



- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

WWW.PNUNA.COM

آیا جزوه را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUNA**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUNA**:

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف پیام نور با جواب

WWW.PNUNA.COM



مبانی روانی و اجتماعی در تربیت بدنی

2 واحد درسی

رشته تربیت بدنی

مؤلف: مهرداد محرم زاده

تهیه کننده: مرتضی رضایی صوفی

عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور

اهداف درس مبانی روانی و اجتماعی در تربیت بدنی

- شناخت پدیده های روانی در فعالیت های ورزشی
- استفاده از یافته ها جهت برخورد با پدیده های منفی روانی ورزشکاران
- آگاهی از ویژگیهای مثبت شرکت در فعالیت های ورزشی در رابطه با سلامت اجتماع
- حضور موفق ورزشکاران در عرصه های زندگی اجتماعی
- تحقق اهداف مشترک آشنایی با مفاهیم نظری روانشناسی و جامعه شناسی در ورزش

بخش اول

سیرپدایش جامعه شناسی ورزش
سیرپدایش روانشناسی ورزش
تعریف جامعه شناسی و روانشناسی ورزش
کاربرد مفاهیم جامعه شناسی و روانشناسی ورزش

فصل اول (جامعه شناسی ورزشی)

اهداف فصل اول:

- آشنایی با روند پیدایش و تعاریف جامعه شناسی و جامعه شناسی ورزشی.
- آشنایی با اهداف و آثار اجتماعی مشارکت در برنامه های تربیت بدنی.
- آگاهی از کاربرد جامعه شناسی ورزشی در تربیت بدنی.
- آشنایی با مفاهیم اخلاق فردی، اجتماعی، گروه های اجتماعی و اوقات فراغت.

جامعه شناسی از دیدگاه صاحب نظران

- علم تاسیسات است (ایمل دور کیم)
- علم پدیده های اجتماعی است (مارسال موس)
- بررسی روابط متقابل افراد جامعه است (فون ویزر)
- دانش حیات گروهی است (اگوست کنت)
- جامعه شناسی دانشی است که از قوانین حیات اجتماعی انسان و پدیده های اجتماعی و انسانی و تغییرات آنها در رابطه با کل حیات اجتماعی بحث می کند.

تربیت بدنی و تعلیم و تربیت

- ابتدا هدف اصلی تعلیم و تربیت هر جامعه ایجاد آمادگی جهت مقابله با خطرات تنظیم می گردید.
- تربیت بدنی آغازگر تحولات گسترده، تعلیمات اخلاقی و شکل بخشی به شخصیت افراد بود.
- ارائه جشنها و مسابقات ورزشی از جمله المپیک خود نوعی تعلیم وحدت و دوستی جهانیان بود.
- تربیت بدنی جزئی از تعلیم و تربیت است.

اهداف اجتماعی تربیت بدنی در جوامع بشری

- 1- فراهم نمودن زمینه مشارکت در فعالیتهای سالم و ارتباط مناسب جهت پرکردن اوقات فراغت
- 2- افزایش قدرت تصمیم گیری فرد در برخورد های عادلانه
- 3- پرورش روحیه فداکاری، نوع دوستی و ارزش دهی به قوانین
- 4- پرورش نیروی بدنی - روانی و پیشگیری از آسیبهای اجتماعی

سیر پیدایش جامعه شناسی

- تفکرات اجتماعی از قرن نوزدهم آغاز و منحصر به یونان نبوده بلکه ایران، چین، هند و مصر تمدنهای پیشرفته داشتند.
- دانشمندان ایرانی در زمینه جامعه شناسی نوین پایه گذار مکاتب اجتماعی متعددی شده اند.
- رنسانس نقطه عطف تحول جامعه شناسی نوین بود.
- دیدگاههای دانشمندانی چون اگوست کنت در قرن نوزدهم در پیدایش رشد علمی و مستقل جامعه شناسی اثر گذار بود.

عوامل ضروری جهت ادامه حیات نظامهای اجتماعی از دیدگاه هومانز

1- فعالیتها: وظایفی که اعضاء انجام می دهند.

2- کنشهای متقابل: رفتار بین افراد و گروهها.

3- حالات عاطفی: گرایش افراد و گروهها.

با افزایش کنشهای متقابل، حالات عاطفی بین افراد بیشتر می شود
و منجر به تشکیل گروههای غیررسمی می شود.

سطوح سه گانه اخلاق فردی

- 1- مرحله قبل از توجه فردی به قوانین (سطح اول).
کودک توانایی شناخت عمیق از دیگران نداشته و کارهایش از نفع فردی سرچشمه می گیرد (هر دو ایستگاه).
- 2- مرحله توجه فردی به قوانین .
شروع آشنایی بانقطه نظرات دیگران و براساس فلسفه اخلاقی خوب بودن (ایستگاه سوم) و رعایت قانون (ایستگاه چهارم) است .
- 3- مرحله شناختی .
آگاهی از تفاوتها و حمایت منصفانه قوانین (سطح پنجم) و رعایت اصول اخلاقی کلی مورد قبول جهانیان (سطح آخر).

فرایند تصمیم گیری اخلاقی از دیدگاه کاوانوچ

- 1- سودمند: آیا رفتار اخلاقی مورد نظر دارای حداکثر فایده می باشد؟
- 2- صحت: رفتار مورد نظر صحت تمام بخشها که در آن رفتار درگیر هستند را مورد توجه قرار می دهد؟
- 3- انصاف: آیا رفتار اخلاقی مورد نظر منصفانه است؟

شرایط لازم یک کداخلاقی

- 1- قابل تنظیم باشد و تخیلی طرح نشود.
- 2- از علائق و خواسته های عموم حمایت کند.
- 3- تخصصی بوده و قابلیت انطباق با سطوح متفاوت سازمان را داشته باشد.
- 4- قابلیت اجرایی داشته باشد.

کد اخلاقی تبلیغات

1- نشانگر حقیقت باشد و گمراه کننده نباشد.

2- ادعای تبلیغات اثبات شده باشد.

3- از مقایسه و سنجش اثبات نشده با رقیبان پرهیزد.

4- از عبارات و تصاویری که عفت عمومی را جریحه دار می کند اجتناب نماید.

چگونگی شکل گیری گروههای اجتماعی

- انسان برای ادامه حیات و رفع نیازها ناچار به زندگی گروهی بوده و می باشد.
- گروههای اجتماعی جهت تحقق اهداف مشترک بر اساس نیازهای مشترک به همکاری باهم ادامه می دهند.
- گروههای اجتماعی در طی زمان به گروههای گوناگون تبدیل می شوند (خانواده و سپس گروهی دیگر).
- مجموعه نقشهای افراد در جامعه خودتشکیل دهنده گروههای اجتماعی است.

تعریف اوقات فراغت

- بخشی از زندگی روزانه انسان که از تعهدات کاری و شغلی آزاد بوده و به صورت دلخواه به رفع خستگی پردازد.
- مجموعه ای از سرگرمیها که به صورت دلخواه در ساعات غیر کاری جهت استراحت و توسعه توانایی ها انجام می شود.
- از مشخصات آن داوطلبانه بودن، هدفدار بودن و اشتغالات است .
- شرکت در برنامه ورزش صبحگاهی ، کوهنوردی ، دوچرخه سواری و کارهای هنری هنگام فراغت در حقیقت نوعی قالب بندی عاطفی – روانی افراد را منعکس می کند.

لزوم داشتن اوقات فراغت و تفریحات

- زندگی ماشینی موجب بیکاری و افزایش ساعات فراغت نیروی انسانی شده است .
- اعضای خانواده صرفاً مشغول به انجام وظایف خانواده هستند.
- سلامت اجتماع زمینه ساز شرایط زندگی بهتر است .
- جلوگیری از رفتارهای ناهنجار مانند بی بندوباری و اعتیاد و ...

علت توجه سازمانهای گوناگون به تفریحات سالم و اوقات فراغت

- تاثیر وسیع و همه جانبه تفریحات سالم بر همه امور.
- گسترش تقاضا پرسنل جهت استفاده از تسهیلات تفریحی.
- لزوم ایجاد و توسعه منابع درآمدی و یافتن شیوه های اجرایی و اهداف مناسب.
- افزایش اثربخشی و کارایی سازمانها در صورت توجه به تفریحات سالم پرسنل.

هدف اصلی تربیت بدنی در اوقات فراغت جامعه

- ایجاد توانایی لازم جهت رویارویی با مشکلات ، حفظ تندرستی و کسب نشاط .
- توسعه مهارت‌های حرکتی و کاربرد آن در زندگی .
- تقویت فاکتورهای قدرت ، استقامت عمومی و موضعی ، هماهنگی عصبی - عضلانی و ...
- غنی سازی اوقات فراغت .

فصل دوم : روانشناسی ورزش

اهداف کلی و رفتاری:

- آشنایی با روند پیدایش دانش روانشناسی و روانشناسی ورزش.
- آگاهی از کاربرد روانشناسی ورزش در برنامه های تربیت بدنی.
- بیان اهداف روانی در نتیجه شرکت در فعالیتهای ورزشی.
- آشنایی با مفاهیم تفاوت های فردی ، شخصیت ، دیدگاه های مکاتب اجتماعی و روانی.

مبدا پیدایش روانشناسی

- شروع مطالعه آن به فلاسفه یونان که بیشتر جنبه فلسفی داشت بر می گردد.
- پس از خروج از حیطه فلسفه گروهی برای روح و روان وجود مستقل قائل شده و گروهی دیگر روان را نتیجه فعالیت‌های مکانیکی.
- با مطالعات بیشتر روانشناسی را در ارتباط با جسم و بدن قلمداد کردند.
- چهره واقعی روانشناسی در قرن نوزدهم تجلی یافت.

مکاتب روانشناسی

- ساخت گرایان که اساس کار آنها کشف ساختار خود آگاهی (ویلهم وونت).
- وظیفه گرایان که تلاش خود را صرف آگاهی از فرایند یاد گیری و سازگاری بامحیط از نظر ذهنی صرف کردن (ویلیامز جیمز و جان دیوئی).
- روانکاوی که در ارتباط با فرآیندهای ناخود آگاه ذهنی به بحث می پردازد. (فروید).
- گشتالت که بر اهمیت یاد گیری تاکید و برفهم معنی به جای پرداختن به بخشهای جداگانه اعتقاد داشت. (وولف گانگ کهلر).
- رفتار گرایان که تاکید آنها روی رفتار بود. (جان واتسون).

تعاریف متفاوت روانشناسی و جنبه های آن

1- روانشناسی به مفهوم علم رفتار

- توسط روانشناسان رفتار گرا ارائه شد.
- رفتار مورد مشاهده را بررسی می کنند.
- رفتارها را می توان مورد قضاوت قرار داد.

2- روانشناسی به مفهوم حالات روانی

- از سوی روانشناسان مکتب روانکاوی ارائه شده است .
- فقط مشاهده رفتار را کافی نمی دانند بلکه انگیزه ، استعداد، عواطف ، شخصیت و جنبه های ذهنی را هم می بایست مورد توجه قرار داد.

هدف از بیان رفتار در روانشناسی

- مطالعه جنبه های متنوع رفتار و ارتباط آنها با یکدیگر.
- مطالعه علل رفتار و شرایط موثر در بروز رفتار خاص.
- مطالعه تاثیرات عوامل وراثتی و محیطی در شکل گیری رفتار.
- آگاهی از هنجارهای اخلاقی - اجتماعی، تفاوت های فردی و آشکار کردن ارزش های انسانی است.

روند شکل گیری روانشناسی ورزش

- از سال 1970 به بعد تلاش در شکل گیری روانشناسی ورزش به شکل منظم آغاز شد.
- اولین کنگره روانشناسی ورزش سال 1965 در رم تشکیل شد.
- بنیانگذار و اولین متخصص روانشناسی ورزش کولمن گرفت از آمریکا بود.
- جنگ جهانی اول و بخصوص بعد از جنگ جهانی دوم زمینه مطالعاتی آمادگی روانی علاوه بر آمادگی جسمانی گسترش یافت.

وظایف معلمین ورزش در خصوص رفتارهای حرکتی

- ایجاد تغییرات مطلوب در رفتارهای حرکتی ورزشکاران یعنی تشخیص مشکل .
- پس از تشخیص مشکل ،تحلیل مشکل یعنی تعیین علت وجود مشکل آغاز میشود.
- مرحله نهایی اجرای تغییر و انتخاب استراتژی مطلوب و ویژه است .
- در صورت آگاهی و قبول فراگیر از ایجاد تغییرات خود او در جهت تغییر تلاش خواهد کرد.

سطوح چهارگانه تغییر در رفتار از دیدگاه هرسی و بلانچارد

- 1- دانش: بازشناسی مطالبی که قبلاً آموخته شده می باشد.
 - بازشناسی مطالبی که قبلاً آموخته شده است و تغییر در دانش ساده ترین نوع تغییر می باشد.
- 2- نگرش
 - تغییر در آن کمی مشکلتر است.
- 3- رفتار فردی
 - تغییر در نیازها، انگیزه ها و الگوهای فردی است.
 - تغییر در آن سخت تر و وقت گیرتر از دو مرحله قبل است.
- 4- رفتارهای گروهی
 - تغییر در آن به مراتب پیچیده است زیرا تغییر سنتها، هنجارها و عادات است.

کاربرد روانشناسی ورزش در تربیت بدنی

- 1- چگونگی دقت و تمرکز توجه در اجرای مهارت‌های حرکتی.
- 2- درجه هوشیاری فرد نسبت به پاسخ خود به محرک‌های محیطی.
- 3- ایجاد آرامش، افزایش اعتماد به نفس، افزایش سطح یادگیری و انگیزش.
- 4- توجه به تفاوت‌های فردی در یادگیری و اجرای مهارت‌ها.
- 5- تحقق اهداف روانی تربیت بدنی.

علل تفاوت های فردی

1- عوامل ارثی

- در صورت یکسان بودن شرایط محیطی می توان اثرات این عامل را بیشتر درک نمود.

2- عوامل محیطی

- حتی در اجرای مهارت دوی سرعت علاوه برداشتن تارهای سفید یا تند انقباض و یا ظرفیت تنفسی بالا عوامل محیطی چون تغذیه ، بهداشت ، عوامل اقتصادی می تواند موثر باشد.
- بنابراین به هر دو عامل ارثی و محیطی باید توجه نمود.

عوامل عدم یادگیری صحیح

1- علل جسمانی
بیشتر ناشی از مشکلات فیزیولوژیکی است مانند اختلالات دستگاه گوارش ، کم خونی ، اختلالات مغزی و بیماریهای روانی.

2- علل تربیتی -ذهنی
شرایط نامطلوب و روشهای غلط آموزشی.

3- علل عاطفی وارتباطی

مهمترین اهداف روانی شرکت در فعالیتهای ورزشی

- 1- کسب تعادل روانی و انگیزش مطلوب.
- 2- تعدیل عواطف و کاهش نگرانیها.
- 3- کسب شادابی، پرورش هوش و قوه کنجکاوی.
- 4- ایجاد شخصیت متعادل و روحیه همکاری.
- 5- افزایش توانمندیهای روانی در غلبه بر خودپسندی و غرور.

شخصیت

- مجموعه ای از الگوهای رفتاری که در طی زمان بوجود آمده اند و بافت اولیه آن در سالهای نخست زندگی شکل می گیرد.
- تصویری که مردم از مجموعه ای از الگوهای عاداتی افراد دارند تعیین کننده شخصیت آنهاست.
- هر چه قدرت تجارب در سنین پایین صورت گیرد قدرت تاثیر آنها در رفتار آینده بیشتر خواهد بود.
- بر اثر تاکید زیاد بر رفتار و همچنین افزایش سن تغییر بسیار دشوار خواهد بود.

تأثیر فعالیتهای ورزشی بر ساختار شخصیتی افراد

دربازیهای فردی و گروهی فردموارد ذیل را تمرین می نماید:

- 1- رعایت حقوق دیگران و گذشت و ایثار.
- 2- تحقق اهداف گروهی.
- 3- تلاش و احساس شایستگی.
- 4- کنترل عوامل محیطی و دوری از بی تفاوتی و رخوت.
- 5- افزایش تحمل مشکلات و تبدیل آن به تجارب مثبت.

دانشگاه پیام نور

دانشگاه پیام نور

بخش دوم

ورزش، بازی و پر خاشگری.

Producer: "morteza rezaei soufi" member of payamnoor university's physical education group

فصل اول: بازی و ورزش

هدفهای کلی رفتاری

- 1- آشنایی با تاریخچه، تعاریف و کاربرد بازی در ورزش.
- 2- آگاهی از نظریه های مربوط به بازی.
- 3- شناخت طبقه بندیها و انواع بازی.
- 4- شناخت تاثیرات بازی در جنبه های جسمانی، اجتماعی، عاطفی - روانی و ذهنی.

تاریخچه بازی

- بازی باانگیزه های مختلف چون عبادت ارواح و بت پرستی تاشکار و جنگ و جشن ها برای رفع نیازهای جسمانی و روانی وجود داشت.
- قبل از صنعتی شدن بازیهای کودکان حدود مرزی نداشت و شامل بازیهای بزرگسالان هم می شد.
- پس از صنعتی شدن بازیها اختصاصی تر شد.
- در جامعه اسپارت یونان شورای حکومتی کودکان را معاینه و در صورت مشاهده عدم سلامت جسمی کودک اجازه حیات به وی داده نمی شد.

تعاریف بازی

- باتوجه به حرکت ، آزادی و درجهت تفریح و سرگرمی تعریف شده است. (فرهنگ وبستر).
- وسیله ای است جهت ارضای خاطر شخصی.
- هدف آن تنوع و گذراندن اوقات فراغت و کسب لذت است .
- فعالیتی است نشاط آور که دارای هدف مشخصی نبوده و آزادانه انجام می شود.

مشخصات ورزش درمقایسه بازی

- ورزش یک مرحله جسمانی و روانی است ولی بازی ارضای خاطر شخصی است.
- غلبه بر حریف از ویژگیهای اصلی ورزش است.
- ورزش اجرای مرتب و برنامه ریزی شده تمرینات جسمی جهت تکمیل قوای جسمانی و روانی است.
- بازی می تواند بخشی از برنامه های ورزشی باشد.

بازی نظریه انرژی اضافی و تفریحی

1- نظریه انرژی اضافی (اسپنسر).

- بازی انگیزه مصرف بدون هدف انرژی اضافی است.
- در این نظریه هر بازی رامی توان جایگزین بازی دیگر قرارداد در صورتیکه عملاً اینگونه نخواهد بود.

2- نظریه تفریحی (لازاروس ولرد کیمز).

- اشتغال به بازی بهترین شیوه تفریح ورهائی از بیکاری است.
- اشتغال به بازی بیشتر از استراحت مطلق موجب تجدید قوا می شود.

نظریه غریزی بازی (مک دوگال ، کارل گروس وهارتمان)

- اشتغال کودک به بازی غریزی و قالب اولیه رفتارهای پیشرفته در آینده کودک است.
- گروس متاثر از نظریه داروین می گوید بازی عامل مهم تنازع بقا در جهت پذیرش مسئولیت آینده است .
- مک دوگال در پرداختن به بازی عامل غریزه را در انسان و حیوان مشابه فرض می کند.
- بازیهای مختلف کودکی در حقیقت تمرین نقشهای اصلی آینده است.

نظریه بازتابی و تصفیه

- بررسی بازی در نظریه بازتابی بر اساس فعالیتهای گذشته استوارشودنه آینده (استانلی هال).
- در نظریه بازتابی کودکان در هر بازی ناآگاهانه فعالیتی را نشان می دهند که یکی از مراحل تکامل انسان از گذشته تا حال است.
- بر اساس تئوری تصفیه یا کاتارزیس بازی برای تعدیل عواطف و تنظیم فعل و انفعالات داخلی بدن موثر است.
- بر اساس تئوری تصفیه فرد دارای پر خاشگری، ناسازگاری، مهربانی یافداکاری است که در بازی آنها را تحت کنترل گرفته و موارد منفی را دور و موارد مثبت را تکامل می بخشد.

انتقاد وارده بر نظریات بازی

- در نظریه انرژی اضافی محتوای بازی مورد غفلت قرار گرفته است.
- در نظریه تفریحی سئوالاتی چون مبدا نیرویی که انرژی تحلیل رفته را بازمی گرداند کجاست و سئوالات دیگر اعتبار این نظریه را در هاله ای از ابهام قرار داده است .
- در نظریه غریزی به تفاوت اساسی بین انسان و حیوان و اینکه انسان هیچ کاری را بدون هدف انجام نمی دهد توجه نشده است.
- در نظریه بازیابی به پیشرفت بازیهای کودکان امروزی توجه نشده است.

تقسیم بندی بازیهای مراحل اولیه کودکی

1- بازیهای غیرارادی .

2- بازیهای تقلیدی .

3- بازیهای ترکیبی .

4- بازیهای انتخابی .

بازیهای غیرارادی و تقلیدی

- بازیهای غیرارادی به عنوان نخستین نمود بازی کودکان شناخته شده که شامل راه رفتن، پرتاب کردن و... است.
- بازیهای تقلیدی با تقلید از رفتار و اعمال دیگران انجام می شود.
- در بازیهای تقلیدی کودک پس از آشنایی با بازیهای جسمی به تقلید از والدین سپس دوستان اقدام می کند.
- از آنجاییکه دانش آموزان معلمین ورزش را الگوی خود قرار
- می دهند بنابراین می توان بر دانش آموزان تاثیر پذیری مثبت داشت.

بازیهای ترکیبی

- در جهت سازگاری و تطابق با محیط مورد استفاده قرار می گیرد.
- نقش دوستان و همسالان بیشتر از بازیهای غیرارادی و تقلیدی است مانند قایم موشک بازی.
- این بازی کودک را از خود محوری خارج و متوجه محیط بیرون از خود می کند.
- آمادگی برای رعایت قوانین و کنترل عناد را پیدامی کند.
- شیوه مناسب زیستن با دیگران و دوری از افراد را تجربه می کنند.

بازیهای انتخابی

- مبتنی بر اصول علمی روانشناسی کودک و نوجوان بوده و موجبات پرورش جنبه های فیزیکی، عاطفی، فکری و اجتماعی کودک می شود.
- موجب تسهیل فرایند رشد، خلاقیت، همبستگی و همکاری می شود.
- موجب کنترل سریع هیجانات، خروج از انزوا، پرورش شخصیت و اطاعت از قوانین می شود.

بازیهای کودکان از نقطه نظر اجرا

1- فردی

- مخصوص کودکان کم سن و سالی است که هنوز توانایی
- ایجاد ارتباط با دیگران را کسب نکرده اند.
- برخی کودکان استثنایی هم تمایل به بازی انفرادی دارند.
- بازیهای تخیلی کودکان.

2- بازیهای گروهی

- معمولاً از سه سالگی و در جمع خانواده شروع می شود.
- افراد را ملزم به رعایت قوانین می کند.
- بستگی به محیط و امکانات تفاوتی با هم دارند.

طبقه بندی بازیها از دیدگاه رابرت

- 1- بازیهای مرتبط با مهارتهای فیزیکی (دوومیدانی و بوکس).
 - 2- بازیهای استراتژیکی که نتایج آن در ارتباط با عملکرد ادراکی و مفهومی شرکت کنندگان است (شطرنج).
 - 3- بازیهای شانسی که تصادفی انجام شده و شرکت کنندگان نقش تعیین کننده ای در آن ندارند.
- فرزندان مرفه به بازیهای بامهارت فیزیکی و فرزندان افراد کم درآمد به بازیهای شانسی گرایش دارند. (رابرت و اسمیت).

طبقه بندی بازیها از دیدگاه گروس

- 1- بازیهای حسی و عاطفی (هنری).
- 2- بازیهای حرکتی (ورزشی).
- 3- بازیهای عقلانی .
- 4- بازیهای شناختی (نمایشی).
- 5- بازیهای لفظی (تقلیدی).
- 6- بازیهای آموزشی (دستی ،بدنی ،نمایش سرگرم کننده و تفریحی).
- 7- بازیهای تخیلی .
- 8- بازیهای نمادی (جنبه بازی درمانی دارد).

طبقه بندی بازیهای کودکان از نظر شاتو (1)

نمونه	نوع بازی	محدوده سنی	بازیهای حسی - حرکتی
مکیدن انگشتان و دست و پا زدن	بصورت حرکات فطری	از اولین ماه تولد تا سه سالگی	بازیهای فونکسیوني یا کارکردی
بازی با عروسک و شن	جهت ارضاء نیازهای حرکتی و کنجکاوانه	یک تا سه سالگی	بازیهای تجسسی یا کنجکاوانه
کشف چیز جدید	بازیهای تجسسی	یک تا سه سالگی	بازی جستجو گرانه

طبقه بندی بازیهای کودکان از نظر شاتو (2)

نمونه	نوع بازی	محدوده سنی	بازیهای جهت ارضاء امیال و خواسته های درونی
جیغ زدن ، خشمگین شدن	جهت نشان دادن رفتار خشونت آمیز	یک تا سه سالگی	بازی تخریبی
سر به سر گذاشتن دیگران	متنوع و شیطننت آمیز	سه تا ده سالگی	بازیهای نشاط آور
ناسزاگوئی ، پرخاشگری	در زمان مواجهه با موانع ایجاد می شود	سه تا ده سالگی	بازیهای اعتراض آمیز

بازیهای مقرراتی (گروهی)

نمونه	نوع بازی	محدوده سنی	بازیهای گروهی
تقلید حیوانات یا والدین	بصورت ابتکاری و تقلیدی انجام می شود	سه تا ده سالگی	بازیهای تخیلی و تقلیدی
ساختن اشیاء با مکئب یا قالبهای چوبی	جنبه کاری داشته و از نظر تربیتی دارای ارزش است	شروع از یک سالگی و اوج در سه تا سالگی و بالاتر	بازیهای بنیادی
بالا رفتن از درخت و پله ، بازیهای امدادی مثل دویدن و پریدن	بعد از دو بازی فوق شروع انگیزه رقابت و غلبه بر موانع انجام می شود	از شش سالگی به بعد	بازیهای رقابتی

بازیهای مقرراتی (تیمی)

نمونه	وضعیت بازی	محدوده سنی	بازیهای تیمی
والیبال، فوتبال، بسکتبال	یادگیری مهارت‌های حرکتی	از ده سالگی برای پسران	بازیهای ورزشی
شرکت در فعالیتهای نمایشی کلاسی	علاوه بر تقلید انتظار کودک از نقش بیان می شود	هشت سالگی به بعد	بازیهای نمایشی
رقص و حرکات ریتمیک	در قالب رقصها بر گرفته از آداب و رسوم	از شش سالگی شروع و اوج آن دوازده سالگی است	بازیهای ریتمیک

ویژگی بازی در سنین تولد تا شش سالگی

- سه سال اول بیشتر جنبه فردی و مستقل و رشد و حرکت نخستین نشانه بازی در این مرحله است.
- به محض راه افتادن کودک بازیها به صورت اسب سواری با جارو و جست و خیز و حمله به افراد نمایان می شود.
- در سه سال دوم حرکات جسمانی آشکار و در اواخر دوره خیال پردازی غالب می شود.
- در سه سال دوم کودک بازی قانون پذیری را تحمل نمی کند که مربیان باید در این زمینه آگاهی داشته باشند.

ویژگی بازی درسین شش تادوازده سالگی

- در این سن کودکان به بازیهایی می پردازند که مستلزم کسب مهارت باشد.
- کودکان بر عضلات خود مسلط شده و با تمرینات متوالی به کسب مهارت می پردازد.
- به بازیهای گروهی علاقمند شده و در بازیهای گروهی شرکت می کند.
- کودکان در این سن شرایط اولیه حضور در گروههای اجتماعی را کسب کرده و از حضور در دوستان لذت می برند.

ویژگی بازی سن دوازده تاییست سالگی

- همان سن بلوغ است و کلیه بازیها به صورت گروهی درآمده و بیشتر جنبه رقابتی پیدا می کنند.
- در دوره راهنمایی تمایل زیادی برای عضویت در تیمهای ورزشی بوجود می آید.
- در این دوره پسران به بازیهای رقابتی و مبارزه جویانه مثل فوتبال یا طناب کشی میل دارند.
- دختران به بازیهای موزون مثل ژیمناستیک یا بازیهای ریتمیک تمایل دارند.

محاسن بازی

- بسیاری از بازیها به وسایل چندانی نیاز ندارند بازیها عامل توسعه و شناخت توانایی ها و ویژگی های کودک است.
- بازیها باعث شناخت ضعف ها و آمادگی جهت مقابله با مشکلات می شوند.
- بازیها باعث هماهنگی رشد آزاد کودک در جنبه های جسمانی ،
- عاطفی ،ذهنی ،اجتماعی و روانی می شود.(فروبل)

بازی و نقش آن در رشد جسمانی

- هماهنگی در رشد سیستم بدنی انسان با میزان فعالیت او ارتباط دارد.
- بازی باعث افزایش قدرت عضلات بزرگ در کودکان میشود.
- بازی باعث توسعه سیستم ارگانیکی مانند تنفس ، گردش خون ، گوارش ، غدد و اعصاب می شود.
- بازی انرژی اضافی کودکان را در جهت نشاط آورشدن زندگی بکار می گیرد.

بازی و نقش آن در رشد اجتماعی

- کودکان پس از گذر از بازیهای فردی بدلیل نیازهای اجتماعی به عضویت در گروه درمی آیند.
- بازی باعث ایجاد مراد و ارتباط متقابل کودکان و اطاعت از قانون می شود.
- بازی جهت حفظ الگوهای اجتماعی ، موجودیت نظام اجتماعی و تحقق اهداف گروهی ضرورت دارد. (گروس).
- بهترین راه جهت آموزش رعایت اصول و مقررات شرکت کودک در بازی است.

بازی و نقش آن در رشد عاطفی

- بازی وسیله ای برای نمایش خواسته های درونی کودک می باشد.
- در بازی کودک به صورت آگاهانه یا نا آگاهانه نقطه نظرات خود را ارائه می دهد.
- بازی باعث کاهش تنشهای عاطفی - روانی کودکان می شود.
- بازی زمینه برقراری ارتباط عاطفی با همسالان و ایجاد خوشنودی در رابطه با انگیزه ها و خواسته هایی که در دنیای واقعی سرکوب شده اند می باشد.

بازی و نقش آن در رشد جنبه ذهنی

- کودک با شرکت در بازی با محیط و اشیای موجود آشنا شده و اطلاعات لازم را کسب می نماید.
- بازی امکان شناخت و کنترل محیط را به کودک می دهد و بادیستکاری اطراف خود به دانش خود می افزاید.
- بازی بانمایان ساختن نقاط ضعف و قوت کودک او را از حالت تخیلی خارج و در جهت تقویت قوای ذهنی هدایت می کند.
- آگاهی از تاثیرات مثبت بازی فرد را از گرایش به انحرافات مصون می دارد.

فصل دوم: پر خاشگري و ورزش اهداف كلي و رفتاري

- شناخت علل بروز پر خاشگري در عموم مردم و همچنين ورزشكاران.
- آگاهي از نظريه هاي دانشمندان در خصوص پر خاشگري .
- آگاهي از ارتباط بين وراثت ، پر خاشگري و ورزش .
- آگاهي از روشهاي كنترل پر خاشگري در عموم مردم و ورزشكاران.

تعریف پرخاشگر

- به عملی که به قصد آسیب رساندن به خود و یا دیگران انجام شود گفته می شود.
- فرد پرخاشگری خصمانه را به منظور کسب رضایت خاطر از احساس درد یا آسیب رسانی به خود و دیگران انجام می دهد.
- در بازی گاهی عملی منجر به آسیب به دیگران می شود اما رفتار پرخاشگرانه نیست که به آن رفتار قاطعانه گویند. (سیلوا).

پرخاشگری متاثر از فرهنگ و جنسیت

- فرهنگ جوامع در بروز پرخاشگری موثر است.
- پسران در سنین 9 تا 7 سالگی در صورت همبازی شدن با دختران پرخاشگری بیشتری از خود نشان می دهند. (شارپ).
- پسران در برخورد با مسائل عاطفی شدید تر و عاطفی تر از دختران برخورد می کنند. (شارپ).
- دختران هنگام همبازی بودن با پسران پرخاشگری بیشتری به نسبت بازی با همجنس خود نشان می دهند.

پرخاشگری ناشی از ناکامی

- هنگامی که میان امیال یار رسیدن به هدف سدی قرار گیرد ناکامی رخ می دهد که منجر به بروز پرخاشگری می شود.
- در بسیاری از موارد به علت وجود محدودیتها افراد به اهداف خود نمی رسند که خود منجر به رفتارهای غیرارادی یا ناخود آگاه می شود.
- اگر مکانیسم دفاعی در مقابل مانع نرمال باشد حتی می تواند مفید باشد.
- اگر مکانیسم دفاعی در مقابل مانع غیرعادی باشد حتی به مثابه بیماری بروز می کند.

رفتارهای احتمالی در اثر ناکامی

نوع واکنش فرد	نوع رفتار
لگد زدن به تیر دروازه	واپس روی: فرد مطابق سن خود عمل نکرده و جهت حل مشکل رفتار کودکانه بخود می گیرد.
بازیکن خشم خود را از مربی به کاپیتان خود منتقل میکند.	جابجایی: فرد احساس خود را از شخص مسبب ناکامی به دیگری منتقل می کند.
مقصر دانستن داور	دلیل تراشی: بهانه جوئی یا توجیه غیر منطقی ناکامی
عدم تلاش جهت رسیدن به هدف	تسلیم: به دلیل طولانی شدن محرومیت در رسیدن فرد به هدف او تلاش در جهت رسیدن به هدف نشان نمی دهد
تکرار پاسخ فرد هنگام مواجهه با موانع	تثبیت: پاسخ فرد در مواجهه با ناکامی عادی و قدیمی خواهد بود

رفتارهای احتمالی در اثر ناکامی

نوع واکنش	نوع رفتار
تقلید از برخورد بازیکن نیمکت نشین	همانند سازی: تلاش در جهت تقلید از رفتارهای دیگران
قهرمان با کناره گیری از ورزش به شغل دیگری می پردازد	واکنش سازی: جهت فرار از انگیزه های غریزیه موجب ناراحتی می شود فرد رفتار متضادی نشان می دهد
فرد اخراج شده با دیگران مهربانی می کند.	جبران: تلاش جهت پوشاندن بی کفایتی واقعی یا تخیلی فرد
بازیکن پشت سر مربی بد می گوید اما این عمل را به دیگری نسبت می دهد	برون فکنی: به دیگری نسبت دادن رفتاری که از دیدگاه عموم و دنیای خارج ناپسند است

رفتارهای احتمالی در اثر ناکامی

نوع واکنش	نوع رفتار
در دنیای خیال خود را عضو تیم ملی می بیند	خیالبافی: وقتی فرد در مقابله با واقعیات زندگی خود را ناتوان می بیند خیالبافی می کند
بازیکن ضعف بازی خود را انکار می کند	انکار: ارتباط تنگاتنگی با خیالبافی دارد یعنی وقتی توان برخورد با واقعیت را ندارد آنها را انکار می کند
ورزشکار صفت بازیکن خوب را به خود نسبت می دهد	درون فکنی: فرد از خصوصیات خوب عاری است و خوبی دیگران را به خود نسبت می دهد
فوتبالیست با آگاهی از عدم توانائی خود در ترکیب اصلی تیم راضی به نیمکت نشینی می شود	بازگشت: فرد با آگاهی از عدم توانائی خود به موقعیت های عقب برگشت می کند

عوامل موثر بر پر خاشگری

- فقدان آمادگی جسمی و روانی، تجارب اولیه فرد، انتظارات فرد از رفتار مربی.
- میزان اهمیت مسابقه، فاصله زیاد سطح اجرائی تکنیک و تاکتیک حریف، محل اجرای مسابقه.
- فاصله امتیازات دو تیم، رفتار تحریک آمیز مربیان، تراکم تماشاگر و ویژگیهای آنها.
- زمان باقیمانده مسابقه، انتظارات اطرافیان و ...

تقسیم بندی نظریه های پر خاشگری از دیدگاه آن ماری برد

1- غریزی بودن پر خاشگری.

2- نظریه یادگیری اجتماعی.

3- فرضیه جابجایی و ناکامی پر خاشگری.

4- فرضیه پالایش.

نظریه غریزی بودن پرخاشگری

- غریزه زندگی، غریزه جنسی و غریزه مرگ با نیاز به پرخاشگری متجلی می گردد. (فروید)
- چون هدف غریزه مرگ نابودی است پس با پرخاشگری به دیگران از آسیب رسیدن به خود می توان جلوگیری کرد.
- پرخاشگری از طریق فعالیتهای ورزشی تعدیل و کنترل می شود.
- انرژی اضافی در فعالیتهای ورزشی تخلیه می شود و پرخاشگری در فرد را کاهش می دهد.

نظریه یادگیری اجتماعی در خصوص پرخاشگری

- براساس این نظریه ناکامی ضرورتاً به پرخاشگری منجر نمی شود بلکه پاسخهای پرخاشگری در طول زمان شکل گرفته و یاد گرفته شده اند.
- تقویت مثبت پرخاشگری زمینه بروز پرخاشگری بیشتر را ایجاد می کند.
- الگوبرداری از والدین و مربیان پرخاشگر خود زمینه پرخاشگری رازیادمی کند.
- پرخاشگری می بایست توسط والدین و مربیان کنترل و در صورت لزوم پرخاشگر تنبیه شود.

فرضیه جابجایی - ناکامی - پرخاشگری

- براساس این فرضیه پرخاشگری همواره به دنبال ناکامی می آید.
- اگر پرخاشگر متوجه عامل ناکامی شود تا حدود زیادی از شدت رفتار پر خاشگرانه کاسته می شود.
- این نظریه برای اولین بار در سال 1939 توسط دولاردومیلر مطرح گردید.
- بنابراین فرض ، پرخاشگری ممکن است از علت ناکامی به فرد دیگر یا شیئی دیگر جابجا شود.

فرضیه پالایش در پر خاشگری

- بسیاری از ورزش‌ها برای تخلیه بی ضرر پر خاشگری بکار گرفته می شوند.
 - تلقی اینکه ابراز پر خاشگری موجب رهایی از خشم می شود چندان صحیح به نظر نمی رسد.
 - ابراز پر خاشگری منجر به عادت کردن به رفتار پر خاشگری می شود.
- این فرضیه با در نظر گرفتن فرضیه انرژی اضافی اسپینرو کاهش رفتار پر خاشگرانه از طریق تخلیه انرژی اضافی هنگام ورزش مطرح می شود.

وضعیت فیزیولوژیکی و پرخاشگری

- احساس خشم عمدتاً عارضه‌ای در سیستم عصبی مرکزی
- می‌باشد که احتمالاً در غده هیپوتالاموس واقع شده است (والتر ب کانن).
- تمام علائم متعاقب خشم، بدن را در یک حالت اضطراری و آماده رفتارهای خصمانه می‌نماید.
- اگر فعالیت خصمانه سرکوب شود حالت فیزیولوژیکی آن تا ساعتها در بدن باقی می‌ماند.

وراثت پر خاشگری و ورزش

- پسرهای پر خاشگرتر از دختران هستند.
- مسائل ژنتیکی در ظهور پر خاشگری نقش دارند.
- ورزش در کنترل پر خاشگری نقش اصلی را ایفا می کند.
- در بررسی های مردم شناسی مشخص شده است که بعضی از اقوام از پر خاشگری اجتناب می کردند و برعکس برخی از اقوام پر خاشگر تربیت می شوند.
- ورزشهای پر برخورد زمینه پر خاشگری در تماشاگران را ایجاد می کند.

ایجاد حالات صلح آمیز از طریق ورزش

- هر دو عامل وراثت و محیط در پر خاشگری نقش دارند.
- ورزش به عنوان عامل محیطی در کنترل پر خاشگری و ایجاد رفتارهای صلح آمیز نقش بسزایی دارند.
- ابتدا باید افراد در مسیر ورزش قرارداد تاعدت صلح آمیز را در آنها ایجاد نمود.
- جهت ایجاد گرایش افراد به ورزش به دو اصل سن ورود به ورزش و اصل موفقیت شدن در اجرای عملی آنان می بایست توجه نمود.

دانشگاه پیام نور

دانشگاه پیام نور

بخش سوم

مهارت‌های روانی و انگیزشی در ورزش

Producer: "morteza rezaei soufi" member of payamnoor university's physical education group

فصل اول: مهارت‌های روانی

اهداف کلی رفتاری

- آشنایی با مفهوم استرس و روش‌های کنترل آن.
- آشنایی با اعتماد به نفس و راه‌های تقویت آن.
- آگاهی از چگونگی تنظیم انرژی روانی در ورزشکاران.
- آگاهی از مفاهیم توجه و عوامل موثر در افزایش یا کاهش میزان تمرکز ورزشکاران.

فشارروانی

- عبارت است از تنش عصبی که در نتیجه تعارضات داخلی ناشی از موقعیتهای خارجی بوجود می آید.
- به شکلهای استرس ، دل نگرانی ، ترس ، ناراحتی و تنش متجلی می شود.
- فشارروانی شدید یا طولانی مدت باعث اثرات منفی فیزیولوژیکی فراوانی می شود.
- احساس فشار کم لازم بوده و خود باعث برانگیختگی بیشتری شود.

اضطراب و ترس

- مقابله با هیجان ترس به دلیل مشخص بودن عامل ترس سهل تر است.
- مقابله با اضطراب به دلیل نامعلوم بودن عامل آن به خصوص اگر طولانی مدت باشد بسیار دشوار است.
- علت اضطراب ممکن است ناشی از عوامل روانی یا فیزیولوژیکی باشد.
- میزان اضطراب را از طریق روانشناس یا میزان تغییرات فیزیولوژیکی می توان بر آورد نمود.

استرس از دیدگاه هانس سلیه

- در سال 1953 برای نخستین بار واژه استرس از سوی هانس سلیه مطرح شد.
- سلیه واکنش غیراختصاصی نسبت به موقعیت طاقت فرسا را استرس نامید.
- سلیه رویدادی که باعث تحریک و واکنش می شود استرس زانامید.
- بنابراین وجود ناسازگاری بین انتظارات و هدف استرس را ایجاد می کند.

استرس

- منابع خارجی ایجاد کننده استرس شامل موانع فیزیکی (حوادث) و اجتماعی (قید و قوانین) است.
- منابع داخلی ایجاد استرس شامل نقائص جسمی و موانع یا تعارضات روانی است.
- جنگها، مشکلات مالی، ضعف آمادگی جسمانی و روانی هم موجب استرس است.
- هر چه مدت دوام استرس بیشتر باشد و یا تعداد آنها بیشتر باشد فشار روانی بیشتر خواهد بود.

عوامل مرتبط و تغییرات ایجاد کننده استرس

- سه عامل انتظارات محیط از فرد، ادراکات فرد از تواناییهای خود و پاسخ فرد به انتظارات محیط از عوامل مرتبط با استرس هستند.
- تغییرات جسمانی: افزایش ضربان قلب، فشارخون، آدرنالین و ...
- تغییرات روانی: دوگانگی احساس، کاهش اعتماد به نفس، عدم توانایی و تمرکز و ...
- تغییرات رفتاری: لرزش اندام، تند شدن تکلم، جویدن ناخن و ...

انواع استرس از نظر رایبر مارتنز

استرس نوع اول

- استرس → تفکرات منفی → انگیزتگی → تحریکات محیطی
- تغییرات ایجاد شده از نقطه نظر مغزی قبل از تفکرات منفی و صرفاً در اثر تحریکات محیطی بوجود می آید.
- محیط به تنهایی به هیچ وجه استرس زان بوده و این نوع استرس در ورزش کمتر دیده می شود.

استرس نوع دوم

- استرس → انگیزتگی → تفکرات منفی → تحریکات محیطی
- حضور تماشاگران در ورزشگاه تاثیر در میزان استرس ورزشکار دارد.

اثرات نیمکره مغز در پرواسترس

- نیمکره چپ آنالیزور و مکان طراحی اطلاعات طبقه بندی شده است.
- نیمکره راست اعمال تکاملی به شکل اعمال زمانی و فضایی به وقوع می پیوندد همچنین طرح ریزی همزمان اطلاعات و تصور در این نیمکره رخ می دهد.
- نیمکره چپ محل تجزیه ، طرح ریزی مداوم ، منطق ، تفکر عقلایی و آمادگی شفاهی و زمانی است.
- نیمکره راست محل اجرا ، اشراق ، خلاقیت ، جهت یابی احساس و تصویری باشد.

نیمکره مغز و ورزش (1)

- به هنگام یادگیری مهارتهای جدید تصحیح اشتباهات و خطاها در تکنیک مختلف و همچنین توسعه استراتژی رقابتی در نیمکره چپ بکار گرفته می شود.
- نیمکره راست در ورزش مسیری را که ورزشکار طی آن اجرای انفرادی حرکت را ترکیب نموده و به صورت یک کل در می آید تحت کنترل قرار می دهد.
- نیمکره چپ متخصص مهارتها بوده و توجه به درون متمرکز دارد و عملکرد قبلی را مقایسه می نماید.
- نیمکره راست مسئول کنترل اجرای مهارتهای خوب یاد گرفته شده است و توجه متمرکز اجرای مهارت فعلی میشود.

نیمکره مغز و ورزش (2)

- وقتی ورزشکار مهارت را یاد می‌گیرد نیمکره چپ فعال است و زمانی که ورزشکار مهارت آموخته شده را اجرا می‌کند نیمکره راست فعال می‌شود.
- هنگام یادگیری مهارت‌های جدید و تصحیح اشتباهات نیمکره چپ عهده‌دار بوده و هنگام رقابت نیمکره راست فعال است.
- اگر در مسابقات بجای نیمکره راست قسمت آنالیزور یعنی چپ بکار گرفته شود قادر به اجرای هماهنگ نخواهد بود.
- باتشخیص اعمال دو نیمکره و بکارگیری مناسب آنها و تقویت صحیح آنها می‌توان بروز استرس را کنترل نمود.

روشهای کنترل استرس

روش کنترل از طریق مهندسی محیطی

1- کاهش میزان عدم اطمینان و اعتماد

2- کاهش میزان اهمیت نتیجه

روش کنترل استرس از طریق سوماتیکی

1- ریلاکس تصوری

2- خودگردان جسمی

3- پیشرفته

4- بیوفیدبکی

روش کنترل استرس از طریق شناختی

1- متوقف کردن تفکرات منفی

2- ایجاد تفکر اساسی و منطقی

3- تلقیح استرس

4- صحبت زیر کانه با خود

تمرینات ریلاکس تصویری جهت کاهش استرس

- 1- حالت نشسته و آرام را انتخاب کنید.
- 2- هوشیار بوده و از هیجان دوری نمایید.
- 3- نگرش صحیحی برای آموزش این مهارت می بایست ایجاد کرد
مثل روش پرانایامای هندی یا برنامه تمرینات ریلاکس ادموند
جکوبسن
- 4- در مرحله بعد وضعیت راحت را انتخاب کرده و درازکش با
چشمهای باز به مکان راحت فکر کرده و از طریق تصور آرامش
یابند.

تمرینات ریلاکس پیشرفته

- نخستین بار توسط ادموند جکوبسن در سال 1920 معرفی شد.
- توسط آن می توان هر تنش را از عضله خارج کرد.
- نخست باید یاد گرفت که چگونه تنش وریلاکس را در شانزده گروه مختلف عضلانی بوجود آورد.
- هدف از اجرای آن رسیدن به آرامش کامل بوده که در سه یا چهار جلسه در هفته و حداقل شش هفته کارایی را بهتر می کند.
- این شیوه فقط برای ورزشکارانی که تنش معقولی در عضله دارند مفید است.

روش بیوفیدبک

- برای ورزشکارانی که قادر به تشخیص عضلات تنش دار نیستند مفید است.
- باروش ریلاکس بیوفیدبکی تغییرات و پاسخهای بیولوژیکی به خود ورزشکار باز گردانده می شود.
- مثلا میزان ضربان قلب ورزشکار را در تنظیم شدت تمرین یاری می دهد.
- بوسیله روش بیوفیدبکی می توان از سه نوع مختلف بازخورد زیستی یعنی درجه حرارت پوست ، فعالیت الکتریکی سطح پوست و فعالیت الکتریکی در عضلات استفاده کرد.

شیوه های سنجش تنش

1- روش آگاهی از درجه حرارت پوست هنگام تنش خون کمتری به سطح پوست آمده و بدن فرد سرد می شود.

2- روش فعالیت الکتریکی سطح پوست استفاده از پاسخهای گالوانیکی پوست یعنی با شروع تنش فعالیت غدد عرق شروع و باعث خنکی پوست می شود که الکتریسیته از پوست به نقطه دیگر می رود.

3- فعالیت الکتریکی عضلات بوسیله الکترومیوگراف اندازه گیری می شود. الکترومیوگراف زمانی سودمند است که فرد از نظر ریلاکس کردن عضلات ویژه خود جهت اجرای مهارت مشکل داشته باشد.

شیوه های رهایی از تنش

- استفاده از ماساژ، شنا، استخر و گوش دادن به موسیقی آرام
- مهارت های تصویری، تکنیک مدیتیشن (آرام کردن ذهن)
- تمرینات اتوژنیکی یا خود تکوینی که کنترل تمام اعضای بدن است.
- تمرینات اتوژنیکی اولین بار توسط شولتز در سال 1900 معرفی شد.
- هیپنوتیزم که درجه بالا یا پایین داشته و باعث متمرکز شدن ذهن فرد می شود.

اصول ریلاکس

- 1- ضربان قلب پایین و یکنواخت
- 2- تنفس عمیق و یکنواخت
- 3- عضلات آرام و منبسط
- 4- عضلات بدن آماده برای فعالیت باشند.
- 5- آرامش ذهنی ایجاد گردد.
- 6- کل بدن احساس تازگی و طراوت داشته باشد.

شرایط عمومی اجرای تمرینات ریلاکس

- محل اجرا باید کاملاً آرام و به دور از مزاحمت های نور و صوت باشد.
- لباسها باید راحت و سرحرکت به جانب نداشته باشد.
- مربی به صدای آرام و بلند آشنا باشد و تغییرات در سرعت و آهنگ و زیر و بم صدا بسیار ظریف باشد.
- مربی در دادن علامت انقباض صدایش بلند، سریع و با افزایش تنش همراه شود.

نمونه ای از تمرینات ریلاکس ناحیه دست

- عضلات دست و ساعد برتر را گره وانگشاتان را منقبض می کنیم.
- سپس نوبت به عضله دوسر دست برتر با فشار دادن روی صندلی می رسد.
- نوبت به ایجاد تنش در عضلات بازویی رسیده بدون آنکه تنش در ساعد و مچ دست ایجاد کنیم.
- در همه مراحل فوق پس از ایجاد تنش در عضلات مورد نظر آن رها می کنیم.

نکات عمده در تمرینات ریلاکس

- تنش ایجاد شده در عضله به گفته مربی بلافاصله باید رها شود نه به صورت تدریجی
- از حرکات غیر ضروری در هنگام آرامش عضلات خودداری شود.
- از صحبت کردن با مربی پرهیز کرده و فقط با دست علامت داده شود.
- برنامه ریلاکس در اولین جلسه حدود یک ساعت طول می کشد.
- پوشیدن لباس راحت بسیار حائز اهمیت است.

ریلاکس تنفسی (تمرین اول)

- دراز کشیده و با چشمان بسته به هیچ چیز فکر نکنید.
- هرگونه افکار مزاحم را بیرون کرده و مغز خود را کنترل کنید.
- 15 دقیقه در این شرایط قرار گرفته تا مغ از افکار مزاحم کاملاً آزاد شود.
- این همان مرگ در زندگی است و در مکتب پرانا یا ما به **Shava sadhana** معروف است.
- در این لحظات نوعی انرژی سراسر بدن را فرامی گیرد.

ریلاکس تنفسی (تمرین دوم)

- پس از مرحله اول به پشت دراز کشیده و مغز را از افکار مزاحم آزاد می کنیم.
- از راه بینی نفس عمیق و از راه دهان بازدم را به مدت 2 تا 3 دقیقه انجام می دهیم .
- اگر بیش از 15 دقیقه این تمرین انجام شود در حقیقت اصل اساس تمرین پرانایامار انجام داده ایم .
- از اصول اساسی تمرین پرانایامانگه داشتن هوادرمدت بیشتر در ریه است.

اعتماد به نفس

- نوعی احساس عاطفی است که فرد از خود جهت موفقیت انتظار دارد.
- اساسی ترین مرحله شکل گیری اعتماد به نفس کودکان است.
- با حمایت محض والدین کودکان به اعتماد به نفس کاذب
- می رسد.
- وابستگی به جمع و گروه هم گاهی باعث ضعف در اعتماد به نفس می شود.

علائم جسمی ضعف در اعتماد به نفس

- 1- لرزش خفیف دستها
- 2- صورت پژمرده و غمگین
- 3- گرفتگی مداوم عضلات
- 4- صدای خفیف و غیر مطمئن
- 5- ظاهری آشفته و پشت قوز کرده

علائم شخصیتی ضعف اعتماد به نفس

- 1- خود کم بینی یا خود بزرگ بینی
- 2- زودرنجی و حساس بودن و نیاز شدید به توجه دیگران
- 3- روحیه تهاجمی و علاقه به غلبه به دیگران
- 4- عدم توانایی در اعتراف به اشتباه
- 5- انتظار غیر واقعی از دیگران و کم تحمل بودن
- 6- روحیه اعتراض و شکایت نسبت به دیگران

علائم روانی ضعف در اعتماد به نفس

- 1- تردید نسبت به دیگران
- 2- عدم اطمینان به خود
- 3- دارای روحیه تشویق و نگران
- 4- احساس بی لیاقتی و بی ارزشی
- 5- قدرت تصمیم گیری محدود

ورزش و اعتماد به نفس

- اعتماد به نفس همان اعتقاد صرف به پیروزی نیست .
- اعتماد به نفس حالت رقابتی یا مقایسه ای ندارد.
- اعتماد به نفس در نتیجه زیستن با استانداردهای شخصی فرد به دست می آید.
- اعتماد به نفس در ورزش همان انتظارات واقع گرایانه انجام آن عمل است.

درجه اعتماد به نفس

- اعتماد به نفس مطلوب موجب بهبودی سطح اجرای مهارت می شود.
- در صورتی که فرد توانایی خود را در حد غیر واقعی ببیند در این صورت اعتماد به نفس کاذب در او ایجاد می شود.
- ورزشکاری که ترس از شکست ، احساس بی کفایتی و انتظار شکست داشته باشد به ضعف اعتماد به نفس خواهد رسید.

تقویت اعتماد به نفس

- 1- شکل گیری در دوران کودکی که نقش والدین و مربیان در این زمینه بسیار زیاد است.
- 2- داشتن آمادگی جسمانی و روانی و قدرت تصمیم گیری قاطعانه
- 3- ندادن اهمیت زیاد به نتیجه
- 4- اهمیت دادن به خود و تشخیص ارزشها
- 5- اولویت بندی کارها و عدم تاثیر پذیری منفی از شکستها
- 6- پذیرش تغییرات در روند اعتماد به نفس و دوری از برخورد دو گانه

انرژی روانی

- اساس و پایه انگیزش در کار است .
- فرد همواره باید به وضعیت جسمی و روانی خود آگاهی داشته باشد.
- فعالیتها و امور به میزان متفاوتی از انرژی روانی نیاز دارند.
- انرژی روانی افراد با توجه به انگیزه آنان بالا و پایین می آید.
- انرژی مطلوب موجب نشاط و آرامش فرد می شود و احتمال بروز فشار روانی را می کاهش دهد.

فشار روانی و انرژی روانی از نظر مارتنز

- در قسمت A هم انرژی روانی و هم فشار روانی بالاست. (اضطراب و خشم وجود دارد.)
- در قسمت B انرژی روانی پایین اما فشار روانی بالاست. (حالت بیزاری و خستگی وجود دارد.)
- در قسمت C انرژی روانی پایین و فرد بدون استرس است. (حالت آرامش وجود دارد.)
- در قسمت D انرژی روانی بالا اما فرد فاقد استرس است (فرد سرشار از نشاط و شادابی است.)

عوامل کنترل انرژی روانی

- 1- علم انعکاس احساسات بیولوژیکی.
- 2- تمرینات تصویری (پله و حرکات اوقبل از مسابقه).
- 3- نقش یک مربی آگاه.
- 4- تحریکات اولیه ، نگرشها و گرایشها ، سوابق و ماهیت فعالیت ها
- 5- برنامه های زمانی و آموزش مفید.
- 6- توسعه خود آگاهی ، آمادگی جسمی و روانی و آگاهی از تکنیکهای متنوع ریلاکس.

علائم فیزیولوژیکی، روانی و رفتارناشی از افزایش انرژی درمانی

تغییرات رفتاری	تغییرات روانی	تغییرات فیزیولوژیکی
تند گوئی (صحبت صریح)	اظطراب	افزایش ضربان قلب
جویدن ناخن یا کوبیدن پا به زمین	احساس دسپاچگی	افزایش فشار خون
گرفتگی عضلاتی	عدم توانائی در تصمیم گیری	افزایش تعریق
قدمهای تند راه رفتن	کم توجهی	افزایش در امواج مغزی از نظر میزان فعالیت
اخم کردن	احساس آشفتگی و ناتوانی در تمرکز حواس	گشاد شدن مردمک چشم
افزایش در چشمک زدن	ناتوانی در توجه مستقیم	افزایش تنفس

علائم فیزیولوژیکی، روانی و رفتاری ناشی از افزایش انرژی روانی

تغییرات رفتاری	تغییرات روانی	تغییرات فیزیولوژیکی
افزایش خمیازه و دهان دره کردن	حس از دست دادن کنترل	کاهش فشار خون به سطح پوست
صدای کوتاه و بریده	احساس متفاوت یا دوگانگی	افزایش کشش عضلانی
ارتعاش کلام	احساس نگرانی	افزایش در بازدهی اکسیژن
فعالیت‌های ناقص و ناتمام	ناتوانی در تصویر سازی	افزایش قند خون و کفکردن دهان
	کاهش احساس مسئولیت	افزایش ادرنالین و ادرار متوالی

تمرکز و توجه

- تغییر میزان تمرکز در افراد ممکن است.
- تمرکز زمانی بوجود می آید که انگیزه لازم وجود داشته باشد.
- توانایی نگهداری توجه بر روی محرک انتخاب شده در واحد زمان را تمرکز گویند.
- هنگامی که کتابی را با وجود آگاهی از افکار و صداهای مزاحم مطالعه می کنیم به آن توجه کرده ایم .
- اگر توجه به همراه یکسری تفکرات منفی باشد فرد گرفتار استرس میشود.

اثرات ضمیر هوشیار و نیمه هوشیار در توجه

- مرکز ضمیر نیمه هوشیار انسان در صورت فراگیری مثبت در اجرا هم مطابق آموخته قبلی ارائه می کند.
- در صورت تثبیت شیوه در ضمیر نیمه هوشیار، فرد هنگام اجرا قدرت تمرکزش غیرفعال شده و راهنمای اصلی او از درون خواهد بود.
- یکی از دلایل اساسی عدم تمرکز به گونه صحیح، تصورات فرد در ضمیر هوشیار و نیمه هوشیار است.
- تصورات منفی ثبات تمرکز را برهم می زند و در ضمیر هوشیار و نیمه هوشیار اختلال ایجاد می کند.

توجه و اجرای مهارتهای حرکتی

- در برخی موارد خودمهارت ورزشکار را ملزم به توجه می کند مثل حرکت ژیمناستیک یا تیراندازی.
- در برخی موارد دست یابی به نتایج مطلوب اجرای مهارت مدنظر است مثل همه ورزشها.
- فرد جهت اجرا باید بر روی هر جزء حرکتی توجه کند و پس از فراگیری اجزاء توجه خود را به کل مهارت بصورت ترکیبی متمرکز نماید.

ابعاد توجه از دیدگاه رابرت نیدفر

- 1- دامنه توجه یعنی به کل یا اجزاء مهارت توجه نماید.
 - 2- جهت توجه یعنی معطوف بودن توجه به محیط داخلی یا خارجی.
آنچه مسلم است ابعاد توجه می بایست تواما" مورد بررسی قرار گیرد.
- نقش مربی در اینکه چه میزان از توجه و به کدام دسته معطوف شود مهم است.
- جهت بخشی به توجه توسط مربی موجب کاهش میزان عدم اطمینان ورزشکار می شود.

تغییر میزان وجهت توجه

- عدم انطباق میزان وجهت توجه ورزشکار باماهیت ورزش باعث اختلال در اجرا می شود.
- مربیان می بایست تمام عوامل تاثیر گذار بر تغییر غیر طبیعی توجه را به ورزشکاران آموزش دهند (مانند آسیب).
- ورزشکار در کنار آشنایی با تمرینات ریلاکس و غیره می بایست تلاش کند تا مهارتهای توجهی خود را از طریق مشاهده و صحبت کردن با ورزشکاران ماهر تقویت نماید.
- ورزشکار علاوه بر انتخاب محرک مناسب برای توجه می بایست توانایی شدت بخشیدن به توجه را دارا باشد (مارتنر).

میزان تمرکز

- تمرکز از پراکندگی توجه نسبت به محرک می کاهد.
- آگاهی از چگونگی نیاز به مهارت به میزان توجه ، تمرینات ریلاکس ، اعتماد به نفس ، رعایت اصول بهداشت بر میزان تمرکز می افزاید.
- تمرینات تصویری و کوشش ذهنی اصل بسیار مهم جهت بهبود تمرکز است.
- کوشش ذهنی به موازات تمرینات جسمانی باید تمرین شوند.

شدت توجه و میزان هوشیاری

- خستگی، ضعف، استرس، کاهش منابع انرژی موجب کاهش هوشیاری و میزان توجه ورزشکار خواهد شد.
- در موارد فوق مهارت‌های کنترل انرژی بسیار ضروری می باشند.
- علاوه بر تصویرسازی در ذهن و تمرینات ریلاکس تصویری می بایست از کلمات قراردادی مثل (خودت را کنترل کن) (الان وقتشه) جهت تقویت تمرکز استفاده نمود.

لزوم آمادگیهای روانی در کنار آمادگی جسمانی

- عوامل روانی در تقویت اعتماد به نفس ، خودباوری ، انگیزش و بهبود اجرا از فاکتورهای کلیدی محسوب می شود.
- در صورت آمادگی جسمانی و روانی ورزشکار در یادگیری مهارتها بسیار موفق عمل خواهد نمود.
- گاهی اوج آمادگی جسمانی تیمی نمی تواند در مقابل محدودیتهای منابع روانی برگ برنده ای باشد.
- دردنیای امروز حضور متخصص روانشناس در کنار ورزشکاران از موارد ضروری و غیرقابل چشم پوشی است.

فصل 2

اهداف کلی رفتاری

- 1- آشنایی با مفاهیم و تعاریف انگیزش
- 2- آشنایی با کاربرد انگیزش در ورزش
- 3- آشنایی با شیوه های مناسب ایجاد انگیزش در ورزشکاران

انگیزش

- به نیازها ، کششها یا پیشهای درونی یک فرد که جهت رسیدن به هدف از شعور آگاه یا نا آگاه است (هرسی بلانچارد).
- انگیزه چراهای رفتار هستند.
- عدم انگیزش در ورزشکار به کارایی و اثر بخشی او تاثیر منفی خواهد گذاشت.
- در میان نیازها آن نیازی که بیشترین کشش را ایجاد کند تعیین کننده رفتار فرد خواهد بود.

عوامل کاهش دهنده انگیزه افراد

- 1- بی توجهی به تلاش فرد و عدم ارتباط سالم بین رهبر و فرد.
- 2- عدم دریافت پاداش به موقع و یکنواخت و خشک بودن اجرای فعالیتها.
- 3- وجود مشکلات عاطفی، اجتماعی و محدودیتهای حرکتی یا ضعف جسمانی.
- 4- انعطاف ناپذیری و عدم وجود جاذبه های محیطی.
- 5- ناتوانی رهبر یا مربی در شناخت ویژگیها و علایق نیازهای افراد.

فلات یادگیری

- در طول فرایند یادگیری مهارت‌های حرکتی موقعی یادگیرنده دچار توقف در یادگیری می‌شود که به آن فلات یادگیری می‌گویند.
- ناتوانی‌های فیزیکی و ادراکی، ناتوانی آموزش دهندگان از جمله دلایل حضور فلات یادگیری هستند.
- قانع شدن ورزشکار، تکراری بودن محتوا و محدودیت‌های محیطی هم از جمله عوامل ایجاد فلات یادگیری هستند.
- نقش مربیان در شناسایی ورزشکاران بی‌انگیزه و برخورد صحیح با آن بسیار حائز اهمیت است.

پاداش و انگیزه

- پاداش به دوشکل مادی و معنوی وجود دارد.
- در برخی افراد نیازهای مادی مهمتر از سایر موارد است که با دادن ابزارهای مادی انگیزه فرد قوی خواهد شد.
- عادت دادن ورزشکار به پاداش های مادی مشکلات بعدی را به دنبال خواهد داشت.
- با افزایش انگیزه میزان یادگیری فرد بیشتر و بهتر خواهد شد.

حد مطلوب انگیزش

- هر ورزشی نیاز به حد انگیزش مخصوص به خود است .
- اجرای یک مهارت پیچیده نیاز به انگیزش متوسط دارد..(ضربه پنالتی).
- اجرای یک مهارت ساده نیاز به انگیزش بیشتری دارد(دوومیدانی).
- اجرای مهارتهای دشوار نیاز به انگیزش کمی دارد(گلف، ژیمناستیک).
- ارگانیزم می کوشد تا سطح تنش عصبی خود را تا حد امکان پایین نگه دارد(فریود).

حرمت نفس

- حرمت نفس نوعی احساس عاطفی است که شخص بر اساس اهمیتی که برخوردار است در خویشتن احساس می کند.
- ناتوانی در احترام گذاری به خویشتن موجب تخریب رابطه فرد با خود و همچنین با دیگران می شود.
- اعتبار بخشیدن به خود با خود ستایی و خود خواهی تفاوت دارد.
- احساس حرمت نفس از دوران کودکی آغاز و تحت تاثیر تربیت، فرهنگ و جامعه تقویت می شود.

چگونگی نفوذ رهبری در رفتار ورزشکاران

- 1- تهیه پرسشنامه وارائه آن به افراد یا ورزشکاران جهت شناخت نقاط ضعف و قوت آنها.
- 2- جهت تایین سطح آمادگی آنها از نقطه نظراتخاذ شیوه رهبری می بایست اقدام نمود.
- 3- تمرکز رهبر باید روی عملکرد فرد باشد.
- 4- ارتباط می بایست سالم و توأم با درک متقابل باشد.
- 5- سهم کردن ورزشکار در طراحی تمرینات و ایجاد محیطی که ورزشکار بر اساس تواناییهای واقعی بتواند اقدام کند.
- 6- ایجاد موقعیتهای شبیه به موقعیتهای واقعی جهت کسب تجارب.
- 7- در مورد مبتدیان انتظارات و نتایج مورد انتظار را می بایست کاهش داد.

دانشگاه پیام نور

دانشگاه پیام نور

بخش چهارم

ارتباط ورزش با اقتصاد و سیاست

WWW.PNUNA.COM

Producer: "morteza rezaei soufi" member of payamnoor university's physical education group

فصل اول

اهداف کلی و رفتاری :

- 1- آگاهی از چگونگی روابط متقابل ورزشی و اقتصاد.
- 2- آگاهی از نقش ورزش در ایجاد تحولات اقتصادی .
- 3- آشنایی با جایگاه ورزش و تربیت بدنی در نظامهای اقتصادی در جهان

اقتصادی بودن تمرینات ورزشی

- استعداد و تولیدی هم به اثربخشی وهم به کارایی ارتباط نزدیک دارد.
- تحقق استعداد تولید به نیروی سالم وابسته است.
- ورزش باعث دست یابی به حداقل صرف انرژی و رسیدن به حداکثر کارایی می شود.
- با استفاده از پژوهشهای فیزیولوژی ورزشی ، تغذیه ، آناتومی و بیومکانیک می توان آمادگی افراد را جهت تلاش افزایش داد.

خود کفایی و رشد اقتصادی جامعه

- افزایش هزینه های مواد اولیه باعث کاهش خدمات دهی در عرصه ورزش می شود.
- کمبود امکانات ورزشی باعث محدودیت آموزش و عدم پیشرفت در عرصه ورزشی می شود.
- کمبود امکانات تاثیر بسیار منفی بر تفریحات سالم می گذارد که خود جهت تجدید قوای نیروی انسانی بسیار حائز اهمیت دارد.
- بنابراین با توسعه اقتصادی و کمک درست در بخش حمایت از تولید کنندگان و وسایل ورزشی می توان به رشد همه جانبه دست یافت.

سرمایه گذاری ورزشی و تولید سلامتی افراد

- با سرمایه گذاری موثر در عرصه ورزش از تعداد بیکاران کشور کاسته و باعث رونق اقتصادی می شود.
- در دوران تورم دولت می بایست صرفاً به توسعه عمرانی اقدام نماید و از سرمایه گذاری روی کالای مصرفی پرهیز کند.
- پرکاری مراکز نو توانی به علت ضعف عضلانی نیاز به سرمایه گذاری و هدر رفتن بودجه را موجب خواهد شد.
- با توسعه ورزش از نیاز به بودجه های کلان درمانی کاسته شده و خود رونق اقتصادی را به ارمغان خواهد آورد.

بودجه های ورزشی و ارتباط آن با تحولات اقتصادی

- سلامت جامعه بصورت غیرمستقیم در جهت ازدیاد تولیدات ملی یک کشور موثر است.
- حضور شرکتهای بیمه و بخش خصوصی که برای حفظ منافع خود اقدام می کنند گامی در جهت تحولات اقتصادی است.
- تحقیقات و پژوهشهای انجام شده همگی بر موثر بودن سرمایه گذاری در بخش تربیت بدنی و ایجاد تحولات مثبت اقتصادی تاکید دارند.

تفریحات سالم

- اساسی ترین نقش تفریحات سالم غنی سازی زندگی است که به تقویت روحیه نیروی انسانی می شود.
- امروزه زندگی ماشینی فشارهای روحی فراوانی بر انسانها دارد که تفریحات سالم می تواند در حذف آنها نقش به سزایی داشته باشد.
- نسل پرانرژی امروز در صورت نداشتن تفریحات سالم گرایش به جنبه های منفی زندگی را خواه ناخواه تجربه خواهد کرد.
- توجه به تفریحات سالم از تخصیص بودجه های کلان جهت مقابله با آنها جم فرهنگی می گاهد.

وضعیت تربیت بدنی در نظامهای اقتصادی

- در سیستم غرب هدف کلیه فعالیتها کسب سود و نفع اقتصادی است و ورزش هم در این چهارچوب قرار دارد.
- در بلوک شرق کسب سود مطرح نبوده و بیشتر جهت کسب سلامتی بود اما امروزه پس از فروپاشی شوروی کشورهای استقلال یافته دنباله روی اقتصاد غرب هستند.
- در اقتصاد اسلامی نشانی از کسب سود و سرمایه وجود ندارد و ورزش عاملی جهت حفظ سلامتی جامعه مدنظر است.
- به هر حال برخورداری از تکنولوژی اقتصاد پویا شرط اصلی داشتن دستگاه ورزشی فعال جامعه نیست ولی مهمترین عامل است.

فصل دوم: ورزش و سیاست

اهداف کلی رفتاری

- 1- آگاهی از چگونگی روابط متقابل ورزش با سیاست
- 2- آگاهی از نقش ورزش در حفظ آرمانهای انسانی
- 3- آگاهی از چگونگی تاثیر ورزش در سیاست ملی و خارجی

ورزش و سیاست

- عوامل موثر در برنامه ریزی سیاسی شامل فرهنگ ، مواد اولیه ، اعتقادات و ورزش که یکی از پدیده های اجتماعی است می باشد.
- ورزش عامل رفع اختلافات قومی و بین المللی بوده که منشورالمپیک خود گویای این مطلب است.
- ماهیت ورزش ایجاد سلامتی فردی و اجتماعی و برقراری دوستی و تفاهم است.

ورزش و سیاست داخلی

- 1- جنبه اقتصادی
ورزش موجب سلامتی نیروی انسانی و افزایش بازدهی اقتصادی می شود.
- 2- جنبه اجتماعی
زمینه برخورداری از قدرت جسمانی و روانی جهت نیل به اهداف
- 3- جنبه تعلیم و تربیت
باعث تعادل شخصیتی می شود.
- 4- جلوگیری از انحرافات اجتماعی
- 5- کاهش فشارهای روانی و حالت پر خاشگری

ورزش و سیاست خارجی

- 1- ایجاد تفاهم و دوستی بین ملل مختلف.
- 2- تقویت علائق و احساسات ملی مردم.
- 3- عامل تبلیغاتی ملی در صحنه های بین المللی.
- 4- ابراز ایجاد روابط اقتصادی، سیاسی و فرهنگی بین دولتها.
- 5- عامل موثر در حفظ آرمانهای انسانی و جلوگیری از تبعیض نژادی.