

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

هفت مقاله روانشناسی ورزش و تربیت بدنی

۱. مهارتهای روانشناسانه در کوهنوردی

۲. استرس و روشهای کنترل آن با ورزش

۳. تاثیر ورزش بر افسردگی

۴. رابطه تن و روان

۵. روان شناسی ورزش

۶. فوتبال و افسردگی

۷. مقابله با اضطراب ورزشی

گردآوری :

وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی پرشیا

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

www.Persiasport.ir

پریشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی



مهارت‌های روانشناسانه در کوهنوردی

کوهنوردی به واقع ورزشی ذهنی می باشد و هدف این مقاله نشان دادن برخی مهارت های روانی است که به یاری آنها قادر خواهید بود ایمن تر و با لذت بیشتر کوهنوردی کنید.

این مهارتها عبارتند از:

کنترل اضطراب

اعتماد به نفس

تمرکز حواس

حل مشکلات

همانند مهارت‌های جسمانی ؛ مهارت‌های روانی نیز قابل یادگیری هستند و بعضی

افراد آنها را ساده تر از دیگران می آموزند. مهارت های کنترل اضطراب

همه کوهنوردان تاثیرات منفی اضطراب را در مراحل از کوهنوردی تجربه کرده

اند و به سهولت می توانند نمونه هائی از این تاثیرات منفی را به یاد آورند . این

تاثیرات طیفی از حالت‌های دلشوره (ناشی از خستگی) تا واهمه از رفتن به

مسیری را در بر می گیرد که کاملا در حد توانائیهای کوه نورد قرار دارد . اما اگر

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

بتوان بر خود مسلط شد ؛ اضطراب جنبه های فایده مند بسیاری هم در بر دارد.
علائم اضطراب معمولا به دو شکل نمود پیدا می کند:

نگرانی

برانگیختگی روحی

اساسا نگرانی ؛ پندار ها یا تصوراتی از ناکامی یا سقوط را در بر می گیرد ؛ حال آنکه بر انگیختگی روحی بخشی از ساز و کار طبیعی دفاع بدن به شمار می رود . واکنش شناخته شده " جنگ یا مغلوب می شوی. "

علائم بر انگیختگی روحی شامل موارد ذیل است:

افزایش آدرنالین

خشکی دهان

عرق نشستن بر کف دستها

نیاز به دفع ادرار

این علائم به خودی خود بد نیستند ؛ برای مثال ؛ افزایش آدرنالین ضربان قلب را افزایش می دهد . در نتیجه اکسیژن بیشتری به یافتهای عضلانی می رسد که به آن نیاز می باشد . افزایش عرق بر روی منافذ پوست نیز احتمال پارگی پوست را کاهش می دهد و دفع ادرار ؛ وزنی را که با خود حمل می کنید پائین می آورد.

از سوئی دیگر بالا رفتن میزان آدرنالین باعث کشیدگی عضلات هم می شود . از این روست که گاه کوه نوردان مضطرب دچار گرفتگی عضلات می شوند

نگرانی نیز درست

به همین صورت ممکن است دو جنبه مفید و نامفید داشته باشد . برای مثال :

نگرانی منبع ارزشمند به تحرک افتادن است ؛ نه فقط برای صعودی بهتر ؛ بلکه

مهمتر از آن برای تمرکز بیشتر و صعود محتاطانه تر

عدم وجود احساس نگرانی چه بسا یکی از دلایل اصلی وقوع سوانح بیشتر در

مسیرهای ساده نسبت به مسیر های دشوار است.

این موضوع ؛ به خصوص در مرطقه آلپ و دیگر مناطق کوهستانی بزرگ مشاهده

می شود که حوادث بیشتر به هنگام فرود پیش می آیند تا زمان صعود

از سوی دیگر نگرانی مهار نشده می تواند مایه برآشفستگی بسیار گردد که در

بهترین حالت باعث تردید ؛ درنگ و بی مسئولیتی می شود و در بدترین حالت

به بروز اشتباهات و سوانح جدی منجر می گردد.

کلید حل همه این حالتها چه بسا خیلی آشکار باشد . اگر بخواهید از اضطراب

به نحوی مفید بهره برداری کنید یا دست کم به طوری با آن بسازید که بتوانید به

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

مسیرتان ادامه دهید ؛ باید قادر باشید که هم نگرانی و هم عناصر روحی ناشی از آن را کنترل کنید.

راهبردهای بسیار متفاوتی برای کسب آرامش وجود دارد که قابل یادگیری هم هستند ؛ اما برای دستیابی به هدف خود آنها را به دو گروه تقسیم می کنیم:

۱. راهبرد های آرامش بدنی

۲. راهبردهای آرامش ذهنی

بسیاری از کوه نوردان بسیار توانا این مهارتها را خود به خود در جریان کوه نوردی می آموزند . اما جای تردید نیست که اکثر کوه نوردان در مراتب مهارتی گوناگون از دنبال کردن یک دوره رسمی برای تمرین آرامش باید بهره بگیرند . در مورد سنگنوردان ؛ بلافاصله دو راهبرد کسب آرامش به ذهن متبادر می شود که توانائیهای زیادی هم برای آنها فراهم می آورد.

”آرامش عضلانی پیش رونده (Progressive Muscular Relaxation) ”

نخستین بار به عنوان مهارتی ابداع شد تا افراد به کمک آن بتوانند کنترل دقیق هر یک از گروههای عضلانی را در بدن خود به دست آورند

این مهارت به هنگام سنگنوردی هم تاثیر مثبتی بر حرکات می گذارد ؛ به این صورت که می توان تنش های ناخواسته را از یک گروه معین عضلات ” به آرامی دور کرد ” و در نتیجه به صرفه جویی در انرژی دست یافت.

تکنیک دیگر که به نظر می رسد برای کوهنوردان توان زیادی به ارمغان آورد آرامش ناشی از تمرکز فکر است . البته روش های مختلفی برای رسیدن به تمرکز فکری (مدیتیشن) وجود دارد ؛ اما همه آنها از طریق کند کردن متابولیسم (سوخت و ساز) بدن و مشغول کردن فکر به چیز های ساده و بی ضرر عمل می کنند تا فکر را آرامش دهند.

آرامش ذهنی طبیعتاً به فن دیگری منتهی می شود که تمرکز نام دارد و در مواقعی که در معرض لغزش قرار دارید برای به دست آوردن دوباره کنترل خود فوق العاده مفید است . برای مثال : در مواقعی که تلاش می کنید به گیره انتهائی مسیر چنگ اندازید ! تمرین های زیر می تواند در این زمینه سود مند باشد.....

تمرین یک

۱. چند دقیقه آرام بگردید و توجه خود را به هر دم و بازدم معطوف دارید . آرام و آسان با استفاده از پرده دیافراگم نفس بکشید . ببینید با هر بازدم چقدر احساس راحتی می کنید.

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

۲. سپس توجه خود را متوجه بدنتان سازید و به آرامی آن را از پائین تا بالا برانداز کنید ؛ از پاهای خود شروع کنید ؛ به ماهیچه ساق پا ؛ رانها ؛ باسن ؛ شکم ؛ گردن و سر و صورت خود نگاه کنید . آنگاه چشم خود را برگردانید و به شانه ها ؛ بازوها و در آخر ساعد و کف دستانتان نظر اندازید . همانطور که بدن خود را برانداز می کنید از جایی که دچار تنش است یاد داشت ذهنی بردارید . سعی نکنید محل فشار را تغییر دهید ؛ فقط متوجه آن باشید . می بینید که در موقع انجام این کار بدنتان به آرامش می رسد .

۳. پس از چند دقیقه ؛ با ۵ یا ۶ نفس عمیق خود را به حالت آمادگی حرکت برگردانید . بعد از نفس ششم بدن خود را بالا بکشید و صعود کنید . بالاخره اگر می خ واهید مهارتهای کسب آرامش را بیاموزید بکوشید یک دوره آموزشی یا نوار آموزشی را انتخاب کنید که فردی کار آزموده مربی آن است ؛ چرا که یک برنامه آموزشی خوب باید حاوی شماری از فنون مراقبتی مهم باشد .

اعتماد به نفس

شاید بهترین پادزهر در مقابل اضطراب شدید اعتماد به نفس باشد . اعتماد به نفس زمانی که دچار اضطراب شده اید نمی تواند در غلبه بر آن به شما کمک کند ؛ اما در ابتدای کار احتمال مضطرب شدن شما را کاهش می دهد . هرچند که اعتماد به نفس افراد از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر می کند ؛ اما در هر یک از آن موقعیت ها نسبتا ثابت می ماند . برای مثال بعضی از افراد وقتی که در حالت معلق بودن به خوبی حمایت می شوند اعتماد به نفس خوبی دارند ؛ اما وقتی روی دیواره ای با حمایت ضعیف قرار دارند از اعتماد به نفس شان کاسته می شود ؛ در حالیکه برای برخی دیگر عکس این شرایط مصداق دارد . به هر حال ؛ مردان " دیواره " معمولا در مقابله با یک وضعیت معلق جدی به ضعف اعتماد به نفس دچار می شوند و احساس آنها نسبت به سهولت صعود یک دیواره ؛ هر قدر دشوار باشد ؛ تغییری در این وضعیت ایجاد نمی کند .

مهارتهای روحی همانند مهارتهای جسمانی به شرایطی که آنها را آموخته ایم وابسته هستند . جنبه دیگر از خصلت نسبتا با دوام اعتماد به نفس آگاهی به این است که یک شبه نمی توان به آن دست یافت . حصول اعتماد به نفس به سخت کوشی و برنامه ریزی زیادی نیاز دارد . متاسفانه از دست دادن اعتماد به نفس به کوشش و برنامه ریزی زیادی وابسته نیست !!

تجربه قبلی تاثیر قدرتمندی بر اعتماد به نفس دارد . در نتیجه ؛ بهترین راه برای افزایش اعتماد به نفس در مسیری " دشوار " آن است که برنامه خود را در مسیر های " آسانتر " که شکل مشابهی دارند آغاز کنیم . این مسیرها باید در

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

آغاز ساده باشند و به تدریج دشوارتر شوند . از آنجا که شرایط آب و هوایی ممکن است با برنامه ما همراهی نکند ؛ باید در برنامه خود تغییرات رطوبت هوا را هم منظور کنید و هر تمرین مهارتی و بدنی که با آن تناسب دارد انجام دهید . شاید مهمترین موضوع در زمینه تعیین هدف برای خود آن باشد که هدفها ارزشمند و واقع گرایانه تعیین گردند . به خاطر داشته باشید زمانی که در خانه نشسته اید و یک کتاب راهنما را می خوانید ممکن است مسیرها به نظرتان واقعگرایانه به نظر رسند ؛ اما وقتی که در پایان آنها ایستاده اید چنین نباشد! به محض آنکه ایده اولیه تعیین هدف را دریافتید ؛ می توانید از آن به شیوه های هشیارانه تری برای تمرکز روی جنبه های معین فن کوهنوردی ؛ یا تجسم یک مسیر استفاده کنید . این نیازمند آن است که به عنوان یک کوهنورد بیشتر به تحلیل نقاط ضعف و قدرت خود بپردازید . به هر صورت سودمندی چنین رویکردی بسیار زیاد است ؛ زیرا کاری که می کنید در اساس تبدیل جنبه های منفی برخورد خود به جنبه های مثبت است که هدفی را برای بازدهی آینده شما تعیین می کند . برای مثال ؛ من اساسا کوهنوردی کند و محتاطم . وقتی شرایط مناسبی دارم ؛ خوب مشکلی پیش نمی آید . اما وقتی در کوهنوردی ضعیف عمل می کنم انرژی بسیار زیادی را صرفا در حالت معلق بودن از دست می دهم . در نتیجه ؛ تعیین یک هدف خوب برای من به هنگام ضعیف عمل کردن در کوهنوردی این است که به محض پیدا کردن یک جای دست خوب از آن استفاده کنم .

روش دیگری که برای کسب اعتماد نسبت به یک مسیر معین پیشنهاد می شود آن است که عبور فرد دیگری را از آن نگاه کنیم و حتی بهتر آنکه گذر چندین نفر دیگر را از آن نظاره گر باشیم . در مورد مسیر های کوههای بزرگ گاهی صحبت کردن با کسانی که قبلا آن مسیر را پیموده اند می تواند کافی باشد ؛ مهم ترین چیز آن است که خود را به آنها پیوسته بدانیم .

در نتیجه ؛ راه رفتن بدنبال دوستی که فقط کمی از شما بهتر است می تواند راهبردی خوب برای کسب اعتماد به نفس در باره یک " سطح بالاتر " باشد ؛ اما نگاه کردن به کوهنوردی استثنائی که با سه جهش از سنگ بالا می رود شاید چندان کار ساز نباشد!!

در سطحی عمومی تر ؛ تصور اینکه با موفقیت از کوهی صعود کرده اید هم می تواند تاثیر مثبتی بر اعتماد به نفس شما بگذارد . برای بعضی مردم مشکل است که تصوراتی از رفتار متعادل را در ذهن خود شکل دهند . اما با تمرین هرکسی می تواند از تخیل خود استفاده کند . فقط برخی افراد بیش از دیگران به این تمرین احتیاج دارند . با استراحت اندکی قبل از کوشش برای تمرین

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

ذهنی می توان به فرآیند تخیل سازی سرعت بخشید . اگر با تجسم کارهائی آغاز کنید که با آنها آشنا تر هستید ؛ باز هم به شما کمک خواهد کرد . فراموش نکنید : هر قدر به موفقیت های بیشتری دست یابید بیشتر به تخیل خود اعتماد خواهید کرد و این تخیل سازی برایتان ساده تر می شود .
گردآوری اطلاعات هرچه بیشتر ؛ قبل از طی یک مسیر؛ به کارکرد قدرت موفق تر قدرت تخیل کمک می کند ؛ به این ترتیب می توانید قدرت تخیل تفصیلی تر و روشن تری بیابید . گردآوری این اطلاعات برای یافتن راه حل های مختلف در برنامه ریزی هدفهائی که برای خود تعیین کرده اید نیز بسیار مهم است .
اگر این کار را نکنید و همنورد شما نخواهد تنها مسیر انتخابی شما را طی کند ؛ همه تمرین های ذهنی و امادگی های قبلی شما به هدر خواهد رفت .
سخن آخر آنکه همواره بکوشید در باره کوهنوردی مثبت فکر کنید . به جای آنکه بگوئید نمی توانید کاری را از پیش برید ؛ بکوشید از پس مشکلاتی برآید که مانع انجام آن کار می شود . پس از آن برای هدفهائی برنامه ریزی کنید که شما را قادر به رسیدن به خواسته هایتان می کند .

پورتال تخصصی ورزش و تربیت بدنی



استرس و روشهای کنترل آن با ورزش

در دنیای امروز دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و در بین جوامع بشر بصورت قانون درآمده است. نظام پیچیده کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سویی تکان های استرس زای کوچک و بزرگ بسیار زیادی بمباران می شود و دستگاههای عصبی- عضلانی ما دائم در حالت تنش بسر می برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند و از آنجائی که امروزه مسئله سالم زیستن و رابطه آن با فعالیتهای بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزاری است که استرس را کنترل می کند.

ما می دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که بدرستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماریها، یکی از مهمترین عوامل بشمار می رود. و

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

این واقعیتی است که فعالیت بدنی استرس عاطفی را بطور موثر می نشانند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آنرا خنثی می کند. اگر چه ورزش مشکلات در کار را حل نمی کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته اید کار پلیس راهنمایی را انجام نمی دهد و راه را برای شما باز نمی کند ولی مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد به شما کمک می کند که از عهده فشار روحی برآئید و از تبدیل آن به یک مسئله مزمن جلوگیری کنید

تمریناتی که استرس را کاهش می دهند:

1. به پاهای خودتان نگاه کنید. پنجه پا را جمع کند و انقباض عضلانی را بررسی کنید. سپس پنجه پا را بحالت اولیه برگردانید و یکبار دیگر این کار را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

2. پاها را بطرف بالا، بطرف صورت ببرید و سپس انقباض عضلانی را در پاها و عضلات مشاهده نموده و آن را در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اول برگردانده و آنرا دوباره تکرار کنید سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

3. همانندی که پاشنه ها را در شن فرو می برید، آنها را روی کف زمین فشار دهید. آنها را در آن وضع نگه داشته و انقباض پشت ران را بررسی کنید. سپس بحالت اولیه برگردانده و تمرین را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

4. ران را منقبض می کنیم و ساق پا را به ملایمت بلند می کنیم، آنرا نگه داشته و انقباض را بررسی می کنیم. سپس آنرا بحالت اولیه برمی گردانیم سپس با پای چپ این تمرین را تکرار می کنیم، دوباره این عمل را با هر دو پا تکرار می کنیم. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

5. نشیمنگاه را منقبض کنید و سپس آنرا خیلی ملایم کمی از زمین بلند کنید. آنرا مدتی بهمین وضعیت نگه داشته و انقباض آنرا مورد توجه قرار دهید. سپس بحالت اولیه برمی گردانیم. تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

6. عضلات شکم را منقبض کرده و آنرا مدتی در حال انقباض نگه دارید. سپس وضعیت انقباض را بررسی کنید. بعد بحالت اولیه برگردانده و تمرین را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

7. عضلات شکم را بطرف داخل ببرید، (نفس عمیق بکشید) سپس قسمت پائینی پشت را روی زمین بخوابانید و آنرا بهمین حالت نگه داشته تا فشار وارده به معده و قسمت پائینی پشت را احساس کنید. بعد بحالت اولیه برگردانید.

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .

8. نفس عمیق بکشید و آنرا در سینه نگه داشته و سپس آنرا بیرون دهید این عمل را تکرار کنید. باید توجه داشته باشید که هوا را بحالت آرام بیرون داده و خیلی آرام بحالت اولیه برگردانید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .

9. بازوهایتان را کنار بدنتان قرار داده و هر دو مشت را محکم جمع کرده و آنرا بهمین حالت نگه دارید. سپس حالت انقباض را بررسی کرده و بعد بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید.

10. با بالابردن دستها بطرف شانه ها آرنج را خم کنید و انها را همینطور محکم بحالت انقباض نگه دارید و کشش عضلات بازو را بررسی کنید . سپس بحالت اول برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .

11. طوری که کف دست بالا باشد، بازوها را روی زمین بخوابانید و عضلات قسمت عقب بازو را روی زمین فشار دهید. حالت انقباض عضلات مربوطه را بررسی کنید. آنرا منقبض کرده و سپس بحالت اولیه برگردانده، تمرین را تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .

12. شانه ها را نخست کمی بلند کنید و سپس آنرا تا جایی ممکن بالا نگه دارید و در همان وضع بمانید. وضعیت انقباض را بررسی کنید و سپس بحالت اولیه برگردانید و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .

13. سر را به ملایمت به عقب بکشید و وضعیت انقباضی پشت گردن را توجه کنید و آنرا در همان وضع نگه دارید و سپس بحالت اولیه برگردانید. عمل را یکبار دیگر تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .

14. سر را به ملایمت بطرف سینه خم کنید و در همان وضعیت نگه داشته و انقباض گردن را مورد توجه قرار دهید . بعد بحالت اولیه برگردانده و عمل را یکبار دیگر انجام دهید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .

15. زیانتان را به سقف دهان فشار داده و آنرا در همان وضع نگه دارید حالا بحالت اولیه برگردانده و عمل را دوباره تکرار کنید. سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .
 16. چشمه‌ایتان را محکم ببندید و آنها را کاملاً بسته نگه داشته و وضعیت انقباضی را مورد توجه قرار دهید . سپس بحالت اولیه برگردانید و توجه داشته باشید که چشمه‌ها پس از توجه به حالت انقباضی با ملایمت بسته باشد . سپس عمل را دوباره تکرار کنید . سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .
 17. پیشانی تان را چروک داده و وضعیت آن را مورد توجه قرار دهید سپس آنرا برای مدت کمی بهمان حال نگه داشته و بعد بحالت اولیه برگردانید عمل را تکرار کنید . سپس بمدت ۳۰ ثانیه تمام بدن را شل کرده و عضلات را انبساط دهید .

نکات مهم

فردی که می‌خواهد تمرینها را انجام دهد بایستی به راحتی روی زمین دراز کشیده و صورتش بطرف بالا باشد و بالشی زیر زانوهایش قرار دهد هر گروه عضلانی بطور مرتب منقبض می‌شود از وارد کردن هر گونه فشار اجتناب کنید .
 توجه داشته باشید که احساس کشش عضلانی و تمدد اعصاب باید اساسی و بنیادی باشد تا اینکه اثرات و ثمرات آن بدست آید .
 هر انقباض باید برای چند ثانیه حفظ و نگهداری شود و سپس عضلات کاملاً بحالت شل (حالتی در مقابل انقباض) یعنی بحالت انبساط قرار گیرد .
 تمرینات باید در محیطی آرام و بدون سر و صدا انجام گیرد و در تمام مدت تمرین باید به خوبیها و زیباییها فکر کرد و ناراحتی را از یاد برد .

تأثیر ورزش بر افسردگی

افسردگی در واقع يك بیماری فراگیر و لطمه زننده به روح و روان آدمی است که از مشخصات آشکار آن احساس پوچ بودن و ناراحتی؛ احساس نا امیدی و بی ارزش بودن و تفکرات منفی است .
 فرد مبتلا به افسردگی دارای رفتار کند و آهسته است . محققان علوم رفتاری میگویند که افسردگی های پیشرفته نشانه ها و علائمی هستند که می‌توانند فعالیت‌های روزمره ، مطالعه ، خواب ، خوراک و شرکت در فعالیت های خوشایند و سرگرم کننده را تحت تاثیر قرار دهند

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

چنین حالتی ممکن است به دفعات در زندگی انسان روی دهد. به نظر محققان در نوع دیگر افسردگی ، اختلال روانی دارای نشانه هایی از طولانی مدت است . و براساس آن شخص از انجام فعالیت های روزانه یا برخورداری از احساساتی خوب و دلپذیر محروم می شود و دوره های پریشان خاطری قابل توجهی را در برخی از برهه های زندگی طی میکند.

یک نوع دیگر افسردگی در واقع یک اختلال روحی شیدا گونه است که نام بیماری افسردگی دو قطبی را گرفته است. این نوع از ابتلا به افسردگی و پریشان خاطری، در بیشتر مواقع، تفکر؛ قدرت تشخیص وحتی رفتارهای اجتماعی را تحت تاثیر قرار میدهد، که به بروز مشکلات جدی برای شخص و اطرافیان منجر می شود.

علائم افسردگی:

خلق فرد افسرده می شود، یعنی غمگینی طولانی مدت دارد. علاقه مندی وی نسبت به علایق گذشته اش از دست می رود و غالباً بی حوصله است.

کم اشتهايي او را می آزارد و غذا نمی خورد ، البته در برخی انواع آن پرخوری شیوع دارد.

خواب فرد مبتلا غالباً دچار مشکل می شود معمولاً نیمه شب بیدار می شود و تا صبح نمی تواند بخوابد و کسل است در جوانان مبتلا، پر خوابی شیوع دارد . افسردگی معمولاً با اضطراب همراه و بی خوابی و بی قراری در فرد شیوع دارد غلبه بر افسردگی و افزایش نگرش مثبت : از علت افسردگی خود آگاه بوده و سعی کنید نسبت به آینده خوش بین باشید، افکار منفی خود را شناخته و آنها را با افکار مثبت تعویض کنید بر تجارب مثبت تمرکز کنید.

فهرستی از تکالیف مثبت هفتگی تهیه کنید.

از نظر اجتماعی فعال باشید.

جدولی از فعالیت های روزمره هفتگی تهیه کنید و افزودن فعالیت های

اجتماعی را فراموش نکنید.

تفریحاتی برای خود پیدا کنید.

هرگاه احساس تنش می کنید، از روشهای خود آرام بخشی استفاده کنید به عنوان مثال، برای چندین دقیقه و تا زمان ایجاد آرامش در کل بدنتان بطور آرام و آهسته نفس بکشید.

اهداف واقع گرایانه ای انتخاب کرد.

برای فعال نگهداشتن خود، کاری داوطلبانه انجام دهید.

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

پذیرید که هرکسی توانایی های متفاوت خود را دارد و شما بر ویژگی ها و اعمال مثبت خودتان تمرکز کنید.

به هنگام بیان مطالب ، جرأتمند باشید.

سعی کنید نقاط قوت خود را شناخته و توسعه دهید.

روزانه ورزش کنید و فعالیت بدنی مستمر داشته باشید .

ورزش راهی برای درمان :

زمینه ایجاد بیماریهای روانی، بحث پیرامون انتقال دهنده های عصبی و عدم کارکرد صحیح آن (کاهش یا افزایش دوپامین و سروتونین و...) در بروز بیماریهای روانی انکارناپذیر است و یکی دیگر از تأثیرات مثبت ورزش تنظیم در میزان انتقال دهنده های عصبی در سلول عصبی و در نتیجه تعادل و توازن در کارکرد عصبی شخص و کاهش حالت نابهنجاری های روانی است

در مطالعه دکتر وایلس ۱۱۵۰ مرد انگلیسی میانسال طی ۱۰ سال مورد بررسی قرار گرفتند و نتیجه تحقیق حاکی از آن بود مردانی که ورزش منظم دارند یک چهارم کمتر از سایرین به حالت افسردگی یا بیماری های اضطراری دچار می شوند.

مدت ها است که فعالیت بدنی به عنوان راهی برای کسب تناسب اندام و رفع فشار خون بالا، دیابت، چاقی و دیگر بیماری ها هواداران خود را دارد تحقیقات در حال گسترش نشان می دهد که فعالیت جسمی می تواند سبب تخفیف نشانه های برخی اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی و مانع عود بعد از درمان شود.

ورزش منظم سلامت جسمی و روحی را حفظ می کند به این صورت که با کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن امید به زندگی را افزایش می دهد و باعث ایجاد شور و نشاط (رفع افسردگی) جهت انجام فعالیت های روزانه می گردد . ورزش صحیح به بدن کمک می کند تا در کنترل سیستم عصبی به دست آوردن اعتماد به نفس ، کارکردن و تصمیم گیری صحیح در شرایط بحرانی موفق تر عمل کند . افسردگی و فشار روحی به غیر از آن که با شرایط روحی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط می باشد با شرایط جسمانی نیز مرتبط است .

انجام تمرینات ورزشی باعث می شود بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستم های عصبی در مواقع خاصی عکس العمل بهتر نشان دهند . به این ترتیب بدن می تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد . از سویی قدرتمند شدن عضلات باعث می شود شخص از نظر تیپ بدنی بتواند اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد . انجام هر نوع ورزشی به طور مستمر و از روی برنامه قابلیت غلبه بر افسردگی را افزایش می دهد اما

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

می توان گفت هرچه ورزش دارای حالت استقامتی باشد نقش بیشتری در رکاهش افسردگی ایفا می کند .
ورزش مستمر به طوریکه بدن شروع به تعرق کند و، به طور کلی ورزش توام با تعریق و افزایش ضربان قلب ، کاهش اضطراب و افسردگی را سبب می شود همچنین باعث افزایش ترشح آنزیم های اندورفین، دانپورفین و انکفالین شده که اثر تسکین دهنده و آرامش بخش دارند.



رابطه تن و روان

بدون تردید، بین تن و روان ارتباط نزدیک و نیرومندی وجود دارد، بدین جهت در اسلام، تنها به تربیت و پرورش جسم توجه نشده، بلکه به موازات جسم، به روح نیز توجه و دستورات فراوانی در زمینه تربیت و تقویت آن وارد شده، از قبیل : روزه، نماز، دعا و به طور کلی عبادات. والا پرداختن به جسم به تنهایی دارای ارزش انسانی نبوده و انسان را از محدوده حیوانیت خارج نمی کند. دانشمندان و اندیشمندان غیر اسلامی نیز به وجود رابطه متقابل بین تن و روان معتقدند؛ به عنوان نمونه، ارسطو در این باره می گوید: "تن را لازم است برای جان پرورش دهند و نفسانیات را تابع اراده عقلی سازند، تا نفس آماده و قابل تفکر و تعقل شود، که آن خوشی حقیقی زندگی و غایت مطلوب است."

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

حتی متخصصان ورزش رزمی کاراته نیز از سال ها پیش به این حقیقت پی برده و سعی به تقویت روح و روان، همگام با تقویت جسم و بدن نموده اند، آنان به این منظور از "ذن" استفاده می نمایند.

"ذن کلمه ای است ژاپنی که از چین سرچشمه گرفته است و مفهوم واقعی آن، اندیشیدن و در بحر تفکر غوطه ور شدن است. از دیدگاه ذن، کار جسمی و فعالیت بدنی، حائز کمال اهمیت می باشد و پیروان ذن برای حفظ موقعیت بدن (فیزیولوژی انسان سالم) و شیوه درست نفس کشیدن، به منظور کوشش در راه زیستن و رسیدن به آرامش و روشن بینی، اصولی با خلق زمان وضع کرده اند"

آقای دکتر سید محمد باقر حجتی، در کتاب اسلام و تعلیم و تربیت چنین می نگارد:

"در روان شناسی آزمایشی، این عقیده دیده می شود که تمام آثار نفس و روان، اعم از شعور و تفکر و فعل و انفعالات، انعکاس جسم و بدن است.

و در نظریه فلسفی، جسم فقط وعا و ظرف نفس و روان است. در صد جلال بین دو نظریه نیستیم، لکن می گوئیم: میان جسم و روان، اتصال و پیوستگی و فعل و انفعال مشترک و متقابلی وجود دارد، به این معنا که جسم در روان، و روان در جسم تاثیر می کند...

ما نمی توانیم میان جسم و روان جدایی ببینیم، چون نمی توانیم از یک جنبش جسمانی بحث کنیم که از حد و مرز روان خارج باشد. شنیدن، دیدن، چشیدن، بوییدن، بسودن، مربوط به حواس جسمانی است، ولی جدایی از روان نمی توانند انجام وظیفه نمایند.

دیدن بدون عبرت، و شنیدن بدون تدبیر، و چشیدن و بوییدن و بسودن، بدون انعکاس از آن ها در محیط روان، ارزشی ندارد. و امری نیست که ما در صد پرورش آن باشیم. خداوند متعال می فرماید:

"لهم قلوب لا یفقهو بها و لهم اعین لا یبصرون بها و لهم اذان لا یسمعون بها اولئک کالانعام بل هم اضلّ اولئک هم الغافلون؛

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

آن ها عقل هایی دارند که با آن [اندیشه نمی کنند و] نمی فهمند، و چشمانی دارند که با آن نمی بینند، و گوش هایی دارند که با آن نمی شنوند، آن ها همچون چهار پایانند، بلکه گمراه تر؛ اینان همانا غافلانند."

یعنی حواس آن ها و ظایف روانی خود را انجام نمی دهند، اگر چه از نظر ترکیب فیزیولوژی، صحیح و سالمند."

استاد شهید مرتضی مطهری نیز در این خصوص می فرماید:

"اگر کسی تمام همّش تقویت جسمش باشد، نقص کارش این نیست که جسمش را تقویت کرده و مثلاً نگذاشته دندانش خراب شود، بلکه این است که جنبه های دیگر را مهمل گذاشته است. آن چیزی که در مورد این افراد بد است، "حصر" است [مثل بازی کردن بچه بد نیست، بلکه لازم است، ولی این که فقط بازی کند بد است] ... تضعیف جسم، در روش های غیر اسلامی، یعنی همان روش معروف هندی، مطلوب است. آن ها با پرورش جسم به همین معنا هم مخالفند؛ می گویند: جسم و قوای جسمانی را باید ضعیف نگه داشت. این در اسلام نیست، ولی شک ندارد که تقویت و تربیت جسم برای انسان، از نظر اسلام هدف نیست؛ مطلوب هست، ولی نه به عنوان هدف، بلکه به عنوان وسیله و شرط؛ یعنی انسان جسم سالم و قوی نداشته باشد، روح سالم هم نخواهد داشت."

از برخی روایات اسلامی نیز به خوبی تاثیر منفی رذائل اخلاقی، که مربوط به روان آدمی هستند، بر جسم انسان فهمیده می شود. در این جا به تعدادی از این روایات اشاره می شود:

امام علی علیه السلام فرمود:

"صحة الجسد من قلة الحسد؛

سلامتی جسم، ناشی از اندک بودن حسد است."

امام علی علیه السلام فرمود:

"العجب لغفلة الحساد عن سلامة الاجساد؛

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

در شگفتم که چگونه حسودان از سلامتی بدن هایشان غافلند".

اشاره به این که حسادت به سلامت جسم لطمه وارد می سازد.

امام صادق علیه السلام فرمود:

"الحاسد مضرّ بنفسه قبل ان یضرّ بالمحسود؛

انسان حسود، پیش از آن که به شخص مورد حسد زیان وارد سازد، به خویشتن ضرر می رساند".

زیرا همین که انسان نسبت به کسی حسادت می ورزد، به اعصاب و بدن خویش آسیب می رساند. آن گاه پس از آن، ممکن است بر مبنای حسادت خود اقدامی نموده و به شخص مورد حسد نیز زیانی وارد سازد.



روان شناسی ورزش

۱- روان شناسی ورزش چیست؟

روان شناسی ورزش، محدوده‌ای از موضوعات شامل «انگیزه پایداری و موفقیت، ملاحظات روان شناختی در صدمات ورزشی و توان بخشی، روش‌های مشاوره با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خودباوری برای موفقیت، مهارت ورزشی، ورزش جوانان و روش‌های بالا بردن کارایی و خود تنظیمی» را در بر می‌گیرد.

هر چند غالباً برداشت عمومی چنین است که روان شناسی ورزش تنها مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای است اما این حوزه تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، کلینیکی و کاربردی مربوط به ورزش و تمرینات

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

است. دو زمینه اصلی در روانشناسی ورزش وجود دارد: یکی کاربرد روانشناسی در بالا بردن انگیزه و کارآیی و دیگری تاثیر ورزش در بهبود سلامت روانی و عمومی.

۲ - روانشناس ورزش چه کاری انجام می‌دهد؟
روانشناس ورزش، روانشناسی است که در حوزه‌های زیر تخصص دارد:

- بهبود کارآیی از طریق به‌کارگیری مهارت‌های روانشناسی
- موضوعات مربوط به سلامت روانی ورزشکاران
- همکاری با سازمان‌ها و نهادهای متولی ورزش
- عوامل رشدی و اجتماعی مؤثر بر مشارکت ورزشی

با وجودی که روانشناسی ورزش یکی از رشته‌های روانشناسی محسوب می‌گردد اما معمولاً دوره‌های آموزشی آن در دانشکده‌های تربیت‌بدنی و ورزش ارائه می‌شود نه در دانشکده‌های روانشناسی. البته در اکثر دانشکده‌های روانشناسی، درسی با عنوان روانشناسی ورزش ارائه می‌شود.

۳ - این حرفه برای چه کسانی مناسب است؟
هر فرد تنها بر اساس تناسب با نیازها، علائق، استعداد و اهدافش می‌تواند در مورد یک حرفه تصمیم بگیرد. اگر کسی به ورزش یا تمرینات ورزشی علاقه‌مند نباشد احتمالاً این حرفه مناسب او نیست. اما اگر فردی از کمک به دیگران برای رسیدن به حداکثر توانایشان، حل مسائل پیچیده و کار کردن در قالب یک تیم لذت می‌برد احتمالاً روانشناسی ورزش می‌تواند شغل مناسبی برای او باشد.

۴ - مزایا و معایب این حرفه
روانشناسی ورزش نیز مثل تمامی حرفه‌ها دارای مزایا و معایب خاص خود است. از جمله مزایای آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کار به صورت مشارکتی و تیمی
- فرصت‌های تخصصی گسترده و متنوع (مثل آموزش، ورزش جوانان، آموزش ورزشکاران حرفه‌ای)

به‌عنوان معایب این حرفه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

- تاکید بر کار گروهی برای افرادی که دارای ذهن مستقلى هستند
- می‌تواند مشکل باشد
- نیار به آموزش، تمرین و تجربه زیاد



فوتبال و افسردگی

افسردگی در دنیای فوتبال چیز عجیب و غریبی نیست. کافی است یک فوتبالیست مصدوم شود یا یک مهاجم توی گلزنی به مشکل بخورد تا در معرض انواع و اقسام مشکلات روانی قرار بگیرد. این چیزی است که در سالهای گذشته، بارها برای فوتبالیست‌های ایرانی و خارجی اتفاق افتاده. ه نوز یادمان نرفته که کریم باغی، فوتبالیست مشهور سال‌های ۶۰ در تیم‌های شاهین و

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرسیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

پرسپولیس، همین چند سال پیش در گفتگوی بلندش با یکی از روزنامه‌های ورزشی اعتراف کرده بود که به خودکشی فکر می‌کند و بعدها ایمان مبعلی، محرم نویدکیا، جواد کاظمیان و دیگران هم به این فهرست اضافه شدند و تازه این‌ها فقط مشتکی نمونه خروارند.

در روزهای پایانی سال ۸۲ یک اتفاق باعث شد تا خیلی از فوتبال‌دوستان ایرانی با اسم رباط صلیبی زانو آشنا شوند: مصدومیت محرم نویدکیا در مسابقه تیم ملی امید ایران با کره جنوبی. چند روز پس از این‌که تیم به ایران برگشت، خبر رسید که نویدکیا باید عمل جراحی انجام دهد و این به معنای دوری یک‌ساله او از فوتبال بود. محرم، آن موقع فقط ۲۲ سالش بود و سال گذشته‌اش توانسته بود عنوان بهترین بازیکن سال ۸۱ فوتبال ایران را از آن خود کند. اما این اتفاق، او را کاملاً از مسیر موفقیت دور کرد. با وجود دوری یک‌ساله‌اش از فوتبال، مدیران باشگاه بوخوم آلمان با او قرارداد ۲ساله امضا کردند و حتی هزینه جراحی و درمانش را در یکی از بهترین بیمارستان‌های آلمان هم به عهده گرفتند ولی این موضوع نتوانست روحیه از دست‌رفته نویدکیا را احیا کند. محرم در مدت ۱ سالی که در بوخوم زندگی می‌کرد و انتظار می‌کشید تا دوران مصدومیتش به پایان برسد، حسابی به هم ریخت. مدام تاریخ بازگشت او به فوتبال، عقب می‌افتاد و موقعی هم که بالاخره به فوتبال برگشت، نتوانست به روزهای اوج خودش برگردد؛ یا روی نیمکت بوخوم می‌نشست یا اصلاً فرصت نیمکت‌نشینی هم پیدا نمی‌کرد.

نویدکیا در آن مدت آن‌قدر افسرده شد که حتی به تماس تلفنی نزدیکترین دوستانش هم جواب نمی‌داد. این مصدومیت، او را از قرار گرفتن در لیست برانکو برای جام جهانی ۲۰۰۶ هم حذف کرد. البته مصدومیت ستار زارع و علاقه زیاد ایوانکوویچ به محرم باعث شد که در آخرین ساعات، او جای زارع را در لیست نهایی بگیرد، هرچند که اصلاً بازی به او نرسید و او یک نیمکت‌نشین محض بود. پس از پایان جام جهانی، نویدکیا دیگر در آلمان مشتری نداشت و به سپاهان برگشت؛ اما باز هم نتوانست دوران درخشان فوتبالش را تکرار کند و حتی در یکی از مسابقات سپاهان در لیگ قهرمانان آسیا دوباره آسیب دید این‌بار دیگر نویدکیا به سیم آخر زد و بحث خداحافظی از فوتبال را پیش کشید محرم شرط کرد که اگر باز هم احتیاجی به عمل جراحی وجود داشته باشد، دیگر فوتبال بازی نکند و اگرچه گفته می‌شود که احتیاجی به جراحی نیست، ولی به نظر می‌رسد که نمی‌توان افسردگی نویدکیا را به این سادگی‌ها ندیده گرفت. در جام ملت‌های آسیا در سال ۲۰۰۴ همه قبول کرده بودند که ایمان مبعلی یکی از پدیده‌های تیم ملی ایران خواهد شد.

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

مبعلی در آن سال با ۱۰ گل زده، توانسته بود نگاه‌ها را در مسابقات لیگ برتر به خود جلب کند و برترین بازیکن لیگ لقب بگیرد. با این حساب، همه خودشان را آماده کرده بودند تا ایمان مبعلی در جام ملت‌ها برای تیم ملی بازی کند اما برانکو اصلاً به او بازی نداد تا مسابقه نهایی با چین، ۵ دقیقه مانده به پایان مسابقه، ایوانکوویچ او را به زمین فرستاد تا یکی از ضربات پنالتی را بزند. ایمان دومین ضربه پنالتی را زد و پنالتی را خراب کرد. ایران باخت و از آن مسابقات حذف شد و بازیکنان تیم ملی هنوز شوک مبعلی پس از آن پنالتی را به خاطر دارند. او تا نیم ساعت پس از پایان بازی روی چمن گریه می‌کرد و ۲۴ ساعت تمام، خودش را توی اتاقش محبوس کرد. ایمان حتی پس از بازگشت به ایران، تا مدت‌ها جواب تلفن نمی‌داد و حتی بازیکنان تیم ملی هم از او خبری نداشتند تا این‌که پس از یک ماه، در ایذه دیده شد. او در تمام این مدت، کنار خانواده‌اش بود، در ایذه. شوک روانی آن پنالتی بربادرفته کاری کرد که مبعلی، سال آینده در تیم باشگاهی‌اش (فولاد) هیچ ضربه پنالتی را نزد. البته او یک بار ریسک کرد، ولی باز هم ضربه او به اوت رفت تا مبعلی ماه‌ها از پنالتی بترسد. به این ترس، البته باید افسردگی او را هم اضافه کرد، چراکه برانکو او را برای مسابقات مقدمات جام جهانی ۲۰۰۶ به اردوی تیم ملی دعوت نمی‌کرد. در اردوهای هم که ایوانکوویچ، دعوتش می‌کرد؛ دست آخر مبعلی روی سکوی ورزشگاه می‌نشست و با این سناریو، اصلاً عجیب نبود که او یکی از افسرده‌ترین فوتبالیست‌های ایران لقب بگیرد. ایمان در سال ۸۴ افت محسوسی کرد و انگیزه‌ای هم برای پیشرفت نداشت. کاملاً گوشه‌گیر شده بود و رغبتی برای گفتگو با خبرنگاران نشان نمی‌داد و هر جایی هم که حرف می‌زد، صحبت از افسردگی و کنار گذاشتن فوتبال بود. این افسردگی بالاخره به انتقال مبعلی به باشگاه‌های اماراتی ختم شد؛ اتفاقی که خودش هم می‌دانست به سود او نیست ولی انگار طاقت مبعلی برای بازی در ایران تمام شده بود و دیگر چاره‌ای نداشت. اما به نظر می‌رسد او در امارات هم روزهای خوبی ندارد. وضع روحی‌اش هنوز خراب است و دیگر نشانی از آن فوتبال‌بیت ایده‌آل دو سال گذشته را نمی‌شود در او دید.

جواد کاظمیان (داغ برادر)

مهدی در تمام مسابقات پرسپولیس به استادیوم می‌رفت تا بازی جواد را تماشا کند. می‌گفتند آن‌ها از کودکی همیشه با هم بودند و تمام روز را با هم می‌گذراندند. در آن سال‌هایی که جواد، ستاره پرسپولیس و یکی از ارکان تیم ملی امید بود، درست پیش از مسابقه تیم امید با کره جنوبی، اتفاقی برایش افتاد که اردوی تیم را به هم ریخت. دقیقاً دو شب پیش از مسابقه، مهدی در

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرسیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

استخر خانه غرق شد و تا این خبر به اردوی تیم رسید، بازیکنان به قدری شوکه شدند که دیگر محمد مایلی کهن، سرمربی وقت امید، هم نمی توانست تیم را جمع کند.

کاظمیان آن شب از اردوی تیم امید بیرون زد و تا ماهها در زمین فوتبال دیده نشد. مرگ برادرش در استخر، او را از فوتبال دور کرد. ماجرا به جایی کشیده بود که او فوتبال را عامل مرگ مهدی می دانست و از آن نفرت داشت: «من با پولی که از فوتبال درآوردم، خانه ای خریدم که استخر داشت و برادرم توی آن استخر مرد.» او با این استدلال، مدتی از فوتبال کنار کشید.

چند ماه بعد، کاظمیان به فوتبال برگشت. با وجود آنکه او سنت عصر پنجشنبه ها را برای رفتن سر مقبره برادرش در کاشان فراموش نکرده بود، اما دیگر قید کنار گذاشتن فوتبال را زد و به فوتبال برگشت. او پس از هر گل، پیراهنش را بالا می زد تا تمام تماشاگران، تصویر برادرش را روی تیشرت زیرپیراهنش ببینند.

جواد هنوز هم مایه هایی از افسردگی دارد. او در باشگاه های امارات هم تمام ساعات بیکاری اش را در خانه می گذراند و با بقیه لژیونرهای ایرانی امارات نمی جوشد. افسردگی او به قدری جدی است که بارها به خودکشی فکر کرده و حتی در چند گفتگو با نشریات ورزشی هم به آن اعتراف کرده. می گویند برانکو، مربی سابق تیم ملی، تأثیر زیادی در بروز افسردگی او داشته. برانکو در روزهایی که کاظمیان برای بازی در تیم ملی کاملاً آماده بود، یا او را به تیم ملی دعوت نمی کرد یا وادارش می کرد به نیمکت نشینی. و هنوز هم به نظر می رسد که فوتبال جواد از دوران اوجش فاصله بسیار دارد.

جراحی های پی درپی

ماجرای افسردگی فوتبالیست ها فقط به فوتبال ایران محدود نمی شود. در فوتبال اروپا هم نمونه های زیادی هستند که کارشان به داروهای اعصاب و روان و مراجعه به روان پزشک و بستری در آسایشگاه های اعصاب و روان کشیده است. سباستین دایسلر، هافبک بایرن مونیخ را تقریباً تمام تماشاگران ایرانی فوتبال می شناسند؛ فوتبالیست ۲۷ ساله ای که همه، او را با مصدومیت هایش می شناسند. باور کردنی نیست اما دایسلر در ۸ سال گذشته، ۵ مرتبه زانویش را جراحی کرده و این جراحی های متوالی، حتی روحیه تمرین برای او باقی نگذاشته بودند و به قدری روحیه اش خراب شده بود که چاره ای ندید جز مراجعه به یکی از مشهورترین روان پزشکان آلمانی (دکتر فلورین هالبسونر) که البته مشکلش با مراجعه سرپایی به مطب او هم حل نشد و در ۳ سال گذشته ۲ بار در کلینیک اعصاب و روان بستری شد. او در سال ۸۲ هم به مدت ۵ ماه در

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

کلینیک بستری بود ولی انگار این درمان برای او کارساز نبود، چراکه پس از آخرین جراحی‌اش در فروردین ۸۵ و بازی در جام جهانی ۲۰۰۶ به سرش زد که از فوتبال خداحافظی کند، آن هم در ۲۷ سالگی که دوران اوج یک فوتبالیست به حساب می‌آید .



مقابله با اضطراب ورزشی

بسیاری از ورزشکاران بهترین عملکرد خود را در تمرینات نشان می‌دهند اما به هنگام مسابقه و رقابت دچار احساس خفگی و نوعی واماندگی می‌گردند. اگر این اتفاق در مورد شما نیز صادق است ناراحت نباشید زیرا با انجام چند کار ساده می‌توانید بر این اضطراب فایق آید .

احساس خفگی چنین توصیف می‌شود : کاهش کارایی به دلیل مقدار زیادی استرس ادراک شده. به واژه «ادراک شده» توجه کنید. واژه کلیدی در این تعریف

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

همین است. به خاطر بسپارید که استرس فقط در ذهن شما زندگی می‌کند و به شیوه‌ای که شما یک موقعیت یا وضعیت را تعبیر می‌کنید. به عبارت دیگر، این شرایط خارجی نیستند که باعث استرس می‌شوند بلکه شیوه تفکر ما درباره یک رویداد است که احساس استرس، اضطراب و ترس را به وجود می‌آورد. برای ورزشکاری که در حین مسابقه دچار احساس خفگی و واماندگی می‌شود دانستن این نکته حائز اهمیت بسیار است که می‌تواند افکاری را که درباره آن رویداد دارد کنترل کند. آیا به شکست یا کمبود اطمینان به توانایی‌های خود فکر می‌کنید؟ در این صورت، این گونه تفکرات منفی غالباً به اضطراب، عصبی بودن و تنش می‌انجامد. در یک چنین محیطی که درون خود ساخته‌اید چگونه انتظار عملکرد خوبی از خود دارید؟

مربیان سنتی معمولاً به ورزشکار کمک می‌کنند تا درک کند چرا چنین افکار و احساساتی درونش رشد یافته و سپس سعی می‌کنند که این فرایند را اصلاح کنند یا تغییر دهند اما معمولاً توفیق چندانی به دست نمی‌آورند. علتش این است که دانستن این که چرا چنین افکاری برمی‌خیزد ممکن است جالب باشد اما دانستن پاسخ این سوال، لزوماً برای غلبه بر مشکل کافی نیست.

پیش از رویداد

این را بدانید که دلشوره‌ها و دلهره‌های پیش از مسابقه، طبیعی هستند و آنها را بپذیرید. به مقابله با احساس عصبی بودن و اضطراب خود نپردازید. فکر نکنید که حالتی که دارید ناشی از ترس است. ترشح آدرنالین، عادی است و بخشی از آمادگی طبیعی بدن شما برای مسابقه است. به آن توجه کنید اما روی آن تمرکز نکنید. پس از شروع مسابقه، این احساس فروکش خواهد کرد. هم از نظر بدنی و هم از لحاظ ذهنی آمادگی داشته باشید. همیشه در فاصله زمانی مناسبی قبل از رویداد در محل حاضر باشید زیرا عجله در رسیدن به محل باعث افزایش استرس می‌شود. قبل از مسابقه بدن خود را کاملاً گرم کنید. حرکات کششی انجام دهید. از قواعد مسابقه آگاه باشید و لباس مناسب به تن کنید. برای چند دقیقه به تصویر سازی ذهنی بپردازید. راحت و آسوده تنفس کنید، چشم‌هایتان را ببندید و تجسم کنید که همه کارها به خوبی پیش می‌رود و شما عملکرد خوبی دارید. این مثبت صحبت کردن با خود می‌تواند روحیه شما را تغییر دهد. با وجودی که ورزشکاران باید انعطاف‌پذیری کافی برای واکنش در طول مسابقه را داشته باشند اما شما باید با یک راهبرد کلی در مورد شیوه مسابقه دادن وارد صحنه شوید. راهبرد شما می‌تواند ساده (مثل نگهداری یک ریتم یکنواخت) یا پیچیده باشد.

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

در حین رویداد بر روی کاری که در دست دارید تمرکز کنید نه نتیجه آن. حواس خود را متوجه حال حاضر کنید و از فکر کردن به خیلی جلوتر یا پایان کار خودداری ننمایید. اگر متوجه شدید که افکار منفی به سراغتان آمده و یا به منفی صحبت کردن با خود پرداخته‌اید، متوقف شوید و فقط بر روی تنفس‌تان تمرکز کنید. تمرکز بر روی ریتم تنفس، به طور خودکار شما را به حال حاضر برمی‌گرداند. لبخند زوری بزنید. این یک واقعیت است. اگر با افکار منفی دست و پنجه نرم کنید و نمی‌توانید از شرش خلاص شوید، فقط کافیسیت خودتان را مجبور به لبخند زدن کنید، حتی برای چند ثانیه. این عمل ساده، برای یک لحظه، روحیه شما را تغییر خواهد داد و شاید این همان زمانی باشد که شما نیاز داشتید تا به حالت عادی برگردید. طوری مسابقه دهید که انگار نتیجه‌اش برایتان مهم نیست. اگر گرفتار افکار منفی شوید و انتظار بدترین نتیجه یا شرایط را داشته باشید، غیر ممکن است که بتوانید حداکثر توانائی‌هایتان را بروز دهید. اگر طوری مسابقه دهید که انگار نتیجه‌اش برایتان مهم نیست، در این صورت می‌توانید آرامش داشته باشید و از مسابقه و رقابت لذت ببرید.

پس از رویداد مسابقه را مرور کنید و عملکردهای خوبتان را به یاد آورید بر روی اقدامات، افکار و رفتارهایی که به شما در عملکردتان کمک کردند تمرکز کنید. به چیزهایی که مانع عملکرد خوبتان شدند نیز توجه کنید اما به سرعت فکر آنها را از سر بیرون کنید. این همانند اصل اجتناب از مانع در رانندگی است: به جایی که می‌خواهید بروید نگاه کنید، نه جایی که نمی‌خواهید بروید. هنگامی که بر روی چاله تمرکز کنید به ناچار درون آن می‌افتید. تمرکز بر روی جنبه‌های منفی رویداد به پیشرفت شما در آینده کمک نمی‌کند. به جای آن، بر روی زمان‌هایی که «موفق بودید» تمرکز کنید. این نوعی تمرین ذهنی برای مواقعی است که به تمرین مهارت‌هایی می‌پردازید که در رویداد بعدی مورد استفاده قرار خواهند گرفت. برنامه تمرین خود را طوری طراحی کنید که شرایط شبیه به مسابقه را برایتان شبیه‌سازی کند. تیم‌ها و باشگاه‌ها معمولاً چنین تمریناتی می‌کنند. اگر عادت داشتید که همیشه تنها تمرین کنید، پیوستن به یک گروه به نحوی که بتوانید این نوع شبیه‌سازی را انجام دهید را در نظر بگیرید. موثرترین تمرین آن است که شرایطی که در مسابقه با آن روبرو می‌شوید را شبیه‌سازی کند. متأسفانه مربیان معمولاً مانع می‌شوند تا ورزشکار بر واماندگی و احساس خفگی خود در حین مسابقه غلبه کند. آن‌ها معمولاً به طور ناخواسته، با سعی در تشویق

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

کردن ورزشکار، الگوی واماندگی را تقویت می‌کنند. مثلاً به ورزشکار می‌گویند «ضربه بعدی خیلی حساس است.» این گونه حرف‌ها تنها باعث افزایش فشاری که ورزشکار برای انجام عملیات حس می‌کند می‌گردد. به یاد داشته باشید که اگر از الگوی افکار منفی، قبل و در حین مسابقه، آگاه باشید می‌توانید بر حس واماندگی خود فایز آید. افکار منفی در صورت تداوم، همچون یک گلوله برفی می‌غلطند و می‌غلطند و بزرگتر و بزرگتر می‌شوند. اگر خود را در چنین گردابی یافتید، فقط وجود آن افکار را بپذیرید و بگذارید بروند. بر روی تنفس‌تان تمرکز کنید و طوری بازی کنید که انگار از آن لذت می‌برید. در این صورت است که علیرغم شکست‌ها و ناکامی‌هایی که گاه به گاه پیش می‌آید باز هم از مسابقه و رقابت لذت خواهید برد.



منابع :

کلینیک الکترونیکی روان‌یار

www.sportscholars.ir

ورزش در اسلام ، حسین صبوری

تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

www.Persiasport.ir

پرشیا اسپورت ، اولین وب سایت تخصصی ورزش و تربیت بدنی

pezeshk.us

مهنز غیورفر (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

تبیان



تاریخچه رشته های ورزشی ، قوانین و مقررات رشته های ورزشی ، مقالات تخصصی ،

مقالات انگلیسی تربیت بدنی ، معرفی سایت های ورزشی

www.Persiasport.ir



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

