

مروری بر نقش متغیرهای روان‌شناختی در مهارت تیراندازی

علیرضا سوادکوهی^۱

چکیده

ورود علم روان‌شناسی به حوزه ورزش و ایفای نقش مؤثر در تبیین مسائل روان‌شناختی ورزشکاران، به کاربرد گسترده روان‌شناسی در ورزش انجامیده است. اکنون ثابت شده است که متغیرهای روان‌شناختی، همبستگی بالایی با مهارت تیراندازی به عنوان یک رشته ورزشی دارند. امروزه انرژی روانی یا آمادگی روانی، به عنوان عاملی مؤثر در عملکرد تیراندازان مطرح می‌شود. همچنین توجه انتخابی، تصویرسازی ذهنی و رابطه اضطراب با توانایی تمرکز، از جمله متغیرهای روان‌شناختی هستند که آشنایی با آنها کمک فراوانی به مربیان و ورزشکاران رشته تیراندازی می‌کند. با توجه به اهمیت و جایگاه مهارت تیراندازی در سازمان نیروهای مسلح (طبق تأکید دستورالعمل دکترین آمادگی یگانی)، بهره‌گیری از اصول و مفاهیم روان‌شناسی کاربردی در تیراندازی به منظور بالا بردن سطح عملکرد سازمان‌های نظامی در این زمینه توصیه می‌گردد.

واژه‌های کلیدی

روان‌شناسی ورزشی، آموزش تیراندازی، متغیرهای روان‌شناختی، انرژی روانی

^۱ - کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان(اصفهان)

مقدمه

علم روان‌شناسی در عصر حاضر فراتر از یک نظریه‌پردازی صرف، به‌طور کاربردی نقش مؤثری در زمینه‌های درمانی اختلالات روانی، آموزش و پژوهش‌های روان‌شناختی، عرصه‌های متنوع صنعتی و سازمانی، مدیریت، تجارت، تبلیغات و حتی جنگ و سیاست ایفا می‌کند (جارویس^۱، ۱۳۸۰: ۱۵).

روان‌شناسی ورزشی در دو دهه اخیر رشد فراوانی داشته و بیش از هر زمان دیگر در عرصه ورزش جهان مطرح شده است؛ به طوری که امروزه در بسیاری از دانشگاه‌ها تدریس می‌شود و نیز موضوع تحقیقات فراوانی قرار می‌گیرد. در بعضی کشورها بیشتر بر جنبه آکادمیک و زمینه‌های پژوهشی آن تأکید می‌شود و برخی دیگر بر جنبه‌های کاربردی آن توجه می‌کنند.

بررسی رفتار در شرایط ورزشی از ابعاد انتخاب، تمرین، مسابقه و غیره به روان‌شناسی ورزش اشاره دارد (قاسمی، ۱۳۸۱: ۱۰). در تعریف انجمن روان‌شناسی ورزش اروپا، روان‌شناسی ورزش رشته‌ای است که به بررسی فرایندهای بنیادین روان‌شناختی و تأثیرات آن بر ورزش می‌پردازد (جارویس، ۱۳۸۰: ۱۳). به طور کلی روان‌شناسی ورزشی، محدوده‌ای از موضوعات شامل: «انگیزه پایداری و موفقیت، ملاحظات روان‌شناختی در صدمات ورزشی و توانبخشی، 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. رشته تیراندازی به وسیله محاسبات، طراحی، تکنیک، تاکتیک و عوامل زیادی به اجرا در می‌آید. با این حال برای شناخت عوامل علمی مؤثر بر تیراندازی، باید بررسی بیشتری صورت گیرد (رمضانی و اعرابی، ۱۳۸۸). طبق تحقیقات به عمل آمده بسیاری از عدم موفقیت‌های ورزشی، ریشه در علل روانی دارد. تیراندازی از جمله رشته‌هایی است

^۱ Jarvis

که فعالیت در آن، به آمادگی روانی و توانایی ذهنی بالایی نیازمند است. همبستگی متغیرهای روان‌شناختی مانند تمرکز با مهارت تیراندازی برای مربیان این رشته کاملاً آشکار شده است (واعظ موسوی و قلی‌پور، ۱۳۸۸). برخورداری از سلامت روان و اعصابی آرام و متعادل برای فراگیری تیراندازی بسیار ضروری است (فریدون‌فر، ۱۳۸۳: ۵). توانایی در ایجاد تمرکز حواس نیز یکی از الزامات یادگیری تیراندازی و پیشرفت در تمرینات است (دیواندری، ۱۳۸۸: ۵۲).

یک تیرانداز به خوبی می‌داند که برای یک شلیک خوب و دقیق نیاز به فراگیری علوم فیزیولوژی، آمادگی بدنی، تمرکز فکری و رعایت یک سلسله اصول و فنون دارد (رمضانی و اعرابی، ۱۳۸۸) نقش مؤثر متغیرهای روانی و ذهنی در تیراندازی نیز، استفاده روزافزون از یافته‌های علم روان‌شناسی ورزش را در تیراندازی به دنبال داشته و این موضوع برای نیروهای مسلح اهمیت بیشتری دارد. زیرا مهارت تیراندازی نظامیان یکی از مهم‌ترین ملاک‌های سنجش عملکرد سازمان‌های نظامی به شمار می‌رود. در این راستا به‌طور اجمالی متغیرهای روان‌شناختی مؤثر در کسب مهارت تیراندازی مرور می‌گردند.

انرژی روانی^۱ (آمادگی روانی)

در روان‌شناسی، انرژی روانی نوعاً با سائق، تحریک و برانگیختگی ذهن یا بدن ارتباط دارد (مارتنز^۲، ۱۳۸۷: ۱۹۵). با توجه به رابطه متقابل استرس و انرژی روانی و تأثیر این دو در مهارت تیراندازی، به طور اجمالی انرژی روانی تشریح می‌گردد. همان گونه که گلیکوژن و کربوهیدرات، منابع تأمین انرژی جسمانی هستند، انرژی روانی هم با انجام تمرینات ذهنی و یک رژیم پرورش افکار سودمند افزایش می‌یابد. صرفه‌جویی در انرژی جسمانی با توصیه به پرهیز از حرکات اضافی و زاید و در انرژی روانی، با

^۱ Psychic energy

^۲ Martens

توصیه به تمرکز بر روی محرک اصلی و هدف واقعی صورت می‌گیرد (مارتنز، ۱۳۸۶). آموزش تنظیم انرژی روانی، ورزشکاران را تشویق به حفظ توجه از پرداختن به عوامل مزاحم و تمرکز بر چگونگی انجام کار می‌کند.

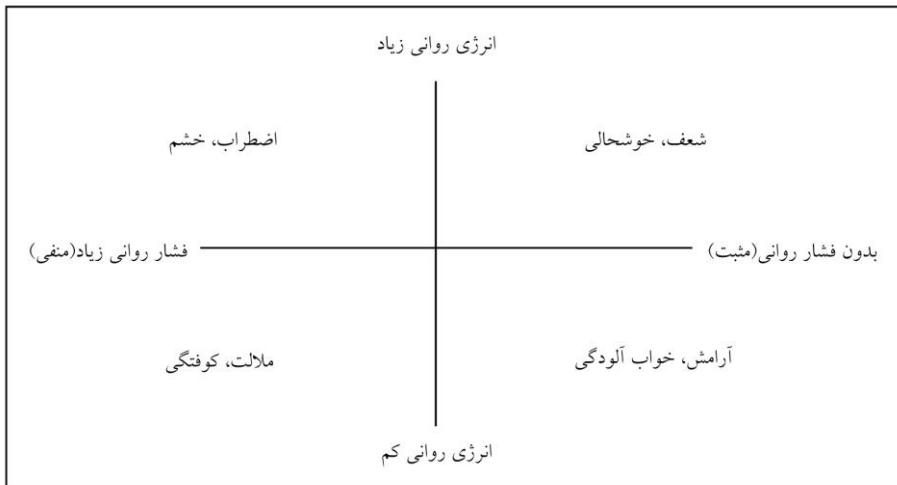
همچنین در برخی منابع، انرژی روانی به معنای سطحی از فعالیت، بیداری و انگیزش ذهن و بدن تعبیر شده است. به عبارتی انرژی روانی، کارمایه و نیروی حیاتی کارکردهای ذهنی است و پایه انگیزش محسوب می‌گردد. آمادگی روانی از عواملی همچون مهارت در توجه، قدرت کنترل اضطراب و استرس، حفظ انگیزش، رشد اعتماد به نفس و غیره تشکیل می‌گردد.

عوامل روانی در کنار عوامل جسمانی، نقش تعیین کننده‌ای در عملکرد ورزشی دارند. سؤال این است که آیا ذهن و روان، مانند جسم به تمرین و آمادگی نیاز دارند؟ اصولاً تقویت ذهن و روان چگونه است؟ یکی از خطاهای روان‌شناختی که از ورزشکاران سر می‌زند این است که انرژی روانی خود را صرف اموری می‌کنند که ارتباطی به هدف اصلی آنها ندارد. این امر موجب اتلاف انرژی روانی آنها می‌گردد.

برخی تصور می‌کنند تمرینات روانی مخصوص ورزشکارانی است که به مشکلات روانی دچار هستند. در حالی که این چنین نیست و دستیابی به مهارت‌های روانی برای همه ورزشکاران لازم بوده، آنها را برای مقابله با فشارهای روانی مسابقه و ارائه عملکرد بهتر آماده می‌کند. کارشناسان روان‌شناسی ورزشی معتقدند پرداختن به تمرینات روانی برای آن دسته از ورزشکاران که حداقل با یکی از مشکلات زیر درگیرند، ضرورت بیشتری دارد:

- عملکرد آنها در تمرین و مسابقه تفاوت فاحش دارد.
- عملکرد آنها در مسابقات رسمی و غیررسمی (مهم و غیرمهم) تفاوت بسیار دارد.
- برای تمرین انگیزه کافی ندارند.

- اعتماد به نفس مطلوب ندارند.
 - در اجرای مهارت‌ها یا در حین مسابقه تمرکز لازم را ندارند.
- همانطور که پرداختن به حرکات اضافی بدن را خسته می‌کند، توجه به افکار زاید، موجب خستگی و به هم‌ریختگی ذهن خواهد شد. ورزشکاری که در حین تمرین یا مسابقه، به مرور خاطرات گذشته می‌پردازد یا غرق در خیال‌پردازی آینده است، نمی‌تواند انسجام نظام فکری و روانی خود را حفظ نماید.
- نداشتن آمادگی روانی در ورزشکاری که آمادگی جسمانی مطلوب دارد، همچون اتومبیل آماده و پرسرعتی است که راننده‌ای ناشی در آن نشسته باشد. بدن انسان هر قدر هم که آماده و ورزیده باشد، اگر ذهنی که آن را هدایت می‌کند فاقد ورزیدگی و آمادگی باشد به درستی هدایت نخواهد شد.
- وجه مثبت انرژی روانی با هیجان‌هایی چون نشاط، شادی، احساس سرشاری و وجه منفی آن با خشم و اضطراب مرتبط است. افزایش انرژی روانی مثبت، عملکرد را بهبود می‌بخشد، در حالی که افزایش انرژی روانی منفی، تخریب عملکرد را در پی دارد. ترکیب این دو وجه انرژی روانی با استرس، چهار حالت را در افراد به وجود می‌آورد:
- ۱- انرژی روانی بالا و استرس شدید، به صورت هیجان خشم و اضطراب آشکار می‌گردد.
 - ۲- انرژی روانی پایین و استرس شدید، حالات هیجانی عدم رضایت یا ملال را به دنبال دارد.
 - ۳- انرژی روانی پایین و استرس کم، نوعی آرامش انفعالی یا نافع‌الی را به وجود می‌آورد.
 - ۴- انرژی روانی بالا و عدم استرس، منجر به حالت سبک‌بالی (روان‌افزایی یا انگیزندگی مطلوب) و نشاط می‌گردد. در شکل زیر یک رابطه انرژی روانی با فشار روانی نشان داده شده است.



شکل یک- ارتباط بین فشار روانی و انرژی روانی (منبع: مارتنز، ۱۳۸۷: ۱۹۹)

مطالعات نشان می‌دهند تیراندازان حرفه‌ای با بالا بردن آمادگی روانی خود، به موفقیت‌های بزرگی دست می‌یابند. لندرز^۱ (۱۹۸۵) مشاهده کرد تیراندازان نخبه بر حسب تجربه، لحظه پرتاب یا شلیک را در فاصله بین دو ضربه انتخاب می‌کنند؛ به گونه‌ای که ارتعاش ناشی از ضربه فاقد تأثیر بر مسیر شلیک می‌گردد. وی بیان می‌دارد لازم است تیراندازان از طریق بازخورد زیستی، از وضعیت ضربه خود آگاه شده و آن را تنظیم کنند (مارتنز، ۱۳۸۶: ۱۵۰).

نکته مهم شایان توجه آن است که چه میزانی از انرژی روانی برای ارائه عملکرد مطلوب لازم و کافی است؟ آیا همیشه انرژی روانی بالا افزایش عملکرد را در پی دارد؟ به طور دقیق تر چه میزانی از انرژی روانی، می‌تواند عملکرد افراد را در رشته تیراندازی بالا ببرد؟ مطالعات روان‌شناسی ورزش نشان می‌دهد که افزایش انرژی روانی تا سطح معینی، موجب ارتقای سطح عملکرد مهارتی می‌گردد و افزایش فراتر از حد معین آن، سطح عملکرد مهارتی را کاهش خواهد داد. منطقه ارائه عالی‌ترین عملکرد فرد را

^۱ Landers

«محدوده انرژی روانی بهینه» می‌گویند. البته سطح انرژی روانی مطلوب هر ورزشکار با دیگری متفاوت است. برخی افراد هم در سطح بالا و هم در سطح پایین انرژی روانی و برخی دیگر در یکی از دو سطح، عملکرد بهینه دارند. مربیان تیراندازی با شناخت دقیق از ویژگی‌های فردی تیراندازان و تعیین سطح بهینه عملکرد آنان، می‌توانند سطح عملکرد آنها را ارتقا دهند.

در فعالیت‌های ساده، میزان مختصری از انرژی روانی منفی بدون اشکال است؛ اما در فعالیت‌های پیچیده مانند بازی شطرنج، محدوده انرژی روانی بهینه تنگ‌تر و میزان انرژی روانی منفی قابل تحمل، بسیار کم می‌باشد. همچنین در رشته‌های سنگین مانند وزنه‌برداری، محدوده خطای قابل قبول وسیع است؛ اما در رشته‌هایی چون تیراندازی که به دقت بالایی نیاز دارند، خطای قابل قبول بسیار محدود است.

برخی عوامل نظیر عدم آمادگی جسمانی، رخوت ذهنی، نحوه قضاوت داوران، شرایط فیزیکی و روانی محیط مسابقه، آسیب‌دیدگی، توقعات استرس‌آور، تجربه شکست، دریافت بازخورد منفی از دوستان، مربی یا تماشاچیان موجب دگرگونی در انرژی روانی می‌گردند.

مربیانی هستند که با استفاده از سخنان آتشین و برانگیزاننده سعی می‌کنند ورزشکاران را به محدوده بهینه انرژی روانی برسانند. در حالی که خود ورزشکاران بهتر از هر کسی می‌توانند محدوده بهینه انرژی روانی خود را بشناسند. مشکل عمده در کمک به ورزشکاران برای یافتن محدوده بهینه انرژی روانی، فقدان ابزار یا وسیله ساده و دقیقی است که بتواند انرژی روانی مثبت و منفی را اندازه‌گیری کند. برای همین تنها اقدام ممکن آن است که خود فرد بر حسب مقایسه حالت‌های مختلف خویش، به قابلیت قضاوت و اندازه‌گیری کلی و شخصی در مورد میزان انرژی روانی خود برسد.

توجه انتخابی^۱

بحث توجه انتخابی یکی از مباحث کاربردی در روان‌شناسی ورزش است که کاربرد زیادی در تیراندازی دارد. هنگام فعالیت ورزشی یا وقتی فرد مشغول یادگیری یک مهارت ورزشی است، توجه به مناسب‌ترین نشانه‌ها یک متغیر مهم به شمار می‌رود (کلوکا^۲، ۲۰۰۰، به نقل از پرویزی و همکاران، ۱۳۸۹). توجه جریان هدایت کننده آگاهی‌های ماست که به موازات دریافت اطلاعات توسط حواس، ادامه می‌یابد. در هر لحظه حواس ما به وسیله محرک‌های محیطی متعددی مورد تهاجم قرار می‌گیرد. معطوف ساختن توجه به یک کار، مانع از تأثیر بقیه محرک‌ها در ما می‌گردد. با توجه به محرک‌های بسیار زیادی که هریک از ما همواره با آنها مواجه می‌شویم، زندگی بدون توجه انتخابی قطعاً مشکل است. در رشته تیراندازی، اجرای تکنیک‌ها، دقت بالایی را می‌طلبد و لازم است تیرانداز توجه خود را از پرداختن به محرک‌های نامربوط و حاشیه‌ای حفظ نموده، بر وظایف اصلی متمرکز سازد.

به منظور غلبه بر وظیفه دشوار برخورد با هزاران محرک که همزمان به افراد می‌رسند، دستگاه عصبی، مکانیسمی را گسترش داده که توجه را بر شمار محدودی از محرک‌ها متمرکز می‌کند. در واقع این فرایند همان توجه انتخابی است که تعیین می‌کند به کدام محرک باید توجه کرد و کدام را نادیده گرفت. افراد بر اثر کسب مهارت قادر به پیشرفت توجه انتخابی نسبت به جنبه‌های معینی از نمایشگری محرک هستند. این افراد با دستیابی به این پیشرفت تبحر بیشتری در اجرای مهارت حرکتی پیدا می‌کنند. وقتی یادگیری مهارت به سطح پیشرفته رسید، اجرای وظیفه به توجه کمتری نیاز دارد. (واعظ موسوی و قلی‌پور، ۱۳۸۸)

^۱ Selective attention

^۲ Kluka

در فعالیت‌های ورزشی دو نوع کانون توجه تشخیص داده شد. پهنا^۱ که به دو شکل وسیع^۲ و باریک^۳ است و جهت^۴ که به دو صورت درونی^۵ و بیرونی^۶ می‌باشد. (نایدفر^۷، ۱۹۷۶ و ۱۹۸۱، به نقل از رابرتس^۸ و همکاران، ۱۳۸۲). پهنا به میزان اطلاعات و وسعت یک میدان ادراکی، مربوط است. ورزشکاری که باید به خرده اطلاعات زیادی توجه کند به تمرکز وسیعی نیاز دارد. تیراندازی که به مرکز هدف تمرکز می‌کند، به کانون توجه باریک نیاز دارد. فردی که بر تفکرات، احساسات یا نشانه‌های درونی خود متمرکز می‌شود از کانون درونی استفاده می‌کند. فردی که نشانه‌های محیطی و روش‌های مورد استفاده حریف را در نظر می‌گیرد باید کانون توجه بیرونی داشته باشد.

بنابراین کانون توجه می‌تواند به چهار شکل درونی وسیع، بیرونی وسیع، درونی باریک و بیرونی باریک باشد. به عقیده کارشناسان، زمانی اجرا به بهترین شکل ممکن حاصل خواهد شد که شکل توجه مورد نیاز در یک موقعیت با سبک یا شیوه توجه فرد یکسان باشد. مسأله توجه انتخابی در رشته تیراندازی اهمیت فراوانی دارد. اصولاً اجرای موفقیت آمیز در تیراندازی، نیازمند کانون توجه دارای پهنای باریک و جهت درونی است. به دلیل ظرافت‌های رشته تیراندازی، فعالیت در این رشته دقت بالایی را می‌طلبد. اصابت دادن ساچمه یا گلوله به مرکزی‌ترین نقطه هدف سبب گردیده تیراندازان از کانون توجه باریک استفاده نمایند. علاوه بر این تأثیرپذیری عملکرد تیراندازی از برخی ویژگی‌های جسمی و روان‌شناختی (مانند شدت ضربان قلب، سرعت تنفس، سطح

^۱ width

^۲ broad

^۳ narrow

^۴ direction

^۵ internal

^۶ external

^۷ Nideffer

^۸ Roberts

برانگیختگی و ...) ورزشکاران تیرانداز را وادار به استفاده از کانون توجه درونی می‌کند؛ زیرا در این صورت فرد با کنترل بیشتری روی رفتار و عملکردش عمل می‌کند.

تصویرسازی^۱ یا تجسم^۲

انسان می‌تواند تجربه‌های مثبت و موفق گذشته را در ذهن بازسازی کند یا رویدادهایی را که تمایل دارد در آینده اتفاق بیفتند تصور نماید. تجسم یا تصویرسازی ذهنی، توانایی خلق تصاویری در ذهن مشابه تجربیات حسی از قبیل دیدن، شنیدن و احساس کردن در غیاب محرک‌های خارجی است که در ورزش به منظورها و شیوه‌های مختلفی به کار می‌رود. تمام این تجارب در ذهن رخ می‌دهند و محصول بازخوانی از حافظه می‌باشند. نیمکره راست، مرکز تصویرسازی است (وینتر^۳ و مارتین^۴، ۱۳۸۳). تصویرسازی شیوه‌ای است که ورزشکاران نخبه برای بالا بردن کیفیت اجرای خود در مسابقات از آن استفاده می‌کنند.

جاکوبسون^۵، هنگامی که فرد حرکت اندامی را تصور می‌کرد، به وسیله الگوی فعالیت الکتریکی عضله (EMG)^۶، پتانسیل عمل‌های جزئی عضله را ثبت می‌کرد. گزارش این بررسی‌ها نشان داد تصاویر ذهنی باعث انتقال تکانه‌ها به عضلات درگیر در فعالیت می‌شوند (رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲: ۱۷۸). بازنگری مقالات نیز نشان می‌دهد تصویرسازی در تمرین به دلایل گوناگون از جمله: یادگیری یک تکلیف حرکتی، بهبود یک مهارت، کاهش استرس، افزایش تمرکز پیش از رقابت، بالا بردن اعتماد به نفس، کنترل پاسخ‌های عاطفی، تمرین استراتژی‌های تیم یا فرد و کنترل درد یا آسیب استفاده

^۱ imagery

^۲ visualisation

^۳ Winter

^۴ Martin

^۵ Jacobson

^۶ Electromyogram

می‌شود (نیازی، ۱۳۸۹). تصویرسازی ذهنی در کاهش اضطراب نقش مؤثری دارد؛ زیرا این روش با برجسته کردن قدرت فکر و جسم، به افراد اطمینان می‌دهد که توانایی مهار رویدادهای هولناک را دارند. بنابراین می‌تواند در کاهش تنش نقش داشته باشد (فکری و همکاران، ۱۳۸۶).

تمرین ذهنی محور انجام مهارت‌های دقیق و پیچیده است. امروزه بیشتر تیراندازان و کمان‌کشان بین‌المللی، به‌طور روزانه بخشی از تمرین‌های آماده‌سازی خودشان را به تمرین ذهنی اختصاص می‌دهند (ویتتر و مارتین، ۱۳۸۳: ۳۷). البته تصویرسازی هم در تمرین و هم در مسابقه می‌تواند استفاده گردد. به‌طور مثال یک تیرانداز می‌تواند تصور نماید که پاهای او به‌صورت ستون‌های محکم بتونی او را نگه داشته‌اند و بدین شکل موجب ثبات بیشتری در خود گردد. یا اینکه برای افزایش تمرکز بر روی هدف می‌تواند خود را درون یک تونل تصور نماید که به شکل یک مخروط افقی است و این تونل مسیر دید او را چنان باریک می‌کند که تیر درست به وسط هدف اصابت نماید (ویتتر و مارتین، ۱۳۸۳: ۴۹).

کارکرد اضطراب و رابطه آن با تمرکز

از نظر سالیوان^۱ اضطراب بازتابی از تنش‌های درونی است (پارسا، ۱۳۷۵: ۸۸). اضطراب یکی از مهمترین مسأله‌هایی است که انسان با آن دست به‌گریبان است؛ به‌خصوص زمانی که پای رقابت در میان باشد. اضطراب به عنوان پیامد استرس به همراه اعتماد به نفس، از عوامل مهم مرتبط با انرژی روانی و فشار روانی هستند. اضطراب زمانی به وجود می‌آید که بین خواسته‌های مهم فرد و ظرفیت وی برای رسیدن به آن خواسته‌ها، تعارض وجود داشته باشد. اضطراب نوعی حالت هیجانی منفی است که با

^۱ Sullivan

احساس عصبانیت، ناراحتی، تشویش و فعالیت یا برانگیختگی جسمانی همراه است (زمانی و مرادی، ۱۳۸۸). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند ناتوانی در مقابله مؤثر با استرس‌های ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زیانبخش است (نیازی، ۱۳۸۹). استرس، استفاده فرد از انرژی روانی و رسیدن به پیروزی را مختل نموده، باعث رشد تضادهای درونی، خستگی زودرس و ازدیاد صدمات ورزشی می‌گردد.

اضطراب به دو شکل بر عملکرد ورزشی، اثر نامطلوب می‌گذارد:

الف- سبب انقباض غیر ضروری در عضلات می‌شود.

ب- فعالیت‌های ذهنی را دچار کندی و عدم دقت می‌کند (زمانی و مرادی، ۱۳۸۸).

انقباض عضلات تیرانداز موجب پدید آمدن لرزش دست و اختلال در حالت‌گیری و تنفس صحیح شده، در نتیجه عملکرد تیرانداز را با اشکال مواجه می‌سازد. همچنین بدعملکردی ذهنی، سبب می‌گردد تیرانداز در حفظ آرامش، تمرکز و توجه انتخابی دچار مشکل اساسی گردد.

اصولاً تنش زمانی ایجاد می‌شود که فرد، احساس اضطراب نماید و البته این اضطراب با کاهش تنش قابل رفع است (برنستین^۱ و بورکوک^۲، ۱۳۸۰: ۱۷). انسلی میرز^۳ (۱۹۷۸) عقیده دارد کاهش اضطراب در تمام جنبه‌های زندگی مؤثر است. انسان مضطرب، به طور دائم برای مهار تنش از ذهن خود استفاده می‌کند. در مقابل وقتی آرامش وجود دارد، دیگر نیازی به این عمل ذهن نیست و فرد می‌تواند تمام توجه خود را به تکلیفی که در حال انجام آن است معطوف کند. بدین ترتیب فرایند انجام تکلیف بسیار آسانتر خواهد شد (به نقل از وینتر و مارتین، ۱۳۸۳: ۳۳).

^۱ Bernstein

^۲ Borkovec

^۳ Ainslie Meares

اسپیلبرگر^۱ برای تشریح دقیق تر اضطراب آن را به دو دسته تقسیم نموده است:

۱- اضطراب حالتی^۲: به حالت هیجانی موقت گفته می شود که با نگرانی و تنش همراه است.

۲- اضطراب صفتی^۳: یا اضطراب خصیصه بیانگر تفاوت های فردی برای مضطرب شدن است. کسی که دارای اضطراب خصیصه بالایی است در اکثر موقعیت ها مضطرب می شود و کسی که دارای اضطراب خصیصه پایینی است، حتی در موقعیت های تهدیدآمیز اضطراب کمی از خود نشان می دهد (پارسا، ۱۳۷۵: ۸۹).

لندرز، فورست^۴ و دانیلز^۵ در یک مطالعه در مورد تیراندازان رشته های تپانچه، تفنگ و ترپ متوجه شدند تیراندازان دارای اضطراب صفتی زیاد، در مقیاس های اضافه بار بیرونی (OET)، اضافه بار درونی (OIT) و محدودیت دائمی تمرکز یا تمرکز کاهش یافته (RED)، در مقایسه با تیراندازان برخوردار از اضطراب صفتی کم، نمرات بالاتری می آورند. ظاهراً افراد با اضطراب صفتی زیاد که عموماً مهارت کمتری دارند به زحمت قادر به حفظ تمرکز مؤثر و محدود نمودن توجه خویش می باشند (ماری برد و کریپ، ۱۳۷۰: ۲۷۱).

تعیین اینکه کدام نوع از اضطراب حالتی یا صفتی تأثیر بیشتری بر عملکرد تیراندازی دارد کار چندان ساده ای نیست. اما غالب مرینان تیراندازی در مورد تأثیر هر دو نوع اضطراب اتفاق نظر دارند. با این حال به نظر می رسد از طریق آموزش و تمرین بتوان مهارت کنترل اضطراب حالتی را در تیراندازان ایجاد و تقویت نمود. استفاده از

^۱ Spielberger

^۲ State anxiety

^۳ Trait anxiety

^۴ Furst

^۵ Daniels

روش‌ها و تکنیک‌هایی چون حساسیت‌زدایی منظم، که از طریق فراهم کردن تجربه‌های متعدد برای تیراندازان به دست می‌آید، می‌تواند آنها را به کار در شرایط استرس‌زا عادت دهد. اما در اضطراب صفتی، ذاتی بودن و ریشه داشتن اضطراب در عمق شخصیت افراد، کار را دشوارتر می‌کند. اضطراب دارای دو نوع کارکرد متفاوت می‌باشد (رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲: ۱۱۶):

۱- اضطراب شناختی که بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی اجرا یا عملکرد به وجود می‌آید.

اضطراب شناختی، نظام انگیزشی تیراندازان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ به گونه‌ای که فرد را تسلیم کرده، امید وی را برای ادامه فعالیت از بین می‌برد. در این صورت فرد از پتانسیل یا منبع انرژی روانی خود استفاده نمی‌کند. این جنبه از بدعملکردی روانی تیراندازان از طریق مشاوره و مداخله روان‌شناختی قابل درمان است.

۲- اضطراب بدنی که عنصر فیزیولوژیک و عاطفی تجربه اضطرابی است و با انگیختگی دستگاه عصبی خودکار ارتباط دارد. علائم اضطراب بدنی (دل‌پیچه، تعریق کف دست، تنش عضلانی، افزایش ضربان قلب و تنگی نفس) می‌توانند به عنوان راهنمای تشخیصی اضطراب مورد استفاده قرار گیرند. افزایش تنش در عضله می‌تواند هماهنگی مهارت‌های حرکتی را دچار اختلال کند.

رابطه اضطراب شناختی با عملکرد، یک رابطه خطی منفی است. اما رابطه اضطراب بدنی با عملکرد به صورت U وارونه می‌باشد. بر اساس پیش‌بینی نظریه فاجعه، عملکرد ورزشی تا رسیدن به سطح بهینه با افزایش اضطراب بدنی رابطه‌ای مستقیم دارد. مادامی که اضطراب شناختی کم باشد، عملکرد به خوبی ادامه می‌یابد. اما افزایش همزمان اضطراب بدنی با اضطراب شناختی، سطح عملکرد را به شدت کاهش می‌دهد. در واقع اضطراب بدنی در رابطه با اضطراب شناختی آثار متفاوتی بر عملکرد

می‌گذارد. این مسأله در روان‌شناسی ورزشی به «اثر فاجعه‌آمیز» معروف شده است (رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲: ۱۱۸).

بر اساس الگوی کارکرد بهینه^۱، هر شخصی محدوده اضطرابی منحصر به فردی دارد که عملکرد وی در آن محدوده به طرز مناسبی پیش می‌رود. ورزشکار، موقعی بهترین عملکرد را نشان می‌دهد که اضطراب بدنی و شناختی وی در محدوده کارکرد بهینه قرار داشته باشد و زمانی که خارج از این محدوده قرار گیرد، عملکرد وی ضعیف خواهد شد (رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲: ۱۱۹-۱۱۸).

آرام‌سازی یا آرمیدگی^۲، شیوه‌ای برای مقابله با اضطراب

امروزه تکنیک‌های کاهش اضطراب گسترش یافته و می‌توانند به آسانی در موقعیت‌های ورزشی مورد استفاده قرار گیرند. تکنیک‌های آرامش تدریجی، کنترل تنفس و بازخورد زیستی^۳ اغلب برای غلبه بر اضطراب جسمانی به کار می‌روند. آرام‌سازی یکی از متداول‌ترین تکنیک‌های کاهش اضطراب است (گلد^۴ و واینبرگ^۵، ۱۳۸۵: ۱۰۹). آرام‌سازی، صرف نظر کردن موقتی از فعالیت است که اگر در زمان مناسب انجام شود فرد را قادر می‌سازد انرژی دوباره گرفته، از انرژی بدنی، ذهنی و احساسی خود به طور کامل استفاده نماید (سیروکانولی، به نقل از وینتر و مارتین، ۱۳۸۳: ۳۳). تنش عضلات و سفتی یا تنیدگی شانه‌ها اغلب پیامد جانبی فشار روانی است. اگرچه این علائم، واکنش‌هایی کاملاً طبیعی در مقابل فشار روانی رقابت است، مقدار بیش از حد آنها عملکرد ورزشی را دچار اختلال می‌کند. کان (۱۹۹۱) اعتقاد دارد احساس آرامش و

^۱ Zone of Optimal Functioning

^۲ Relaxation

^۳ Biofeedback

^۴ Gould

^۵ Weinberg

آرمیدگی، اجرای ورزشی را بالا می برد و اضطراب بدنی موجب ضعیف شدن اجرای ورزشی می گردد. جکوبسون به این نکته دست یافته بود که به وسیله انقباض و رها کردن عضلات مختلف بدن و با آموزش شخص مضطرب برای توجه نمودن به احساسات ناشی از تنش (انقباض عضلانی) و آرامش (رهایی) عضلات و ایجاد تفاوت بین این دو احساس (انقباض در مقابل آرامش)، فرد می تواند تمام تنیدگی های عضلانی را از بین ببرد و آرامش عمیقی را احساس و تجربه نماید (برنستین و بورکووک، ۱۳۸۰: ۱۸-۱۷).

در روش آرام سازی جکوبسون، فرد هر گروه عضلانی اصلی بدن را ضمن تمرکز بر احساس مربوط به آن به طور منظم منقبض و سپس آرام و شل می کند. جلسات تمرین آرام سازی باید در محیطی کم نور و کم سروصدا برگزار شود تا موجب حواس پرتی فرد نگردد. همچنین تمرین های اولیه بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد، اما به تدریج می توان مدت آرام سازی کل بدن را کاهش داد. این کار به کنترل سطح انگیزتگی فرد در مسابقات ورزشی کمک می کند. ورزشکارانی که از روش آرام سازی عضلانی استفاده می کنند می توانند میزان اضطراب بدنی خود را قبل از مسابقه به طور معنی داری کاهش دهند.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به نقش تربیتی و سازنده ورزش، نمی توان به سادگی از نقش حیاتی و تأثیرگذار آن در آموزش و حفظ آمادگی نیروهای مسلح غافل گردید. تیراندازی از جمله رشته هایی است که تا حدود زیادی تحت تأثیر متغیرهای روان شناختی قرار دارد. اگر تیراندازی برای افراد غیرنظامی صرفاً یک رشته ورزشی مورد علاقه یا یک تفریح است، برای افراد نظامی یک تکلیف اصلی می باشد. تیراندازی مهارت پیچیده ای است که به کنترل عضلانی دقیق وابسته است و عوامل ادراکی / شناختی متعددی در آن دخیل هستند

(واعظ موسوی و همکاران، ۱۳۸۹). ارتباط مفاهیم روان‌شناسی ورزشی با اصول آموزش و تمرین تیراندازی، ایجاب می‌کند به منظور توسعه درک مربیان و ورزشکاران این رشته از مسائل روان‌شناختی تیراندازی اقدامات اساسی به عمل آید. در همین راستا موارد زیر پیشنهاد می‌گردد:

- ۱- آشنا ساختن تیراندازان با مفهوم انرژی روانی و تنظیم آن.
 - ۲- آموزش مهارت توجه انتخابی به تیراندازان.
 - ۳- آشنا ساختن مربیان تیراندازی با رابطه اضطراب با تمرکز.
 - ۴- آموزش روش‌ها و تکنیک‌های مقابله با اضطراب به تیراندازان.
 - ۵- آموزش استفاده از مهارت تصویرسازی ذهنی به تیراندازان.
- پیامدهای مطلوبی که در نتیجه توجه به متغیرهای روان‌شناختی تیراندازی، متوجه نیروهای مسلح می‌گردد به طور خلاصه به شرح زیر قابل اشاره است:
- ۱- افزایش کیفیت آموزش مهارت تیراندازی در آموزش‌های نظامی.
 - ۲- افزایش سطح امتیاز ارزشیابی تیراندازی یگان‌ها در چارچوب طرح دکترین آمادگی یگانی.
 - ۳- افزایش کیفیت آموزش و تمرین تیم‌های تیراندازی در نیروهای مسلح.
 - ۴- بالا بردن سطح عملکرد و موفقیت تیم‌های تیراندازی یگان‌های نظامی در مسابقات قهرمانی، به وسیله رشد و توسعه آمادگی روانی آنها برای مقابله با فشارهای روانی مسابقه و رقابت.

«والسلام»

منابع

- برنستین، داگلاس و تامس بورکووک (۱۳۸۰). **راهنمای آموزش آرام سازی روانی**. ترجمه علی صاحبی. چاپ اول. مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد.
- پارسا، محمد (۱۳۷۵). **انگیزش و هیجان**. چاپ اول. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- پرویزی، نسترن، شجاعی، معصومه و افخم دانشفر (۱۳۸۹). اثر کانون توجه خودگویی بر اجرا و یادگیری پرتاب آزاد بسکتبال. **مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روانشناسی ایران**، دانشگاه شهید بهشتی تهران، ۱۱ و ۱۲ اسفند ۱۳۸۹، صص ۱۸۶-۱۸۴.
- جارویس، مت (۱۳۸۰). **روانشناسی ورزش**. ترجمه نورعلی خواجهوند. چاپ اول. تهران: انتشارات کوثر.
- رابرتس، گلین سی، اسپینگ، کوین اس و سینتیا ال، پمبرتن (۱۳۸۲). **آموزش روان شناسی ورزشی: راهنمای عملی برای درک مفاهیم اساسی روان شناسی ورزشی**. ترجمه سید محمدکاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی. چاپ اول. تهران: انتشارات رشد.
- رمضانی، مهدی و سید مصطفی اعرابی (۱۳۸۸). تعیین عوامل تأثیرگذار بر علوم پایه تیراندازی نظامی. **فصلنامه دانش جهادی**. سال چهارم، شماره ۱۱ و ۱۲. صص ۲۳-۴۳.
- زمانی، علیرضا و علی مرادی (۱۳۸۸). مقایسه اضطراب صفتی، حالتی و اعتماد به نفس ورزشکاران مرد در ورزش های گروهی و ورزش های انفرادی. **دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی**. سال یازدهم، شماره ۴۰. صص ۷۳-۶۳.

فریدون‌فر، رضا (۱۳۸۳). اصول و مهارت‌های تیراندازی. معاونت آموزش نرسا، مرکز فن‌آوری آموزش.

فکری، کاترین، شفیع‌آبادی، عبدالله، ثنائی‌ذاکر، باقر و ایرج حریرچی (۱۳۸۶). اثربخشی روش تصورات ذهنی هدایت شده فردی بر میزان اضطراب و امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه. دانش و پژوهش در روان‌شناسی. سال هشتم، شماره ۳۱. صص ۱۶-۱.

قاسمی، حمید (۱۳۸۱). کلید ورود به مبانی روان‌شناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی. چاپ اول. نشر علم و حرکت.

گلد، دانیل و روبرت استیون واینبرگ (۱۳۸۵). فنون روان‌شناسی ورزش و تمرین. ترجمه و تألیف حمیدرضا میرصفیان و مریم حیدری. چاپ اول، اصفهان: انتشارات مهر قائم.

مارتنز، رینر (۱۳۸۷). راهنمای مربیان روان‌شناسی ورزشی. ترجمه محمد خیبری. چاپ سوم. تهران: انتشارات بامداد کتاب.

مارتنز، راینر (۱۳۸۶). روان‌شناسی ورزشی (راهنمای مربیان و ورزشکاران). ترجمه فرهاد هژیر. چاپ سوم. انتشارات جهاد دانشگاهی - واحد علامه طباطبایی.

ماری برد، آن، کریپ، برنت کی (۱۳۷۰). روان‌شناسی و رفتار ورزشی. ترجمه حسن مرتضوی. چاپ اول. تهران: انتشارات سازمان تربیت بدنی، دفتر تحقیقات و آموزش.

نیازی، سیدمحمد (۱۳۸۹). تأثیر یک دوره تمرین ذهنی بر استرس ورزشکاران. مجموعه مقالات سومین کنگره انجمن روانشناسی ایران، دانشگاه شهید بهشتی تهران، ۱۲ و ۱۱ اسفند ۱۳۸۹، صص ۷۷۸-۷۷۹.

واعظ موسوی، سید محمدکاظم، ناجی، مرتضی و ناصر حسن زاده (۱۳۸۹). انگیختگی و فعال سازی در تیراندازی با تپانچه جنگی. **مجله طب نظامی**. سال دوازدهم، شماره ۴۶. صص ۱۹۰-۱۸۵.

واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم و مصطفی قلی پور (۱۳۸۸). مطالعه همبستگی تمرکز اولیه ذهنی با یادگیری مهارت تیراندازی در تفنگ بادی. **فصلنامه علمی، تخصصی ورزشدگی**، پیش شماره ۲. صص ۲۹-۲۱.

ویتتر، گراهام و کتی مارتین (۱۳۸۳). **راهنمای عملی روان شناسی ورزشی**. ترجمه سیدمحمدکاظم واعظ موسوی. چاپ اول، تهران: انتشارات بامداد کتاب.