

نکاتی برای مربیان:

علم روانشناسی روزبه روز توسعه پیدا کرده و متخصصین روانشناسی می توانند مهارت‌های روانی را به شکل مطلوبی به مربیان ارائه کنند تا مربیان به سهم خود به ورزشکاران کمک کنند. از جمله مسائل و مشکلاتی که مربیان و ورزشکاران با آن دست و پنجه نرم می کنند، عبارتند از: ترس از شکست، ناتوانی در کنترل خشم، اضطرابهای مداوم، فشارهای روانی غیرقابل کنترل، نداشتن تمرکز فکری، هیجانات حاصل از شکست یا پیروزیهای غیرقابل انتظار، از دست دادن اعتماد به نفس و غیره.

مربیان و ورزشکاران می توانند نحوه برخورد صحیح با این مسائل و مشکلات را بیاموزند و از این طریق، از حداکثر توان جسمی و روانی خود و بازیکنانشان سودجسته، با دلگرمی و شمعف در پی موفقیت تیم خود باشند. پژوهش های متعددی نشان داده اند میزان اضطراب مربیان، بر تغییرات اضطراب بازیکنان تأثیر دارد. هرچه اضطراب مربی بالا برود، عملکرد بازیکنان تیم نیز ضعیف تر می شود.

یک مربی ماهر با چه نکات روانشناختی باید آشنا باشد؟

❖ گاهی اوقات ممکن است ورزشکار خیلی تند و خشن برخورد کند اما واقعیت این باشد که وی احساس ناامنی می کند. مربی باید زمان کافی برای شناخت ورزشکار خود را داشته باشد و بفهمد که وی واقعاً چه مشکلی دارد.

❖ رابطه صمیمانه و اصولی مربی با ورزشکاران می تواند با ایجاد

محیطی صمیمی و امن برای ورزشکاران، ذهن آنان را از دغدغه و ناراحتی هایی که ممکن است از جانب مربی ایجاد گردد دور و به فعالیت ورزشی متمرکز نماید.

❖ برخورد مضطربانه، بازخوردهای بی مورد و بیش از حد مربی میتواند موجب برهم خوردن تعادل روانی یا تمرکز ورزشکاران تحت نظر وی شده و منجر به عملکرد ضعیف فرد و تیم گردد. پس برد و باخت نباید از سوی مربی بیش از حد اهمیت داشته باشد.

❖ مربی باید خشونت ورزشکار را به وسیله هدایت ورزشکار به احساس درست کاهش دهد. به ورزشکاران باید تذکر داده شود که خشونت در طی یک مسابقه ورزشی به اندازه خشونت در زندگی روزمره بد است.

❖ مربی باید به موقعیت هایی از بازی که می تواند منجر به خشونت گردد، توجه داشته باشد. یک واقعه ناکام کننده می تواند فرد را به طرف خشونت سوق دهد. وقتی یک ورزشکار ناکام و عصبانی می شود، مربی باید وی را از بازی بیرون کشیده، آرام و خونسرد نماید.

❖ مربی باید مراقب ورزشکارانی که سابقه رفتار خشونت آمیز دارند، باشد. رفتار خشونت آمیز در میدان بازی منجر به خشونت بیشتر می گردد (چرخه معیوب). ورزشکاران باید بدانند خشونت به تیم آن ها کمک نخواهد کرد و احساس بهتر بودن را نیز در آن ها ایجاد نخواهد نمود. خشونت به احتمال بیشتر موجب عقب افتادن تیم می گردد نه کمک به آن.

❖ مربیان باید مراقب رفتارهای خود نیز باشند. زمانی که تصورات و ذهنیت مربی در یک مسابقه به هم می ریزد قدرت و توانایی او کاهش پیدا می کند و تصمیم گیری صحیح از وی سلب می شود.

❖ تنظیم انرژی روانی و ایجاد آرامش ذهنی قبل از هر مسابقه از وظایف مربی است. تمرینات توأم با شادی و خنده یا حتی تماشای یک فیلم کمدی شدت فشارهای روانی ورزشکاران را کاهش می دهد.



مرکز راهنمایی و مشاوره

حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی

