

بنام خدا

شماره ۱۲

استرس مربیان



آکادمی ملی المپیک و

پارالمپیک

مرکز روان شناسی ورزشی



از جمله موارد مهم دیگری که اغلب باید در کاهش استرس مربیان مورد توجه قرار بگیرد حمایت اجتماعی است که طبقات و گروه های مختلف باید در جایگاه خود به کنترل استرس مربیان کمک کنند که از بین آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. مدیریت سطوح بالا. مدیران رده بالا باید از نظر روانی- اجتماعی مربیان را حمایت کنند.
۲. تیم مربیگری. گروه مربیان باید به حل مشکلات یکدیگر کمک کنند.
۳. جامعه، اعم از ورزشکاران و تماشاچیان. این حمایت استرس مربیان را کم می کند.
۴. روان شناسان ورزشی. شایسته است مربیان هر چندگاه یکبار به روان شناسان ورزشی رجوع کنند.
۵. دوستان و خانواده. مشورت با اعضای خانواده همیشه سودمند است.
۶. رسانه ها. در یک فضای سالم، مطرح کردن امور با رسانه ها استرس را کاهش می دهد؛ در فضای نا سالم باید از رسانه ها دوری کرد.

ترجمه و تدوین. شمسی صنعتی منفرد

زیر نظر دکتر محمد کاظم واعظ موسوی



به عنوان مثال، بسیاری از مربیان، به ورزشکاران آموزش می دهند تا با استفاده از آرامسازی و تنظیم انرژی، هیجانات خود را در مسابقه کنترل کنند؛ اما اغلب این مربیان فراموش می کنند تا این راهکارها را برای خودشان هم به کار گیرند.

با ارتقای مهارت های ذهنی، مثل توانایی کنترل هیجانات، آرامسازی، کنترل انگیختگی و شبیه سازی فشار مسابقه می توانید برنامه ای از مهارت های ذهنی برای خودتان هم داشته باشید.

- روشهای زیربنایی - در این روش می توان مستقیماً به سراغ منبع استرس رفت و علت را از میان برداشت مثل به کارگیری مدیریت زمان، جرات آموزی، و مسئولیت پذیری.



جاری خود دارید، احتمالاً بسیاری پاسخ می دهید بله و باز به احتمال زیاد برنامه‌ای دارید که برای ورزشکاران تان تهیه شده است. عالیست! شما در مسیری قرار دارید که موفقیت ورزشکارانتان را با آموزش مهارت‌های تکنیکی و ذهنی مورد نیاز برای عملکردشان، تسهیل می‌کنید.

رفتار بعضی از مربیان در کنار زمین دستخوش هیجانات شان است و فراموش می‌کنند تا این هیجانات را کنترل کنند تا بر فعالیت مورد نظر متمرکزتر بمانند.

اهمیت اجرای مهارت‌های ذهنی در هدایت ورزشکاران برای شما روشن است، اما آیا هرگز فکر کرده اید که چطور تمرینات ذهنی می‌تواند برای خود شما هم مفید باشد؟

هر چند که این‌ها محرک‌هایی هستند که موجب استرس می‌شوند اما علت استرس نیستند. علت استرس درک مربی از این موقعیت‌هاست که آیا گذر از چنین موقعیت‌هایی را دشوار و دهشتناک می‌بیند یا آنها را فرصت‌هایی چالش‌انگیز برای نمایش قابلیت‌های خود می‌داند.

مدیریت استرس در مربیان

نکته مهم در زمینه مقابله با استرس این است که سلامت جسمی، ذهنی، و عاطفی مربیانی که درگیر کار با ورزشکاران هستند باید مد نظر قرار گرفته شود. بدین منظور در ذیل روشهایی برای مقابله با استرس به اختصار معرفی می‌شوند.

• **روشهای موقتی** - در این روش به طور مستقیم نمی‌توان با منبع استرس مواجه شد بلکه با ابزاری به طور موقتی می‌توان با استرس مقابله کرد. برای مثال مهارت‌هایی را که به ورزشکارانتان می‌آموزید، می‌تواند برای خودتان هم کاربرد داشته باشد. اگر هم اکنون از بسیاری از شما سؤال شود که آیا برنامه‌ای برای مهارت‌های ذهنی در فصل

مقدمه

مربیگری یکی از شغل‌های مهم و بسیار استرس‌زاست و استرس هنگامی پرخطر می‌شود که برای مدت زمان زیادی به طول بیانجامد. مربیان در یکی از مواقع زیر هنگامی دچار استرس می‌شوند:

- عدم اطمینان از موقعیت‌شان در زمانی که این موقعیت برایشان ارزشمند باشد؛
- انتظارات اطرافیان از آنها بیش از توانایی‌شان باشد؛
- خواست حامیان و مسئولان برای برنده شدن فشار بسیاری بر آنان وارد کند؛
- رابطه‌شان با ورزشکاران در خطر باشد؛
- و در فشار زمانی قبل و هنگام مسابقه نیاز به تصمیم‌گیری داشته باشند.

