

# روان شناسی ورزش (کاربرد در fitness)

دکتر محسن محمدی

عضو هیئت علمی و استاد دانشگاه علامه طباطبائی

# روان شناسی ورزشی چیست؟

- یک حوزه ی تخصصی از علم روان شناسی است که بر رابطه بین اصول روان شناسی و رفتاری تاکید دارد و بیانگر تاثیرات این اصول بر عملکرد تمرینی و ورزشی است.



# کاربردهای روان شناسی ورزشی

- بهبود عملکرد ورزشی
- کنترل اضطراب
- تبدیل ورزش به تجربه ای خوشایند
- توانبخشی روانی و جسمانی ورزشکاران
- انگیزش ورزشکاران
- کمک به تیم سازی و انسجام گروهی



## شناسایی ویژگی های روانی رشته fitness

- این ورزش یک ورزش فرایندی است.
- رقابت معطوف به خود است.
- تفریحات در سطح پایین است.
- بردباری فردی بیشترین سهم در پیشرفت را دارد.
- احتمال آسیب بسیار زیاد است.

ای کاش میتوانستم آتش درونم را به جای خاموش کردن، رام کنم.  
-جان مک اینزو، قهرمان سه دوره تنیس ویبلدون

## دلایل شناسایی ویژگی های روانی

- کمک میکند تا نقشه راه مناسبی داشته باشیم.
- وظایف ما را در مقابل فرایند پیشرو نشان می دهد.
- در مقابل نوسانات مسیر آمادگی لازم را داشته باشیم.
- باعث می شود تا دید مناسبی از افراد داشته باشیم.
- فضای حمایتی مناسبی برای خود و دیگران ایجاد کنیم.

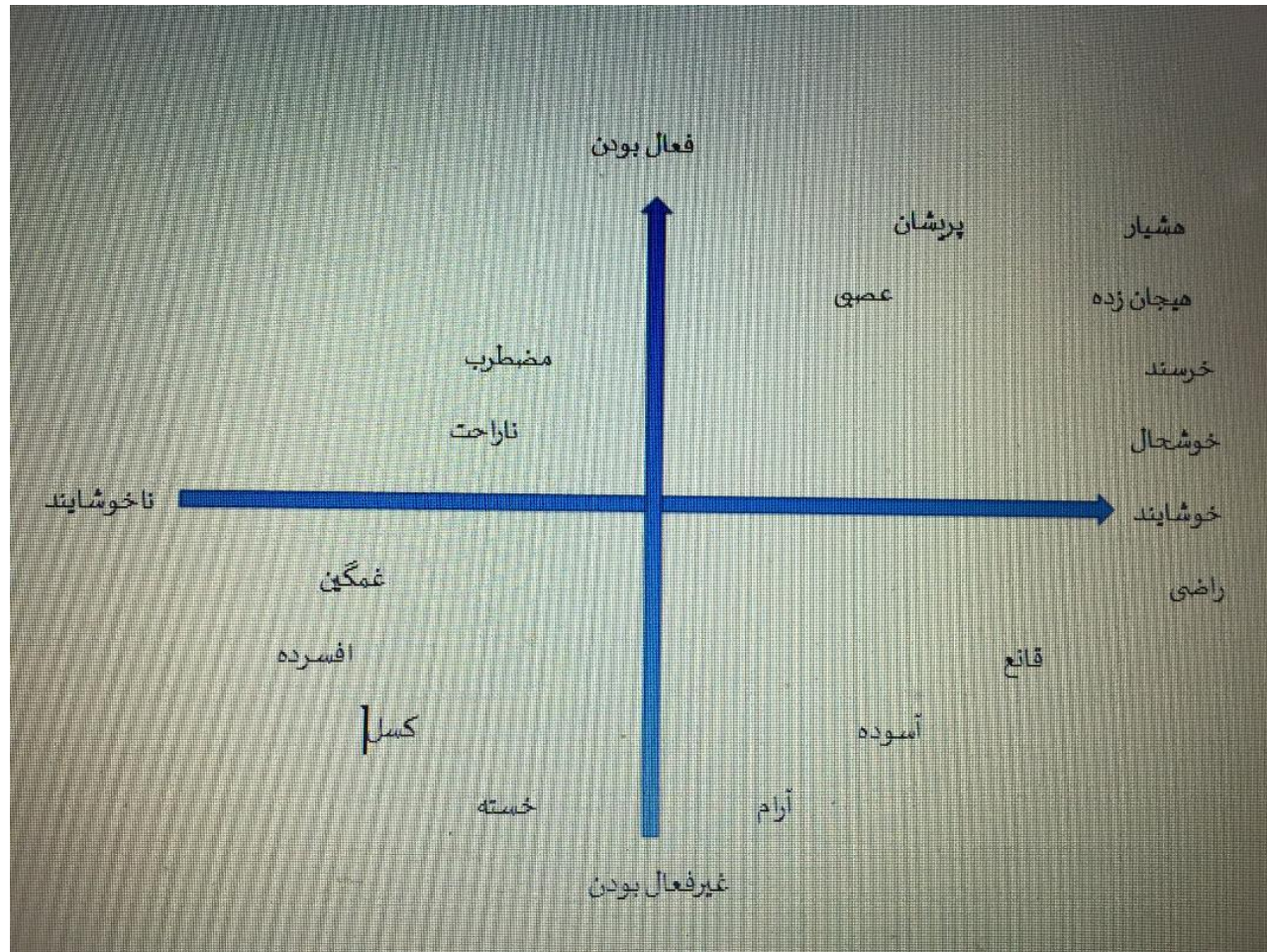
# روحیه و احساس

ای کاش میتوانستم آتش درونم را به جای خاموش کردن، رام کنم.

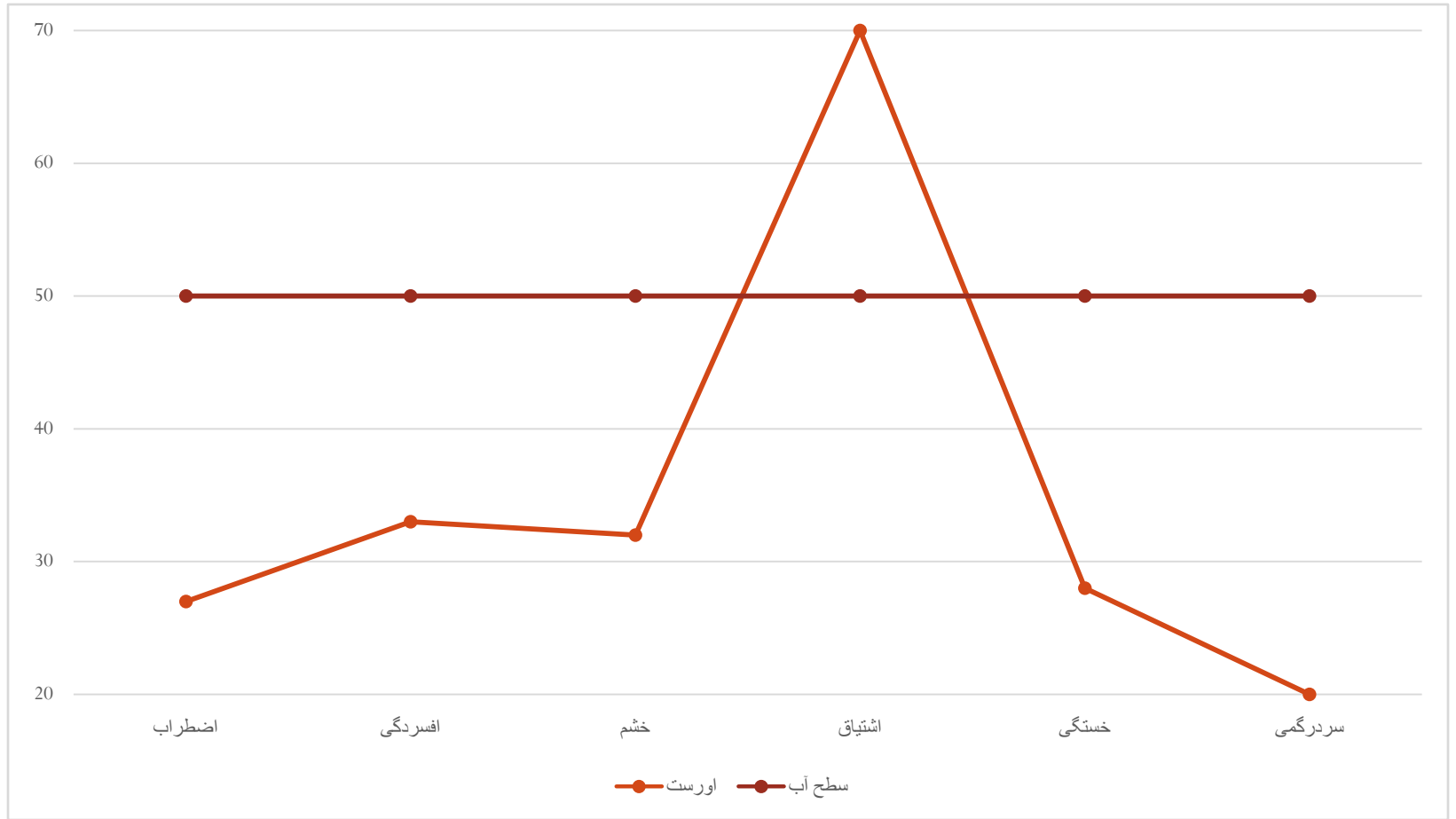
-جان مَک انرُو، قهرمان سه دوره تنیس ویمبلدون



# روحیه و احساس

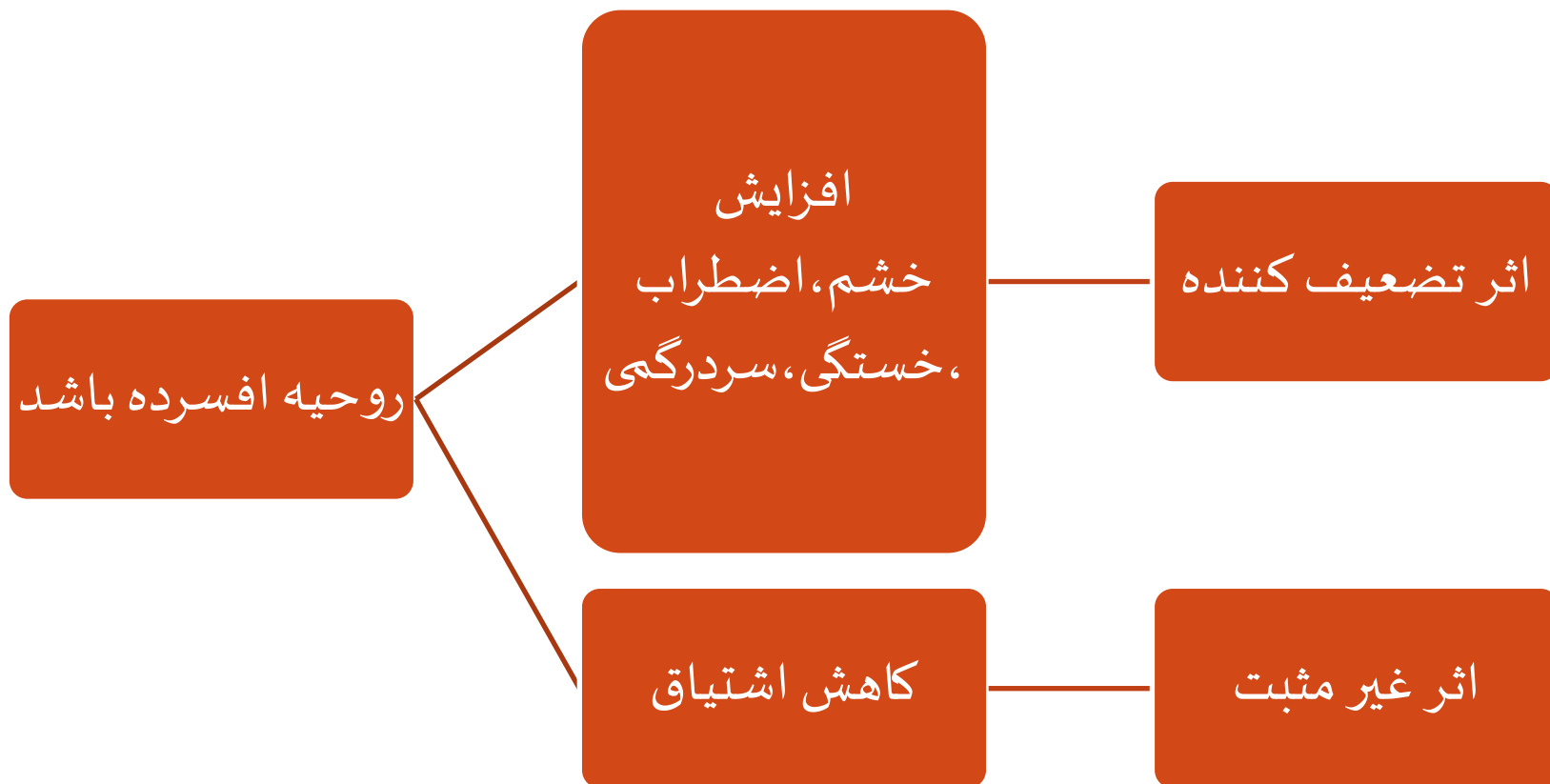


# روحیه و احساس

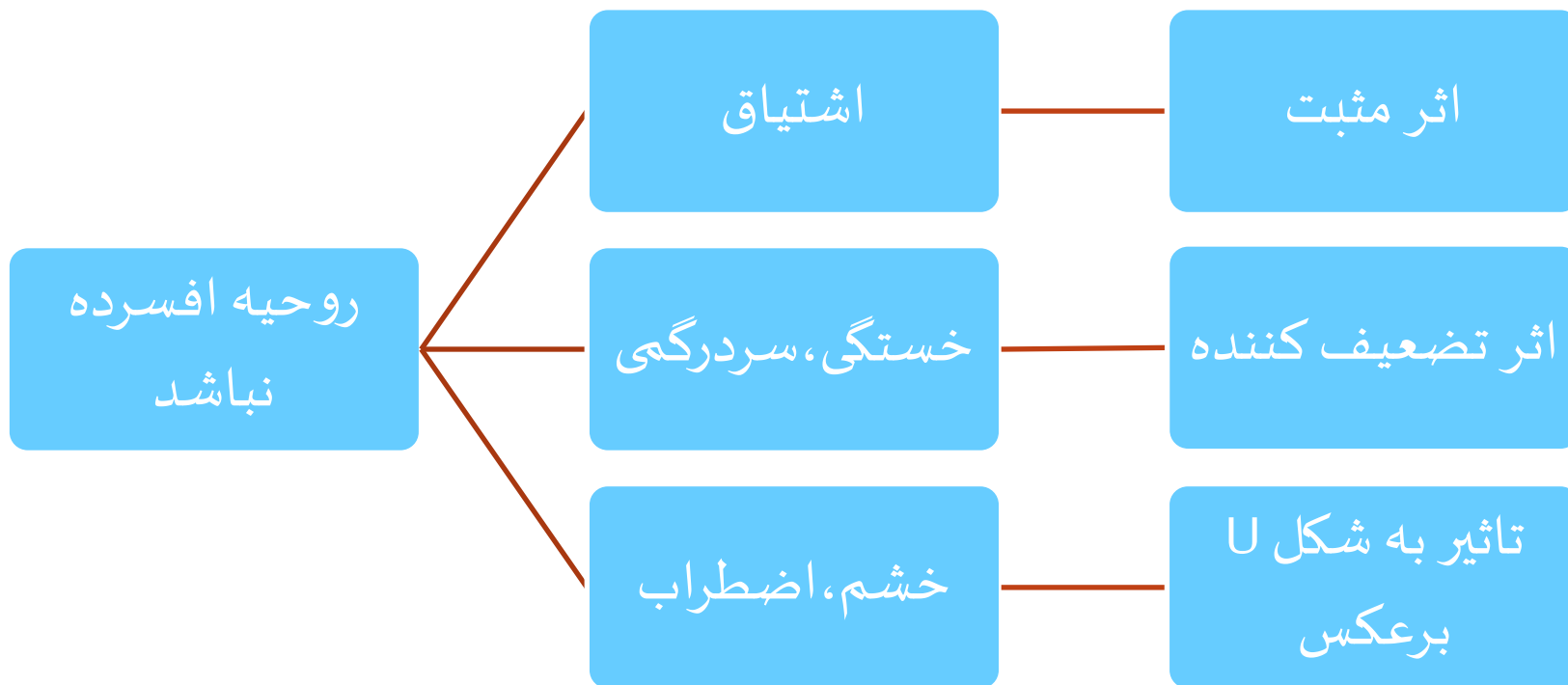




# مدلی برای پیش بینی عملکرد ورزشی از روی روحیه



# مدلی برای پیش بینی عملکرد ورزشی از روی روحیه



# تکنیک های مدیریت روحیه

## ● روش های موثر مدیریت برای ابعاد مختلف روحیه

### ● مدیریت اضطراب

- از تکنیک های رسیدن به آرامش (ریلکسیشن) استفاده کنید
- فعالیت های فیزیکی مانند نرمش و دو آهسته انجام دهید
- قبل از تمرین و مسابقات آداب و رسوم یا عبادت مورد علاقه خود را انجام دهید
- از تصاویر روانشناسی ورزشی استفاده کنید

### ● مدیریت افسردگی

- با دلیل اصلی حس افسردگی تان مقابله کنید
- با شخص نزدیکی در مورد احساس خود صحبت کنید
- سعی کنید با دیدی دیگر به مشکلاتان نگاه کنید

## ● مدیریت خشم

- از تکنیک های رسیدن به آرامش (ریلکسیشن) استفاده کنید
- مدتی را به تنهایی سپری کنید
- سعی کنید با دیدی دیگر به مشکلاتان نگاه کنید
- از عاملی که باعث خشمتان می شود دوری کنید

## ● مدیریت اشتیاق

- فعالیت فیزیکی انجام دهید
- از تصاویر روانشناسی ورزشی استفاده کنید
- به موسیقی تند و هیجان انگیز گوش کنید
- روی استراتژی های برد تمرکز کنید

- مدیریت خستگی
- از تکنیک های رسیدن به آرامش (ریلکسیشن) استفاده کنید
- دوش بگیرید
- استراحت کنید، بخوابید
- مدیریت سردرگمی
- روی استراتژی های برد تمرکز کنید
- سعی کنید مثبت فکر کنید
- با دلیل اصلی سردرگمی خود مقابله کنید
- با شخص نزدیکی در مورد احساس خود صحبت کنید
- - شامل مصرف نوع مشخصی از غذا، بهره بردن از اثرات موسیقی، ایجاد تنوع در نوع، مقدار و مدت تمرینات، استراحت و بازیابی توان

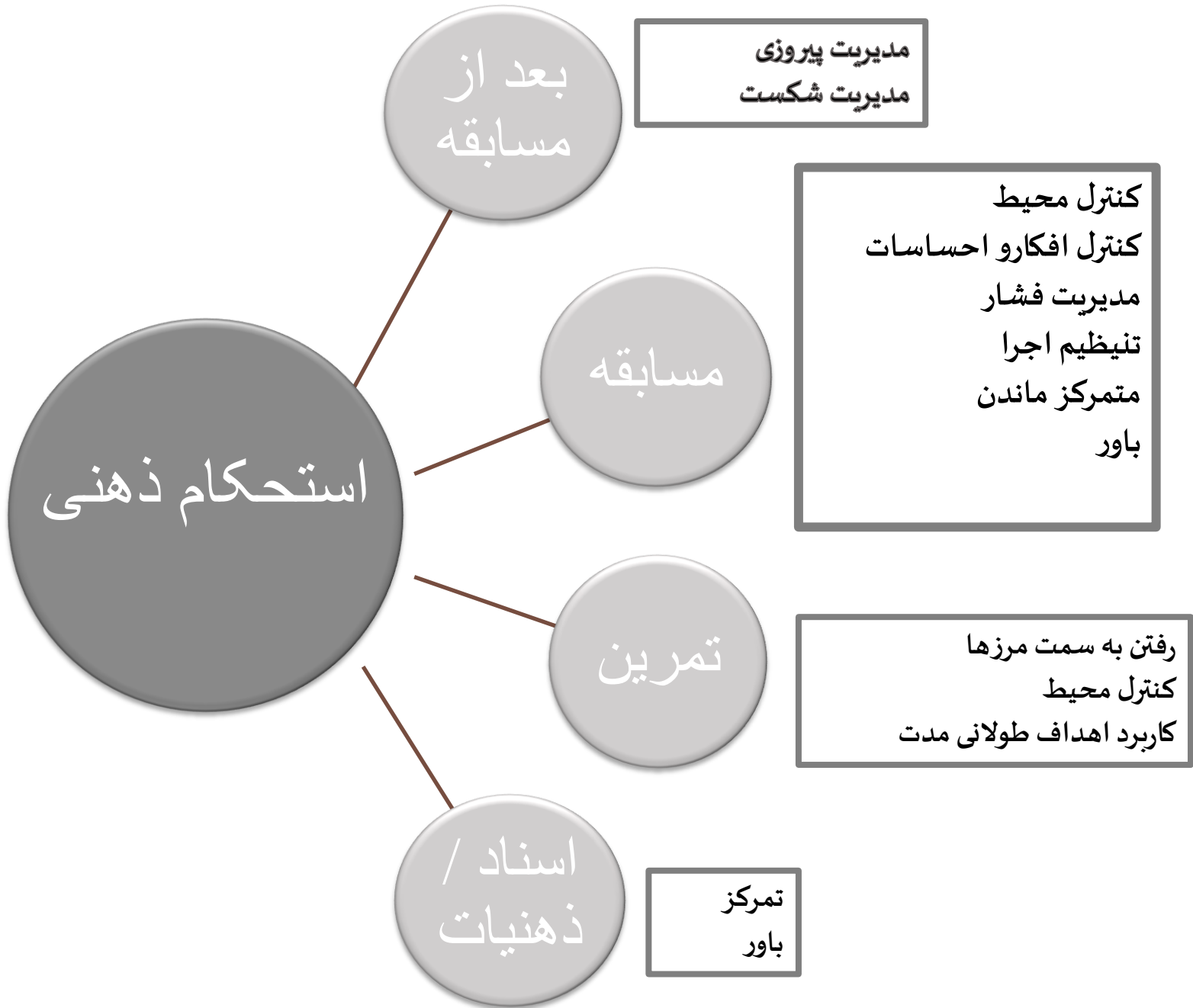
# سرسختی روانی

## mental toughness

- من تا کنون بیش از ۹۰۰۰ ضربه را از دست داده ام. تقریباً ۳۰ بازی را باختہ ام. بارها به من اعتماد کرده اند تا ضربه ی برنده را بزنم و آن را از دست داده ام. من بارها و بارها در زندگیم شکست خورده ام. به این دلیل است که موفق بوده ام.

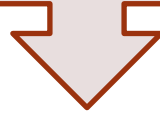
- مایکل جردن







# چگونه سرسختی روانی را افزایش دهیم؟



## افزایش تمرکز

### • تمرین شماره یک:

یک ساختمان را تصور کنید (۲۰ ثانیه) سپس آن را به دو برابر اندازه واقعی تصور کنید (۲۰ ثانیه)، حال تصویر را به حالت عادی برگردانید (۲۰ ثانیه). سپس آنرا به نصف اندازه تصور کنید (۲۰ ثانیه).

### • تمرین شماره دو:

تمام جزئیات محیط را همراه با شکل و رنگ آنها در نظر بگیرید. حال چشمان خود را ببندید و آنها را تصور کنید. در مرحله بعد چشمهایتان را باز کنید و این دو تصویر را با هم مقایسه کنید. در آخر دوباره چشمهایتان را ببندید و آن را تصور کنید.

# تمرکز بر باورهای منطقی



رویدادهای فعال کننده → باورها → پیامدهای هیجانی

## آموزش برقراری رابطه با باشگاه برای افراد مبتدی و ورودی

- پذیرش غیرشرطی
- آشنا کردن با محیط ورزشی
- کمک به درک فرایندی بودن این ورزش
- هماهنگ کردن انتظارات با توانایی های ورزشکار
- استفاده از روایت ها
- مقایسه فرد در سطح خود





از توجه شما سپاسگزارم