

رویدادهای روانی تنیس



پیش شناختی از هیجانها



مؤلف:

بهار بیگری

به نام خالق هستی

رویدادهای روانی تنیس

بهار بیگری

۱۳۹۷

کتابی برای تنیس ورزان

فهرست مطالب

| صفحه | عنوان |
|---------|-----------|
| 7..... | پیشگفتار |
| 11..... | هیجان‌ها |
| 13..... | رویدادها |
| 13..... | رویداد ۱ |
| 17..... | رویداد ۷ |
| 20..... | رویداد ۱۴ |
| | رویداد ۱۶ |
| | رویداد ۱۷ |
| | رویداد ۱۸ |
| | رویداد ۱۹ |
| | رویداد ۲۰ |

پیشگفتار

بازیکنان، مربیان و تمام اهل فن در ورزش می‌دانند که تنیس علاوه بر فیزیکی بودن، رشته‌ای روانی است. بالا بردن مهارت‌های فیزیکی در ورزش باعث بالاتر رفتن توانایی اجرا خواهند شد. مغز جزئی از تن و فیزیک بوده و روان جزئی از مغز؛ بنابراین بالا بردن مهارت‌های روانی به‌نوعی ارتقای عملکردهای فیزیکی در راستای هر چه‌بهرتر اجرا شدن مهارت‌ها خواهد بود.

وقوع رویدادها در شرایط مختلف باعث ایجاد هیجان‌های گوناگون در ورزشکاران می‌شود و این هیجان‌ها به‌صورت استرس، شوق، شادی، غم، نگرانی، از خودبی‌خود شدگی و بسیار حالت‌های روانی دیگر بروز و عملکردهای ورزشکاران را تحت تأثیرات مثبت و منفی قرار می‌دهند. شناخت موقعیت‌های روانی تأثیرگذار بر عملکردها که گاهی باعث بهترین اجرا و گاهی نیز عامل بدترین اجراها می‌شوند امری ضروری و لازم در محیط‌های ورزشی بوده و رشته تنیس از این علم مستثنا نیست.

شناخت موقعیت‌های تأثیرگذار بر افکار و روان بازیکنان هنگام رقابت یا تمرین، جزء دسته آگاهی‌هایی هست که اگر تحلیل و بررسی شوند باعث بالاتر رفتن عملکردهای ورزشکاران به نحوه‌ای قابل مشاهده خواهند شد.

بررسی تعدادی از موقعیت‌ها و تمرین‌های آورده شده در این مجموعه برای آماده‌تر شدن ورزشکاران تنیس هنگام مواجهه گشتن با این رویدادها است. این مهم، واقعیتی جزئی از کل روان‌شناختی روان تنیس ورزان بوده و امید است که کمال همیاری تن و روان را برای اهالی جامعه تنیس به بار آورنده باشد.

بهار بیگری

دقت به ریزترین مسائل، گاه بزرگترین
پیشرفت‌ها را در بردارد

هیجان‌ها

هیجان‌ها یک نوع انگیزه هستند و به‌صورت واکنش به رویدادهای موقعیتی مهم ایجاد می‌شوند؛ مانند خشم و ترس که پاسخ‌های مفیدی به تکالیف اساسی زندگی هستند.

تا وقتی از کسی پرسیده نشود که هیجان چیست، می‌داند؛ اما تعریف روشنی از هیجان وجود ندارد و برای شناخت آن باید چهار بُعد ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی هیجان بررسی شود و نحوه‌ای که بر یکدیگر اثر متقابل می‌گذارند را شناخت. احساس‌ها نیز فقط جزئی از هیجان هستند و به‌صورت پدیده‌های این چهار بُعد (ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی) وجود دارند که مانند غم و شادی، ترس و خشم یا گرسنگی هدفمند هستند. هر هیجان اصلی فقط یک هیجان نیست بلکه مجموعه‌ای از هیجان‌های مرتبط است. به‌طور مثال، خشم هیجان اصلی است و مجموعه‌ای از هیجان‌های خصومت، غضب، برآشفتگی، دلخوری، بیزاری، رشک و ناکامی نیز هست. حداقل پنج مجموعه هیجان اصلی خشم، ترس، نفرت، غم و لذت وجود دارد. انسان‌ها در دوره تکامل زندگی خود یاد می‌گیرند موقعیت‌های مختلف انواع هیجان‌های اصلی متفاوتی مانند هراس، هول، رعب، بیم، وحشت، هیستری، سراسیمگی، اضطراب، تنش، نگرانی و بسیار موارد دیگری را ایجاد و پرورش دهند. هیجان‌ها نظام‌های هم‌زمانی هستند که احساس، انگیزتگی، هدف و بیان را هماهنگ می‌کنند تا ما را برای سازگار شدن با شرایط محیطی، آماده کنند. همه هیجان‌ها مفید هستند و باید تنظیم و کنترل شوند که این مهم در اثر تجربه صورت می‌گیرد.

ما باید تنظیم هیجان را فرابگیریم نه تنظیم شدن توسط هیجانها را.

هرچه دانش هیجانی ورزشکار دقیقتر و جامعتر باشد، توانایی او در پاسخ دادن به رویدادها، با واکنش هیجانی تخصصی و مناسب، بیشتر خواهد بود.

رویدادها

رویداد ۱

تعویض زمین هنگام رقابت با حریفان. (تعویض‌های مکرر زمین هنگام گیم و ست شماری‌ها)

شناخت رویداد ۱

در قانون تعویض زمین، اتفاقی که در مغز ما در حال شکل‌گیری است شبیه به زمان‌هایی هست که شما در یک مکان جدید حضور می‌یابید. به‌طور مثال اگر حضور در یک محل یا مکان جدید چهل درصد تمرکز شمارا به خود اختصاص بدهد، تعویض زمین ده درصد تمرکز شمارا اشغال خواهد کرد. همان‌طور که می‌دانیم ما پس از قرار گرفتن در یک مکان تازه کم‌کم به آن مکان عادت کرده و می‌توانیم تمرکز خود را معطوف به کار خودمان کنیم. همین موضوع را در ابتدای شروع گیم و یا ست، بعد از تعویض زمین می‌بینیم؛ یعنی ابتدا کمی نامنسجم ولی کم‌کم به خودمان آمده و روی کار خودمان متمرکز می‌شویم. از آنجاکه امتیازهای ابتدایی همیشه مهم بوده‌اند، می‌دانیم برای کسب این امتیازها باید از همان ابتدا متمرکز روی افکار خود و به‌دوراز حاشیه‌ها باشیم. برای این عمل هرچه زودتر با محیط یکی شویم و به آن عادت کنیم در کار خود موفق‌تر خواهیم بود. (همیشه کسی که این شرایط را مدام تمرین دارد و دائم در حال تغییر و تحول باشد، سریع‌تر خود را با موقعیت‌های جدید وفق می‌دهد). تمرین این‌چنین موقعیت‌هایی که در این شاخه از مسائل روان ما می‌باشند، ما را به سمت سریع‌تر هماهنگ شدن با محیط‌های جدید سوق خواهند داد.

تمرین ۱

تعویض‌های مکرر زمین در جلسات تمرین و عادت ندادن خود به یک سمت.

نکته

۱- در تمرینات یک‌طرف زمین نمانید و تا آخر تمرین چندین بار تغییر مکان به سمت دیگر زمین داشته باشید.

۲- از الگوی تمرین‌های تغییر مکان هنگام رالی یا دیگر تمرین‌ها استفاده کنید. (الگویی مانند تمرین سه‌نفره و رالی به‌صورت اینکه هر ده رالی یکی از سه نفر به سمت دیگر تغییر مکان دهد و توپ همچنان در گردش بین دو نفر دیگر باشد).

تمرین ۲

اشتیاق نشان دادن برای ورود به مکان‌های جدید (چه تنیسی، چه اجتماعی) و فرار نکردن از این چنین موقعیت‌هایی.

نکته

۱- تجربه مکرر محیط‌های جدید باعث تحریک مداوم قسمت مربوط به تغییر مکان در مغز شده و این ناحیه از مغز را دارای آمادگی و سریع‌تر هماهنگ شدن با محیط خواهد کرد.

۲- وقتی که یک حیوانی را از محیطی به محیط دیگر تغییر مکان دهیم، بر اثر غریزه، حیوان دچار استرس و نگرانی خواهد شد؛ زیرا که خود را در محیطی غریب و جدید می‌بیند که نمی‌داند چه نوع تحدیدی شاید آنجا بوده باشد. همین موضوع و تغییر مکان باعث

تحریک بادامه در مغز حیوان شده و حیوان را با توجه به ایجاد استرس هوشیار نگه می‌دارد. مغز انسان نیز در مسیر تکاملی این‌چنینی بوده و این نوع آمادگی و استرس تغییر مکان در اجرای مهارت‌های ورزشی تداخل ایجاد می‌کند. بنا بر همین علت است که باید کنترل این تحریک را در مواقع تغییر مکان با تمرین تغییرات مکانی به دست آوریم.

تمرین ۳

دقت و توجه به این موضوع تغییرات مکانی هنگام رقابت‌ها و جمع‌وجور کردن افکار خود به‌صورت خودآگاه در این دسته از شرایط تا هنگام شرطی شدن.

نکته

۱- هنگام رقابت و جابجا شدن بین گیم‌ها روی این مسئله دقت داشتن و احساس کردن این فرایند در همان لحظه‌های جابجایی برای درک آن.

۲- پس از درک و شناخت واکنش‌های خود در این نوع شرایط کوتاه‌مدت، تمرین تمرکز کردن بر روی نحوه اجرای مهارت‌ها و اهداف خود در چنین لحظاتی.

نکته آخر

بازیکنان در بیشتر مواقع از درست اجرا نشدن مهارت‌های خود کلافه می‌باشند و نمی‌دانند که این کلافگی از به هم ریختن تمرکز و توجه آن‌ها در شرایط مختلف است. تحولات جبری در شرایط رقابتی یا تمرینی، مدام در حال بالا و پایین کردن درصدهای توجه و

خطای هنر ورزان است و عملکردهای آنها را دچار افتوخیز می‌کند؛ اما آنها متوجه دلیل این تحولات نبوده و فقط کلافگی یا استرس و هیجان‌های مخربِ اجرای مهارت‌ها را احساس می‌کنند. با شناخت این شرایط، آنها را تمرین و کنترل اجرای اهداف را در خود یا دیگران بالاتر ببرید.

رویداد ۷

هنگام رقابت، بازیکن متوجه تماشاگر یا شخصی می‌شود که او را می‌شناسد و با دیگران متفاوت است.

شناخت رویداد ۷

آمدن ناگهانی پدر یا مادر فرد یا حضور مسئولان و حتی گاهی مربی گذشته او در بین تماشاگران. این اتفاق است که بسیار برای بازیکنان افتاده و آن‌ها را دچار افت‌وخیز نمایش مهارت‌های خود می‌کند. بازیکنان به هر دلیلی نباید از تمرکز روی بازی خود خارج شوند و باید آموزش ببینند که هنگام این رخدادها چطور تمرکز خود را روی مهارت‌های خود معطوف کنند.

تمرین ۱

عادت دادن خود یا بازیکن به اینکه با برنامه بازی کند و در هر امتیاز و هر شرایطی استراتژی خود را فراموش نکند.

نکته

1- این برنامه‌ریزی‌ها فرصت فکر کردن به بیرون را به بازیکن نخواهند داد.

2- باوجود برنامه‌ اجرایی در ذهن بازیکن، یا بازیکن متوجه بیرون نخواهد شد و یا اگر هم توجه او را به بیرون ناخواسته جلب کنند از مسیر خود خارج نخواهد شد.

تمرین ۲

داشتن و تمرین دادن آگاهی به بازیکن از اینکه عموم فقط در افکار خود مشغول مقایسه و قضاوت برداشت‌های خود هستند و آن برداشت‌ها و افکار ربطی به شرایط بازیکن ندارد که بخواد نگران آن‌ها باشد.

نکته

- 1- در این زمینه مدام باید صحبت شود و فرد یا خود را به آگاهی رساند.
- 2- صحبت جزئی از تمرینات روانی است که بسیار اهمیت دارد.

تمرین ۳

گاهی بدون هماهنگی قبلی آوردن شخصی مهم برای بازیکن به‌عنوان تماشاچی و به چالش کشیدن بازیکن در مقابل دید فرد موردنظر.

نکته

- 1- این تمرین را خود فرد نیز می‌تواند اجرا کند.
- 2- به این صورت که سعی کند گاهی جلوی دید عده‌ای خاص از تماشاگران خود را درگیر آن‌ها نکرده و بی‌اهمیت بودن به آن‌ها را تمرین کند.

نکته آخر

حساسیت نشان دادن و توجه کردن به این نوع از مسائل برای بازیکنان در ابتدا اوضاع را بدتر می‌کند؛ اما با گذشت زمان بازیکنان مهارت کنترل افکار و هیجانات را در این‌گونه رخدادها به دست خواهند آورد. با کسب این مهارت دیگر حساسیتی این‌چنینی برای بازیکنان وجود نخواهد داشت و آن‌ها هنگام مواجه شدن با تماشاگران زیاد یا خاص، نمایش عملکردهای خود را حتی بهتر هم به اجرا خواهند گذاشت. در اصل با تمرین این شرایط، اثر هیجانات منفی وقایع را تبدیل به هیجانات مثبت و بهتر نمایش دادن مهارت‌های خود خواهند کرد.

رویداد ۱۴

به تمسخر گرفتن بازی از سوی حریفان.

شناخت رویداد ۱۴

روشی که گاهی حریفان برای قالب شدن بر استرس خود انتخاب می‌کنند استفاده از خنده و تظاهر به مهم نبودن نتیجه است. از نظر روانی مکانیزم تأثیرگذاری می‌باشد؛ اما ما باید روی افکار خود تمرکز کنیم و حریف را مانند یک دلچک در سیرک که مشغول نمایش دادن به تماشاگران است به حال گرفتاری‌های خود رها کنیم و از دامنه کنترل مهارت‌های خود به خاطر رفتار حریف خارج نشویم.

تمرین ۱

استفاده از سوم شخص در تمرین‌های رقابتی و گیم شماری. درحالی‌که به او وظیفه به تمسخر گرفتن بازی محول شده باشد.

نکته

۱- شرکت در تمرینات یا رقابت‌های نمایشی برای این منظور مفید است.

۲- گاهی در تمرینات، شوخی و مزاح را چاشنی کارکرده و در همان حین سعی در درست اجرا کردن مهارت‌های خود داشته باشید.

تمرین ۲

تجربه کردن این حالت توسط خود فرد تا بداند حریف در چه حالت روحی و جسمی در این شرایط قرار خواهد گرفت.

نکته

- ۱- جلسه تمرینی را با زدن دو ست برنامه‌ریزی کنید.
- ۲- یک ست را شما به تمسخر بگیرید و یک ست را یار تمرینی؛ اما ضربات الکی زده نشود.

تمرین ۳

از چند تماشاجی برای به ریشخند گرفتن رقابت یا گیم شماری تمرین خود دعوت کنید.

نکته

- ۱- به دوستان وظیفه بر هم زدن تمرکز را در حین رقابت محول کنید.
- ۲- این بر هم زدگی فیزیکی نبوده و فقط کلامی باشد و باشگاه را به آشوب نکشید.

نکته آخر

با برخورد با چنین موانعی به‌جای عصبانی شدن، خوشحال وقوع موقعیتی این‌چنینی برای تمرین آن شوید چون بسیار کم پیشامد است. نحوه سوءاستفاده از شرایط حریف را در این مواقع پیدا کنید تا از طریق خود آن‌ها باعث به هم ریختن عملکردهای آن‌ها بشوید. این

کار ساده است زیرا آن رفتارهای عجیب نشان از وجود نگرانی و اضطراب در حریف هست که با انجام چنین اعمالی قصد آرام کردن خود را دارند تا استرس را از خود دور کنند. با شناخت دلیل رفتار این بازیگران، باعث بیشتر شدن استرس و اضطراب در آنها بشوید تا خود باعث شکستشان بشوند.

رویداد ۲۰

جلو افتادن از حریف، سپس مساوی...

نکته آخر

تخیل این پیشامدها و تکرار مداوم آنها در ذهن و کنترل هیجان‌های شناخته‌شده این شرایط باعث تقویت و حفظ برنامه در این شرایط و وارد حاشیه نشدن خواهند شد. در تمرینات این شرایط، روی پیش‌بینی نکردن شرایط تسلط داشته باشید و از پیش‌بینی نتیجه، قبل از اتمام تمرین یا رقابت به‌طور مکرر پرهیز کنید تا این پرهیز را در مهارت‌های ذهنی کسب کنید.

اگر خواستار رسیدن به درک و شناخت بیشتر ورزش حرفه ای هستید ، این چهار کتاب تقدیم به شما . در صورت استفادهٔ بهینه از روش مطالعه ، این مجموعه هدفی است برای رسیدن به اهداف بزرگتر در راستای تکامل ذهن و بدن .

«همیشه خواهان اشتراک علوم با دانش پژوهانیم»



برای تهیه کتاب ها: (هنر جنگ در ورزش) ، (رویدادهای روانی تنیس) ، (تنیس در چند موقعیت) ، (فلسفه ذهن یک سوئی ورزشکار) می توانید به فروشگاه کتاب های ورزشی حتمی یا قهرمان زاده ، واقع در خیابان انقلاب و فروشگاه تنیس مجموعه شیرودی ، آزادی ، انقلاب و ... مراجعه فرمایید ، همچنین می توانید از طریق اینترنتی با شماره تلفن: (۰۹۱۲۶۱۳۵۴۶۴) اقدام نمایید .

تجربیات و تلاش موفقیت های دیگران را ملاک اراده های خود قرار دهید