

بخش ۱: مبانی روانشناسی ورزشی

ابعاد روانشناسی ورزشی: هر دانشی دارای دو بعد می باشد:

۱. مفاهیم (تعاریف و مباحث نظری)

۲. کاربردها (زمینه های پژوهشی و راهبردهای عملیاتی)

و روان شناسی ورزشی نیز همچون سایر دانش های جامع و کامل این دو بعد را داراست.

**مفاهیم:**

روان شناسی: علم مطالعه رفتارها و حالت های روانی انسان. ورزش یک رفتار است. بنابراین روان شناسی ورزشی:

دانش مطالعه ، شناخت و توسعه رفتارها و حالت های روانی ورزشکاران و سایر افرادی است که به نوعی در محیط ورزش درگیر می باشند.

**کاربردها:**

اهم کاربردهای روان شناسی در محیط ورزش و فعالیت بدنی :

۱. توسعه دانش های وابسته در یادگیری ، آموزش ، تمرین و گزینش ورزشکاران

۲. ایجاد خودباوری - اعتماد به نفس

۳. ایجاد انگیزه و انرژی روانی مناسب

۴. کاهش برانگیختگی و اضطراب

۵. افزایش توجه و تمرکز

۶. تنش زدایی و آرامش بخشی

## بخش ۲: انگیزش

نمونه موردی:

یک مربی فوتبال تمرینات بسیار سخت و سطح بالایی را برای شاگردان خود که بچه های ۱۲ - ۱۰ ساله بودند در نظر می گرفت. بچه ها اغلب اندوهگین بوده و نسبت به مربیشان که مرتباً آنها را به نظم و انضباط شدید تهدید می کرد رفتاری خصومت آمیز داشتند. مربی با ناامیدی اظهار می کرد که انگیزه تیم بسیار پائین است. زمانی که مربی در آخر تمرین، زمین را ترک می کرد، بازیکنان در زمین می ماندند و به بازی فوتبال مشغول می شدند.

چیزی که مربی از درک آن عاجز بود این است که بیشتر این بچه ها بازی فوتبال را برای تفریح می خواستند، نه انجام مشق نظامی.

### دو درس مفید:

۱- مربیان در درجه اول باید سعی کنند که از تخریب انگیزش درونی ورزشکاران در ورزش جلوگیری کنند و بعد از آن به دنبال ایجاد انگیزه باشند.

۲- مربیان باید با تفریح تمرین دهند و برنامه تمرین را طوری تنظیم کنند که تنوع در آن وجود داشته باشد و بازیکنان درگیر شوند.

### تعریف انگیزش:

سازوکارهای درونی و محرکهای بیرونی که رفتار را بر می انگیزند و جهت می دهد (سیج، ۱۹۷۴).

انگیزش با اصل شرکت کردن یا شرکت نکردن در ورزش و با انتخاب نوع ورزش و میزان تلاش و مداومت برای پیشرفت در آن سر و کار دارد.

## انواع انگیزش

انگیزش درونی: یک جوشش درونی که ورزشکار را به حداکثر کوشش مجبور می کند.

انگیزش بیرونی: از دیگران و از طریق تقویت های مثبت و منفی نشأت می گیرد.

تشویق های مادی (کاپ، مدال، پول و ...) سریعتر از تشویق های درونی (احساس شایستگی، ارضای درون و ...) قدرت و تاثیر خود را از دست می دهند.

اما هنگامیکه شخص در آغاز کار فاقد انگیزه درونی است، تشویق های مادی برای کمک به افزایش علاقه او برای شرکت در ورزش مفیدند.

## روش های ایجاد انگیزش

### الف) روش های مستقیم:

۱. اطاعت - فرایند اطاعت بر تشویق های بیرونی و تنبیه مبتنی است.
  ۲. همانندسازی - انگیزش بر اساس رابطه مربی با ورزشکار بنا می شود. در واقع یک حالت تغییر شکل یافته از اطاعت است. مثلاً مربی می گوید: اگر برنده شوی این کار را در حق من انجام داده ای.
  ۳. درونی سازی - از طریق آشکار ساختن اعتقادات و ارزشهای بازیکنان برای خود آنها، به دنبال ایجاد انگیزه است نه بوسیله برنامه ریزی تشویق و تنبیه.
- مثلاً: تو برای رسیدن به این نقطه زحمت زیادی کشیده ای. باید به توانایی های خودت ایمان داشته باشی. من هم اطمینان دارم که بهترین بازی را خواهی کرد و می خواهم بدانی که من در پایان بازی به تو افتخار خواهم کرد.

### ب) روش های غیر مستقیم:

تغییر موقعیت یا محیط (چه محیط فیزیکی و چه روانی):

- تغییر مکان تمرین
- اضافه کردن افراد
- دور کردن افراد
- تغییر در نگرش مربی
- دادن آزادی بیشتر به ورزشکار

### بخش ۳: مهارت های روانی

نمونه موردی:

ریک مک کینی در زمره ده کماندار زبده جهان است، ولی او در مسابقات بزرگ نمی تواند موفق شود. در نهایت متوجه شد که او در حین رقابت بر هدف موفق شدن تمرکز می کرده و روی خود کار تمرکز نداشته است. او طوری خود را تمرین داد تا بتواند روی اجراش تمرکز کند و موفقیت خودبخود حاصل می شد و بدین ترتیب او به شکل منظم رکوردهای جهانی را شکست.

### انواع مهارت های روانی

- مهارت های تصویر سازی ذهنی
- تنظیم نیروی روانی
- کنترل فشارهای روانی
- مهارت های توجه
- اعتماد به نفس
- مهارت های تدوین اهداف

### تصویرسازی ذهنی

تعاریف تصویر سازی ذهنی:

بازنمایی ذهنی یک شیء یا رویداد غایب

وینتر و مارتین:

تصویرسازی ذهنی (Imagery) تمریناتی است که در آنها از تصور استفاده می شود و برای ارتقاء و تکامل بخشیدن چارچوب ذهنی افراد مفید هستند.

برای مثال می توان از تیراندازی یاد کرد که بدنش در هنگام هدف گیری ثبات ندارد، به جای اینکه بیشتر سعی و تلاش کند، که در این گونه موارد کارساز نیست، باید تکیه گاهی را تجسم کند که تفنگ و آرنجش را بر آن تکیه داده است. مارتنز:

تصویرسازی ذهنی مانند احساس یک تجربه است (دیدن، احساس کردن، شنیدن و ...) ولی بدون تحریکات خارجی معمولی فرد تحریک می شود.

### انواع تصویرسازی ذهنی

بر اساس انجام:

#### ۱. داخلی (حرکتی، درونی):

به تصورات اجرای مهارت از درون خود فرد گفته می شود و فرد آنچه را که دقیقاً هنگام اجرای واقعی مشاهده می کند، هنگام تصویرسازی داخلی نیز خواهد دید.

#### ۱. خارجی (بینایی، بیرونی):

فرد خود را از یک نما به عنوان یک مشاهده گر خارجی می بیند، دقیقاً شبیه به این که ما خود را در یک فیلم یا نوار ویدئویی تماشا می کنیم.

### اثر بخشی تصویرسازی

شواهد علمی، تأثیر تصویرسازی را در افزایش یادگیری و اجرای بهتر مهارتهای ورزشی و نیز تعدیل هیجانها و افکار مربوط به مسابقه در ورزشکار تأیید می کند.

بنابراین تصویرسازی نه تنها سبب تسهیل عملکرد بلکه موجب تعدیل افکار و واکنش ورزشکار در مسابقه می شود (ویلی و گرینلیف، ۲۰۰۱).

### تصاویر ذهنی طلایی

این دو نفر می خواهند ظروف کثیف غذا را بشویند:

اولی- با نیت پر کردن کابینت ها از ظرفهای شسته و تمیز و برق انداختن اجاق گاز و کابینت ها به آشپزخانه قدم می گذارد. ← از شستن ظروف لذت می برد.

دومی- در ذهن خود آشپزخانه را پر از ظرف های کثیف و اجاق گاز و کابینتها را چرب و سیاه تصور می کند. ← از شستن ظروف متنفر است و در هنگام این کار ظرفی از دستش رها شده و می شکند و ...

بر این اساس وقتی چیزی باعث ایجاد احساس ترس، گناه و رنجیدگی در ما می شود جهت مقابله، هم از آن موقعیت درد سرفرین و هم از نقطه مقابل این موقعیت تصاویری ذهنی ایجاد خواهیم کرد.

### برنامه تمرین تصویرسازی ذهنی ورزشی

این برنامه سه مرحله دارد:

(۱) آموزش آگاهی حسی

(۲) آموزش واضح تصور کردن

(۳) آموزش توانایی کنترل

### مرحله اول: آموزش آگاهی حسی

اولین قدم این است که ورزشکار نسبت به تمام احساسات خود که در ورزش تجربه می کند، آگاهی بیشتری پیدا کند.

مربی چه کمکی می تواند بکند؟

از ورزشکار خواسته می شود تا حرکت خود را آهسته تر انجام دهد و نسبت به حرکت بیشتر تفکر کند. هر قدر ورزشکار بیشتر از احساسات خود در حین انجام حرکت باخبر شود، بهتر قادر خواهد بود که تصورات واضح این تجارب را خلق کند.

### مرحله دوم: آموزش واضح تصور کردن

می توان با یک مثال ساده نظیر تمرین به خاطر آوردن اتاق خواب شروع کرد. در این تمرین از ورزشکار خواسته می شود اتاق خواب دوران کودکی خود را به یاد آورد. در نتیجه این تمرین تصور تقریباً واضحی حاصل می شود. سپس محیط تصور به ورزش انتقال داده می شود. بعد از آن ورزشکار را تشویق می کنیم تا تمرینات خود را به طور واضح تصویرسازی کند.

### مرحله سوم: آموزش توانایی کنترل

دستکاری تصورات برای نتیجه گیری مطلوب

در این مرحله ورزشکار تشویق می شود تا تصور کند که در حال اجرای مهارت ورزشی خاصی است که قصد بهبود آن را داریم. ورزشکار اجرای خود را به طور کامل و بی نقص تصور می کند.

### نیروی روانی

تعریف:

نیروی روانی توان، قدرت و شدتی است که با آن ذهن وظایفش را انجام می دهد. بنیان انگیزش است.

انرژی روانی <=> انرژی بدنی

### جهت نیروی روانی

مثبت: باعث تسهیل در نحوه اجرا می گردد.

منفی: نحوه اجرای مهارت را تضعیف می کند.

### کنترل نیروی روانی

تحقیق دنیل لندرز (۱۹۸۵) بر روی تیراندازان :

تیراندازی بین ضربان قلب - بازخورد زیستی

اگر قلب تیرانداز بسرعت بزند تقریبا غیر ممکن است او بین ضربان قلب خود شلیک کند. در نتیجه تیراندازان اول باید یاد بگیرند سرعت ضربان قلب خود را آهسته کنند.

تحقیق والتر فنز و سیمور اپستین (۱۹۶۷) بر روی چتربازان:

چتر بازان با تجربه روی چگونگی کنترل شرایط فشارهای روانی تمرکز می کنند، در صورتی که چتربازان کم تجربه و مبتدی روی خود فشارهای روانی تمرکز می کنند.

چتر بازانی که مهارت تنظیم نیرو را داشتند، پرش بهتری انجام می دادند.

### اصل Uاوارونه

با افزایش نیروی روانی تا نقطه ای مطلوب، نحوه اجرا توسعه پیدا می کند. حوزه نیروی مطلوب

### افت و خیز نیروی روانی

### تغییر ناگهانی Momentum

کمک به ورزشکاران برای یافتن حوزه نیروی مطلوب

سخنان نیروزا

سه اشتباه مربیان:

۱. آنها فرض می کنند ورزشکاران در وضعیت نیروی روانی مثبت نیستند.
  ۲. آنها فکر می کنند همه اعضای تیم به یک نسبت نیاز دارند که سطح نیروی روانی آنها افزایش یابد.
  ۳. آنها قصد دارند انگیزش یا همان نیروی روانی مثبت را افزایش دهند.
- هیچکس مثل خود ورزشکار نمی تواند حوزه نیروی روانی خود را بیابد.



## تفاوت در نوع ورزش ها

مسابقات طولانی مدت، نظیر دوهای استقامت، به حفظ نیروی روانی نیاز دارد

مسابقات کوتاه مدت به تمرکز بسیار خوب نیروی روانی مثبت نیاز دارد تا ورزشکاران بتوانند در آن لحظات، مهارت های خود را اجرا کنند.

## کنترل فشار روانی

فشار روانی زمانی رخ می دهد که ورزشکاران در زمانی که نتیجه برایشان مهم است، چیزی که تصور می شود محیط از آنها می خواهد و آنچه تصور می شود قابلیت انجامش را دارند ناهماهنگی اساسی مشاهده می کنند.

محیط خودبخود دلیل فشارهای روانی نیست، بلکه تصور افراد از محیط باعث ایجاد فشارهای روانی می شود.

## مصادیق فشارهای روانی

رفتاری	روانشناختی	فیزیولوژیکی
تند صحبت کردن	نگرانی	افزایش ضربان قلب
ناخن جویدن	ناتوانی در تصمیم گیری	افزایش فشار خون
پا زدن به زمین	احساس گم گشته بودن	افزایش تعریق
انقباض عضله	ناتوانی در هدایت کردن توجه	افزایش فعالیت امواج مغزی
راه رفتن	احساس کنترل نداشتن	افزایش اتساع مردمک چشم
افزایش چشمک زدن	محدود شدن توجه	
خمیازه کشیدن		

### راه های تقلیل فشار روانی

- مهندسی محیطی (برای کنترل محیط)
- روشهای کنترل فشار روانی جسمانی (برای کنترل سطح انگیختگی)
- روشهای کنترل فشارهای روانی شناختی (برای کنترل افکار منفی)

### مهندسی محیطی

این تکنیک تا حدی برای هر نوع فشار روانی مناسب است.

دو عنصری که شما در محیط می توانید به مهندسی آنها بپردازید:

کاستن بلا تکلیفی و کاهش دادن اهمیت نتیجه

### روشهای کنترل فشار روانی جسمانی

- آرام سازی با استفاده از تصویرسازی ذهنی
- آرام سازی خودگردان
- تمرینات آرام سازی تدریجی یا پیشرونده
- آرام سازی بر اساس بازخورد زیستی

### روشهای کنترل فشارهای روانی شناختی

- متوقف ساختن تفکر
- تفکر منطقی
- سخنان هوشمندانه (خودگفتاری مثبت)

## مهارت های توجه

تعریف

توجه یک فرایند ذهنی است که ورزشکاران بوسیله آن آگاهی از محرکهای گرفته شده با حواس را هدایت و نگهداری می کنند.

اگر بتوانید به تمام محرکهای مرتبط با مهارتهایی که اجرا می نمایید، توجه کنید، و اگر به محرکهای غیر مرتبط توجه نکنید، مهارتها را به راحتی و با روانی اجرا خواهید کرد و در وضعیت مطلوب قرار خواهید گرفت.

## سه مهارت اصلی توجه

A. انتخاب محرک اصلی برای توجه کردن

B. جابجا کردن توجه (تغییر توجه به محرک اصلی)

C. نگهداری توجه یا تمرکز کردن

## A. انتخاب محرک اصلی برای توجه کردن

عوامل بیرونی که بر توجه تاثیر می گذارند:

- محرک های بسیار بزرگ یا از لحاظ اندازه غیر طبیعی
- محرک های جدید
- محرک های متحرک

عوامل درونی:

علاقه، تنظیم ذهن و توانایی خارج ساختن محرکات نامربوط

علاقه: توجه افراد از علاقه آنها تبعیت می کند. مربیان می توانند با ایجاد جاذبه برای تمرین و مسابقه، توجه ورزشکاران را افزایش دهند.

تنظیم ذهن: روش متوقف ساختن افکار بر تنظیم کردن ذهن مبتنی است. روس ها اصولی تنظیم ذهن را به خوبی بلدند، از جمله role playing .

خارج ساختن محرکات نامربوط: ورزشکاران باید بدانند که توجه خود را به چه چیزی معطوف کنند.

### ابعاد توجه (سبک توجه)

**وسعت توجه:** محدود و وسیع

برای بعضی مهارتهای ورزشی خاص (مثل فوتبال) تمرکز گسترده مناسب است.

**جهت توجه:** درونی و بیرونی

ویلیام مورگان (۱۹۷۸) در تحقیقی دریافت که ورزشکاران در ورزش های طولانی مدت افکارشان را از بدن خود جدا می کنند تا بتوانند با یکنواختی و درد کنار بیایند (توجه بیرونی). مثلا انجام حسابهای ریاضی پیچیده در ذهن.

### B. جابجایی توجه

ورزشکار ایده آل کسی است که در سبک های مختلف توجه قوی باشد و بتواند در زمانی که موقعیت ایجاب می کند، توجهش را از یک نوع سبک توجه به نوع دیگر جابجا کند.

### عوامل مخل در جابجایی توجه

**باریکی ادراکی:** فشارهای روانی موجب باریک شدن توجه می شود.

**درد:** ورزشکاران دارای آستانه تحمل درد پائین زودتر توجه خود را از دست می دهند.

### C. نگهداری توجه یا تمرکز کردن

تعریف تمرکز:

“توانایی نگهداری توجه بر روی محرک انتخاب شده برای یک مدت زمان”

تمرکز شدید نیاز به مقدار زیادی نیروی روانی دارد؛ وقتی برای مدت طولانی تمرکز کنیم، احساس خستگی ذهنی می کنیم.

ورزشکار باید در حال باشد.

تمرکز بوسیله تمرین ذهنی توسعه می یابد.

تمرکز از طریق اشارات یا حرکات خاص

### اعتماد به نفس

اعتماد به نفس امید به انجام کار نیست بلکه انتظار واقع گرایانه انجام آن است.

**پیوستار اعتماد به نفس:** کمبود اعتماد به نفس در یک انتها و اعتماد به نفس کاذب در انتهای دیگر و اعتماد به نفس مطلوب حالتی در بین این دو حالت است.

### سه نوع اعتماد به نفس:

فقدان اعتماد به نفس - اعتماد به نفس کاذب - اعتماد به نفس مطلوب

الکساندر دوما (Alexander Dumas): شخصی که به خود شک و تردید دارد مثل انسانی است که در لیست دشمنان خود ثبت نام کرده و در مقابل خود اسلحه می کشد.

تمام اعتماد به نفس موجود در جهان، جای مهارتهای جسمانی و دانش ضروری برای ورزش را نمی گیرد. ورزشکارانی که اطمینان کاذب دارند اغلب عجول، گستاخ، مغرور، لاف زن، پرمدعا و جسور خوانده می شوند.

ورزشکاران با اعتماد به نفس مطلوب، اهداف واقع گرایانه را بر اساس توانایی خود تدوین می کنند و در نظر می گیرند.

### اعتماد به نفس غایی

بهترین اعتماد به نفس، اطمینان از همیشه برنده شدن نیست، بلکه این است که اشتباهات با پشتکار تصحیح و مهارتها به بهترین شکل ممکن رشد می کنند.

بردن بازی مهمترین هدف نیست، بلکه بهتر شدن و پیشرفت مهمترین هدف به شمار می آید.

### مهارت های تعیین هدف

#### هدف گزینی

فرآیند قرار دادن هدفهای مشخص برای آینده را هدف گزینی تعریف کرده اند .

### نتایج مطالعات نشان می دهد:

هنگامی که هدف های مشخصی را برای ورزشکاران معین کرده اند بهتر از زمانی عمل می کنند که تنها به آنها گفته می شود سعی خودتان را در انجام عملکرد ورزشی بنمایید.

- ❖ متمرکز شدن افکار
- ❖ افزایش تلاش
- ❖ مقاومت و پایداری
- ❖ توسعه روشهای یادگیری

### هدف ورزشی

رسیدن به استاندارد خاصی از مهارت در یک تکلیف که معمولاً در یک محدوده زمانی انجام می شود .

هدف گزینی و بازخورد

نتایج مطالعات اولیه

بریان ، ۱۹۸۱، ایراز ۱۹۷۷ ، لاک ۱۹۸۱ و... نشان می دهد در ورزش آگاهی از نتایج بطور جدایی ناپذیری با اهداف درهم آمیخته شده است

### هدف گزینی و تقویت مثبت اجتماعی

نتایج تحقیقات اولیه لاک و همکارانش ، ۱۹۸۱ نشان میدهد که آگاهی از نتایج و تقویت های مثبت بدون تعیین هدف ، برای یسبرد بازی کافی نیست .

### هفت گزینی و سختی عملکرد ورزشی

هنگامی که اثرات تدوین اهداف در انگیزه و عملکرد فرد مورد بررسی قرار میگیرد نقش مشکل بودن وظیفه باید در نظر گرفته شود داشتن هدف در ابتدا بعنوان یک وسیله انگیزشی جهت بسیج بیشترین سعی و کوشش برای بهبود اعمال ورزشی عمل می نماید . در حالیکه داشتن تجربه وظایف مشکل در بهتر کردن عملکرد ورزشی ، واقعاً بازیکن را یاری می دهد .

### هدف گزینی کوتاه مدت انگیزش

تحقیقات اولیه لاک و همکارانش ، ۱۹۸۱ نشان میدهد رابطه نزدیکی بین تدوین اهداف و آگاهی از نتایج وجود دارد و اهداف کوتاه مدت بعنوان وسیله آگاهی از نتایج جزئی عمل نماید بنابراین در صورتی که اهداف نهایی به اهداف جزئی و کوتاه مدت مبدل شود ، کمک می نماید که از کاهش علاقه بکار در طول فاریند یادگیری که اثرات از بین رفتن تازگی کار است ممانعت بعمل آید .

### هدف گزینی و الویت بندی ارزش ها

انگیزش مثبت تنها از میان اهدافی که واقعاً به دلخواه و به وضوح تعیین شده اند و نیز اهدافی که با باورها و ارزش های فرد در هماهنگی اند تعالی می یابد

اگر نظام ارزش ها و باورهای ورزشکار یکپارچه نباشد ، به ویژه اگر اهدافشان با برخی از باورها یا ارزش های ویژه در تضاد باشد ، مقاومتی در ورزشکار شکل می گیرد که مانع از رسیدن به این اهداف می شود .

### اولویت بندی ارزش ها

کاغذ و قلم بردارید و بدون توجه به هرگونه اولویت گذاری و دسته بندی ، به مدت ۵ دقیقه همه مواردی را که فکر میکنید برای تان ارزشمند است یادداشت کنید

### فواید تعیین هدف:

به ورزشکاران کمک می کند تا

- عملکرد بهتری داشته باشند
- اضطراب خود را کاهش دهند
- اعتماد به نفس پیدا کنند
- رضایت خاطرشان را افزایش دهند

### شش اصل کلیدی تدوین اهداف:

۱. اهداف اجرایی تدوین کنید، نه اهداف نتیجه ای
۲. اهداف نسبتاً مشکل تدوین کنید، نه اهداف ساده و سهل الوسول
۳. اهداف واقعی باشند تا غیرواقعی و خیالی
۴. اهداف ویژه تدوین کنید نه اهداف کلی
۵. اهداف کوتاه مدت تدوین کنید نه دراز مدت
۶. روی اهداف فردی بیشتر تاکید داشته باشید تا اهداف گروهی

### اهداف اجرایی در مقابل اهداف نتیجه ای:

اهداف نتیجه ای کاملاً تحت کنترل نیستند.

تدوین اهداف نتیجه ای سبب مشکلات روانی برای ورزشکاران می شود.

جامعه بردن را با اجرای خوب معادل می داند. در نتیجه ورزشکار میل به اهداف نتیجه ای دارد.

به ورزشکار کمک کنید تا به اعتماد به نفس پایدار نائل شود و احساس ارزشمندی کند، چه برد و چه ببازد؟



ورزشکاران بزرگ خود را بر اساس برد و باخت ارزیابی و قضاوت نمی کنند، بلکه بر اساس اینکه بهترین سعی و کوشش خود را کرده اند به قضاوت می پردازند.

#### روش های افزایش احساس تعهد در دستیابی به اهداف:

- به ورزشکاران خود درباره مزایای تدوین اهداف و پیگیری آنها به طور منظم توضیح دهید.
- از تهدید و ارباب استفاده نکنید.
- حامی ورزشکاران خود باشید.
- برای پیشرفت و دستیابی به اهداف به ورزشکاران پاداش بدهید.
- به طور مرتب بازخورد فراهم کنید.

#### برنامه کار:

پس از اینکه ورزشکاران اهداف خود را تعیین کردند، اهداف را در برنامه های تمرین روزانه جای دهید. به این صورت ورزشکاران خواهند فهمید که شما در پی کمک به آنها برای رسیدن به اهدافشان هستید.

#### مهارت های ذهنی

عوامل روانی که در عملکرد ورزشی سهم می باشند، مورد علاقه گسترده ورزشکاران مربیان و روانشناسان ورزش بوده است. در سالیان اخیر، بررسی ها و آزمایشهای تجربی به شکل گسترده ای بر روی عوامل روانی فردی<sup>۱</sup> از جمله اعتماد به نفس، انگیزش، توجه تجسم و مهارت های روان تنی<sup>۲</sup> و تأثیر هر یک از این عوامل بر عملکرد، متمرکز شده است (گوکیاردی<sup>۳</sup>، ۲۰۰۸).

لیز (۲۰۰۳) بر این باور است که ویژگیهای روانی بسیاری در ورزشهای راکتی از اهمیت برخوردارند که بدون شک مفهوم سرسختی ذهنی<sup>۴</sup> به دلیل ماهیت انفرادی و رقابتی و همچنین طبیعت سرعت، شدت و فعالیت متناوب این ورزشها،

<sup>1</sup> Individual psychological factors

<sup>2</sup> Psychosomatic skills

<sup>3</sup> Gucciardi

<sup>4</sup> Mantel Toughness

مهمترین آنها می باشد. مهارت‌های روانی پیش بینی و تصمیم گیری نیز از طریق مهارت‌های جستجوی بینایی و استفاده از نشانه ها<sup>۱</sup>، به صورت مکرر در ورزشهای راکتی مورد بررسی قرار گرفته است. تعامل بین حالات روانی و عملکرد مناسب از طریق بررسی خصوصیات روانی از جمله اضطراب و برانگیختگی نیز، مورد تحقیق قرار گرفته است.

### انواع هدف در روانشناسی ورزشی

#### ( الف )

- ❖ هدف های نتیجه ای
- ❖ هدف های عملکردی
- ❖ هدف های فرآیندی

#### ( ب )

- ❖ اهداف شدنی
- ❖ اهداف انجام دادنی
- ❖ اهداف داشتنی

#### ( ج )

۱. اهداف کوتاه مدت
۲. اهداف میان مدت
۳. اهداف بلند مدت

### برنامه آموزش تدوین اهداف

- ❖ گام اول : تجزیه و تحلیل وظیفه
- ❖ گام دوم : اندازه گیری عملکرد

---

<sup>1</sup> Cues utilization

❖ گام سوم : تدوین هدف

❖ گام چهارم : دسته بندی اهداف

❖ گام پنجم : الزام به هماهنگی

#### اصول هدف گزینی موثر

❖ اهداف باید ویژه ، بخش پذیر و عینی باشد

❖ محدوده زمانی تعیین شود

❖ هدفها باید نسبتاً دشوار و واقعی انتخاب شود

❖ هدفها را یادداشت و بر پیشرفت نظارت کنید

❖ از ترکیب هدفها استفاده کنید

❖ تعیین هدفهای کوتاه مدت و بلند مدت

❖ تعیین هدفهای انفرادی و تیمی

❖ تعیین هدف هم برای تمرین و هم برای مسابقه

❖ ایجاد تعهد و درونی کردن هدفها

❖ توجه به تفاوت های فردی

#### هدف چینی ناموثر

❖ تعیین هدف واحد

❖ تعیین یک هدف بلند مدت

#### راهنمایی هدف گزینی و دستیابی موفقیت آمیز به اهداف

۱. اهداف باید واقعی و دست یافتنی باشند

۲. انطباق با باورها و ارزشها
۳. مرور مداوم اهداف
۴. تقویت فعل خواستن در خود
۵. تصویر پردازی رسیدن به اهداف
۶. داشتن جدول زمانی
۷. اهدافتان را به همه نگویید
۸. ابتدا بر اهداف شدنی تاکید ورزید تا ویژگیهای شخصیتی تان را پرورش دهید
۹. اهداف را الویت بندی نمایید
۱۰. برنامه ایی عملی برای رسیدن به اهداف را طراحی نمایی
۱۱. هدف گزینی را با لذت و سرگرمی انجام دهید
۱۲. سرانجام از کارهای تان احساس غرور کنید

### **ابعاد هدف چینی از دیدگاه تروی اورلیک**

- ❖ پتانسیل بیشنه
- ❖ اهداف واقع بینانه
- ❖ خویشتن پذیری
- ❖ اهداف رقابتی

### **هدف چینی برای تیم یا گروه**

- ❖ برنامه ریزی
- ❖ برگزاری نشست با اعضای تیم
- ❖ ارزیابی و پیگیری

## پرسشنامه ارزیابی هدف چینی موثر توسط مربی

### الف) طرح برنامه

❖ آیا من برای برنامه ریزی خود هدف یا اهدافی داشته ام؟

❖ آیا هدف مکتوب و در اختیار ورزشکارانم قرار گرفته است؟

❖ آیا رویداد یا ماموریتی وجود دارد که من ورزشکارانم آن را مهیج

بدانیم؟

❖ آیا من و ورزشکارانم هدف کلی خود را واقعگرایانه می دانیم؟

❖ آیا می توانم پیشرفت خود را در رسیدن به هدف کلی از طریق

رسیدن به اهداف جزئی در یک نمودار جزئی در یک نمودار رسم کنم؟

❖ ورزشکاران من چگونه می توانند پیشرفت خود را در رسیدن به هدف

اندازه گیری کنند؟

❖ آیا من به ورزشکارانم کمک می کنم تا اهداف روزانه، هفتگی و ماهانه

خود را تعیین کنند؟

❖ آیا من زمینه بازخورد پیشرفت ورزشکارانم را فراهم می کنم و آیا

آنها را برای تعیین اهداف خود تشویق می نمایم؟

❖ آیا من بعنوان مربی باید همه اهداف و راهبرد را تعیین کنم؟

❖ آیا زمینه های دیگری وجود دارند که ورزشکارانم را در تعیین اهداف

و راهبرد درگیران نمایم؟

❖ آیا برنامه های من فرصتهای کافی برای رقابت دارد؟

### ب) مسابقه

❖ آیا من ورزشکارانم را تشویق می کنم تا اهداف چندگانه ای برای

مسابقه در نظر بگیرند؟

❖ آیا اهدافی که ورزشکارانم در نظر می گیرند، برای اجرایشان مفید یا

مضر است؟

❖ آیا در هر مسابقه، من واقعا می دانم که ورزشکاران برای رسیدن به

چه هدفی تلاش می کنند؟

❖ من برای افزایش ادراک ورزشکاران از واکنشهایشان نسبت به مسابقه

چه می کنم؟

❖ شیوه مربیگری من تفاوت های فردی را چگونه مدنظر قرار می دهد؟

❖ آیا من به ورزشکارانم در انتقاد از عملکردشان کمک می کنم؟

❖ آیا من به ورزشکارانم کمک می کنم تا یادگیری خود را از هر مسابقه

به حداکثر برسانند؟

❖ من چه می توانم انجام دهم تا انتقاد از اجرا، بخش جدایی ناپذیر

برنامه کلی باشد؟

#### تعهد

❖ تعهد یعنی ورزشکار خود را ملزم به جامعه عمل پوشاندن به

خواسته های خودش بداند و این هما چیزی است که باعث تمیز و بتری ورزشکاران نخبه از ورزشکاران خوب

میگیرد.

اگر می خواهید میزان تعهد ورزشکار را اندازه گیری کنید از او بپرسید:

❖ مواردی که مایل هستی در تمرین هر روز برای اثبات خود

نشان دهید چیست؟

### اصول ارتقا تعهد

❖ پاسخ های ورزشکاران خود را بر روی کارت هایی جهت

بایگانی کردن ثبت نمایید

❖ از ورزشکاران بخواهید موارد مهم و بزرگ را با همبازیان خود

در میان بگذارید

❖ تعهدات کوچکتر را می توان هر هفته طرح نمود و همانطور

که فرد به اهداف خود نزدیکتر می گردد ، چشم انداز های بزرگتری رامدنظر قرار داد

❖ از ورزشکاران بخواهید تعهدات خویش را بر روی یک

کارت ثبت کرده و هر روز آنرا مرور کنید

❖ به ورزشکاران خود یادآوری کنید تعهدات خویش را واقع

گرایانه و مثبت بیان نمایند

### تنظیم قولنامه

#### برای افزایش میزان تعهد

من ..... همه توان خود را به کار می گیرم تا در تیم .... در حین تمرین و مسابقه به عنوان یک عضو بر جسته ( یا قهرمان ملی ، یا هر عبارتی که مناسب می دانید ) شرکت کنم و برای اینکه نشان دهم که به حرفهای خود پایبندم به موارد زیر تعهد دارم :

### جلسه ملاقاتی ورزشکاران برای ایجاد تعهد بیشتر

این جلسه حکم کلاس درس راهنمایی و حمایت کردن از انتخاب های آنها را دارد

❖ نقطه نظرات و نگرش های ورزشکاران خود در رابطه با عملکرد شان

گوش دهید

❖ از آنها بخواهید اهداف مهمی که به آن متعهد شده اند را مرور کرده

و تغییر دهند

❖ زمانی که ورزشکار عملکردی ضعیف به نمایش می گذارد از او

بخواهید که در رابطه تعهدات خویش بیشتر فکر کند

❖ از او بپرسید که : چه موانعی در راه تحقق تعهداتش وجود دارد ؟

### بخاطر داشته باشید:

ورزشکارانی که خود را واقعاً متعهد می دانند تمایل دارند تا شکست ها و ناکامی های خود را بعنوان فرصت های آموزنده ای تلفی نمایند اما ورزشکاران ضعیف که نسبت به تعهد خود ایمان ندارند ، ناکامی ها را دلیل دست کشیدن از آرزو هایشان می دانند ؟



## سرسختی ذهنی

روانشناسان ورزشی، مربیان، مفسرین ورزشی<sup>۱</sup> و ورزشکاران، همگی بر اهمیت سرسختی ذهنی در عملکرد ورزشی، تأکید کرده اند (، گولدرگ<sup>۲</sup> ۱۹۹۸، ویلیامز ۱۹۹۸، جونز<sup>۳</sup> و همکاران ۲۰۰۲، بول<sup>۴</sup> و همکاران ۲۰۰۵، گوکیاردی ۲۰۰۸).

در اولین فعالیتها در این موضوع، لوور<sup>۵</sup> (۱۹۸۲، ۱۹۸۶)، تأکید کرد که مربیان و ورزشکاران بر این باورند که حداقل ۵۰ درصد موفقیت در نتیجه عوامل روانی است که از سرسختی ذهنی، منتج می شود. بر طبق نظریه او، ورزشکاران با سرسختی و دوام ذهنی به شیوه های مختلفی پاسخ می دهند که منجر به احساسات آرمیدگی، آرامش<sup>۶</sup> و انرژی زایی می شود چرا که آنها یاد گرفته اند تا دو مهارت خود را بهبود بخشند، اول: توانایی افزایش جریان انرژی مثبت و به عبارت دیگر استفاده از انرژی به صورت مثبت در شرایط بحرانی و سخت و دوم: تفکر کردن به شیوه اختصاصی که آنها را قادر می سازد با صفات و خصوصیات درست و صحیح<sup>۷</sup>، با مسائل، فشارها و اشتباهات در مسابقه، رودرو شوند (جونز و همکاران ۲۰۰۲).

گولدرگ و همکاران (۲۰۰۲) در مطالعه بر روی ویژگیهای روانی قهرمانان المپیک، سرسختی ذهنی را به عنوان یک عامل شرکت کننده و سهیم معنی دار<sup>۸</sup> در بهبود عملکرد ورزشی، تشخیص دادند.

علیرغم توافق گسترده بر اهمیت و سودمندی سرسختی ذهنی در پرورش قهرمانان ورزشی، تعریف عملیاتی که تمامی محققین و مربیان، بر آن اجماع نظر داشته باشند، وجود ندارد (میدلتون<sup>۹</sup> ۲۰۰۴). اخیراً جونز و همکاران (۲۰۰۲) با هدف تعریف سرسختی ذهنی و تعیین ویژگیهای اصلی که مورد نیاز یک ورزشکار با ذهنی سرسخت و با دوام است، یک

---

<sup>۱</sup>Sport commentators

<sup>۲</sup>Goldberg

<sup>۳</sup>Jones

<sup>۴</sup>Bull

<sup>۵</sup>Loehr

<sup>۶</sup>Calm

<sup>۷</sup>Right attributes

<sup>۸</sup>Significant contributor

<sup>۹</sup>Middleton

مطالعه کیفی<sup>۱</sup> را بر روی ورزشکاران نخبه اجرا کردند و براساس تجزیه و تحلیل و مصاحبه با این افراد نخبه تعریف زیر را ارائه کردند :

«سرسختی ذهنی داشتن برتری و مزایای روانی ارثی و یا توسعه داده شده ای است که فرد را قادر به : (۱) به صورت عمومی، مقابله و مواجهه<sup>۲</sup> بهتر نسبت به حریف خود، با بسیاری از نیازمندیهایی که ورزش بر عملکرد اعمال می کند (مسابقه، تمرین، شیوه زندگی، و ۲) به صورت اختصاصی از ثبات و پایداری بهتری نسبت به حریف خود در مصمم بودن، متمرکز و با اعتماد به نفس بودن و همچنین کنترل شرایط پر فشار، برخوردار می شود..»

علاوه بر این، ۱۲ صفت و ویژگی را به عنوان عوامل کلیدی سرسختی ذهنی تشخیص دادند. واینبرگ و گولد (۲۰۰۷) در کتاب مبانی روانشناسی ورزشی و تمرین، سرسختی ذهنی را توانایی یک ورزشکار برای تمرکز کردن، بازگشت از شکست<sup>۳</sup>، مواجهه با فشار و پافشاری و ایستادگی علیرغم سختی و مشکل، تعریف کرده اند. همچنین سرسختی ذهنی را یک شکل جهندگی ذهنی<sup>۴</sup> یا به عبارت دیگر بازگشت به حالت اولیه در برابر سختی و مشکلات، قلمداد می کنند. علاوه بر این، ۴ جزء کنترل، تعهد<sup>۵</sup> چالش و اعتماد به نفس را به عنوان اجزا کلیدی سرسختی ذهنی بر شمرده اند.

لوور (۱۹۸۶) براساس پرسشنامه عملکرد روانی (PPI)<sup>۶</sup> که اولین پرسشنامه سرسختی ذهنی در روانشناسی ورزش محسوب می شود، ۷ عامل اعتماد به نفس، کنترل توجه<sup>۷</sup>، کنترل انرژی منفی، انگیزش، کنترل نگرش<sup>۸</sup>، انرژی مثبت، کنترل تجسم و تصویر سازی<sup>۹</sup> را به عنوان عوامل کلیدی سرسختی ذهنی در نظر گرفت و مدعی شد که این ۷ عامل اصلی ترین خصوصیات ورزشکاران و مربیان برجسته ای بوده است که دارای ذهنی بادوام و پایداری بوده اند، که او با آنها

<sup>1</sup> Qualitative study

<sup>2</sup> Cope

<sup>3</sup> Rebound from failure

<sup>4</sup> mental resilience

<sup>5</sup> commitment

<sup>6</sup> Psychological performance inventory

<sup>7</sup> attention control

<sup>8</sup> attitude control

<sup>9</sup> imagery control

کار کرده است. این پرسشنامه ۴۲ سوال دارد که هر ۶ سوال یکی از ۷ مهارت روانی را می سنجد و هر سوال دارای ۵ گزینه پاسخ بر اساس مقیاس لیکرت (از تقریباً همیشه تا تقریباً هرگز) می باشد.

علیرغم اینکه برخی ایرادات به این پرسشنامه به عنوان یک ابزار صحیح روان سنجی وارد شده است (میدلتون، ۲۰۰۴)، اما همچنان اثرگذار ترین پرسشنامه جهت سنجش سرسختی ذهنی ورزشکاران محسوب می شود و محققین در مطالعات خود از آن بهره می برند (گری خان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷، گولبی و شیرد<sup>۲</sup> ۲۰۰۴).

تعاریف خلاصه ای از هر کدام از این مهارتها در ادامه عنوان می شود :

(۱) اعتماد به نفس : شناخت، احساسات و تصاویر مثبت درباره آن چیزهایی که فرد می تواند انجام دهد و یا بدست

آورد (برای مثال : من به خودم به عنوان یک بازیکن اعتقاد دارم )

(۲) کنترل انرژی منفی : توانایی کنترل احساسات و هیجانات منفی از جمله ترس<sup>۳</sup> خشم<sup>۴</sup> ناامیدی<sup>۵</sup> و تنفر<sup>۶</sup> (برای

برای مثال: من در طول مسابقه خشمگین و ناامید می شدم).

(۳) کنترل توجه : توانایی حفظ تمرکز مداوم بر روی یک تکلیف نزدیک. توانایی افزایش هوشیاری به آن چیزی که

مهم است و کاهش آگاهی و هوشیاری از آن چیزی که اهمیت ندارد (برای مثال : من احساسات و هیجانات

مزاجم را به سرعت دفع کرده و مجدداً تمرکز خود را کسب می کنم )

(۴) کنترل تجسم و تصویر سازی : توانایی فکر کردن به تصاویر مثبت و حمایت کننده و توانایی کنترل تجسم ذهنی

در جهت مثبت و سازنده (برای مثال : قبل از مسابقه، تصویر خودم را در حال اجرا عالی می بینم)

---

<sup>۱</sup>Garry Kuan

<sup>۲</sup> Golby, J., & Sheard

<sup>۳</sup> Fear

<sup>۴</sup> anger

<sup>۵</sup> frustration

<sup>۶</sup>resentment

۵) سطح انگیزش: میزان آمادگی برای تداوم برنامه های تمرینی و تحمل درد، ناراحتی و از خودگذشتگی<sup>۱</sup> برای پیشرفت روبه جلو (برای مثال: من انگیزه بالایی برای بهترین اجرای خود دارم)

۶) انرژی مثبت: توانایی تحریک و نیرومند شدن<sup>۲</sup> از طریق شوخی، شادی، اراده<sup>۳</sup>، مثبت بودن و روحیه همکاری تیمی داشتن (برای مثال: من می توانم به صورت قدرتمندی هیجان مثبت خود را در طول مسابقه حفظ کنم).

۷) کنترل نگرش: کنترل بر روی عادات، تفکرات و عقاید فردی که نشان می دهد تا چه اندازه میزان نگرشهای مشخص فرد، سازگار و همسان با عملکردهای سطح بالای موفقیت آمیز می باشد (برای مثال: من در طول مسابقه، مثبت اندیش هستم) (میدلتون، ۲۰۰۴).

### خرده مقیاس های پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (SMTQ)

#### ۲-۵-۱. اطمینان<sup>۴</sup> (Confidence)

شش سؤال پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (SMTQ) در برگیرنده خرده مقیاس اطمینان می باشد و بیشتر تغییرات مقیاس ها در توسعه آن را توضیح می دهد، نتایج تحقیقات قبلی نیز این موضوع را تأیید می نمایند. (گوسیاردی<sup>۵</sup> و همکاران ۲۰۰۸، جونز و همکاران<sup>۶</sup> ۲۰۰۲، ثول و همکاران<sup>۷</sup> ۲۰۰۵). که وجود اعتماد به نفس و خودباوری بالا را به عنوان عنوان مهمترین ویژگی ورزشکارانی که از لحاظ ذهنی سرسخت می باشند، گزارش کرده اند.

شش سؤال در این خرده مقیاس اهمیت داشتن ایمان و اعتقاد به توانایی خود برای دستیابی به اهداف و باور اینکه آنها متفاوت هستند و به طور قطع از حریف خود بهترند، را نشان می دهد.

اطمینان در SMTQ شامل سوالات بهره برداری مشابه احساس خود تنظیمی، همانند خودباوری و مثبت ماندن، به ویژه در زمان مواجهه با چالش و موقعیت های فشار، مثل مسابقات ورزشی اغلب ارائه می شود. اطمینان در SMTQ به تئوری خودکارآمدی اشاره دارد و این خرده مقیاس با اثرات مستقل خود ادراکی مثبت بر نتایج زندگی واقعی صرف نظر از قابلیت حقیقی مجری مربوط است. بنابراین، به عنوان تشکیل دهنده سرسختی ذهنی، اطمینان تحت عنوان علت یک

<sup>1</sup> self-sacrifice

<sup>2</sup> energized

<sup>3</sup> determination

<sup>4</sup> Confidence

<sup>5</sup> Gucciardi et al

<sup>6</sup> Jones et al

<sup>7</sup> Thelwell et al

اجرای عالی نسبت به نتیجه یک اجرای عالی مورد توجه قرار می گیرد. کامرو- پرموزیک<sup>۱</sup> و آدریان فورنهمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) گفتند؛ این ایده که اطمینان ممکن است اجرای افراد را تحت تأثیر قرار بدهد از مدتها قبل وجود داشته است .

## ۲-۵-۲. پایداری<sup>۳</sup> (Constancy)

این عامل به ورزشکاران مصمم در مواجهه با نیازهای تمرین و رقابت، تمایل به مسئولیت پذیری برای قرار دادن اهداف تمرینی و رقابتی، داشتن یک حالت سرکش و توانایی متمرکز ماندن اشاره دارد. اجرا کنندگانی که از لحاظ ذهنی سرسخت هستند، می دانند که باید مسئولیت عملکرد خود در تمرین و مسابقات را بپذیرند. آنها همچنین این موضوع را تشخیص می دهند که سرانجام، در اجرا، آنها برای خودشانند. در پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی پایداری اشاره به این فرض دارد که بدون مالکیت مسئولیت پذیری امکان ندارد. در پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (SMTQ) پایداری همچنین به آمادگی ورزشکار در حین تمرکز، برای نشان دادن ثبات، و از دست ندادن تمرکز در مواجهه با مشکلات و سختی ها اشاره دارد. این آیتم ها به همراهی بین تمایل ورزشکاران موفق برای حفظ بیشتر تمرکز تکلیف گرا و دوری جستن از نتایج منفی مسابقات قبلی که ممکن است، که حتی ممکن است احتمال کم شدن تلاش فرد و یا حتی رها کردن تلاش را افزایش دهد. (جی. ام . ویلیامز و کاران<sup>۴</sup> ۲۰۰۱).

این موضوع در اظهارات استیون وواگ<sup>۵</sup>، کاپیتان پیشین تیم کریکت استرالیا کاملاً به سرسختی ذهنی اشاره دارد که گفته شده است؛ هنر داشتن تمرکز و نظم یک جزء مهم از بازی من بوده است. اینها دو ویژگی اساسی سرسختی ذهنی محسوب می شوند. (وواگ ۲۰۰۶). ورزشکارانی که در خرده مقیاس پایداری نمره های بالای را کسب می کنند، پیش بینی می شود، بخصوص در مواجهه با تحریکات به احتمال بیشتری تمرکز خود را حفظ می کنند. ورزشکارانی که از لحاظ ذهنی سرسخت هستند، و نمره های پایداری بالایی را کسب می کنند، بر طعنه های تند و تلخی که در راهش مواجه می شود، غلبه می کند.

## ۲-۵-۳. کنترل<sup>۶</sup> (Control)

کنترل ادراک شده، درکی است که یک شخص قادر است درباره یک نتیجه مطلوب بدست بیاورد و به وسیله برخی از نیازهای انسان و مؤلفه مرکزی روان شناسی سلامت مورد توجه قرار می گیرد. افرادی که معتقدند بر رخدادهای مختلف در زندگی خود کنترل دارند، در مقایسه با افرادی که احساس کمتری از کنترل دارند، نسبت به خود احساس بهتری دارند، بر مشکلات و خطرات بهتر غلبه می کنند و تکالیف مختلف شناختی را بهتر اجرا می کنند. ماهیت ادراک کنترل

<sup>۱</sup>.Chamorro-Premuzic

<sup>۲</sup>.Furnham

<sup>۳</sup>. Constancy

<sup>۴</sup>.J.M.Williams & Krane, 2006

<sup>۵</sup>.Steve Waugh

<sup>۶</sup>. Control

به ساختارهای نظری گوناگونی اشاره دارد، همانند منابع کنترل (روت<sup>۱</sup> ۱۹۵۴)، کنترل منابع سلامت (واستون<sup>۲</sup> ۱۹۸۹)، خود کار آمدی (باندورا<sup>۳</sup> ۱۹۹۷) و سختی (کوباسا<sup>۴</sup> ۱۹۷۹). کنترل در پرسشنامه سرسختی ذهنی به یکی از خرده مقیاس های سرسختی ذهنی در پرسشنامه عملکرد روانی الف (PPI-A<sup>۵</sup>)، تحت عنوان آرامش هم سطح می باشد. آرامش آرامش به کسب دوباره کنترل روانی پس از یک رویداد غیر قابل پیش بینی اشاره دارد. (گراهام جونز و همکاران<sup>۶</sup> ۲۰۰۲). این ویژگی به طور پیوسته به عنوان یکی از ویژگی های سرسختی ذهنی مطرح بوده است.

## ۲-۶. ویژگی های سرسختی ذهنی

در تحقیق جامع جونز (۲۰۰۲)، از روش کیفی<sup>۷</sup> برای جمع آوری اطلاعات استفاده شده است، و شرکت کننده ها ۱۲ ویژگی مجزا که به اعتقاد آنها ویژگی های اصلی اجراکنندگانی می باشد که از لحاظ ذهنی سرسخت می باشند، را مشخص کردند این ویژگی ها که به زبان خود شرکت کننده ها بیان شد، در جدول ۲-۱ به ترتیب توسط گروه متمرکز در جریان مصاحبات ارائه شده اند. جدول ۲-۱ همچنین، شامل مجموع رده بندی هر ویژگی بر حسب اهمیت شان در بین شرکت کنندگان می باشد. این ویژگی ها به طور مجزا در زیر و ترتیب رده بندی اهمیت با نقل و قول های معرف (از قبیل مثال های خود مرجعی و مشاهده شده) فراگیر ارائه شدند تا مفهومات و مبناهایی که براساس آنها ویژگی ها مطرح شدند را توضیح دهند.

### ویژگی شماره ۱: داشتن یک خود باوری استوار به توانایی های خود برای دست یابی به اهداف رقابتی؛

این امر به وضوح مهمترین ویژگی اجراکنندگانی است که از لحاظ ذهنی سرسخت می باشند. ماهیت این ویژگی که از دید یکی از شرکت کننده ها بدست آمده این است که، اگر شما می خواهید در دنیا بهترین باشید، شما بالاجبار باید به اندازه ی کافی قوی باشید تا باور کنید که توانایی آن را دارید. قدرت و شدت خود باوری در رابطه با دست یابی به اهداف رقابتی که مستلزم سرسختی ذهنی بودند در گروه متمرکز و تمام مصاحبات فردی مشخص بود. یک از ورزشکاران اظهار عقیده کرد که: سرسختی ذهنی در مورد خود باوری شما و پایداری در مسیرتان است. سرسختی ذهنی ایجاد موفقیت و داشتن خود باوری در سرتان برای ایجاد موفقیت است.

ویژگی شماره ۲: بازگشت پس از شکست به خاطر اراده ی روز افزون برای موفق شدن. شرکت کننده ها احساس کردند که صعود هیچ کس به بالا کاملاً آرام نیست، همیشه اندکی پستی و بلندی با چرخش در مسیر وجود دارد.

<sup>۱</sup>.Rotter, 1954

<sup>۲</sup>. Wallston, 1989

<sup>۳</sup>. Bbandura, 1997

<sup>۴</sup>.Kobas, 1979

<sup>۵</sup>.Psychology Performance Inventory - A

<sup>۶</sup>.G. Jones et al

<sup>۷</sup>.Qualitative approached

اظهارات منفی یا اجراهای ضعیف منجر به اراده ی روز افزون می گردد، چون شما نمی خواهید در ردیف افراد شکست خورده قرار بگیرید. این ویژگی عمدتاً مخصوص شرایط رقابتی است و شامل ترکیبی از مقاومت رفتاری و انگیزه ی ارتقاء یافته است که به اجراکننده ای که از لحاظ ذهنی سرسخت است، اجازه می دهد تا موانع را به عنوان یک مرحله یا فرایند در طی مسیر برای موفقیت نهایی تلقی کنند. یک اجرا گر چنین اظهار عقیده کرد؛ بله ، همه ما با موانع مواجهیم، یک اجراکننده که از لحاظ ذهنی سرسخت است اجازه نمی دهد این موانع و مشکلات به روی عملکردش تأثیر گذارند. فرد دیگر چنین اظهار کرد رد شدن از یک لغزش دشوار است اما شما مجبورید و دوباره قوی تر دست به کار شوید.

**ویژگی شماره ی ۳: داشتن یک خود باوری استوار مبنی بر اینکه شما دارای ویژگی ها و توانایی های منحصر به فردی هستید که شما را نسبت به حریفانتان برتر می سازد.**

میزان خود باوری دوباره به عنوان ویژگی اصلی اجراکنندگان که از لحاظ ذهنی سرسخت هستند، پدیدار گردید این بار در مورد باوری که آنها دارای ویژگی و توانایی های منحصر به فرد هستند که آنها را برحریفانشان مسلط می گرداند. شرکت کننده ها احساس می کنند که اجراکننده ایده آل که از لحاظ ذهنی سرسخت هستند ، باور دارد، که وی تا حد زیادی نسبت به هر کس دیگری برتری دارد ، چون شما دارای چیزی هستید که شما را از سایر اجراکنندگان برتر می گرداند. این ویژگی برای رقابت و تمرین به کار می رود. زمانی که آنها تمرین می کنند ، نسبت به سایرین متفاوت تمرین می کنند ، آنها در انجام کارها روش شخصی خودشان را دارند، و باور دارند که آنها بهترین فرد برای این حرفه اند. یک شرکت کننده به یک قهرمان جهان ژیمناستیک اشاره کرد و گفت: وی چنان خود باوری در توانایی خودش داشت که پی برد که این قطعاً روشی است که حدس می زنم، برای مبادرت به گرفتن تصمیمات، درست می باشد. او تصمیمات درستی را در مورد روش تمرینی که قرار بود انجام دهد، گرفت، اما وی در توانایی خودش، خود باوری داشت که تصمیم درستی می گرفت.

**ویژگی شماره ۴: داشتن تمایل سیری ناپذیر و انگیزه های درونی برای موفقیت ؛**

شرکت کننده ها (منظور آزمودنی ها) احساس می کنند که اجراکنندگانی که از سرسختی ذهنی برخوردارند ، میل بسیار قدرتمندی برای موفقیت دارد، و انگیزه ای که از اعماق درونی وی نشأت می گیرد : انگیزه ها می بایستی برای شما باشد ... شما باید واقعاً آن را بخواهید چون دست یابی به موفقیت کار بسیار سختی است. در این روش، این ویژگی برای اجراکنندگان یک مرجع داوری و مفهومی مجهز به وجود می آورد به این معنی که وقتی پیشرفت به طور واقعی سخت می شود ، نه تنها در رقابت بلکه در تمرین و سبک زندگی کلی نیز حائز اهمیت است . این میل چنان قوی است که اجراکنندگان سرسخت، تقریباً هر کاری را، به هر قیمتی که باشد، در حیطه ی قوانین برای موفق شدن انجام خواهد داد. این ویژگی از قول یک شرکت کننده به نحو احسن در زیر توصیف شده است؛ شما واقعاً خواهان آن هستید ، اما شما خواهان انجام آن برای خودتان هستید، زمانی که شروع به انجام آن برای فرد دیگری می کنید، با مشکل مواجه می شوید.

**ویژگی شماره ۵:** اینکه در کار پیش رو و در مواجهه با حواس پرتی های ویژه ی رقابت تمرکز خود را به طور کامل حفظ کنید.

شرکت کننده ها معتقدند که اجرا کنندگان ایده آل سرسخت ، می توانند در مورد آنچه مجبور به انجام دادن آن هستند، کاملاً تمرکز خود را حفظ کنند، علی رغم، دیگر حوادث مربوط به رقابت، که در اطرافش رخ می دهد.

یک شرکت کننده اظهار کرد؛ زمانی که پدیده ها در اطراف شما رخ می دهند ، چه مثبت و چه منفی باشند ، شما فقط چشمتان را به روی توپ و آنچه که انجام می دهید، نگه دارید. شرکت کننده ی دیگر اظهار کرد اگر می خواهید بهترین باشید ، شما باید به طور کامل بر آنچه که انجام می دهید ، تمرکز کنید. درحالی که دیگری اظهار کرد حواس پرتی های حتمی وجود دارد و شما صرفاً مجبو هستید بر آنچه که نیاز به تمرکز دارد، تمرکز کنید.

**ویژگی شماره ۶:** بدست آوردن مجدد کنترل روانی ، در پی حوادث غیر منتظره و غیر قابل کنترل؛

شرکت کننده ها به موقعیت های رقابتی اشاره می کنند که در آن اتفاقات زیادی می تواند رخ دهد، که خارج از کنترل شما هستند. یک شرکت کننده اظهار کرد؛ حتی زمانی که فکر می کنید کارها علیه شما هستند، مثل مسابقات با داوری های جهت دار، آب و هوا نامناسب و ... اجرا کنندگان سرسخت، می توانند خودشان را بازسازی و دوباره بازگردند و به موفقیت دست یابند. فرد دیگر این ویژگی را به شکل زیر خلاصه بندی کرد : این ویژگی قطعاً در این مورد است که رخدادهایی را که انتظار نداشتید یا نمی توانید کنترل کنید ، مضطربتان نکند ، شما درصدد آن هستید که کنترل خود را بازیابید.

**ویژگی شماره ۷:** کنار زدن محدودیت دردهای جسمانی و روانی، درعین حال حفظ راهبرد و تلاش تحت فشار در تمرین و رقابت.

شرکت کننده ها این ویژگی را اینگونه توصیف می کنند که شما قادر خواهید بود خود را از طریق مصمم بودن در انجام آنچه که باید انجام دهید، در مسیر نیازمندیهای جسمانی و روانی تمرین و رقابت هدایت کنید. یک اجرا کننده این ویژگی را چنین توصیف می کند : در ورزش من شما مجبورید با دردهای جسمی مثل خستگی ، خشکی آب بدن و از پا درآمدگی سرو پنجه نرم کنید.

**ویژگی شماره ۸:** اقرار به اینکه اضطراب رقابت اجتناب ناپذیر است و درک این حقیقت که شما می توانید از عهده اش بر آید.

شرکت کننده ها معتقد بودند که تمام اجرا کنندگان تجربه ی مقداری اضطراب در رقابت را دارند به ویژه آنهایی که در تیم ورزشی خودشان عضو مهمی هستند، یا زمانی که معتقدید از شما انتظار می رود که برنده شوید. به هر حال اجرا کننده سرسخت، می تواند بر اضطراب رقابت غلبه کند تا موفق گردد، اضطراب اجتناب ناپذیر است و شما مجبورید



بر آن مسلط شوید؛ یک شرکت کننده اظهار عقیده کرد که: اقرار می کنم که من عصبانی خواهم شد به ویژه زمانی که فشار متحمل می شوم، اما ضروری است که بر آن مسط شوم و کنترل آن را بدست بگیریم .

### ویژگی شماره ۹: به طور نامطلوبی تحت تأثیر اجراهای خوب و بد دیگران قرار نگیریم .

به نظر می رسد این ویژگی ، ویژه ی مسابقه و رقابت می باشد. شرکت کننده ها احساس می کنند که اجراهای دیگران می تواند تأثیر عظیمی بر عملکرد آنها داشته باشد. شما صرفاً مجبورید بر خودتان و اجرایتان تمرکز کنید. اجراکنندگان سرسخت، اجراهای خوب دیگران را به عنوان انگیزه استفاده می کنند و به جای اینکه بگویند من نمی توانم با آن سرعت اجرا کنم، آنها می گویند او بهتر از من نیست ، لذا درصد آن هستم آنجا بروم و او را شکست دهم. شرکت کننده ی دیگری نیز تأکید کرد که تحت تأثیر اجراهای بد دیگران قرار نگرفتن نیز مهم است، همین امر در مورد اجراهای ضعیف حریفان در باد، باران و غیره صادق است، شما نمی توانید اجازه دهید که آن امر بهانه ای را برای بد بازی کردن به دست شما دهد.

### ویژگی شماره ۱۰: پیشرفت کردن تحت فشار رقابت؛

بر اساس گفته آزمودنی ها، اجراکنندگان سرسخت، بدون توجه به آنچه رخ داده است، می توانند بازی خودشان را زمانی که موقعیت آن را می طلبد، بهبود بخشند. یک آزمودنی اظهار کرد که : اگر می خواهید به چیز با ارزشی دست یابید ، قطعاً فشار وجود دارد، افراد سرسخت انعطاف پذیرند و از فشار رقابتی برای نمایش بهترین اجرایشان، استفاده می کنند.

### ویژگی شماره ۱۱: اینکه در مواجهه با عوامل حواس پرتی در زندگی شخصی به طور کامل تمرکز خود را حفظ کنیم .

آزمودنی ها اعتقاد داشتند که ورزشکاران سرسخت جلوی مشکلات فردی را می گیرند ، در حالی که این ویژگی برای تمرین کردن نیز کاربرد دارد، تمرکز اصلی اظهارات شرکت کننده ها به روی مسابقات بود. یک شرکت کننده گزارش داد که اجراکنندگان ایده آل از نظر سرسختی ذهنی، به طریقی وارد عمل می شوند که مشکلات فردی به عنوان منبع انگیزاننده ای عمل خواهد کرد. تماماً معلوم بود که شرایط فردی خواه بد یا خوب ، نباید امکان حواس پرتی را به آنها بدهد. زمانی که در رقابت حضور دارید ، شما نمی توانید اجازه دهید که حواستان به چیزهای دیگر پرت شود، و مهم نیست که چه مشکلی برای شما پیش آمده است، شما نمی توانید پای مشکل را به عرصه ی اجرا بکشید.

### ویژگی شماره ۱۲: تغییر تمرکز ورزشی به صورت بود یا نبود طوری که لازم است.

هر چند تمام ویژگی هایی که توسط آزمودنی ها مهم تلقی شد و برای اجراکنندگان ایده آل از لحاظ سرسختی ذهنی، ضروری است ، قادر به تغییر تمرکز ورزشی به صورت بود یا نبود طبق برآورد سازی نیازهایشان به عنوان آخرین مورد واضح به نظر می رسید. کانون اظهارات شرکت کننده ها به طور عمده پیرامون رقابت بود، شما نیاز دارید بتوانید آنرا تغییر دهید، یعنی تمرکز به شکل بود یا نبود به ویژه بین بازی ها در طی دوره ی مسابقه در طول یک دوره از مسابقات.

اجراکنندگان سرسخت، با داشتن کنترل تغییر بود یا نبود به کامیابی می رسد. به هر حال واضح است که تغییر تمرکز ورزشی به شکل بود یا نبود طوری که لازم است، در سبک زندگی ورزشکاران نیز اهمیت دارد.

جدول ۱-۲. ویژگی های ورزشکاران سرسختی ذهنی که جونز ۲۰۰۲ به ترتیب اهمیت ارائه کرده است.

ویژگی های سرسختی ذهنی به ترتیب اهمیت از نظر آزمودنی های نخبه
۱. داشتن خود باوری استوار به توانایی خود برای دست یابی به اهداف رقابتی خود .
۲. بازگشت پس از مشکلات اجرایی به واسطه اراده ی روز افزون برای موفقیت .
۳. داشتن خود باوری استوار مبنی بر اینکه شما دارای ویژگی و توانایی های منحصر به فردی هستید که شما را نسبت به حریفانتان برتر می سازد.
۴. داشتن میل سیر نشدنی و انگیزه درونی برای موفقیت.
۵. اینکه در کار پیش رو، در مواجهه با حواسپرتی های ویژه رقابتی تمرکز خود را به طور کامل حفظ کنید .
۶. بدست آوردن مجدد کنترل روانی در پی حوادث غیر منتظره و غیر قابل کنترل به ویژه رقابت .
۷. کنار زدن محدودیت دردهای جسمانی و روانی، درعین حال حفظ راهبرد و تلاش تحت فشار ( در تمرین و رقابت )
۸. اقرار به اینکه اضطراب رقابت اجتناب ناپذیر است و درک این حقیقت که شما می توانید از عهدش برآیید .
۹. پیشرفت کردن تحت فشار رقابت .
۱۰. اینکه به طور نامطلوبی تحت تأثیر اجراهای خوب و بد دیگران قرار نگیریم .
۱۱. اینکه در مواجهه با حواسپرتی های زندگی شخصی به طور کامل تمرکز خود را حفظ کنید .
۱۲. تغییر یک تمرکز ورزشی به صورت بود یا نبود، طور یکه لاز است .

#### ۲-۵-۱. سه ویژگی برتر اجراکنندگان سرسخت شامل؛

۱) داشتن یک خود باوری استوار به توانایی هایتان برای رسیدن به اهداف رقابتی (۲) بازگشتن پس از اجرای ضعیف که ناشی از یک تصمیم برای کسب موفقیت است، (۳) داشتن یک خود باوری استوار که توانایی ها و کیفیت های منحصر به فردی را برای بهتر بودن از حریفان به شما می دهد.

#### ۲-۵-۲. هفت ویژگی اجراکنندگان سرسختی از نظر لوور ۱۹۸۶

لوور (۱۹۸۶) براساس پرسشنامه عملکرد روانی (PPI)<sup>۱</sup> که اولین پرسشنامه سرسختی ذهنی در روانشناسی ورزش محسوب می شود، ۷ عامل اعتماد به نفس، کنترل توجه<sup>۲</sup>، کنترل انرژی منفی، انگیزش، کنترل نگرش<sup>۳</sup>، انرژی مثبت، کنترل تجسم و تصویر سازی<sup>۴</sup> را به عنوان عوامل کلیدی سرسختی ذهنی در نظر گرفت و مدعی شد که این ۷ عامل اصلی ترین خصوصیات ورزشکاران و مربیان برجسته ای بوده است که دارای ذهنی بادوام و پایداری بوده اند، که او با آنها کار کرده است.

تعاریف خلاصه ای از هر کدام از این مهارتها در ادامه عنوان می شود :

- (۱) **اعتماد به نفس** : شناخت، احساسات و تصاویر مثبت درباره آن چیزهایی که فرد می تواند انجام دهد و یا بدست آورد (برای مثال : من به خودم به عنوان یک بازیکن اعتقاد دارم )
- (۲) **کنترل انرژی منفی** : توانایی کنترل احساسات و هیجانات منفی از جمله ترس<sup>۵</sup> خشم<sup>۶</sup> ناامیدی<sup>۷</sup> و تنفر<sup>۸</sup> (برای مثال: من در طول مسابقه خشمگین و ناامید می شدم).
- (۳) **کنترل توجه** : توانایی حفظ تمرکز مداوم بر روی یک تکلیف نزدیک. توانایی افزایش هوشیاری به آن چیزی که مهم است و کاهش آگاهی و هوشیاری از آن چیزی که اهمیت ندارد (برای مثال : من احساسات و هیجانات مزاجم را به سرعت دفع کرده و مجدداً تمرکز خود را کسب می کنم )
- (۴) **کنترل تجسم و تصویر سازی** : توانایی فکر کردن به تصاویر مثبت و حمایت کننده و توانایی کنترل تجسم ذهنی در جهت مثبت و سازنده (برای مثال : قبل از مسابقه، تصویر خودم را در حال اجرا عالی می بینم)
- (۵) **سطح انگیزش** : میزان آمادگی برای تداوم برنامه های تمرینی و تحمل درد، ناراحتی و از خودگذشتگی<sup>۹</sup> برای پیشرفت روبه جلو (برای مثال : من انگیزه بالایی برای بهترین اجرای خود دارم )
- (۶) **انرژی مثبت**: توانایی تحریک و نیرومند شدن<sup>۱۰</sup> از طریق شوخی، شادی، اراده<sup>۱۱</sup>، مثبت بودن و روحیه همکاری تیمی داشتن (برای مثال: من می توانم به صورت قدرتمندی هیجان مثبت خود را در طول مسابقه حفظ کنم ).

<sup>۱</sup>.Psychological performance inventory

<sup>۲</sup>.attention control

<sup>۳</sup>.attitude control

<sup>۴</sup>. imagery control

<sup>۵</sup>.Fear

<sup>۶</sup>.anger

<sup>۷</sup>.frustration

<sup>۸</sup>.resentment

<sup>۹</sup>.self-sacrifice

<sup>۱۰</sup>.energized

<sup>۱۱</sup>.determination

۷) کنترل نگرش: کنترل بر روی عادات، تفکرات و عقاید فردی که نشان می دهد تا چه اندازه میزان نگرشهای مشخص فرد، سازگار و همسان با عمکردهای سطح بالای موفقیت آمیز می باشد (برای مثال: من در طول مسابقه، مثبت اندیش هستم) (میدلتون، ۲۰۰۴).

### اهمیت سرسختی ذهنی در ورزشهای راکتی و رزمی

بسیاری از بازیکنان رشته های انفرادی در جنبه های فیزیکی و جسمانی خوب هستند اما از استحکام، سختی و قدرت کافی در جنبه های ذهنی و روانی، برخوردار نیستند.

یک بازیکن بدمینتون می تواند در تمامی جنبه های آمادگی جسمانی از جمله توان، چابکی و مهارتها در شرایط مناسبی به سر ببرد اما بدون سرسختی ذهنی (آمادگی روانی)، در هر زمان و مکانی می تواند تأثیر پذیر باشد. دوندگان مارتن (به عنوان یک رشته غیر تماسی انفرادی) مثالی های خوبی در این مورد هستند. به طور طبیعی، خیلی از دوندگان مارتن به محدودیت توان و قوای جسمانی خود در ۱۲ کیلومتر پایانی یک مسابقه ۴۲ کیلومتری می رسند. اما توانایی ذهنی قوی به آنها اجازه می دهد، دویدن را با همان سرعت تا پایان مسابقه ادامه دهند. حتی برخی از دوندگان سرعت خود را برای پایان دادن به مسابقه افزایش می دهند اگرچه از لحاظ جسمانی بسیار خسته شده اند، دوندگان مارتن این شیوه را برخورد به دیوار<sup>۱</sup> می نامند که به معنی فشار آوردن به محدودیت های فردی می باشد. این شیوه باید بوسیله بازیکنان بدمینتونی که می خواهند یک قدم در بازی خود فراتر روند، مورد استفاده قرار گیرد. در نتیجه در طول یک مسابقه و یا تمرین، تمرکز خود را حفظ کرده و به محدودیت های خود، فشار اعمال کنند. (چائوپ،<sup>۲</sup> ۲۰۰۸)

یک رالی و یا تمام مسابقه بدمینتون، ممکن است مدت زمان نسبتاً زیادی طول بکشد (یک رالی تا ۴۰ ثانیه و یک مسابقه تا ۸۰ دقیقه) اما یک بازیکن بدمینتون برجسته با حفظ روحیه مبارزه جویانه<sup>۳</sup> خود باید سرعت و دقت ضربات خود را تا آخرین امتیاز مسابقه حفظ کند. یک مثال جالب از این شرایط، بازی بین هافزهاشم<sup>۴</sup> و لی هیون ایل<sup>۵</sup> در یک چهارم نهایی بازیهای آسیایی دوحه قطر (۲۰۰۶) می باشد. هافزهاشم، با امتیاز ۱۹ بر ۱۰ در گیم اول پیش افتاده بود اما نتوانست تمرکز خود را حفظ کند و در پایان بازی را با حساب ۲۲ بر ۲۰ واگذار کرد. لی، سرسختی عالی ذهنی و روحیه مبارزه جویانه خود را به خوبی به نمایش گذاشت. نمونه دیگر این حالت، در فینال بازیهای آزاد مالزی (۲۰۰۶) بین لی چونگ وی<sup>۶</sup> نپردوم المپیک ۲۰۰۸ چین و لین دان<sup>۷</sup> قهرمان المپیک ۲۰۰۸ چین، مشاهده شد. لین دان با امتیاز ۲۰ به ۱۳ از لی چونگ پیش افتاده بود و شرایط بسیار پرفشار و استرس زایی برای چونگ وجود داشت چون با یک اشتباه

<sup>۱</sup>. hitting the wall

<sup>۲</sup>. chau yap

<sup>۳</sup>. fighting spirit

<sup>۴</sup>. Hafiz Hashim

<sup>۵</sup>. Le Hyonill

<sup>۶</sup>. Lee Chong wei

<sup>۷</sup>. Lin Dan

نتیجه را واگذار می کرد. اما او به خوبی به مواجهه و مقابله با شرایط پر فشار پرداخت و با حفظ تمرکز و انرژی مثبت، در نهایت گیم را با نتیجه ۲۲ بر ۲۰ به سود خود خاتمه داد.

سر سختی ذهنی بالای چونگ به او برتری بخشید و با بازیابی تمرکز<sup>۱</sup> و حفظ آرامش و خونسردی، که بر طبق نظریه لوور (۱۹۸۶) از عوامل کلیدی سرسختی ذهنی به حساب می آیند، شرایط بازی را به نفع خود خاتمه داد. همچنین هوش هیجانی<sup>۲</sup> که معادل کنترل انرژی منفی در عوامل کلیدی سرسختی ذهنی لوور می باشد، نقش قابل ملاحظه ای در کنترل ترس، خشم، ناامیدی و حفظ آرامش در مواجهه با مسائل مختلف در طول بازی، ایفا می کند. این مسائل در طول بازی می تواند، داوری غلط داور خط یا داور مسابقه و یا توهین های تماشاگران باشد. در نهایت سرسختی ذهنی سبب غلبه بر ترس از شکست<sup>۳</sup> و در نتیجه در بازی و عدم توجه به اتفاقاتی که رخ می دهد، می گردد. در نتیجه سرسختی ذهنی یک عامل تعیین کننده در موفقیت بازیکنان بدمینتون و دستیابی به پیشرفت با ثبات و استوار، تلقی می گردد (داونی، ۲۰۰۳).

یا برای مثال هادی ساعی در المپیک ۲۰۰۸ چین در مسابقه فینال در حالی که در راند اول از حریف خود با نتیجه ۴ بر ۱ عقب افتاده بود، با وجود فشارهای روانی زیاد ناشی از نتیجه نگرفتن هیچ یک از افراد اعزامی در کاروان المپیک ایران، درحالی که ساعی نسبت به المپیک قبل یک وزن بالاتر شرکت کرده بود و با توجه به اینکه حریفش ۱۴ سانتیمتر از وی بلند تر بوده است، بازهم به تلاش خود ادامه داد و توانست در راند دوم با حریف ایتالیایی برابر ۴ شود، این در حالی است که ساعی در راند دوم یک اختار هم از داور آمریکایی بازی دریافت کرده بود، ولی آرامش خود را کاملاً حفظ کرده بود و با غلبه بر ترس از شکست، توانست در راند سوم مائورو سارمینتو<sup>۴</sup> ورزشکار ۱۹۶ سانتیمتری از ایتالیا را با حساب ۶ بر ۴ شکست دهد. ساعی با کسب دو مدال طلا و یک برنز از سه دوره حضور در المپیک، پر افتخارترین ورزشکار تاریخ ورزش ایران در بازیهای المپیک لقب گرفت.

### مهارتهای ذهنی یا روانی (PST)<sup>۵</sup>

مربیان و روانشناسان ورزشی با بهره گیری از پرسشنامه های سرسختی ذهنی که متکی بر ارزیابی دقیق ظرفیت های روانی و نیازمندیهای بازیکنان است، به نقاط ضعف و قوت ورزشکاران خود پی می برند و می توانند با بهره گیری از این نتایج، به طراحی برنامه های تمرین مهارتهای روانی (PST)، اقدام ورزند (لیز، ۲۰۰۳). کاکس<sup>۶</sup> (۱۹۹۴) برنامه های سازماندهی شده تمرین مهارتهای روانی را عاملی اثر گذار در بهبود عملکرد ورزشی، معرفی می کند.

<sup>۱</sup>. Refocusing

<sup>۲</sup>. Emotional intelligence

<sup>۳</sup>. Failure fear

<sup>۴</sup>. mauro sarmiento

<sup>۵</sup> psychological skills training

<sup>۶</sup>Cox

مهارت‌های ذهنی (روانی)<sup>۱</sup> به ویژگی‌های ذاتی یا آموخته ورزشکار اطلاق می‌شود که موفقیت او را ممکن یا محتمل می‌سازد (کاکس، ۲۰۰۲). روشها یا راهبردهای روانی نیز تمریناتی است که به کسب این مهارتها منتهی می‌شود. از جمله مهارت‌های ذهنی کنترل اضطراب، کنترل توجه، داشتن انگیزه درونی و حفظ اعتماد به نفس است. نمونه‌های راهبردهای روانی هم شامل تصویر سازی، گفتگوی درونی، هدف‌گزینی و آرام‌سازی است (واعظ موسوی، ۱۳۸۶). نکته مهم درباره مهارت‌های ذهنی این است که این مهارتها آموختنی می‌باشند. به عبارت دیگر ورزشکاران می‌توانند یادگیرند که اعتماد به نفس بهتری داشته باشند، بهتر تمرکز کنند و چگونه با شرایط پرفشار، مواجهه و مقابله کنند. ورزشکاران جوان احتمالاً به سادگی این مهارتها را در طول زمان بهبود می‌بخشند که شاید با بخشی از فرآیند بلوغ و بالیدگی آنها همراه باشد، اما دیگر ورزشکاران به احتمال زیاد به برخی کمکها و راهنمایی‌ها از طریق یک روانشناسی ورزشی، نیازمندند. علاوه بر این، مهارت‌های ذهنی همانند مهارت‌های جسمانی نیازمند مقدار قابل‌توجهی از تعهد، تلاش و زمان برای یادگیری آنها می‌باشند و هنگامیکه آموخته شدند باید به صورت مداوم به منظور اجتناب از بی‌کفایتی یا نابسندگی، تمرین شوند (جونز، ۱۹۹۵).

تمرین مهارت‌های ذهنی شامل تمرین منظم، مداوم و باثبات مهارت‌های ذهنی یا روانی می‌باشد که به منظور بهبود عملکرد، افزایش لذت<sup>۲</sup> و یا دستیابی به رضایتمندی یا خودخشنودی<sup>۳</sup> بیشتر، می‌گردد. PST، شامل روشها و تکنیک‌هایی است که از منابع مختلف و بویژه از مسیر اصلی روان‌شناسی حاصل شده است. برنامه‌های PST می‌تواند در برگیرنده مهارت‌های مختلف و یا تمرکز بر روی یک یا دو مهارت روانی باشد و اثر گذاری موثری بر روی عملکرد ورزشی دارد (واینبرگ و گولد<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷).

تفاوت عملکرد هنگام تمرین و مسابقه و یا تفاوت آن دو در مسابقه با حریفانی متفاوت و اهمیتی نابرابر، اغلب ناشی از ضعف آمادگی ذهنی و روانی ورزشکار است، زیرا عوامل جسمانی و فنی مانند قدرت و استقامت، در طی یک یا دو روز تغییر فاحش نمی‌یابند، اما عوامل روانی بویژه در صورت عدم آمادگی، دچار افت می‌شوند (واعظ موسوی، ۱۳۸۶). واینبرگ و گولد (۲۰۰۷)، عوامل روانی را اولین دلیل برای نوسانات روز به روز در عملکرد ورزشی، محسوب می‌کنند. وقتی یک بازیکن بدمینتون در جلسات تمرین، ضربات اسمش بسیار دقیق و پرنیرو و سرعت را به اجرا می‌گذارد، اما در مسابقه با تزلزل به اجرای ضربات می‌پردازد و اکثر ضربات او به تور برخورد کرده و یا خارج می‌روند، دیگر راه حل ممکن تمرین جسمانی و فنی نیست، بلکه او به تمرین مهارت‌های روانی نیاز دارد (جیک داوونی

<sup>1</sup> Mental/Psychological Skills

<sup>2</sup> rustiness

<sup>3</sup> enjoyment

<sup>4</sup> Weinberg, R.S., Gould, D

۲۰۰۳). دیوید کاس<sup>۱</sup> (۲۰۰۱)، روانشناس آمریکایی که مدتی با تیمهای ملی کشورش در بازیهای المپیک کار کرده است، می گوید: رشد مهارتهای جسمانی و روانی، هر دو مستلزم تمرین دادن آن بخشی است که برای بهبود عملکرد نیازمند تقویت است. به عبارت دیگر، اگر بخواهید بخش خاصی از بدن مثل عضله به خصوصی را تقویت کنید، تمرینات مربوط به آن قسمت را انجام می دهید، همین طور اگر بخواهید بخش خاصی از خود درونی را تقویت کنید، می توانید به تمرینات روانی خاصی بپردازید (واعظ موسوی، ۱۳۸۶). تحقیقات بر روی ورزشکاران نخبه نشان داده است که بیشتر ورزشکاران موفق نسبت به ورزشکاران کمتر موفق در موارد زیر تفاوت دارند:

۱- ورزشکاران نخبه از اعتماد به نفس بالاتری برخوردارند ۲- خود تنظیمی<sup>۲</sup> بهتری بر روی انگیزتگی دارند ۳- ارتباطات<sup>۳</sup> بهتری برقرار می کنند ۴- تفکرات و تصاویر مثبت بیشتری از خود دارند ۵- مصمم تر و متعهد تر هستند (واینبرگ و گولد ۲۰۰۷). ویلیامز و کرین<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) نیز در مرور پژوهشهایی که به مقایسه مهارتهای روانی و ویژگیهای ورزشکاران موفق و ناموفق، می پرداختند، علاوه بر موارد فوق، ویژگیهایی دیگری از جمله: تمرکز بهتر و مسلط بودن بدون تقلای زیاد را در بین ورزشکاران موفق تشخیص دادند که ورزشکاران ناموفق، کمتر از این مهارتها برخوردار بودند.

علاوه بر این، مربیان و ورزشکاران، تنظیم انگیزتگی، آمادگی ذهنی و تصویرسازی، افزایش اعتماد به نفس، افزایش انگیزش و تعهد از طریق هدف گزینی<sup>۵</sup>، توجه و تمرکز، گفتگوی درونی<sup>۶</sup> و برنامه های ذهنی را، بهترین و کاربردی ترین موضوعات در طراحی برنامه های PST تلقی می کنند (واینبرگ و گولد، ۲۰۰۷). اثر گذاری تمرین مهارتهای روانی بر عملکرد ورزشی در تحقیقات مختلف، تأیید شده است. واینبرگ و ویلیامز (۲۰۰۱) در مرور و نتیجه گیری ۴۵ پژوهش، چنین گزارش کردند که ۳۸ مورد یعنی ۸۵ درصد از موارد بررسی شده، حاکی از اثر مثبت تمرین مهارتهای روانی بر عملکرد بوده اند (واعظ موسوی، ۱۳۸۶) در تحقیق مشابهی که روی ۲۰۲ نفر ورزشکار صاحب مدال انجام شد بیش از ۹۹ درصد اظهار داشتند که از تمرینات مهارتهای روانی برای آمادگی هر چه بیشتر، استفاده می کنند. فریگانگ<sup>۷</sup> و همکاران (۲۰۰۲)، نشان دادند که استفاده از برنامه های زمانبندی شده PST، اثر معنی داری در افزایش خودکار آمدگی شناگران نخبه دانشگاهی داشته است (واعظ موسوی، ۱۳۸۶).

<sup>1</sup> David kaus

<sup>2</sup> Self-regulation

<sup>3</sup> communication

<sup>4</sup> Williams, J.M.Krane

<sup>5</sup> goal setting

<sup>6</sup> self-talk

<sup>7</sup> Freigang

صنعتی منفرد (۱۳۸۵) و همکاران نیز در پژوهشی که اثر یک برنامه تمرین مهارتهای ذهنی که شامل مهارتهای واکنش به استرس و بازیافت تمرکز بود را بر روی ورزشکاران شرکت کننده در بازیهای آسیایی ۲۰۰۶ بررسی کردند. نتایج تحقیق بهبود این مهارتها را در ورزشکاران نشان داد.

موسگارد (۲۰۰۵) در سخنرانی که در انجمن بدمینتون ژاپن ارائه کرد در مورد لارسن<sup>۱</sup> قهرمان دانمارکی مسابقات بدمینتون المپیک ۱۹۹۶، چنین عنوان می کند: در بازیهای المپیک ۱۹۹۲ و در مرحله یک چهارم نهایی، لارسن بازی را به بازیکن اندونزیایی واگذار کرد و از دستیابی به مدال، محروم ماند. این در شرایطی بود که از سال ۱۹۸۸ تا ۱۹۹۲، برنامه های جسمانی بسیار منظمی که همراه با ارزیابی های زمانبندی شده بود، بر روی او اجرا شده بود و از لحاظ آمادگی جسمانی و تکنیکی در بالاترین حد مورد نیاز به سر می برد به طوریکه توان هوازی او معادل ۶۲ (میلی لیتر در دقیقه بر کیلوگرم وزن دارد) و سرعت اسمش او ۳۶۵ کیلومتر در ساعت بود. بنابراین پس از ارزیابی های مجدد به این نتیجه رسیدیم که توانایی جسمانی او برای کسب مدال در شرایط مناسبی است اما نیازمند توسعه و بهبود مهارت های ذهنی خود می باشد. در نتیجه با استفاده از یک روانشناسی ورزشی به مدت ۳ سال (۱۹۹۳ تا ۱۹۹۶) به تمرین مهارتهای ذهنی در کنار مهارتهای جسمانی و تکنیکی پرداخت. نتیجه کار چنین شد که او در مسابقات آزاد انگلیسی در سال ۱۹۹۶ و چند ماه بعد در مسابقات المپیک آتلانتا به قهرمانی دست یافت که بدون شک در نتیجه آمادگی خیره کننده او در مهارت های ذهنی و روانی بود. عاملی که در مسابقات المپیک بارسلون (۱۹۹۲)، فاقد آن بود.

واینبرگ و گولد (۲۰۰۷) بر این باورند که مداخلات روانشناسی از طریق تمرینات مهارت های روانی، باید به صورت فردی و از طریق روشهای منظم و در طول زمان و به کارگیری مهارتها و راهبردهای روانی گوناگون از جمله تصویر سازی، گفتگوی درونی و هدف گزینی باشد تا تأثیر گذاری لازمه را بر عملکرد ورزشی، داشته باشد. همچنین برنامه تمرین مهارتهای روانی را به ۳ مرحله تقسیم می کنند: ۱- مرحله آموزشی یا تربیتی<sup>۲</sup> - ۲- مرحله اکتساب<sup>۳</sup> - ۳- مرحله تمرین<sup>۴</sup>. در مرحله اول مهارتهای ذهنی آموزش داده می شود. در مرحله دوم تمرکز بر روی استراتژی ها و تکنیک های یادگیری مهارتهای ذهنی، معطوف می شود و برنامه های تمرین متناسب با نیازمندیهای افراد، در نظر گرفته می شود. در مرحله سوم مهارتهای روانی آموخته شده از طریق تمرین و شبیه سازی با شرایط واقعی مسابقه پیشرفت می کنند. در این مرحله تمرکز بر خودکار شدن مهارتهای ذهنی از طریق پرآموزی، ترکیب مهارتهای روانی و شبیه سازی مهارتهایی است که ورزشکار می خواهد در شرایط واقعی مسابقه، به کار برد.

<sup>1</sup> Larsen

<sup>2</sup> Educational phase

<sup>3</sup> Acquisition phase

<sup>4</sup> Practice phase



بهترین زمان آغاز این تمرینات، فصل خارج از مسابقه است تا ورزشکاران فرصت یادگیری مهارتهای تازه و تمرین آنها را داشته باشند. از آغاز یادگیری مهارتهای روانی تا کاربرد آن در مسابقه، برای برخی ورزشکاران چند ماه تا یکسال طول می کشد. به هر حال برای ورزشکاری که نخستین بار با مهارتهای ذهنی آشنا می شود، حدود شش ماه وقت لازم است تا آنها را خوب بیاموزد، تمرین کند و با تمرینات جسمانی خود همراه سازد (واعظ موسوی، ۱۳۸۶). این تمرینات باید حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در روز و ۳ تا ۵ جلسه در هفته انجام بگیرد (واینبرگ و گولد، ۲۰۰۷). هدف نهایی تمرین مهارت های روانی، خود تنظیمی است. ورزشکاران پس از تمرینات PST باید قادر باشد تا بر روی حالات هیجانی یا عاطفی خود نظارت کرده و آنها را تنظیم و تعدیل کنند. خود تنظیمی توانایی عملی کردن اهداف کوتاه و بلند مدت بوسیله نظارت موثر و مدیریت بر افکار، احساسات و رفتارها می باشد (واینبرگ و گولد، ۲۰۰۷).

### سنجش مهارت های ذهنی

پیش از تدوین برنامه تمرین مهارت های ذهنی، لازم است مهارت های ذهنی ورزشکار را بسنجیم و برنامه مورد نظر را بر مبنای نیازهای او تدوین کنیم. همچنین محققین به دفعات ضرورت وجود ابزار معتبر روان شناختی را که بتواند دامنه وسیعی از مهارت های ذهنی را اندازه بگیرد، بیان نموده اند (واینبرگ و گولد، ۲۰۰۷؛ منفرد، ۱۳۸۵). روش های بسیاری برای ارزیابی ویژگیها و اثر مهارت های ذهنی برافزایش عملکرد پدید آمده اند. این روش ها شامل: مشاوره با مربیان و همکاران، استفاده از ابزارهای روانشناختی موجود، مصاحبه با ورزشکاران و مشاهده رفتار در محیط ورزشی. در این میان، پرسشنامه های روانی توجه بیشتری را در میان پژوهشگران جلب کرده است. انشل (۱۹۸۷) در مرور ۶ مجله برجسته روانشناسی، ۱۲۸ پرسشنامه را که طی سالهای ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۷ برای ۳۰ عنصر مختلف روانی مرتبط با ورزش ساخته شده بود، بازشناسی کرد (شمسی منفرد، ۱۳۸۵). علاوه بر این، ماهیت ارزشیابی و سنجش مهارت های ذهنی محققین را به توسعه و گسترش آزمونهای روانی متعددی، رهنمون کرده است اگر چه بسیاری از این آزمونها در کاربرد پذیری<sup>۱</sup> و روایی پیشگو و سازه<sup>۲</sup>، مورد تردیدند. (چارترند<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۲).

با این حال، نیاز به یک ابزار مناسبی که دامنه ی وسیعی از مهارت های ذهنی را جهت هدایت محققان و مشاوره به ورزشکاران، بیازماید، احساس می شود. چارترند و همکاران (۱۹۹۲)، چنین اظهار داشتند که ابزارهای روان سنجی که به شکل صحیح به ارزیابی مهارت های روانی بپردازند، بسیار اندکند (بوش و سالملا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۱).

<sup>۱</sup>. Applicability

<sup>۲</sup>. Construct and Predictive Validity

<sup>۳</sup>. Chartrand

<sup>۴</sup>. Bush and Salmela

پرسشنامه مهارت‌های روانی برای ورزش<sup>۱</sup> (PSIS.5) یکی از پرسشنامه‌هایی است که مورد استفاده محققین و مربیان قرار گرفته است. این پرسشنامه توسط ماهونی<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۸۷) طراحی شد که ویراست پنجم آن حاوی ۴۵ سوال است که مهارت‌های کنترل اضطراب، تمرکز، اعتماد به نفس، آمادگی ذهنی، انگیزش و جهت‌گیری تیمی<sup>۳</sup> را می‌سنجند. ماهونی (۱۹۸۹) ثبات درونی این پرسشنامه را ۰/۵۶ و ضریب همبستگی پایایی آن را ۰/۶۴ تا ۰/۸۹ گزارش کرد. مایرس<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) با استفاده از این پرسشنامه که به بررسی تفاوت‌های روانی بازیکنان نخبه و مبتدی می‌پرداخت، چنین گزارش کرد که بازیکنان نخبه تمرکز، انگیزش و جهت‌گیری تیمی بهتر و بالاتری نسبت به بازیکنان مبتدی داشتند.

پرسشنامه دیگری که مورد استفاده برخی محققین قرار گرفته است، پرسشنامه ورزشی مهارت‌های کنار آمدن یا مواجهه (ACSI-28)<sup>۵</sup> می‌باشد. این پرسشنامه که توسط اسمیت و همکاران (۱۹۹۵) طراحی شده است شامل ۲۸ سوال است که مهارت‌های روانی: کنار آمدن با سختیها<sup>۶</sup>، عملکرد مطلوب تحت فشار<sup>۷</sup>، اعتماد به نفس، انگیزش پیشرفت<sup>۸</sup>، مربی‌پذیری<sup>۹</sup>، آمادگی ذهنی، تمرکز، هدف‌گزینی و رهایی از نگرانی را می‌سنجد. اسمیت<sup>۱۰</sup>، پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آزمون -آزمون مجدد ۰/۴۷ تا ۰/۸۷ گزارش کرد. بیتسوس و آنتونیو (۲۰۰۳) با استفاده از این پرسشنامه به بررسی مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه بدمینتون یونانی پرداختند. ۸۵ بازیکن نخبه مرد و زن پرسشنامه ACSI- 28 را تکمیل کردند. نتایج نشان‌دهنده تفاوت در دو گروه سنی و در دو فاکتور کنار آمدن با سختیها و توانایی مربی‌پذیری بود اما در دوجنس تفاوتی مشاهده نشد. همچنین ورزشکاران با سابقه‌تر، کنترل و سازگاری بهتری با فشارها و افکار پریشان داشتند.

از آزمونهای رایج دیگر می‌توان به آزمون سبک توجه (TAS)<sup>۱۱</sup> نایدفر (۱۹۷۶)، آزمون اضطراب رقابت ورزشی (SCAT)<sup>۱۲</sup> مارتین (۱۹۸۷)، پرسشنامه نیمرخ حالات خلقی (POMS)<sup>۱۳</sup> مورگان (۱۹۸۵) و پرسشنامه آزمون راهبرد اجرا (TOPS)<sup>۱۴</sup> نام برد (واعظ موسوی، ۱۳۸۶).

<sup>۱</sup> .Psychological skills inventory for sport

<sup>۲</sup> .Mahony

<sup>۳</sup> .Team Focuses

<sup>۴</sup> .Mayers

<sup>۵</sup> .Athletic coping skills inventory

<sup>۶</sup> .coping with Adversity

<sup>۷</sup> .Peaking under pressure

<sup>۸</sup> .achievement Motivation

<sup>۹</sup> .Coach Ability

<sup>۱۰</sup> . smith

<sup>۱۱</sup> .test of Attention

<sup>۱۲</sup> .Sport competition Anxiety test

<sup>۱۳</sup> .Profile of Mood state

<sup>۱۴</sup> .Test of performance strategy

از آزمونهایی که در داخل کشور برای سنجش مهارتهای روانی، استفاده شده است، می توان به دو آزمون ارزیابی مهارتهای روانی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی (SASI)<sup>۱</sup> و ابزار ارزشیابی مهارتهای ذهنی اوتاوا (OMSAT)<sup>۲</sup> ذکر کرد. این دو آزمون توسط واعظ موسوی اعتباریابی شده (۱۳۷۹) و به همین دلیل مورد استفاده محققین داخلی قرار گرفته است. فرخی (۱۳۸۴)، با استفاده از پرسشنامه استرالیای جنوبی، به این نتیجه رسید که در ظرفیت روانشناختی یا همان مهارتهای روانی، دو عامل تمرکز و اعتماد به نفس، نقش بسزایی در پیشگویی معنی دارد در تمیز ورزشکاران نخبه بدمینتون، ایفا می کنند. جلالیان (۱۳۸۲) هم که به مقایسه مهارتهای روانشناختی بازیکنان نخبه مرد بدمینتون با بازیکنان نخبه جهان می پرداخت، به این نتیجه رسید که بازیکنان بدمینتون ایرانی در مهارتهای روانی انگیزش، اعتماد به نفس و هدفگذاری در مرتبه عالی و در مهارتهای تمرکز، تصویر سازی و کنترل حالات روانی در وضعیت خوبی به سر می برند. تحقیقات دیگری نیز (اصلانخانی و شهیدی، ۱۳۷۸، میهن دوست، ۱۳۸۰؛ هادی، ۱۳۸۱، جعفری، ۱۳۸۶) با استفاده از این پرسشنامه به بررسی و مقایسه مهارتهای ذهنی ورزشکاران نخبه پرداخته اند.

اما جدیدترین پرسشنامه ای که در حال حاضر در داخل و خارج کشور به صورت گسترده ای در حال استفاده است، پرسشنامه اوتاوا یا OMSAT و نسخه سوم آن می باشد که در سال ۲۰۰۱، توسط بوش و سالملا<sup>۳</sup>، طراحی شد که براساس مدل کمال جویی اورلیک<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) استوار است. اورلیک بر این باور است که مهارت های ذهنی که برای تعالی فرد حیاتی اند، حول یک چرخ برحسب اولویت مرتب شده اند. برای طراحی نسخه سوم این پرسشنامه، ابتدا مطالعات گسترده ای در ارتباط با یافته های سایر محققان (انشل، ۱۹۸۷، ماهونی، ۱۹۸۹، سیلر<sup>۵</sup> ۱۹۹۲) در ارتباط با اینکه کدامیک از مهارتهای ذهنی، اهمیت بیشتری را در اجرای اثبات و در سطح بالا را برای ورزشکاران ممکن می سازد، انجام گرفته است (منفرد، ۱۳۸۵، سالملا، ۲۰۰۱)

ماهونی و گابریل<sup>۶</sup> (۱۹۸۷) چنین اظهار داشتند که ورزشکاران نخبه در مقایسه با ورزشکاران سطوح پایین تر دارای اعتماد به نفس بیشتر، توانایی تمرکز بهتر در طول مسابقه، اضطراب کمتر و توانایی تصویر سازی بهتر بوده و از تعهد و پایبندی بیشتری در رسیدن به اوج اجرای خود، برخوردارند. اورلیک (۱۹۹۸) پس از ۲۰ سال تحقیق و کار با ورزشکاران نخبه در مدل کمال جویی انسان، چنین عنوان کرد که اعتماد به نفس (و خودباوری) و تعهد، مهمترین متغیرهای حیاتی برای عملکرد سطح بالا، بوده اند. بوتا (۱۹۹۳) نیز پس از تجزیه و تحلیل نسخه اول و دوم پرسشنامه

1. South Australian skills inventory

2. Ottawa Mental skills Assessment Tool

3. Bush and Salmela

4. Orlick

5. Seiler

6. Mahony and Gabriel

اوتوا، به نتایج مشابهی دست یافت و اظهار کرد که علاوه بر تعهد و اعتماد به نفس، هدف‌گزینی هم، یکی از بهترین مقیاس‌های تمیز دهنده بازیکنان نخبه و کمتر موفق است.

در نتیجه و براساس یافته‌های بوت و اورلیک، ۳ مهارت اعتماد به نفس، هدف‌گزینی و تعهد، تحت عنوان مهارتهای ذهنی پایه<sup>۱</sup>، طبقه‌بندی شدند. این مهارتها به این دلیل پایه نام گرفته‌اند که تا زمانیکه این ویژگیها در ورزشکاری تثبیت نگردند، سایر مهارتهای ذهنی به حد بالای تکامل نخواهند رسید. بدین ترتیب، ورزشکاران نخبه، همواره در انتخاب اهداف معنی‌دار، اطمینان در دستیابی به اهداف و سرانجام برای حفظ تعهد برای رسیدن به اهداف مهارت بسیاری دارند. این مهارتهای پایه در واقع، آجرهای ساختمانی بنیادین برای دیگر مهارتهای ذهنی به شمار می‌روند (بوش و سالملا، ۲۰۰۱).

همچنین براساس نتایج تحقیقات دیگر که در ارتباط با شدت ویرانگیختگی ورزشکاران نخبه می‌باشد (لندرزو و بوتچر<sup>۲</sup> ۱۹۹۸)، چهار مهارت واکنش به استرس<sup>۳</sup>، کنترل ترس<sup>۴</sup>، آرمیدگی یا آرامسازی<sup>۵</sup> و نیروبخشی در طبقه مهارتهای روان - تنی<sup>۶</sup> قرار گرفتند. این مهارتها بیشتر در ارتباط با ویژگیهای فیزیولوژیکی ورزشکاران می‌باشد. اشاره به این نکته حائز اهمیت است که پرسشنامه‌های دیگر از جمله ۲۸-ACSI و ۵-PSIS، سه عامل کنترل ترس، آرمیدگی و نیروبخشی را مورد ارزشیابی قرار نمی‌دادند (بوش و سالملا، ۲۰۰۱).

از این ۴ مهارت میتوان برای کنترل بخش‌های ذهنی و هیجانی مهم عملکرد ورزشی، استفاده کرد. شدت یک فعالیت ورزشی ممکن است از عواملی مانند ترس و استرس متاثر شود. بنابراین ورزشکاران باید مهارتهایی برای مواجهه و کنترل آن در خود بیافرینند. آرمیدگی نیز مهارتی است که می‌تواند ذهن و جسم شما را در زمان اضطراب، آرام کند. افزون بر این، باید بتوانید هنگام احساس کسالت، خستگی و یا بی‌انگیزگی، به گونه‌ای مناسب به خود انرژی دهید و انگیزگی خود را افزایش دهید. (واعظ موسوی، ۱۳۸۶)

مهارتهای شناختی<sup>۷</sup> نیز عواملی ضروری حتمی جهت دستیابی به سطوح عالی اجرای ورزشی، محسوب می‌شوند. مهارتهای شناختی پرسشنامه OMSAT شامل: تمرکز، بازیابی تمرکز<sup>۸</sup>، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه<sup>۹</sup>،

1. fundamental skills

2. Landers and Boutcher

3. Stress reaction

4. fear control

5. Relaxation

6. Psychosomatic skills

7. Cognitive skills

8. refocusing

9. Completion

می‌باشند. این مهارت‌ها با مراحل و فرآیندهای شناختی از قبیل یادگیری، ادراک، حافظه و تفکر سروکار دارند. تمرین و مسابقه در سطوح بالا نیازمند حفظ تمرکز کامل بر اهداف و نیز بر مراحل است که ورزشکاران را در رسیدن به آنها یاری می‌کند. هنگامیکه تمرکزتان از اهداف عملکردی منحرف می‌شود، باید به سرعت به بازیافت تمرکز خود پردازید. با تصویر سازی و تمرین ذهنی موثر نیز می‌توانید به برنامه‌ریزی صحیح برای مسابقات آتی، پردازید. (بوش و سالملا، ۲۰۰۱، منفرد، ۱۳۸۵)

منفرد (۱۳۸۵) در پژوهشی که به بررسی روایی و پایایی پرسشنامه اوتاوا-۳ و بر روی ۳۳۳ نفر از ورزشکاران تیمهای ملی انجام داد، روایی (ثبات درونی) پرسشنامه را بر اساس آزمون آلفای کرونباخ بین ۰/۳۷ تا ۰/۷۱ و پایایی آن را با استفاده از آزمون مجدد، ۰/۶۴ تا ۰/۹۲ گزارش کرد و چنین نتیجه گرفت که ویراست فارسی پرسشنامه OMSAT-3 برای سنجش مهارت‌های روانی ورزشکاران ایرانی از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است. این مقادیر در پرسشنامه اصلی ثبات درونی ۰/۶۸ تا ۰/۸۸۱ و پایایی ۰/۷۸ تا ۰/۹۶ را نشان داده بود. (بوش و سالملا، ۲۰۰۱). در ادامه به صورت خلاصه، هر کدام از این مهارت‌ها را تعریف کرده و تحقیقات مربوطه را بررسی می‌کنیم.

## مهارت‌های پایه ذهنی

مهارت‌های پایه، عواملی ضروری و اساسی جهت پایداری و حفظ اجرا در سطوح عالی می‌باشد. این مهارت‌های پایه در واقع، آجرهای ساختمانی بنیادین، برای دیگر مهارت‌های ذهنی به شمار می‌روند (بوش و سالملا، ۲۰۰۱).

## هدف‌گزینی

هدف‌گزینی فرایندی است که افراد، اهداف یا مقاصدی را در نظر می‌گیرند که برای آنها یک جهت و انگیزش برای نائل شدن به آن و کسب نتیجه را فراهم می‌کند. (بورتون<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳)

واینبرگ و گولد (۲۰۰۷)، ۵ حالت را برای هدف‌گزینی در نظر گرفته‌اند: ۱- اهداف ذهنی<sup>۲</sup> که بیان و اظهار عمومی قصد و نیت فرد است مانند انجام عالی یک کار ۲- اهداف عینی<sup>۳</sup> که دستیابی به استاندارد ویژه‌ای از یک مهارت و متبحر شدن در یک تکلیف، معمولاً در یک دوره زمانی مشخص است ۳- هدفهای نتیجه‌ای یا دستاوردی<sup>۴</sup> که متمرکز شدن بر نتیجه یک مسابقه یا رقابت مانند شکست دادن حریف است ۴- هدفهای عملکردی<sup>۵</sup> که متمرکز شدن بر اکتساب

<sup>1</sup> .Burton, 1993

<sup>2</sup> .subjective goals

<sup>3</sup> .objective goals

<sup>4</sup> .out come goals

<sup>5</sup> .performance goal

اكتساب استاندارد ویژه‌ای از عملکرد به صورت مستقل از دیگران است. در این حالت معمولاً فرد عملکرد کنونی را با عملکرد پیشین خود مقایسه می‌کند و در نهایت ۵- هدفهای فرایندی<sup>۱</sup> که متمرکز شدن بر عملی است که یک فرد می‌باید در حین اجرای یک مهارت به خوبی انجام دهد. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که هدف‌گزینی سبب افزایش انگیزه درونی، بهتر شدن تمرکز، بهبود اعتماد به نفس و کاهش اضطراب می‌شود. علاوه بر این، ابزاری برای تعیین میزان پیشرفت ورزشکار فراهم می‌آورد (واعظ موسوی، ۱۳۸۰).

بورتون و گولد<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) بر این باورند که ورزشکاران برای افزایش تاثیر هدف‌گزینی باید هدف‌های ویژه، سنجش‌پذیر، دشوار و در عین حال دست‌یافتنی و واقع بینانه تعیین کنند. گوداس<sup>۳</sup> و همکاران (۱۹۹۹) در تحقیقی که به بررسی تاثیر تعیین هدف در سه سطح دشوار، آسان و شخصی بر زمان واکنش می‌پرداختند، به این نتیجه رسیدند که تعیین هدف مشکل نسبت به دو نوع دیگر هدف‌گزینی، اثر گذاری بیشتری دارد.

مونی و موتریه<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) تاثیر اختصاصی بودن و دشواری هدف را در اجرای ضربات سرویس و دراپ شات بدمینتون در کودکان بررسی کردند. آزمودنی‌ها (۴۶ نفر) به طور تصادفی به ۳ گروه اهداف مشکل، اهداف آسان و اهداف بهترین بودن، تقسیم شدند. نتایج تحقیق نشان داد که دو گروه اهداف مشکل و آسان، پیشرفت معنی داری در دوتکلیف مهارتی داشتند در حالیکه گروه اهداف بهترین بودن، هیچ پیشرفتی نشان نداد. همچنین بین دو گروه اهداف آسان و مشکل، تفاوت معنی داری مشاهده نشد..

کیلو ولندرز<sup>۵</sup> (۱۹۹۵) در فرا تحلیل ۳۶ تحقیق، چنین نتیجه گرفتند که افزون بر ۹۰ درصد مطالعات، نشان‌دهنده‌ی اثر اثر گذاری قوی و پایدار هدف‌گزینی بر رفتار می‌باشند. بورتون<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۰۱) نیز نتایج مشابهی را در بررسی ۵۶ تحقیق گزارش کردند که حاکی از تاثیر متوسط تا شدید هدف‌گزینی بوده است (واعظ موسوی، ۱۳۸۶).

## تعهد

برای رسیدن به کمال، داشتن پایبندی یا تعهد در فرد الزامی است تا حدی که در یک زمان اصلی‌ترین کانون توجه فرد فعالیت برای رسیدن به هدف باشد (اورلیک ۱۹۹۰) در عین حال تعهد بیش از حد ممکن است برای عملکرد زیان بخش باشد. برای پرهیز از تمرین زدگی اورلیک تعهد را مطرح ساخته و استراحت مناسب و فعالیت‌های تفریحی لذت

<sup>۱</sup> process goals

<sup>۲</sup> Burton and Gould

<sup>۳</sup> Godas

<sup>۴</sup> Mooney and Mutrio

<sup>۵</sup> Kylo

<sup>۶</sup> Burton

بخش بی‌ارتباط با کار را پیشنهاد می‌کند. ادراک ارزشمند بودن و دست یافتنی بودن هدف‌ها و باور به خویش نیز از ویژگی‌های افراد بسیار متعهد است (اورلیک ۱۹۹۲). افزون بر آن طول زمان لازم برای رسیدن به سطح خبرگی در یک حیطة خاص را حدود ۱۰ سال یا ۱۰/۰۰۰ ساعت تمرین هدفمند تخمین زده‌اند با توجه به محدودیت‌های همراه با تمرین هدفمند و مقدار وقتی که برای مهارت یافتن در یک حیطة صرف می‌شود چنین نتیجه‌گیری می‌شود که برای رسیدن به سطوح عالی عملکرد فرد به تعهد بسیار زیادی نیاز دارد. (بوش و سالملا، ۲۰۰۱).

### خودباوری / اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یکی دیگر از مهارت‌های اصلی در چرخ کمال انسانی است که اورلیک مطرح ساخته است. او می‌گوید دستیابی انسان به بالاترین حد کمال را باور به توانایی‌های فردی، باور به هدف، باور به مهم بودن و معنادار بودن هدف و باور به توانایی فرد در دستیابی به آن هدف هدایت می‌کند (اورلیک، ۱۹۹۲).

واینبرگ و گولد (۲۰۰۷)، اعتماد نفس را باور فرد به اینکه می‌تواند یک رفتار مطلوب را به اجرا بگذارد، تعریف کرده‌اند. همچنین اعتماد به نفس را به دو حالت گرایشی (صفتی)<sup>۱</sup> و حالتی<sup>۲</sup> تقسیم می‌کنند. اعتماد به نفس گرایشی درجه‌ای از اطمینان است که معمولاً افراد نسبت به توانایی خود برای موفقیت دارند در حالیکه اعتماد به نفس حالتی باور و اطمینان فرد نسبت به توانایی موفقیت خود در یک لحظه ویژه است. باور به خود یا اعتماد به نفس ثابت نیست و تغییر و نوسان دارد. برحسب نظر گارون<sup>۳</sup> (۱۹۸۴) خودباوری افراد ممکن است در روزهای مختلف متفاوت باشد. اورلیک (۱۹۹۲) مشخص ساخت که افرادی که اعتماد به نفس زیاد دارند اغلب از طرف شبکه مستحکمی شامل افراد دیگر و افراد مورد علاقه به آنها باور دارند حمایت می‌شوند و نسبت به عملکرد خود نگرش مثبتی دارند. این افراد بازخوردهای مثبت و سازنده‌ای دریافت میکنند از عملکرد خود درس‌های مثبتی می‌گیرند و پیوسته در عملکردهای خود پیشرفت و موفقیت احساس می‌کنند. اعتماد به نفس به قابلیت‌ها، مهارت‌های فرد و شیوه اجرای تکلیف بستگی دارد. چرا که از یک سو، عملکرد خوب اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر، زمانیکه عملکرد ورزشکار به هر دلیل ضعیف شود، اعتماد به نفس وی کاهش می‌یابد و این کاهش به نوبه خود عملکرد را ضعیف تر می‌کند (مارتنز، ۱۹۸۷).

در تحقیق بوش و سالملا (۲۰۰۱)، هنگامیکه از ورزشکاران خواسته شد تا چهارمهارت روانی که بیشترین ارتباط را با عملکرد ورزشی دارند مشخص کنند، بیش از نیمی از آنها اعتماد به نفس را به عنوان اولین مهارت انتخاب کردند.

فولقام<sup>۴</sup> (۱۹۹۹) اثر بخشی برنامه‌های تمرین مهارت‌های روانی را بر روی ورزشکاران دبیرستانی بررسی کرد. نتایج تحقیق بیانگر این امر بود که تمرینات مهارت‌های روانی (PST) بر اعتماد به نفس و نگرش آنها اثر مهم و معنی‌داری

<sup>۱</sup>. Dispositional or trait confidence

<sup>۲</sup>. State confidence

<sup>۳</sup>. Gauron

<sup>۴</sup>. Fulghom

گذاشته است. همچنین هانتون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که عدم اعتماد به نفس، سبب افزایش اضطراب قبل از مسابقه می شود. بنابراین برای محافظت در برابر اضطراب به ورزشکاران توصیه می شود که از استراتژی های اعتماد به نفس از جمله تمرینات ذهنی، خود گفتاری مثبت و کنترل خالات روانی، استفاده کنند. تعهد و خودباوری جنبه های ذهنی مهمی هستند که ورزشکاران برای پیشبرد و حفظ عملکرد عالی به آن نیاز دارند علاوه بر آن دیده شده است که ورزشکاران از هدف گزینی برای افزایش اعتماد به نفس و تعهد سود می برند.

## مهارتهای روان - تنی

این مهارتها دربرگیرنده تغییراتی در انگیزختگی فیزیولوژیکی و روانی و شدت فعالیت جسمانی است که برای تنظیم این مهارتها به کار میرود (لندرز و بوتچر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸).

## استرس و کنترل ترس

پژوهش ها نشان داده اند که واکنش منفی به استرس عملکرد را تضعیف و واکنش مثبت به آن عملکرد را افزایش می دهد (روتلا و لرنر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳، موری<sup>۴</sup> ۱۹۸۹) در پژوهشی از ورزشکاران درباره نگرش آنان به انگیزختگی پیش از مسابقه سوال کرد. بیش از ۷۰ درصد گفته اند که از نگرانی پیش از مسابقه خوششان می آید بعضی آن را کمکی برای عملکرد و نشانه بزرگی از آمادگی برای انجام کار می دانستند.

از این رو روتلا و لرنر (۱۹۹۳) بر اهمیت روش های موثر در واکنش به موقعیت های استرس زا که بالقوه می تواند منابع دستیابی ورزشکار به هدف هایش شود تأکید ورزیده اند. از دیدگاه این محققان، استرس یک جزء درونی از تمرین و مسابقه است که واکنش منفی به آن اثر زیانبخش در عملکرد دارد در حالیکه واکنش مثبت منجر به بهبود عملکرد ورزشی می شود در مقایسه ورزشکاران نخبه و غیر نخبه مشخص گردید که ورزشکاران نخبه به استرس های مسابقه پاسخ مثبت می دهند. کنترل ترس توانایی مواجهه و مقابله با موقعیتهای و عناصری از عملکرد است که سبب ترس و یا بیم و هراس میشوند (روتلا و لرنر، ۱۹۹۳).

<sup>۱</sup> .Hanton

<sup>۲</sup> . Landers, D. M., Boutcher

<sup>۳</sup> .Rotella & Lerner

<sup>۴</sup> . , Murray



اگر چه سه واژه اضطراب، استرس و انگیزختگی در منابع روان شناسی ورزشی بصورت مترادف به کار رفته است اما از مفاهیم متمایزی حکایت دارند. مارتنز (۱۹۷۷) استرس را چنین تعریف کرده است:

"فرایندی که بین اقتضای محیط و توانایی پاسخ به آن عدم تعادل چشمگیری احساس شود در حالیکه پیامدهای ناتوانی در پاسخگویی به اقتضای محیط مهم تلقی شود و واکنش با افزایش اضطراب حالتی همراه باشد". واینبرگ و گولد هم (۲۰۰۷) انگیزختگی را ترکیبی از تحریک روانی و فیزیولوژیکی میدانند که در طول یک پیوستار تغییر میکند در حالیکه اضطراب یک حالت هیجانی منفی همرا با احساسات نگرانی، عصبانیت و نا آرامی و بیم و هراس برمی شمرد که در پاسخ به تحریک یا انگیزختگی رخ میدهد.

اشپیلبرگر<sup>۱</sup> (۱۹۶۶) بین اضطراب صفتی و حالتی تمایز مهمی قایل شده است. اضطراب حالتی چنین تعریف شده است: حالت هیجانی وابسته به موقعیت که نشان دهنده احساسات ادراک شده تشویق و تنش است و افزایش یا کاهش انگیزختگی را به همراه دارد. اما اضطراب صفتی عبارت است از: زمینه رفتاری ثابت که موقعیت‌های زیادی را تهدید کننده تلقی می کند. افرادی که اضطراب صفتی دارند به این موقعیت‌ها با اضطراب حالتی واکنش نشان می دهند.

پژوهشگران دیگری چند بعدی بودن اضطراب را مطرح ساخته‌اند آنان اضطراب را به دو بخش جسمانی و شناختی تقسیم می کنند (مارتنز ۱۹۹۰) اضطراب جسمانی با انگیزختگی فیزیولوژیک ادراک شده مانند دلشوره، تعرق، لرزیدن و افزایش ضربان قلب همراه است. اضطراب شناختی با افکار احساس‌های منفی درباره عملکرد خود مانند نگرانی، ترس، تردید و بی‌تصمیمی و ناتوانی در تمرکز ارتباط دارد (منفرد، ۱۳۸۵)

به نظر می رسد تاثیر انگیزختگی و اضطراب بر عملکرد به شیوه ادراک اولیه‌ی فرد از واقعه یا موقعیت استرس‌زا وابسته باشد. هر کس می تواند به چنین موقعیت‌هایی به صورتی مثبت یا منفی پاسخ دهد. برحسب نظر سلیه<sup>۲</sup> (۱۹۷۴)، کسی که ادراک مثبت یا خوبی از استرس دارد آن را هیجان مثبت یا «استرس خوب» و کسی که موقعیت‌های استرس‌زا را بد یا منفی تلقی می کند «استرس بد» را تجربه می کند. روتلاولرنر (۱۹۹۳) معلوم ساخته‌اند که بسیاری از ورزشکاران موفق که موقعیت استرس‌زا را خوب تجربه می کنند برای‌شان مفید خواهد بود زیرا آنان پدید آمدن انگیزختگی و نگرانی را به شیوه‌ای مثبت می نگرند. مورفی و جودی (۱۹۹۳) دریافتند که تصویرسازی و تمرین ذهنی از عناصر مهم تعدیل

<sup>۱</sup> . Spielberger

<sup>۲</sup> . Selye

استرس‌اند. در پژوهشی که از لازاروس و فولکمن<sup>۱</sup> انجام دادند (۱۹۸۴)، آزمودنی‌ها از تصویر سازی برای آشنا شدن با روش‌های کنار آمدن با استرس بهره جستند.

## نیروبخشی<sup>۲</sup> ذهن

خیلی وقت‌ها ورزشکاران پیش از مسابقه یا در حین آن با کم‌انگیختگی روبرویند، در این موارد فنون نیروبخشی در افزایش انگیختگی و عملکرد موفقیت آمیز بسیار موثرند (واعظ موسوی، ۱۳۸۶).

نیروبخشی یا تحریک (فعالسازی)<sup>۳</sup> فرآیندی است که در آن افراد حالات فیزیولوژیکی و روانی خود را در موقعیتهایی که نیاز به افزایش انرژی، انگیزش و تمرکز می‌باشد بالا می‌برند (زایکوفسکی و تاکناکا<sup>۴</sup> ۱۹۹۳). روش‌های نیروبخشی که در گذشته بکار رفته شامل تنفس، حرکات کششی، استفاده از موسیقی، ویدئو، تصویر سازی نیروبخشی، اشارات کلامی نیروبخشی، هدف‌گزینی، سخنان تشبیه‌کننده، تمرینات گرم کردن قبل از مسابقه و پیام‌های دیداری بوده است (زایکوفسکی و تاکناکا ۱۹۹۳، ویلیامز و هاریس ۲۰۰۱). ورزشکاران با گرفتن انرژی از محیط (از جمعیت، حریف، هم‌تیمان، آفتاب، پرچم و سرود ملی) بر انگیختگی خود می‌افزایند. زایکوفسکی و تاکناکا به ورزشکاران توصیه کرده‌اند که با تبدیل هیجانات منفی مانند خشم، ترس و نفرت به هیجانات مثبت یا اهداف مثبت عملکردی برانگیختگی خود بیافزایند.

## آرمیدگی

آرمیدن یا آرمیدگی فنی است که افراد اغلب برای کاهش انگیختگی از آن بهره می‌برند. با اینکه برای دستیابی به آرمیدگی چند روش متفاوت به کار می‌روند لیکن همه این روش‌ها گونه‌های متفاوت شیوه‌ای است که جاکوبسن (۱۹۳۰)، آن را پدید آورد. بدیهی است که مهارت یافتن در روش‌های آمیختگی جاکوبسن به کاهش اضطراب، تنش عضلانی و انگیختگی فیزیولوژیک می‌انجامد. در عین حال پژوهش‌ها در کارآمدی روش (PMR)<sup>۵</sup> در بهبود عملکرد ورزشکاران با پراکندگی همراه است.

اثر آرمیدگی اغلب همراه با سایر شیوه‌های تنظیم انگیختگی مانند تنفس عمیق، مراقبه (مدیتیشن) و روش‌های شناختی شامل تصویر سازی و گفت‌وگوی درونی بررسی شده است (زایکوفسکی و تاکناکا ۱۹۹۳). روش‌های آرمیدگی نه

<sup>۱</sup> . Lazarus & Folkman

<sup>۲</sup> . Energizing

<sup>۳</sup> . Activation

<sup>۴</sup> . Zaichkowsky, L., & Takenaka

<sup>۵</sup> . Progressive Muscular Relaxation

تنها برای تنظیم انگیختگی بلکه برای مبارزه با استرس، کنترل خشم، کاهش تنش عضلانی و افزایش جسارت، تمرکز و اعتماد به نفس هم استفاده شده است (بل<sup>۱</sup> ۱۹۸۳). روش‌های آرمیدگی به دو دسته مختلف تقسیم می‌شوند: روش‌های «عضله به ذهن» و روش‌های «ذهن به عضله» (ویلیامز و هاریس ۲۰۰۱). روش جاکوبسن<sup>۲</sup> (۱۹۲۹) که مستلزم انقباض گروه‌های عضلانی و سپس رهاسازی آنهاست در دسته اول قرار می‌گیرد اما مراقبه در دسته دوم قرار دارد.

حسب نظر ویلیامز و هاریس (۲۰۰۱)، مهارت‌های آرمیدگی را باید به طور منظم تمرین کرد، هر چند بعضی افراد دیرتر از دیگران می‌آموزند اما بعد از دو هفته تمرین می‌توانند پیشرفت خود را احساس کنند. آنان بر اهمیت توانایی آرمیدن کامل و آرمیدن لحظه‌ای نیز تأکید ورزیده‌اند. بنا به گزارش ویلیامز و هاریس ورزشکاران می‌توانند با تنفس عمیق خود را از محیط جدا کنند، به اعصاب مرکزی فرصت دهند تا وضعیت جسمانی، ذهنی و هیجانی را بازسازی کند و پایه یادگیری آرمیدگی لحظه‌ای باشد. آنان آرمیدگی لحظه‌ای را به مثابه توانایی آرمیدن سریع در زمانی کوتاه تعریف کرده‌اند. به نظر می‌رسد این نوع آرمیدگی نقش مهمی در آمادگی پیش از مسابقه ایفا نماید بعلاوه راهبرد موثر در بازیافت توجه در طی مسابقه و بازگشت به وضعیت ذهنی متعادل و کنترل شده پس از مسابقه می‌باشد.

## مهارت‌های شناختی

این مهارت‌ها بستگی به فرآیندهای شناختی دارد که شامل: احساس، ادراک، یادگیری، حافظه، تفکر و تعقل می‌باشد (بوش و سالما، ۲۰۰۱).

## تصویرسازی و تمرین ذهنی

واژه‌های تصویرسازی و تمرین ذهنی در منابع روان‌شناسی به صورت مترادف به کار رفته‌اند. مورفی و جودی (۱۹۹۳) به تفکیک این دو واژه تأکید ورزیده‌اند. این دو محقق تمرین ذهنی را چنین تعریف کرده‌اند: تمرین ذهنی فرآیندی است که ورزشکار به شکل ذهنی یک مهارت جسمانی یا قسمتی از یک عملکرد ورزشی را بدون حرکت آشکار اندام و بدن، مرور میکند. سوین<sup>۳</sup> (۱۹۹۳) تمرین ذهنی را با روش‌های متفاوتی مرتبط کرده است از جمله: فکر کردن به یک حرکت بدون مجسم کردن یا احساس کردن آن، با خود سخن گفتن و مراحل حرکتی را مرور کردن. سواین در تعریف خود از تصویرسازی می‌گوید تمرین ذهنی بدین معنی نیست که فرد در حال تصویرسازی است و خلق تصاویر ذهنی هم

<sup>۱</sup> . Bell

<sup>۲</sup> . Jacobson,

<sup>۳</sup> . Suinn

بدون مرور ذهنی آنها امکانپذیر است. تصویر سازی ذهنی رمز گذاری نمادین اطلاعات به شکل تصویر در ذهن و شامل فکر کردن درباره عملکرد و احساس هاست که در آن اطلاعات گرد آوری شده به همه حس ها(بینایی، شنوایی، بساوی، بویایی، چشایی و حس عمقی) شرکت دارد(واعظ موسوی، ۱۳۸۰).

در نتیجه تصویر سازی فرایندی ذهنی است در حالیکه مرور ذهنی شیوه یا فنی است که در آن از تصویرسازی برای تمرین ذهنی یک فعالیت استفاده میشود. در حقیقت مرور ذهنی یکی از کاربردهای تصویرسازی است(واعظ موسوی، ۱۳۸۶)

فلتز<sup>۱</sup> و لندرز ( ۱۹۸۳) دریافتند که تاثیرات تمرین ذهنی هم در مراحل اولیه یادگیری و هم در مراحل بعدی آن موثر است و به تکلیف خاص بستگی دارد. عوامل خاصی در اثر بخشی تمرین ذهنی مداخله دارند که توانایی تصویر سازی یکی از آنها شناخته شده است ( مورفی و جودی ۱۹۹۳). افرادی که بهتر می توانند تصویر سازی کنند یعنی کسانی که می توانند تصویرهای واضح، حقیقی و کنترل پذیر ایجاد کنند از تمرین ذهنی بیشتر سود می برند. بعلاوه گفته شده است که تمرین ذهنی برای ورزشکاران مجرب بیش تر از ورزشکاران تازه کار موثر است. فلیچر ( ۲۰۰۱) در تحقیق خود دریافت که شناگران نخبه از تصویر سازی ذهنی در سیکل عملکرد استفاده می کنند. همچنین گلف بازها از تصویر سازی ذهنی برای کاهش هیجانات منفی استفاده می کردند که به بهبود عملکرد آنها منجر می شد. کالووواترز(۲۰۰۳)، تحقیقی را بر روی سه سوکار حرفه ای انجام دادند تا اثر تصویر سازی عضلانی را بر روی اعتماد به نفس این ورزشکاران آزمایش کنند. نتایج نشان داد که اعتماد به نفس در آنها به طور قابل ملاحظه ای افزایش یافته است در نتیجه چنین پیشنهاد کردند که تصویر سازی عضلانی می تواند به عنوان یک ابزار در اختیار ورزشکاران قرار گیرد تا سبب پیشرفت آنان شود.

## کنترل توجه(تمرکز<sup>۲</sup>)

بیشتر مهارت های روانی از جمله هدف گزینی، آرمیدگی، فعال سازی، تصویر سازی و تمرین ذهنی به توانایی های کنترل توجه و تمرکز نیاز دارد در واقع توانایی توجه کردن مداوم به تکالیف و محرکهای محیطی مرتبط که آن را در منابع روان شناسی تمرکز می گویند جنبه ای حیاتی از عملکرد ورزشی است ( بوچر، ۱۹۹۰، نایدفر و سگال، ۱۹۹۸). تمرکز یک فعالیت شناختی برای نگهداری کانون توجه ذهنی و بدنی بر اجرای تکلیف حرکتی است. همچنین آن را توانایی ورزشکار در توجه به مرتبط ترین محرک(مانند حرکت بازیکن مقابل)تعریف کرده اند(واعظ موسوی، ۱۳۸۰).

<sup>1</sup> . Feltz

<sup>2</sup> . Focusing or Concentration

نایدفر و سگال (۱۹۹۸)، تمرکز را توانایی حفظ توجه فرد و معطوف کردن آن به نشانه های مرتبط یا تکلیف تعریف کرده اند و بر این باورند که در اغلی اوقات یک عامل تعیین کننده در عملکرد رقابتی می باشد. نتایج بررسی کر و کاکس (۱۹۹۱)، بیانگر آن است که سبکهای توجه بازیکنان موفق از سبکهای بازیکنان ضعیف تر، متفاوت است. بازیکنان موفق محیطشان را کمتر شلوغ تصور می کنند و به نظر می رسد در محدود کردن توجه بهتر عمل می کنند. همچنین در هنگام فعالیت ورزشی بیشتر به راهبرد شناختی به شکل تمرکز و برنامه ریزی توجه دارند تا به راهبرد های تعدیل برانگیختگی.

در دیدگاه پردازش اطلاعات توجه را به « توانایی تغییر تمرکز از یک منبع اطلاعات به منبع دیگر و نیز به عنوان میزان اطلاعاتی که در یک زمان می توان به آن توجه داشت » تعبیر کرده اند. (بوچر، ۱۹۹۳). پژوهشگران که از این دیدگاه پیروی کرده اند تلاش های خود را بیش تر بر گزینش توجه، ظرفیت توجه و هوشیاری متمرکز ساخته اند (پوسنر و بويس<sup>۱</sup>، ۱۹۷۱). چنین پنداشته می شود که توجه گزینشی نقشی محوری در یادگیری و اجرای مهارت های ورزشی ایفا می کند (بوچر ۱۹۹۳). توجه گزینشی وقتی روی می دهد که فرد میزان خاص اطلاعات را در زمان معینی پردازش می کند و در عین حال سایر اطلاعات از توجه او می گذرد یا به آن بی اعتنایی می شود.

ظرفیت توجه نیز جنبه ی دیگری از توجه است که پژوهشگران به آن پرداخته اند. بررسی ها حاکی از آن است که در یک زمان واحد ظرفیت پردازش اطلاعات محدود است و این محدودیت بویژه در پردازش کنترل شده بیشتر از پردازش خودکار است (بوچر، ۱۹۹۳). وقتی ورزشکار تکلیف پیچیده ای را انجام می دهد یا بر بیش از یک منبع اطلاعات تمرکز می کند با کاهش عملکرد مواجه خواهد شد (بوش و سالملا، ۲۰۰۱).

## بازیابی تمرکز

پژوهشگران برای تبیین رابطه توجه و عملکرد نظریه های انحراف توجه را بیان کرده اند. و برآنند که توجه فرد به این علت منحرف می شود که عوامل دیگری توجه آنان را به نشانه های نامربوط به تکلیف معطوف می کند. بر حسب نظر بوچر (۱۹۹۳) پردازش اطلاعات نامربوط به عملکرد می تواند علت ضعف عملکرد در موقعیت های رقابتی باشد. او بر این عقیده است که نه تنها ورزشکاران می باید تمرکز موثری در طول عملکرد ورزشی داشته باشند، بلکه میباید توجه خود را هنگامیکه بوسیله محرک های داخلی و خارجی منحرف می شود، مجددا بازیابند. عواملی که ممکن است سبب انحراف توجه ورزشکاران به سوی محرک های بی ارتباط با عملکرد شوند نامحدود گزارش شده اند (نایدفر، ۱۹۷۶) برخی از

<sup>۱</sup> . Posner & Bois

عوامل که در منابع مربوط ذکر شده عبارتند از نگرانی، خود آگاهی، افراد خانواده، هم تیمیان، مربیان، حریفان، نتایج داوران، رسانه‌ها، اسپانسرها، ارتباطات، انتظارات و تغییر در سطح عملکرد (اورلیک، ۱۹۹۰)

از آنجا که انحراف توجه در ورزش و در زندگی بسیار زیاد پیش می‌آید پژوهشگران بر تدوین برنامه‌هایی برای مهار حواسپرتی یا بازیابی تمرکز تاکید ورزیده‌اند. حسب نظر اورلیک (۱۹۸۶) بازیابی تمرکز مناسب پیش، در حین و پس از مسابقه یکی از مهمترین مهارت‌ها برای عملکرد عالی ورزشکاران است که کمتر آن را تمرین می‌کنند. چنین پنداشته می‌شود که برای رسیدن به عملکرد پایدار در تمرین و مسابقه ورزشکاران باید مهارت مهار کردن عوامل حواسپرتی را تدوین و مرتباً آن را تمرین کنند.

### برنامه مسابقه

پژوهشگران داشتن طرح و برنامه برای مسابقه را از گام‌های مهم در دستیابی به عملکرد عالی یا سبکبالی دانسته‌اند. ویلیامز (۲۰۰۱) می‌گوید: هر ورزشکاری باید بیاموزد که در زمان مسابقه چگونه حالت دلخواه عملکرد (افکار، احساسات، واکنش‌های جسمانی) را که معمولاً با عملکرد عالی پیوند دارد در خود همیشه به وجود آورد به ندرت ممکن است این وضعیت به وجود آید مگر آنکه آماده سازی پیش از مسابقه و رفتارهای مسابقه را به عهده شانس نگذاریم. برنامه مسابقه شامل برنامه‌های توسعه یافته‌ای است که سبب هدایت و راهنمایی افکار، هیجانات و اعمال و حرکات در قبل، حین و پس از مسابقه می‌شود (اورلیک و پارتینگون<sup>۱</sup>، ۱۹۸۸). بنابر نظر ویلیامز (۲۰۰۱) داشتن برنامه یا تشریفات پیش از مسابقه و حین مسابقه نه تنها به ایجاد روشی پایدار برای عملکرد کمک می‌کند بلکه به آنان در کنترل انگیختگی نیز یاری می‌دهد. توصیه شده است ورزشکاران افکار و احساسات و تصاویر ذهنی و محیط خارجی را به طوری ترتیب دهند که بتوانند احساس مسلط بودن به اوضاع و چیره شدن به رویدادهای پیش‌بینی شده در آنان به بیشترین حد برسند. آلبنسون و بول<sup>۲</sup> (۱۹۸۸) بر اهمیت پروراندن تشریفات پیش از مسابقه و حین مسابقه طوری که فعالیت‌های فرد و تیم را برای ورزش‌های تیمی در برگیرد تاکید ورزیده‌اند. این برنامه از زمان بیدار شدن ورزشکار شروع می‌شود و تا مسابقه ادامه می‌یابد. تدوین برنامه‌های پیش از مسابقه و مسابقه فرایندی است طولانی که مستلزم ارزیابی دائمی و پالایش برنامه است (اورلیک ۱۹۸۶). ویلیامز (۱۹۸۶) خاطر نشان کرده است که تجاربی که ورزشکار از آزمایش و خطا بدست می‌آورد به همراه مشاوره با مربی یا مربی روانی برای تدوین یک برنامه موثر پیش از مسابقه و به منظور رسیدن به عملکرد عالی ورزشی موثر است.

<sup>۱</sup> . Orlick, T., & partington

<sup>۲</sup> . Albinson & Bull 1988

دو پژوهش تجربی اهمیت داشتن طرح برای مسابقه و سایر مهارت‌ها و در سطوح عالی ورزشی را نشان داده است. اورلیک و پارتینگون (۱۹۸۸) در بررسی‌های آمادگی ذهنی و روانی ۲۳۵ ورزشکار المپیک کانادا را با پرسشنامه و مصاحبه ارزیابی کردند. تمامی ورزشکاران برنامه و طرح مشخصی برای مسابقه داشتند که شامل بخش‌های بیش از مسابقه و مسابقه، کنترل حواس پرتی و ارزیابی سازنده بود که به آنها برای تمرکز و بازیابی تمرکز کمک میکرد. اورلیک و پارتینگون دریافتند که بین آمادگی‌های جسمانی، فنی و روانی، آمادگی روانی تنها متغیری بود که بطوری معنی‌دار ورزشکار المپیک را از دیگران متمایز می‌ساخت. در مطالعه دوم هم گولد و همکاران (۱۹۹۲)، چنین گزارش کردند که قهرمانان کشتی المپیک پیوستگی و ثبات بیشتری در برنامه‌های آمادگی ذهنی و روتین‌های قبل از مسابقه داشتند و توانایی بهتری برای مقابله یا مواجهه با شرایط پیش‌بینی نشده و زیانبخش نسبت به کشتی‌گیران غیر مدال آور داشتند.

منابع؛

۱. پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ولی اله کاشانی ۱۳۸۹
۲. روان شناسی ورزشی ناشر: سمت نویسنده: دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی - فتح الله مسیبی، ویرایش اول، چاپ اول ۱۳۸۶
۳. پویایی‌های روانشناختی در ورزش ناشر: کوثر نویسنده: دایان گیل مترجم: نور علی خواجهوند ۱۳۸۳، ویرایش اول، چاپ اول
4. Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement, Michael Sheard, 2010.