته خود را اعلام کند، زیرا در شرایط سخت روحی و روانی و فشار ورزش قرار دارد، از این رو مربی با یک متخصص روانشناس ورزشی میتوانند مسائل او را بررسی کنند و اثرات روانشناختی شرایط سخت او را پایین تر بیاورند.

ارتباط ورزش با آدرنالین و آمفتامین

ارتباط مستقیم ورزش با بدن همیشه ارتباطی واضح بوده، ورزش کردن باعث میشود هورمون های آدرنالین و آمفتامین در بیشترین حد خود در بدن منتشر شوند و ورزشکار احساس خوشایندی را تجربه کند، هر چند فرد ورزشکار حرفه ایی نباشد، اما باز هم هر فردی که خود را در معرض تمرینات روزمره ورزشی نیز قرار میدهد از این موهبت بهره میبرد. بنابراین روان هر فردی به سادگی در هر شرایط سخت روحی و روانی و میزانی از افسردگی میتواند با ورزش و نشر هورمون آدرنالین و آمفتامین احساس خوشایند تری را تجربه کند.

تمرینات ورزشی

ورزش کردن برای هر سنی و هر قشری امکان پذیر است و هر فردی را در هر شرایطی میتواند به سمت بهبود و سلامت جسم و روان ببرد، سالمندان و کودکان و حتی زنان باردار، افرادی با افسردگی های شدید بعد از مدتی از تمرینات ورزشی به وضوح تغییراتی را در خود میبینند که با هیچ قرصی تقریباً امکان پذیر نبوده است.

کم شدن اضطراب، میزانی از شادی، تنفس بهتر، اعتماد به نفس، آمادگی های قلبی و عروقی از جمله تأثیرات مثبت ورزش بر روی هر فردی میباشد.

انتخاب رشته ورزشی به وسیله شخصیت

انتخاب رشته ورزشی و نوع فعالیت ورزشی به میزان قابل توجهی به شخصیت هر فردی مربوط است، افراد آرامی که درونگرا هستند اما خشم زیادی را در خود احساس میکنند که نیازی به پرخاشگری در جامعه و اطرافیان نمیینند، میتوانند با انتخاب ورزشی که روحشان در آن به آرامش برسد خود را آرامتر کنند. مثلاً اینچنین فردی میتواند با انتخاب رشته ورزشی تک نفره مثل بوکس و یا کاراته میزان بسیار زیادی از خشم و هیجان خود را تخلیه کند و در باقی شرایط زندگی خود آسایش و آرامش بیشتری تجربه کند.

البته همانطور که به این افراد در محیط ورزشی آموزش داده میشود، میدانند که خشم و هیجانشان را در هیچ محیطی به غیر از رینگ، مسابقه و تمرین نباید در جامعه و بین افراد عادی اعمال کنند و پایبندی به این اصول رفتاری به طرز بسیار مهمی از قوانین و اصول معرفتی یک ورزشکار محسوب میشود.

مزایای روانشناسی ورزشی برای ورزشکاران

هدایت ذهنی بازی بخشی از روانشناسی ورزشی است که بطور خاص بر کمک به ورزشکاران تمرکز میکند تا از موانع ذهنی که آنها را از نشان دادن حداکثر توانایی خود باز می دارد، عبور کنند. هدایت ذهنی بازی با تمرکز بر مهارت های ذهنی مورد نیاز برای موفقیت در هر مسابقه ورزشی، به دنبال دستیابی به هدف کلی بهبود عملکرد است. روانشناسی ورزشی در مورد بهبود نگرش و مهارت های بازی ذهنی شما است تا با شناسایی باورهای محدود کننده و پذیرش فلسفه سالم تری در مورد ورزش خود، بهترین عملکرد را داشته باشید.

لیستی از روش های برتر در ذیل آمده است که میتوانید از روانشناسی ورزشی بهره مند شوید:

تمرکز را بهبود بخشیده و با عوامل مزاحم مقابله میکند. بسیاری از ورزشکاران توانایی تمرکز دارند، اما غالباً تمرکز آنها بر روی مناطق اشتباه است. بسیاری از دستورات عملی ها در مورد تمرکز با کمک به ورزشکار برای تمرکز بر لحظه حال و رها کردن نتایج است.

اعتماد به نفس را در ورزشکارانی که شک دارند افزایش میدهد. تردید نقطه مقابل اعتماد به نفس است. اگر شک و تردیدهای زیادی قبل یا در حین اجرا دارید، این نشان میدهد که اعتماد به نفس پایینی دارید یا حداقل در حال تضعیف اعتماد به نفس خود در شروع مسابقات هستید. اعتماد به نفس را میتوان مهارت اصلی بازی ذهنی نامید بدلیل اهمیت و ارتباط آن با سایر مهارت های ذهنی.

مهارت های مقابله ای را برای مقابله با مشکلات و خطاها توسعه میدهد. کنترل عاطفی پیش نیاز ورود به منطقه است. ورزشکارانی با انتظارات بسیار بالا و سختگیرانه، در برخورد با خطاهای جزئی که بخشی طبیعی از ورزش هستند، مشکل دارند. برآوردن این انتظارات و همچنین کمک به ورزشکاران برای حفظ آرامش و فشار زمانی که مرتکب خطا میشوند یا ناامید میشوند، بسیار مهم است.

به تیم ها کمک میکند مهارت های ارتباطی و انسجام را توسعه دهند. بخش عمده ای از روانشناسی ورزشی و آموزش ذهنی کمک به تیم ها برای بهبود انسجام و ارتباط است. هرچه یک تیم بیشتر به عنوان یک واحد کار کند، نتایج بهتر برای همه حاصل میشود.

انگیزه را برای عملکرد بهینه بهبود بخشیده یا متعادل میکند. این مهم است که به سطح انگیزه خود و دلیل انگیزه برای انجام ورزش توجه کنید. برخی از محرک ها در بلندمدت بهتر از دیگران هستند. ورزشکارانی که انگیزه بیرونی دارند اغلب به دلایل اشتباه بازی میکنند، مانند ورزشکاری که فقط بدلیل والدین در ورزش شرکت میکند.



هوش هیجانی بالا و ورزش های گروهی

اما افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند و میتوانند خودشان را در تیمها و گروه ها به راحتی وفق دهند، برای ورود میتوانند ورزش هایی دسته جمعی و تیمی را انتخاب کنند که به جز ورزش کردن و تأمین نیاز ورزشیشان، نیاز روانیشان که در جمع بودن و تخلیه هیجان به شکل برونگراییانه ایی است نیز برطرف شود.

شناخت فیزیولوژی بدن

البته شناخت فیزیولوژی بدن و همچنین تأثیر گذاری آن بر روان نیز یکی دیگر از نکات مهم در روانشناسی ورزشی و همچنین انتخاب رشته های ورزشی است. در علم روانشناسی ورزشی میتوانیم با انجام تست های شخصیتی و شناخت اصول شخصیتی هر ورزشکار مهارت های او را نیز بالا ببریم.

روحیه تک روی در افراد زبده

فردی که در ورزش کردن بسیار با مهارت و زبده است، اما در یک تیم و گروه نمیتواند خود را در جایگاهی مشخص که به او داده شده ببیند، باعث میشود به میزان زیادی از مهارتش کسر شود و در اثر صرف انرژی روانی برای نبودن در آن جایگاه، توان فرد نیز در اجرای مهارت ورزشی روز به روز کمتر شود، که یکباره با ورزشکاری مواجه میشویم که در فعالیت خود افت شدیدی کرده و توانایی شناخت دلیل و افت خود را ندارد.

تستهای روانشناسی ورزشی

تست های ورزشی به مربیان و مسئولانی که در انتخاب افراد در زمینه های مختلف ورزشی و استعداد یابی ورزشی هستند، این امکان را میدهد که بتوانند مسیر درست تر و قابل رشدی را برای ورزشکار در نظر بگیرند و با یک جابه جایی ساده در نقش ورزشکار او را به میزان بالایی از مهارتش برگردانند و یا استعداد او را در راه درستی خرج کنند. در مواقعی مانند برد و یا باخت یکی از نگرش های شناختی به ورزشکاران این است که بتوانند آنها را متقاعد کنند قدم های مهمتر و قابل دسترس تری نیز در پیش پایشان قرار دارد که باید با توانایی جسمی و همچنین شناخت روانی از خودشان و توانایی هایشان به آن دست پیدا کنند.

اهمیت درک شکست در ورزش

درک از شکست و ظرفیت پیروزی یکی دیگر از نگاه های روانشناختی ورزشی است که ورزشکار با مسلط بودن به آن خود را در شکست ها نمیبازد و یا در پیروزی ها خود را در مرحله و موفقیت های آخر نمیبیند و همچنان میتواند با انگیزه و قدرت هدف های بعدی را پیش بینی کند. بنابراین باید بدانیم روان انسان در هر شرایط و موقعیتی نیازمند شناخت است و به واسطه شناخت است که میتواند خود را در شرایط سخت قرار دهد و قدم های رشد را برای خود بچیند. از این رو ورزش و ورزشکاران حرفه ایی و یا مبتدی میتوانند با شناخت روان و تأثیرات روان بر ورزش و ورزش بر روانشان در هدف های بالا تر ورزشی قدم های مهمتری بردارند.

ورزش از نگاه روانپزشکان

ورزش از طریق بهبود کارکرد جسمانی، کاهش بروز بیماریها و بهبود سلامت روان کیفیت زندگی را بهبود می بخشد. اثرات مثبت ورزش بر روی کارکرد دستگاه قلب و عروق، عضلانی و اسکلتی به اثبات رسیده است.

ورزشهای مفید برای روح و روان

در ادامه با سه ورزش که به نوعی درمان مکمل برای بسیاری از مشکلات خلقی هستند آشنا میشوید.

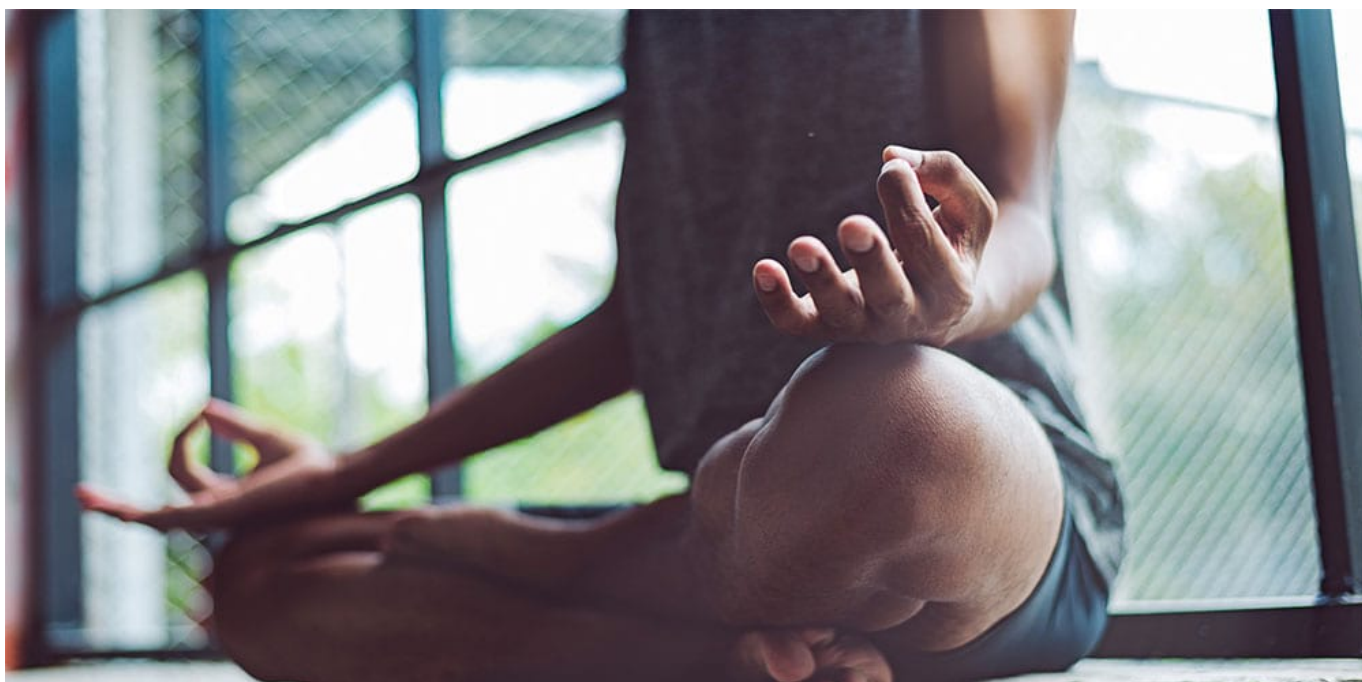
۱. یوگا

۲. تای چی

۳. کی کونگ

۴. کوه نوردی

در ادامه لازم به ذکر است طبق تحقیقات انجام شده ورزش میتواند مستقیماً بر کاهش افسردگی، اضطراب، اختلال پس از سانحه، بهبود کارکرد شناختی و حتی کاهش علامت های روان پریشی در بیماران اسکیزوفرنی اثر بگذارد.



مداخله درمانی با ورزش

ورزش به عنوان یک مداخله درمانی میتواند برای بیماریهای شدید روانی بسیار مفید باشد. علت این امر این است که افراد دچار بیماریهای شدید روانی بیشتر دچار مشکلاتی مانند چاقی، دیابت و فشارخون بالا میشوند. مطالعات تحقیقات زیادی نشان میدهد ورزش بر روی بهبود ناقل های عصبی و جلوگیری از بیماریهای طبی مفید بوده است.

منابع: topendsports.com و simplypsychology.org

injamax.com