

فهرست

| | |
|----|---|
| 2 | چکیده..... |
| 3 | مقدمه..... |
| 5 | بهداشت..... |
| 6 | اصول بهداشت روانی برای ورزشکاران..... |
| 6 | هدف ورزش و ارتباط آن با بهداشت..... |
| 7 | تمرین بدنی و افسردگی..... |
| 7 | تمرین بدنی و عزت نفس..... |
| 8 | تمرین بدنی و اضراب..... |
| 9 | پژوهش در انگیزه، رضایت، تعارض..... |
| 9 | هدف سالم در ورزش..... |
| 11 | مراحل رشد و ارتباط آن با ورزش..... |
| 12 | تائید ورزش بر افراد عقب مانده و معلول جسمانی..... |
| 13 | آثار و فواید روحی-روانی تربیت بدنی..... |
| 13 | محدودیت های ورزش..... |
| 14 | نقش بزرگسالان در ورزش کودکان و نوجوانان..... |
| 15 | نقش مربیان در بهداشت روانی ورزش..... |
| 16 | مهارت های روانی..... |
| 18 | نتیجه گیری..... |
| 19 | منابع و مأخذ..... |

چکیده

انرژی روانی نمی تواند از انرژی جهانی جدا باشد. خستگی، دلسوزی، کمبود تمرین و ناتوانی در تصمیم گیری باهم ارتباط دارند. عکس قضیه نیز صادق است. یعنی شرایط متناسب بر ترقی و تعالی منتهی می شود. مهارت باعث ایجاد اعتماد می شود. و دارا بودن آمادگی جسمانی گامی بزرگ به سوی داشتن آمادگی روانی است. با توجه به این که در عصر حاضر کم تحرکی باعث بروز بسیاری از بیماری های روانی و برعکس، ناراحتی روانی سبب بروز علائم جهانی می شود. لذا مشارکت ورزشی بر کودکان و نوجوانان تاثیر درمانی می گذارد. آنها برای کاهش ناراحتی های روانی به فعالیت های بدنی می پردازند. از آنجا که جسم و روان اساسا ارتباط عمیقی باهم دارند، اختلال سلامت هریک، سلامت دیگری را نیز به خطر می اندازد. تربیت بدنی به خصوص ورزش، سهم زیادی در ایجاد امنیت و آرامش روانی و اجتماعی برای افراد و جوامع و تأمین بهداشت و سلامتی دارد. تأیید مهارت های حسی و حرکتی و فعالیت های ورزشی بر کنش های ذهنی و تحول روانی به گونه ای است که بسیاری از روانشناسان و کارشناسان تعلیم و تربیت عقیده دارند این قبیل فعالیت ها در درجه اول، می باید جزو برنامه های موظف آموزشی باشند. آشنایی دانش آموزان با برنامه ها روش های گوناگون فعالیت های حسی و حرکتی، نه تنها باعث کنش های ذهنی آنها میشود، بلکه موجبات نشاط روانی و سرزندگی، تقویت اعتماد به نفس و بالطبع بهداشت روانی آنها را فراهم می آورد.

کلیدواژه ها: تربیت بدنی، بهداشت روانی، ورزش، سلامت

مقدمه

پیروزی تیم ملی فوتبال ایران برای ورود به مسابقات جام جهانی 1998م بر تیم استرالیا و غلبه تیم ایران بر تیم آمریکا در آن جام جهانی شادی و نشاط زایدالوصفی بوجود آورد که نظیر آن را بیشتر در فتوحات جنگی می توان مشاهده کرد. البته اسمیت ورزش برای افراد و جوامع امری بدیهی است. اما ابعاد اجتماعی شیاسی و روانی آن در این زمان شناخته شده تر و از جنبه علمی مورد بررسی های عمیق تر قرار گرفته و به رابطه آن با بهداشت روانی توجه خاص شده است.

به طور کلی ورزش بخش بخش مهمی از فرهنگ و جامعه ماست و در برگیرنده ورزشکاران و مردم در تمامی مراحل زندگی می شود. در فرهنگ ایران، ورزشکاران و بویژه پهلوانان همواره توام با خصلت های جوانمردی، صداقت و دوستی یاری دادن به دیگران و سرکشی در مقابل نهاد های ظلم و قدرت بوده اند.

نمونه های فراوانی از این موضوع در ادبیات کشورمان و بویژه در حماسه عظیم فردوسی وجود دارد

«ز نیرو بود مرد را راستی ز سستی گزی زاید و کاستی»

پیشرفت علم و فناوری خدمات ارزنده ایی را برای بشر داشته است. اما با این حال باعث عوارض متعددی برای بشر شده است. یکی از این عوارض کم تحرکی و کاهش فعالیت های بدنی است. کم تحرکی سلامت جسم و روانی انسان را تهدید می کند. و زندگی انسان را دچار اختلال می سازد.

نکته ای که باید به آن توجه کرد، نحوه درمان بیماری های روانی است که متأسفانه هنوز این تصور وجود دارد که دارو درمانی بهترین روش برای درمان بیماری های روانی می باشد. در حالی که اکنون متخصصان بهداشت جهانی معتقدند که با توجه به هزینه سنگین دارو درمانی، این روش باعث رضایت فرد نمی شود.

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم
متخصصان و سازمان مرتبط با بهداشت جهانی اعلام داشته که در کنار دارو درمانی باید از روش های دیگری بهره برد. از جمله روش هایی که مطرح شده فعالیت های بدنی و ورزشی می باشد که هم برای پیشگیری و هم برای بیماری های روانی مفید می باشد.

با توجه به اهمیت ورزش در بهداشت روانی این موضوع را انتخاب کردیم و در ادامه مقاله ابتدا تعریفی مختصر از بهداشت روانی، و سلامت ارائه می دهیم و در ادامه رابطه ورزش و بهداشت روانی را تشریح می کنیم.

لذا امیدواریم این مقاله کمکی به شما مخاطبین عزیز در راستای بهداشت روانی و سلامت به عمل آورد.

بهداشت

ساده ترین تعریف بهداشت عبارت است از: « علمی که ما را برای کسب زندگی سالم توام با نشاط راهنمایی می کند»

سلامت در اساسنامه سازمان جهانی بهداشت جهانی در سال 1948 میلادی چنین تعریف شده است: «حالتی از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و تنها عدم بیماری، معلولیت یا زمینگیری را شامل نمی شود»

بهداشت روانی عبارت است از « مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد و یا پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، احساسی و رفتاری در انسان نقش موثر دارند»

در سال 1964 م جرال د کپلن بر آن شد که براساس طبقه بندی سطوح بهداشت عمومی که در سال 1953 توسط هیولیوال و گورنی کلارک صورت گرفته بود، بهداشت روانی را نیز در یه سطح مورد بررسی قرار دهد که عبارتند از پیشگیری اولیه، پیشگیری ثانویه، پیشگیری ثالثیه

لذا پیشگیری خود شامل اقداماتی است که در جهت جلوگیری از بدتر شدن اوضاع انجام می شود هدف پیشگیری اولیه جلوگیری از بروز عوام بیماری می باشد.

هدف پیشگیری ثانویه این است که از پیشروی و عمیق تر شدن بیماری جلوگیری کند و فرد به وضعیت قبل از بیماری برگردد.

و خلاصه هدف از پیشگیری ثالثیه این است که به بیمار کمک شود تا با وجود آثار بیماری بتواند زندگی مستقل بارورتری داشته باشد.

بنابراین ورزش به عنوان یک فعالیت بدنی وسیله ای برای جلوگیری از بروز و شیوع بیماری است.

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم

صاحب نظران تعاریف متعددی را از بهداشت ورزش به عمل آورده اند که کاملترین تعریف عبارت است از « فراهم کردن شرایط و عواملی که در نتیجه آن ورزشکاران بدون هیچ گونه صدمه ای به فعالیت های ورزشی خو پردازند و در حین و پس از ورزش احساس ناراحتی نداشته باشند.»

اصول بهداشت روانی برای ورزشکاران

1) تنظیم انرژی روانی و بالابردن آن

2) آمادگی ذهنی مناسب برای رقابت (تمرین تصویرسازی ذهنی)

3) برطرف کردن ضعف تمرکز و کمبود مهارت ها

4) بهبود مهارت های تدوین اهداف

5) تقویت انگیزه و بالابردن اعتماد به نفس

6) کم کردن اضطراب

هدف ورزش و ارتباط آن با بهداشت

هدف ورزش افزایش راندمان کار عضلانی و تأمین سلامت هرچه بیشتر بدن است.

ورزش باعث می شود حرکات بدن منظم و هماهنگ شوند، مقاومت بدن افزایش یابد.

ورزش های شادی آور، خستگی روحی و فشار عصبی را از بین میبرد و هیجانات را کنترل می کند.

ورزش منظم باعث افزایش طول عمر و شادابی و نشاط افراد می شود. علاوه بر این ورزش بهترین

وسیله برای پیشگیری از بیماری ها و اعتیاد شناخته شده است.

ورزش باید در تمام طول عمر با توجه به سن، جنس و وضعیت جسمانی فرد به طور مداوم انجام

شود البته باید به این نکته توجه داشت به همان اندازه که انجام ورزش در بهداشت و سلامت فرد

مفید است افراط در ورزش نیز مضر خواهد بود که از عوارض نامطلوب آن می توان به خستگی و

احساس درد در بدن، تغییرات در خلق و خو و ناراحتی های قلبی-عروقی اشاره کرد

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی

دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم

تمرین بدنی و افسردگی

افسردگی مشکل رایج جامعه امروز است. افسردگی بالینی 5 تا 2 درصد آمریکایی ها را مبتلا کرده است و در برخی از کشورهای پیشرفته این رقم به 5 تا 10 درصد کل جمعیت می رسد (وایسن و کلرمن، 1992)

هم اکنون روش رایج برای درمان افسردگی، دارو درمانی است، هرچند روان درمانی و درمان با شوک الکتریکی نیز کاربرد دارد (هیل، 1996) از آنجا که این روش ها پر هزینه می باشد بنابراین باید درمان های جانشین موثر و ارزان قیمت جای بگیرند که اثر جانبی منفی نداشته باشند (هیل و تراویس، 1987؛ مارتینس، 1990 و 1987)

تمرین بدنی و عزت نفس

عزت نفس ارتباط تنگاتنگی با سلامت روانی فرد دارد، چون عزت نفس نشانه محکمی از ثبات هیجانی و سازگاری با مطالبات زندگی و قویترین پیش بینی کننده بهزیستی فرد است (رانیر، 1984؛ وارنت، 2000) عزت نفس به کیفیت های مثبت دیگری مانند رضایت از زندگی، سازگاری مثبت اجتماعی، مواجهه با استرس و همچنین به رفتارهای بهداشتی و پیشرفت مربوط است (بندرز و ارنت، 2000)

در یکی از پژوهش های انجام شده نوروبخش و حسن پور (1383) پس از مقایسه 140 دانش آموز ورزشکار با 140 دانش آموز غیر ورزشکار نشان دادند که عزت نفس پسران ورزشکار بیشتر از پسران غیر ورزشکار است.

عباس کلیجی و سمکاران (1381) در اقدامی متفاوت رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی ورزشکاران را سنجیدند؛ آنان پس از بررسی 81 فوتبالیست و 76 کشتی گیر نشان دادند که بین عزت نفس و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد.

تمرین بدنی و اضطراب

در ایالات متحده تخمین زده شده است که تقریباً 7/3 درصد از بزرگسالان اختلال اضطرابی دارند که به نوعی درمان نیازمند است (رمیدو همکازان، 1998) درمان های روان شناختی، روان پزشکی و دارویی مواجهه با اختلال اضطراب به کار می برند. با این حال چون افراد کمی در پی درمان اند (بلوم، 1985) این باور گسترش می یابد که اضطراب و سایر مشکلات مربوط به سلامت روانی فراتر از ظرفیت نظام فعلی مراقبت بهداشتی است (رگلین، 1997)

تاکید بر پیشگیری برای کاستن از هزینه های مراقبت بهداشتی، توجه به فعالیت بدنی را به منزله جانشین یا ضمیمه درمانهای رایج مانند دارودرمانی یا روان درمانی افزایش داده است.

خلجی (1379) 66 آزمودنی مضطرب را که بر اساس پرسشنامه کتل شناسایی کرده بود، به دو گروه آزمایشی و یک گروه گواه تقسیم کرد. دو گروه آزمایشی به مدت ده هفته و هفته ای دو جلسه به ترتیب در معرض فعالیت های بدنی هوازی یا مهارت آموزی قرار گرفتند. عوامل اضطراب کلی، اضطراب حالتی و صنعتی به طور معنی داری از نظر آماری وجود نداشت. یعنی فعالیت های بدنی، اضطراب کلی، حالتی و صنعتی را کاهش داد در حالی که نتایج در بین آزمون دو گروه آزمایشی دو یعنی مهارت آموزی، نشان داد که مهارت آموزی اضطراب کلی، حالتی، صنعتی و متغیر های ضربان قلب و تنش عضلانی را تقلیل نداده است

علاوه بر تائید ورزش و فعالیت های بدنی بر عوامل فوق شامل تائید برخوردار و اعتماد به نفس می شود.

سلامت روانی رابطه نزدیکی با خودپنداری مثبت دارد. خودپنداری مثبت ارتباط دارد با احساس تعلق و هویت فردی و اجتماعی، انگیزه پیشرفت و طبیعی و سالم و نرمال بودن

احساس نرمال بودن به ویژه در کودک و نوجوان بستگی زیادی دارد بر آن چه دیگران انجام می دهند و نیز کسب احساس خودکفایی کودک و نوجوان هرچقدر پیشرفت کند به همان اندازه

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم
احساس عزت نفس و تعلق به جامعه در او رشد میکند. در بزرگسالان تحقیقات نشان می دهد که در بیماران قلبی پس از گذشت بحران، ورزش منظم و مداوم سبب ایجاد احساس سلامتی بیشتر، تقویت خودپنداری پذیرش واقع بینانه بیماری، تقویت خود کفایی و خودیاری می شود.

پژوهش در انگیزه، رضایت، تعارض

پژوهش های علمی نشان داده است که تقویت مثبت، تشویق و تکنیک های مناسب در قالب محیطی امن و محامیت کنند. بهترین راه های تقویت انگیزه، روحیه، رضایت، عملکرد، کفایت جسمانی و انسجام گروهی در ورزش است (کرتیس، اسمیت، هورن، 1997)
انگیزه در ورزش در افراد بین 8 تا 18 سال رابطه نزدیکی با یاد گرفتن مهارت ها، لذت بردن از زندگی، پیشرفت خود کفایی و توانایی جسمی و روانی و در مجموع تقویت بهداشت روانی دارد (اسمال، اسمیت، کاهل، زین، 1998)

هدف سالم در ورزش

ایجاد رفتارهای مطلوب بوسیله تقویت مثبت و نیز تعمیق انگیزه و خواسته برای پیشرفت در مقابل ترس از شکست است. لذت بردن یکی از دلایل اصلی شرکت در فعالیت های ورزشی است
عدم لذت منجر به تضاد می شود (اسکالان 1996)

فقدان لذت از ورزش در دوران های اولیه زندگی سبب می شود که فرد در بزرگسالی نیز چندان رغبتی به ورزش نداشته باشد و از این جهت به بهداشت عمومی او لطمه وارد آید. این تجربه های اولیه دوران رشد کودکی و نوجوانی اگر مطلوب نباشند، به نوعی تنلی و بی تفاوتی و گوشه گیری جسمی و روانی منجر می شود که عواقب بهداشتی ناسالم فردی و اجتماعی به همراه دارد.

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم

مشکلات آموزشی ما به تشدید این وضع ناسالم فردی و اجتماعی دامن می زند. مدارس ما اسمیت زیادی به ورزش در رشد جسمانی نمی رسند، در حالی که داشتن اینگونه برنامه ها که لذت جسمانی در بر دارند و اعتماد به نفس خود را تقویت می کنند سبب ازدیاد فعالیت های جسمانی و در نتیجه تداوم سلامت جسمی و روانی و نشاط و تحرک مداوم در زندگی می شوند (یزالس، پامر، فرگوسن، کرک پاتریک، 1999) تحقیقات درباره گریز کودکان و نوجوانان از ورزش نشان می دهند که معمولا تجربه های نامطلوب ورزشی چنین وضعی را ایجاد می کنند.

تجربه هایی از قبیل شرکت ندادن آنها در ورزش، تاکید بر رقابت و موفقیت، فشار زیاد، بی حوصله شدن، دوست نداشتن مربی، لذت نبردن و تنبیه شدن به علت شکست.

انتدا این واقعیت وجود دارد که هرچه نوجوان بزرگتر شود به دلیل داشتن علایق، سرگرمی ها، گرفتاری های آموزشی و روابط اجتماعی گسترده فاصله او از ورزش بیشتر می شود. به همین دلیل باید اولیا و مربیان سعی کنند ورزش را به صورت متعادل در کل برنامه های فرد جای دهند، تا این عامل که از همه مهمترین عناصر بهداشت جسمی و روانی است، از برنامه زندگی حذف نشوند.

در یکی از پژوهش های اخیر (simon 1999) در ایالات متحده، 65 درصد از جوانان ابراز کردند که ورزش آنها را از استفاده مواد مخدر و الکل باز داشته است. این تحقیق همچنین نشان می دهد که ورزش وسیله ای مهم برای ارتقای سطح زندگی اجتماعی، اقتصادی کودکان و نوجوانان بوده است. البته این پدیده ممکن است جنبه منفی نیز داشته باشد. و اینکه ورزش گاه شخصا به زندگی اجتماعی-اقتصادی محدودی از افراد اجتماع کمک می کند. و ضمنا وسیله ای نه برای ارتقا بهداشت جسم و روان، بلکه بدست آوردن امتیازات خاص اجتماعی-اقتصادی می شود؛ درحالیکه ورزش باید فرقی باشد برای کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت ها، همکاری ها، کار گروهی، انضباط، مهارت های سازگاری، احترام به بزرگترها و مسئولان رقابت سالم جوانمردی و اعتماد به نفس و شکست و پیروزی.

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم
شرکت در فعالیت های ورزشی، ایجاد فرصت خود ارزیابی، ارتباط و مقایسه با همسالان و همگنان و رقابت سالم که به نوبه خود کمک به رشد عزت نفس و خود پنداری می کند (کریستووویچ، 1998)

مراحل رشد و ارتباط آن با ورزش

ورزش به عنوان یک فعالیت بدنی در تمام دوره های رشد امکان پذیر می باشد و باعث پیشگیری بسیاری از بیماری های روانی و جسمی و همچنین سلامتی فرد می شود. اما در این مقاله تنها چند دوره مورد بررسی قرار می گیرد.

قبل از سن 10 سالگی، کودکان تا حد زیادی به بزرگترها متکی هستند، ولی با افزایش سن، استقلال در پیروی کردن از قواعد ورزش و اتکاء به خود افزایش می یابد. در اوایل بلوغ ارزیابی همسالان منبع اصلی سنجش خود کفایی است (wiseman,tadoge 1997)

رابطه ورزش با رشد و تکامل از قبل از ورود به مدرسه می تواند شروع شود ولی خیلی اوقات کودکان خردسال آمادگی جسمی و روانی کافی برای بدست آوردن مهارت های لازم را ندارند مثلا کودک در دیدن اشیاء متحرک نزدیک مانند توپ بسکتبال مشکل دارد.

از اواخر بلوغ از اهمیت همسالان کاسته می شود و به اهمیت نقش بزرگسالان، غیر از اولیا برای الگو گیری افزوده می شود. در نوجوان، بواسطه ویژگی هایی از قبیل رشد تفکر انتزاعی، ازدیاد میل به استقلال، تعارض بین احساس اتکاء به خود و دیگران، تلاش برای یافت پایگاه اجتماعی و احساس هویت، و بالاخره سعی در برآورده کردن نیازها و مسئولیت های جدید، این توقعات استرس زا است و نوجوانان طبیعتا میل به استقلال بیشتر، تسلط و خود رفتاری و اعتماد به نفس دارد. و این امر غالبا با قوانین ساخته و پرداخته شده ورزش های رسمی و انتظارات مربیان آنها توافق ندارد.

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم
این ورزشکاران مبتدی در اصل کودک و نوجوان هستند و شرکت در فعالیت های ورزشی در اساس برای تقویت رشد و تکامل آنها لازم است و نه باری قهرمان شدن؛ با وجود نیازهای دوران رشد و گنجایش های شناختی کودک و نوجوان حمایت مراقبت و ترغیب و تشویب و درک صحیح نیازهای آنها امری ضروری است.

تأیید ورزش بر افراد عقب مانده و معلول جسمانی

مرزش نه تنها برای افراد سالم از لحاظ جسمانی و روانی مفید است بلکه تأثیری شگرف بر افراد عقب مانده یا معلولیت جسمی می گذارد. ما بارها مشاهده کرده ایم که کسانی که دچار اختلا جسمی و روانی هستند در ورزش به موفقیت رسیده اند. و چیزهایی از آنها دیده ایم که کمتر در افراد سالم مشاهده کرده ایم

شرکت در فعالیت های ورزشی اغلب تأثیر درمانی بر کودکان و نوجوانانی که دچار اختلال عاطفی یا معلولیت رشدی هستند، دارد. ورزش به کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان این فرصت را می دهد که ارتباطات جسمی، روانی و اجتماعی برقرار کنند. ضمن اینکه احساس اعتماد به نفس و تسلط بر مسائل را در آنها تقویت می کند. (goldbery and morls 1997)

البته حمایت همسالان و همگنان خانواده و مربیان و آموزگاران باور به خود را تقویت می کند و ترغیب کودکان و نوجوانان استعدادها و توانایی های افراد را به حد نصاب موجود در آنها نزدیک می سازد.

لوپر و بلاک در سال 1992 در مطالعه 45 مرد بین 18 تا 40 ساله که دارای معلولیت جسمی بودند دریافت که معلولینی که فعالیت جسمی داشتند خودپنداری مثبت و نیاز بیشتری برای پیشرفت داشتند تا گروه فید فنال (super&block)

در مطالعات دیگر کودکان و نوجوانانی که دچار اختلالات رفتاری مانند اختلال توجه و بیش فعالی (ADHD) هستند نیز از شرکت در فعالیت های ورزشی بسیار سود می برند. ورزش بر رشد مهارت

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم

های اجتماعی و روابط سالم با همسالان کمک می کند. برای افرادی که محدودیت در مهارت های اجتماعی دارند و در ابراز رفتار مناسب و یادگیری دچار مشکل می شوند و از عدم تعادل جسمی رنج می برند، ورزش های انفرادی بسیار مفید است. زیرا احساس پیشرفت و موفقیت می کنند. این عوامل نقش عمده ای در احساس مثبت جسمانی عزت نفس و رشد روانی دارند.

آثار و فواید روحی-روانی تربیت بدنی

شادابی و احساس آرامش از ضروری ترین نیازهای بشری است و از جمله شرط های اصلی بهداشت روانی به شمار می رود. ورزش سبب آرامش خاطر احساس امنیت شادابی و نشاط می شود. ورزش از طرفی با ایجاد محیطی نشاط آور و از سویی دیگر با کاهش فشارهای عضلانی و از بین بردن کسالت و سستی فشارهای روانی را مهار می کند و باعث احساس شادی و نشاط می شود به همین دلیل ورزش را «ابواجم و زنس» می نامند.

تربیت بدنی و ورزش در مفهوم کلی کلمه یک پدیده اجتماعی است که با اعتلای آن روابط اجتماعی تربیت بدنی و ورزش بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند و در تأمین بهداشت روانی کودک و نوجوان و همچنین در جمعیت گیری مطلوب جامعه تربیت بدنی بسیار موثر است.

محدودیت های ورزش:

ورزش در صورتی که مناسب برای فرد نباشد می تواند نتایج سوء داشته باشد و نقص عضو گردد مثلاً شکستگی های مکرر مورد انتقاد قرار گرفتن تغییر الگوهای ضعیف، ارتباط منفی و ناسالم با همگنان و همسالان و فشارهای درونی و بیرونی برای پیشرفت زمینه های مساعدی برای نابهنجاری های روانی و اعتماد به نفس ضعیف ایجاد می کند. مسئولیت در قبال اولیا و مربیان افراد گروه بردن و بافتن و توقعات نامناسب می تواند تأثیر منفی بر عملکرد فرد بگذارد و از رسیدن وی به حد نصاب توانایی های بالقوه اش جلوگیری نماید و رفتارهایی را تقویت کند که به سلامت جسمانی و روانی او صدمه می رساند.

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم

افزون براین رقابت های شدید و ناسالم در ورزش برای بدست آوردن شهرت و ثروت و قهرمانی به اندازه ای جاذبه دارد که ممکن است سبب عدم واقع بینی خانواده و نوجوان گردد و سبب شود فعالیت های مهم دیگر زندگی مانند تحصیل و کار تحت الشعاع آن قرار گیرد. واقعیت تلخ موجود این است که تنها تعداد بسیار محدودی به سطح ورزشکاران حرفه ای می رسند. به دلیل نداشتن مهارت های دیگر احساس درماندگی و ناتوانی خواهد کرد.

بر اساس آماری که در ایالات متحده منتشر شده است از هر 2300 بازیکن بسکتبال تنها 40 نفر در دانشگاه به بازی ادامه می دهند و تنها یک نفر در تیم ملی پذیرفته می شود.

از تیم فوتبال دبیرستان تنها 4 درصد به تیم دانشگاه راه می یابند و کمتر از یک درصد در تیم های حرفه ای پذیرفته می شوند.

نقش بزرگسالان در ورزش کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان از راه الگو گیری و تقلید اجتماعی مطالب بسیار زیادی می آموزند و از نگرش و رفتار اولیا و مربیان ورزش تائید عمیقی بر نوع و مقدار شرکت فرزندان آنها، مقدار لذت بردن از فعالیت ورزشی، کسب ارزشها و باورها، پذیرش و تحمل استرس ها و ادراک و تعبیر آنها از پیشرفت، موفقیت و شکست، توقعات و توانایی ها می گذارد.

اکثر پدران و مادران به وجود فرزندان خود افتخار می کنند و تا حدی با آنها همانند سازی می نمایند. ولی گاهی فراموش می کنند که کودکان آنها از لحاظ رشد جسمی و روانی در چه مرحله و سنی هستند. برخی از اولیا با داشتن انتظارات و توقعات افراطی سبب ایجاد استرس و اضطراب در کودکان می شوند و به جای کمک به پیشرفت آنها جلوی این پیشرفت را می گیرند (wise 1997)

گاهی اولیا و فرزندان خود را برای موقعیت هایشان مورد پذیرش و توجه قرار می دهند و کودکان با این باور رشد می کنند که ارزش وجودی آنها به مقدار موفقیت آنها بستگی دارد. این امر در

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم
ورزش نیز صادق است. اولیا ممکن است با خشم و ناامیدی به کودک که در ورزش پیشرفت ندارد یا مرتکب اشتباه می شود واکنش نشان دهند.

در تعدادی از اولیا احساس ارزشمندی آنها به حدی با پیشرفت و موفقیت شکست فرزندان مرتبط است که رفتار آنها بر کودک سبب ایجاد عامل استرس زای بیمار گونه می شود.

اولیا الگوهای اصلی و اساسی را برای تقلید کودکان ارائه می دهند. کودکان نیاز مبرم به تأیید اولیا خود دارند و به آسانی با آنها همانندسازی می کنند و ارزشهای آن ها را درون ریزی می نمایند خواه سازنده یا مخرب باشد.

نقش مربیان در بهداشت روانی ورزش

مربیان ورزش مانند آموزگاران بعد از اولیا نقش مهمی در تامین بهداشت روانی کودکان و نوجوانان دارند و بر اعتماد به نفس و خود پنداری و چگونگی روابط آنها با دیگران تأیید بسیار دارند (johansen&wise1991)

با وجود این نقش مهم و اهمیت الگوپذیری و همانند سازی کودک و نوجوان با مربیان خود این مربیان غالباً اطلاعات زیادی از فرایند سازی فیزیولوژیکی، روان شناختی و تکنیک های جدید برای تقویت انگیزه افراد و شناخت از شخصیت آنها در جو ورزش و خارج از آن ندارند. به همین دلیل دانش و بینش مناسبی نیز برای ارتباط برقرار کردن با خانواده کودک و نوجوان تحت آموزش خود ندارند این روند پیچیدگی خاص پیدا می کند. اگر طرز فکر و ارزشهای مربی در تضاد اساسی با اولیای کودک و نوجوان باشد در دبیرستان و دانشگاه و بعدها در سطح ملی و حرفه ای مربیان غالباً ارتباط عاطفی نامناسبی توأم با انتظارات و توقعات زیاد از آن ها دارند و تنها از آن ها پیروزی می خواهند (Jackson 1997)

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی
دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم
مربیان همانند اولیا اغلب باعث احساس منفی در کودکان و نوجوانان می شوند، مگر اینکه آن ها در ورزش برنده باشند. در بسیاری از موارد مربیان به نفع برخی از بازیکنان الگوگیری نشان می دهند تبعیض قائل می شوند و رفتارهای ناجوانمردانه و غیر ورزشکارانه ای نسبت به آنها بروز می دهند. در پژوهشی که برتن، تنهیل، مارتین و گولد در سال 1996 کردند به این نتیجه رسیدند که در 22 بخش از جامعه مربیان بسکتبال 22 بار بیشتر از بازیکنان انتقاد کردند تا تمجید و 4 برابر بیشتر تنبیه کردند تا تشویق

مربیان غالباً از تقویت منفی، فلسفه و کنایه، توجه نکردن به جنبه هاب مثبت طرفداری از بعضی بازیکنان وقتی تقویت روابط منفی بین آنها انتقاد می کردند.

گاهی ورزشکاران ممکن است از نیت و رفتار مربیانی که مراحل رشد و درجه توانایی آنها را در نظر نمی گیرند، سوء تفسیر کنند گاهی مربیان اهمیت نقش خانواده دوستان و مدرسه را در تضمین بهداشت روانی کودک و نوجوان نادیده می گیرند.

مهارت های روانی

در پایان این مقاله خوب است به طور مختصر تعریفی از مهارت های روانی داشته باشیم

مهارت های روانی چیست و دارای چه ویژگی هایی است؟

اجرای برنامه آمادگی روانی دارای چند مرحله است؟

مهارت های روانی، ویژگی های ذاتی یا اکتسابی اند که سبب بهبود عملکرد، افزایش خشنودی و رضایت مندی بیشتر در ورزش می شوند. بررسی های پژوهش های انجام شده حاکی از تأثیر مثبت مهارت های روانی در عملکرد ورزشی است.

ویژگی های روانی ورزشکاران موفق در قیاس با ورزشکاران ناموفق عبارتند از: تمرکز بهتر، اهتمام به نفس بیشتر، تنظیم انگیزختگی، داشتن نگرش مثبت، مصمم بودن، مثبت بودن و متعهد بودن

رابطه ورزش و بهداشت روانی

محقق: جلیل مقبلی نوش آبادی

دانشگاه فرهنگیان پردیس آیت الله طالقانی (ره) قم

اجرای برنامه آمادگی روانی دارای سه مرحله می باشد:

- 1) آشنا کردن ورزشکاران با ضرورت یادگیری مهارت ها
- 2) آموزش دادن فنون آمادگی روانی
- 3) تمرین فنون برای تبدیل آنها به مهارت و رسیدن به مرحله اجرای خود به خود فنون و تلفیق آنها با تمرینات جسمانی به طوری که ورزشکار بتواند بدون کمک دیگران تمرین کند.

نتیجه گیری

ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی منبع سالمی برای آزاد کردن انرژی انباشته آنهاست و این خود بسیار لذت بخش و آرام دهنده است. ورزش سبب اجتماعی شدن، ایجاد کفایت و مهارت، استحکام روابط خانوادگی و سهولت دوست یابی و ارتباط سالم با همسالان و همگنان می شود

ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و بویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب می کاهد. اعتماد به نفس را افزایش می دهد و خود پنداری مثبت را تقویت می کند. بنابراین ما نتیجه میگیریم که بین ورزش و بهداشت روانی رابطه تنگاتنگی وجود دارد و ورزش باعث جلوگیری از بروز بسیاری از بیماریها می شود.

در پایان یک توصیه به خانواده ها دارم

تمرین ها و رقابت های سنگین و شدید باعث دلزدگی کودکان و نوجوانان از ورزش می شود؛ مریان و والدین برای کسب نتایج خوب ورزشی از نظر روانی بر فرزندان خود به شدت فشار می آورند این فشارها باعث می شود کودکان و نوجوانان احساس کنند در زندانی به نام ورزش گرفتار شده اند و تنها راه رهایی از آن بدون آنکه والدین ناراحت شوند این است که آسیب بینند و اینجاست که ممکن است ورزشکار علائم آسیب دیدگی را به صورت کاذب یا شدیدتر از آنچه که هست نشان دهند.

منابع و مأخذ

- 1) مقالات دکتر سید کاظم موسوی
- 2) مقالات دکتر محمدعلی اصلانخانی
- 3) مقالات دکتر محمد احسانی
- 4) مقاله ابراهیم مالکی
- 5) شاملو، سعید؛ بهداشت روانی. چاپ سیزدهم. تهران انتشارات مهر تهران 1378
- 6) اقبالی، محمد حسین؛ بهداشت و ورزش. تهران. مداد کتاب 1386
- 7) واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ روانشناسی ورزش. چاپ پنجم. تهران. مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی. تهران 1392