

رازهای روانشناسی جودو

فرساد نحفی پور - محمد حسن مجلسی

www.ketab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: نجفی پور ، فرشاد، ۱۳۴۵-
عنوان و نام پدیدآور	: رازهای روانشناسی جودو/ فرشاد نجفی پور، محمد حسن مجلسی
مشخصات نشر	: کرج: نارین رسانه، ۱۳۹۵ .
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ ص. ۱۷/۵× ۲۵ س م .
شابک	: ۸-۱۸-۸۶۶۳-۶۰۰-۹۷۸-۱۲۰۰۰۰ : ۱۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: جودو--جنبه های روان شناسی
موضوع	: Judo -- Psychological aspects :
موضوع	: ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects :
سازمان نشر	: مجلسی، محمد حسن، ۱۳۴۸-
ردیف ملی کتاب	: ۱۳۹۵، ۲، ۳، ۱۱۱۴/۱ GV
رده بندی یویی	: ۷۹۶/۸۱۵۲
شماره پروانه	: ۱۱۷۷
شماره ثبت	: ۱۴۵۶۲۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۱۰۳۷



www.narein.com

عنوان کتاب	: رازهای روانشناسی جودو
نوبت چاپ	: اول
سال انتشار	: ۱۳۹۵
تیراژ	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۱۲۰۰۰۰ ریال
حروفچینی	: نارین رسانه
طراح جلد	: نارین رسانه ۰۹۱۲۱۶۷۴۵۷۰ -۰۲۶۳ ۲۲۲۲۰۶۰
توزیع و پخش	: انتشارات نارین رسانه

www.narein.com

حق چاپ برای انتشارات نارین رسانه محفوظ می باشد

فهرست مطالب

مقدمه

عوامل روانی و آمادگی برای جودو ۲

فصل اول

- انگیزه ۹
- نظریه‌ی غیرمنعطف ۱۰
- نظریه‌ی کاهش محرک ۱۱
- هوموستازیس (ادل معیضه درونی بدن و سلول) خود بایرداری ۱۱
- نیازهای عالیتر ۱۲
- سلسله مراتب نیاز ۱۲
- نظریه‌ی نیاز به موفقیت ۱۳
- نظریه توقع ۱۴
- نظریه‌ی ارزیابی شناختی ۱۵
- انگیزه‌ی درونی در مقابل انگیزه‌ی بیرونی ۱۶
- نظریه‌ی ارزیابی شناختی ۱۶
- جنبه‌ی نظارتی ۱۷
- جنبه‌ی اطلاعاتی ۱۸
- نظریه‌ی دستیابی به هدف ۱۹
- گرایشهای تکلیفی و خودباوری ۲۲
- جو تکلیفی و خودباوری ۲۳

۲۳	مشارکت تکلیفی و خودباوری
۲۴	نظریه‌ی انتساب
۲۴	انتسابها
۲۵	امساکهای شناختی
۲۵	نظریه‌ی انتساب
۲۶	اعتماد
۲۷	اعتماد در جودو
۲۸	نظریه‌ی کفایت
۳۰	انگیزه و شایستگی
۳۰	نظریه‌ی (۷)
۳۱	نظریه‌ی تعیین هدف
۳۲	نمونه‌ای برای تعیین هدف
۳۳	تعیین هدف در جودو
۳۴	عوامل تعیین کننده‌ی جودو
۳۶	عوامل تعیین کننده در بزرگسالان
۳۷	عوامل تعیین کننده در کودکان و نوجوانان
۳۸	انگیزه‌ی مشارکت
۳۸	انگیزه‌ی مشارکت در بزرگسالان
۳۹	انگیزه‌ی مشارکت در کودکان و نوجوانان
۴۰	حفظ انگیزه‌ی جودوکار

فصل ۲

۴۳	تصویرسازی
۴۴	تصویرسازی در برابر تمرین ذهنی
۴۴	دیدگاه تصویرسازی و انواع تصویرسازی

- ۴۵ آیا تصویرسازی مؤثر است؟
- ۴۶ تصویرسازی چگونه تأثیر میگذارد؟
- ۴۷ رهایی از مصدومیت
- ۴۷ به کارگیری تصویرسازی در جودو
- ۴۸ تصویرسازی برای انگیزه
- ۴۸ تصویرسازی برای کنترل هیجان ها
- ۴۹ تصویرسازی برای تمرکز
- ۵۰ تصویرسازی برای اطمینان

فصل ۲

- ۵۱ از بین بردن و مدیریت فشار روانی
- ۵۲ فشار روانی چیست؟
- ۵۳ مقابله با فشار روانی
- ۵۳ فشار روانی بیش از رقابت
- ۵۵ فشار روانی رقابت
- ۵۷ آموزش تنظیم هیجان در یک محیط دارای فشار روانی بالا
- ۵۸ فشار روانی پس از رقابت: تفسیر برد و باخت
- ۶۰ مقابله با فشار روانی
- ۶۰ فشار روانی
- ۶۲ منابع فشار روانی
- ۶۲ مقابله با فشار روانی

حالات و هیجانات

فصل ۲

- ۶۵ تعاریف
- ۶۶ تأثیر
- ۶۶ هیجان

۶۶	 حس و حال
۶۷	 انگیزش‌نگی
۶۷	 اضطراب
۶۷	 فشار روانی
۶۸	 حس و حال و عملکرد
۶۸	 سنجش حس و حال
۶۹	 ویژگی کوه یخ
۷۱	 اضطراب: مقدمات
۷۲	 اضطراب رفتاری و حالتی
۷۲	 اضطراب شناختی و بدنی
۷۳	 اندازه‌گیری اضطراب
۷۴	 جهت اضطراب
۷۵	 نظریه‌ی ساقی
۷۵	 نظریه‌ی دوربردان
۷۶	 نظریه‌ی اضطراب چندوجهی
۷۸	 پیشایندهای شناختی و بدنی
۸۷	 الگوی زمان رویداد
۷۹	 فرضیه‌ی هم‌تاسازی
۷۹	 نظریه‌ی فاجعه
۸۰	 معرفی نظریه‌ی فاجعه
۸۰	 الگوی فاجعه
۸۱	 پیش‌بینی‌های نظریه‌ی فاجعه
۸۲	 وضعیت نظریه‌ی فاجعه

۸۳	نظریه ی وارونگی
۸۳	معرفی نظریه ی وارونگی
۸۴	رابطه ی لذت طلبی و هشجاری
۸۵	وارونه ها
۸۵	دلایل وارونگی
۸۶	وضعیت نظریه ی وارونگی
۸۷	سایر نظریه ها
۸۷	ناجانی فری از کارکرد بهینه
۸۸	نظریه ی پردازش کارآمدی
۸۸	کارآیی نظریه ی پردازش کارآمدی

فصل ۵

۹۱	مدیریت وزن
۹۴	رویه های مدیریتی برای کنترل و جلوگیری از کاهش وزن سریع

فصل ۶

۹۷	تعاملات مربی و جودوکار
۹۷	رویکرد صفتی در برابر موقعیتی
۹۸	رویکرد تعاملی
۹۹	رهبری در جودو

فصل ۷ عملکرد

۱۰۱	گردآوری اطلاعات پیرامون عملکرد
۱۰۳	تمرکز
۱۰۴	علائم تمرکز
۱۰۵	شبیه سازی تمرین

- عادات ۱۰۵
- نمونه ای از عادت پیش از آغاز یک مرحله ۱۰۷
- اعتماد به نفس ۱۰۸
- موفقیت قبلی ۱۰۹
- بررسی عملکرد ۱۰۹
- فهرست موفقیتها ۱۰۹
- ویدیوی نقاط قوت ۱۱۰
- به تنهایی بازیابی اعتماد به نفس ۱۱۰
- تعمیر سازی برای اعتماد به نفس ۱۱۱

مقدمه

لازمه رقابت در جودو، حرفه‌ای دست یافتن به آمادگی روانی خاصی است که در شرایط ناپایدار سریع مبارزه (مثلاً ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی ثانیه) ورزشکار را قادر به کنش می‌کند. شرایط روحی و ذهنی در خلال مسابقات رزمی در گرو نوسان‌های شدیدی است که برای جودوکار در حال مبارزه و تحت فشار شدید روانی، حمله و دفاع همراه با پنهان کردن نیت خود از رقیب، چالشی بسیار دشوار است. تصمیم فوری هنگام مواجهه با رقیب مصمم و انتخاب فنون درست؛ یعنی انعطاف پذیری آگاهانه برای رسیدن به اهداف مورد نظر، امر بسیار دشواری است.

جودوکارها به منظور دستیابی به شرایط مبارزه‌ای و رقابت باید در تمرین‌های ورزشی ویژه‌ای شرکت کنند. معمولاً تمرین‌های ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای جودو تمرین‌های ورزشی عبارتند از: سب آمادگی جسمانی، روانی، حرفه‌ای، فنی و روانی که هر یک ارتباط منحصر به فردی با هم دارند. رابطه این آمادگی‌ها تعیین‌کننده کیفیت مبارزه و نقش آن در رسیدن به اهداف ورزشی جودو است.

در این کتاب تمرکز ما بر روی یکی از انواع این آمادگی‌ها، یعنی آمادگی روانی است. آن دسته از کارشناسان حرفه‌ای که مرتبط با ورزشکاران جودو سروکار دارند، جهت مداخله‌های روانشناسی موثق با هدف بازسازی تقویت آمادگی حرفه‌ای برای تمرین و مسابقه باید به دانشی مرتبط دست یابند. این دانش موثق در طرح ریزی اثربخش برنامه‌های آموزشی، همگام با تأمین نیازهای خاص هر یک از جودوکاران به ایشان کمک خواهد کرد. مشاوران روانشناسی ورزشی، سرمربیان و مربیان آمادگی جسمانی و شرطی سازی از جمله‌ی این کارشناسان هستند.

در اینجا ورزش مورد نظر ما جودو است. که یک هنر رزمی سنتی است، در دهه‌ی ۱۸۸۰ در ژاپن شکل گرفت و برای نخستین بار در المپیک ۱۹۶۴ توکیو در زمره‌ی ورزش‌های المپیکی قرار گرفت. چهار سال بعد در بازیهای المپیک مکزیک از جمع ورزش‌های المپیکی خارج شد، اما مجدداً در المپیک ۱۹۷۲ مونیخ به المپیک بازگشت. در المپیک ۱۹۹۲ بارسلونا جودو، بانوان نیز وارد جرگه‌ی ورزش‌های المپیکی شد. به طور عادی زمان مبارزه‌ی جودو برای زنان و مردان پنج دقیقه است؛ هرچند در شرایط تساوی دو رقیب تا بیش از پنج دقیقه و تا کسب امتیاز بالاتر توسط یکی از طرفین



می تواند ادامه یابد. در حین مبارزه از دست دادن لحظه ای تمرکز شکستی سریع را در پی خواهد داشت. از سوی دیگر، برخورداری از ذهنی آرام همراه با هوشیاری در مورد نیرو و ثبات حریف می تواند باعث اجرای فنون دفاعی و تهاجمی صحیح در لحظه مناسب شود و کسب پیروزی را در پی داشته باشد.

نگارش این کتاب واکاوی تحقیقات مرتبط با ابعاد روانی جودوکارهایی را دنبال می کند که در سطح میانی، ملی و بین المللی رقابت می کنند و از عناوین بین المللی برخوردارند. فکر می کنیم آن دسته از کارشناسان که با جودوکارهای حرفه ای سرو کار دارند (مثل مشاوران روانشناس، مربیان، و مربیان قدرت و شرطی سازی) از محتوای این کتاب بهره می برند.

عوامل روانی و آمادگی برای جودو

در خلال این مطالعه، پنج دسته بندی روانشناسی شناسایی شد: الف) تخیل ب) انگیزه پ) اضطراب، نگرانی و حالات روحی ت) باورهای تغذیه ای و کنترل وزن ث) تعامل بین مربی و ورزشکار.

تخیل: قابلیت تخیل حرکات جدید یا محل رقابت بین مدال آوران و غیر مدال آوران متفاوت است. هرچند بسیاری از مدال آوران در مبارزات کمتر موفق خود قادر به تصویرسازی آمادگی ذهنی خود نیستند. برنامه آمادگی روانی فردی می بایستی برای جودوکاران طراحی شوند.

انگیزه: رهاکنندگان جودو در مقایسه با جودوکاران مصمم، ارای خودبینی (خودبینی شمولی) بیشتر و ممارست (تکلیف شمولی) کمتر هستند. افزون بر این، بهترین شاخصی ممارست، فضای تکلیف شمولی تقویت شده توسط یک همراه است. درحالی که رهاکنندگان جودو تکلیف شمولی کمتری دارند، جودوکاران مصمم از تکلیف شمولی بیشتری برخوردارند. مفهوم نقش خودبینش مولی مربیان در طول سالها افزایش می یابد. هرچند یک افزایش همزمان در گرایش به خودبینی جودوکارها وجود ندارد. این موارد ممکن است بازتاب دهنده ی استقلال نسبی میان فضاها ی انگیزشی ایجاد شده توسط مربی و ورزشکار باشد. جالب است که گرایش به کناره گیری به مرور زمان افزایش پیدا می کند. تفاوت اصلی میان جودوکارهای مصمم و رهاکننده در این است که رهاکنندگان، نقش تکلیف محوری مربیان و همراهان را کم رنگ می بینند. مربیان باید آگاه باشند که ایجاد یک فضای تکلیف محوری

می تواند به نفع جودو کارهایشان باشد.

حمایت مربیان از خود مختاری جودوکاران با انگیزه‌ی ممارست عمومی برای جودو ارتباط دارد. این موضوع پیش از مسابقه خاص جودو با انگیزه‌ی ممارست موقعیتی مرتبط است. این موارد از یک الگوی سلسله مراتبی یا بالا به پایین پشتیبانی می کنند که با حمایت مربیان از خودمختاری آغاز می شود، با انگیزه‌ی ممارست عمومی و موقعیتی تداوم می یابد و به عملکرد مورد نظر ختم می گردد.

در میان جودوکاران زن، اهمیت عوامل انگیزشی، قبل و بعد از پیوستن به تیم ثابت می ماند. مهم ترین این عوامل عبارتند از: دستیابی به سلامتی و تناسب اندام، پیگیری موفقیت و استقلال طلبی. در مردان جودوکار، مهم ترین عوامل، پیش از پیوستن به تیم، دستیابی به سلامتی و تناسب اندام، استقلال طلبی و موفقیت است. اما پس از پیوستن به تیم، موفقیت به رتبه‌ی پنجم سقوط می کند. در مجموع، مردان و زنان جودوکار، پیش از پیوستن به تیم دارای ویژگی های انگیزشی نسبتاً مشابهی هستند، اما پس از پیوستن، از این شباهتها کاسته می شود.

گرایش به اهداف، بیانگر تمایلی است که فرد برای تکلیف شمول یا خودبین شمول بودن در یک شرایط خاص است. تکلیف شمولی به معنای تلاش در راستای تسلط بر تکلیف می باشد، درحالیکه خودبینی شامل نشانگر هدف شکست دادن دیگران یا شکست ناپذیری و مورد قضاوت انتقادی قرار گرفتن در این زمینه است. در جودو، هر دو گرایش تکلیفی و خودبینی حائز اهمیت می باشند. گرایش تکلیفی مربوط به مهارت های تسلط و پیشرفت به درجات بالاتر است. حال آنکه گرایش خودبینی به تلاش در جهت پیروزی در مبارزات ارتباط می یابد.

به نظر می رسد که دست کم در جودو هدف می تواند، بسیار پویا و شخصی باشد. حالات تسلط، رویکرد عملکرد و خودداری عملکرد، نمایانگر تغییرات سریع در خلال یک مبارزه می باشد. به علاوه، هر دو الگوی مرتبط (بالا و پایین) در بین این حالات یافت می شود. تغییرات در اهداف بر اساس نوع مبارزه غیر است. در نهایت، تفاوت های روشنی در الگوی تغییرات میان جودوکارها وجود دارد. حالات هدف نوسان دارند و متحمل تغییرات ناگهانی می شوند و بنا بر محدودیت های زمین شناختی موقعیت، ارتباطات متنوعی میان آنها به وجود می آید. فرایندهای روانشناختی که در طی یک مبارزه‌ی جودو رخ می دهد پیچیده و شخصی هستند و از این رو امکان دارد عوامل روانی که به یک جودوکار کمک می کنند، در بهبود عملکرد دیگری نامؤثر باشند.



استرس، اضطراب و حالات خلقی: استرس مزمن عدم توازن (خیالی یا واقعی) میان آن چه که از یک ورزشکار انتظار می‌رود و توانایی وی در پاسخگویی به این انتظارات تعریف می‌شود. اضطراب، یک حالت اجتناب عاطفی و انگیزشی است که در شرایط تهدیدآمیز روی می‌دهد. خلق نیز به عنوان مجموعه‌ای احساس ذاتاً موقتی به لحاظ شدت و تداوم تعریف می‌شود و معمولاً بیش از یک احساس را شامل می‌شود.

جودوکارها عمدتاً با چهار مورد دست به گریبان هستند: ابعاد منفی رقابت، روابط منفی در سایر ارتباطات برجسته، درگیری‌های درونی شخصی و تجارب سخت و ناراحت‌کننده. بالاخص، مهم‌ترین چیزی که افراد دارای استرس از آن نگرانی دارند انتقاد مربیان پس از مبارزه و درگیری با آنان است. این موضوع به مسیر ارتباطی یک طرفه بین مربی و جودوکار بازمی‌گردد. جودوکار همواره باید پیرو دستورالعمل‌های مربی باشد. شایان ذکر است که این نوع روش دستوری می‌تواند به انفعال و اتخاذ یک رویکرد «درماندگی آموخته شده» منجر شود. علاوه بر این، جودوکار در حضور افراد شاخصی مانند مربیان، در بین جمعیت استرس و عملکرد ضعیفی خواهد داشت.

هیچ یک از مدال‌آوران دارای احساسات یا افکار منفی نیستند، در حالی که کمتر از نصف غیرمدال‌آوران از این رنج برخوردارند. همچنین مدال‌آوران تلاش و تعهد خود را افزایش می‌دهند، در حالی که تنها تقریباً نیمی از غیرمدال‌آوران این خصیصه هستند. دو عامل کلیدی برای مایه‌مدال‌آوران از غیرمدال‌آوران شناخته شده است که عبارتند از: توانایی تجسم عینی مبارز، و استفاده از فن «تمرکز-بازتمرکز».

بین مدال‌آوران زن و مرد تفاوتی وجود ندارد. بالاترین میزان حالت اضطراب در ضعیف‌ترین مبارزه‌ها و کمترین آن در جلسات تمرینی است. مضاف بر آن، رهایی از اضطراب زیاد و بازگشت به سطوح پیشین آسان نیست. لگویی به نام «فاجعه» رابطه‌ی میان اضطراب و عملکرد ضعیف را به خوبی تشریح می‌کند. در این الگو رسیدن به حد خاصی از انگیزتگی و اضطراب، کاهش قابل ملاحظه‌ای از عملکرد را در پی خواهد داشت.

سطح کورتیزول در روزهای مسابقه در مقایسه با سه هفته پیش از رقابت‌ها به طور محسوسی افزایش می‌یابد. مقادیر کورتیزول، پیش از مبارزه‌ی نخست، بیشتر از مقادیر به دست آمده در روز رقابت است.

در رقابت‌های سطح بالا افزایش بیشتر اضطراب روحی، شناختی و جسمی، و کاهش اعتماد به نفس مشاهده می‌شود. علاوه بر این، بین نگرانی‌های شناختی و بدنی با سطوح کورتیزول در روزهای مسابقه ارتباط معناداری وجود دارد. ترکیبی از

آزمایش‌های هورمونی غیر فراگیر و پرسش‌نامه‌های روانشناسی در ارزیابی اضطراب و نگرانی جودوکاران پیش از رقابت‌ها مؤثر است. این گونه داده‌ها توسط مشاوران روانشناس و مربیان جودو برای تعیین میزان کارآیی عوامل راهبردی در کاهش اضطراب قابل استفاده می‌باشند.

هر دو گروه از جودوکاران بازنده و برنده در طول روز رقابت، در مقایسه با روزهای دیگر سطح کورتیزول بالاتری دارند. ویژگی اضطراب و رفتار نوع A، که با نیاز به کنترل محیط، جاه طلبی، ناشکیبایی، بی صبری و تنگنای زمانی برانگیخته می‌شود و با خصومت به ناامیدی واکنش نشان می‌دهد، در میان برندگان بیشتر است. حال آن که رفتار نوع B که فقدان ویژگی‌های رفتار نوع B را شامل می‌شود و اضطراب شناختی، مشخصه‌ی بازندگان است. علاوه بر آن، راه‌های غلبه بر اضطراب بین برندگان و بازندگان متفاوت است. بازندگان در قیاس با برندگان، بیشتر به خودسرزنی، اجتناب از تفکر امیدبخش و ستایش حمایت اجتماعی می‌پردازند. از طرف دیگر، عامل بازاریابی مثبت در میان برندگان بالاتر است. عملکرد موفق با سطوح پایین تر اضطراب شناختی، سطح بالاتر اعتماد به نفس و بکارگیری راهبردهای حل مسائل از قبیل بازاریابی مثبت ارتباط دارد.

سطح کورتیزول در خلال رقابت به نسبت دیگر روزها بالاتر است. داده‌های روانشناسی نشان می‌دهند که نگرانی روزانه، رقابت در مقایسه با سایر روزها بیشتر است و نگرانی دقیق پیش از رقابت، بیش از نگرانی لحظه‌ی پیش از رقابت می‌باشد. شایان ذکر است که سطح کورتیزول پیش از رقابت نسبت مستقیمی با احتمال پیروزی در ذهن دارد. بنابراین سطح بالای کورتیزول به اذیت و انگیزه و اعتماد به نفس بالا در تمام جودوکاران یافت می‌شود که این مهم، ایجاد شرایط روحی مناسب برای مبارزه را تسهیل می‌کند.

نوسانهای خلقی با تغییر اثربخشی فرد در دستیابی به اهداف رابطه دارد. به علاوه، راهبردهای سازگاری هم متناسب با تغییر خلق متغیر است. صفات روانی جودوکار همراه با متغیرهای درونی (مانند خلق و هدف گذاری) و بیرونی (مانند پیروزی یا شکست، دستورهای مربی، خصوصیات رقیب) می‌تواند، تغییر غیرمنتظره‌ای را شاهد باشد.

عادات تغذیه و کنترل وزن: وزن جودوکاران می‌تواند منجر به عادات غذایی غیر عادی آنان شود که این مسئله می‌تواند، سبب اختلالات تغذیه بالینی گردد. بیش از ۱۰٪ جودوکاران حرفه‌ای دچار اختلال‌های بالینی تغذیه یا زیرمجموعه‌ی این اختلال‌ها هستند. ممکن است اختلال‌های تغذیه، زیان‌های جسمانی، روانی و سایر



شاخص های اجتماعی را به همراه داشته باشد که در میان آنها می توان به تغییر شکل بدن و دغدغه ی وزن اشاره نمود. افزون بر این، جودوکاران مبتلا به اختلال تغذیه، بیش از سایرین دچار افسردگی، اضطراب و مصرف مواد می شوند و امکان دارد، در خطر عارضه های پزشکی جدی قرار گیرند.

هفتاد درصد از جودوکاران نزدیک به سه کیلوگرم در خلال فصل وزن کم می کنند و ۰/۶۰ از آنان آگاهانه تغذیه ی خود را محدود می کنند. در میان زنان، اختلال های ناشی از قاعدگی جودوکاران نزدیک به ۰/۶۰ است (که این میزان برای سایرین کمتر از ۰/۱۰ است). عادات تغذیه جودوکاران زن با سایرین همسان است. برعکس، میزان اختلال تغذیه و برخوری عصبی در میان جودوکاران زن بالاست (میزان پرخوری عصبی به ۲۰۰ می رسد). حدود ۰/۴۰ از جودوکاران مرد از روش هایی برای کاهش وزن استفاده می کنند که می تواند آنان را در خطر گسترش اختلال های تغذیه ای قرار دهد. مریبان باید بدانند که دستورهای نظرات پیرامون وزن جودوکارهایشان می تواند برای عملکرد و سلامت ایشان زیان بار باشد.

حتی در مواقعی که اختلال های تغذیه ای غیرعادی به اختلال بالینی تغذیه منجر نشود، محدودیت تغذیه که اقدامی شایع در میان جودوکاران پیش از شروع رقابت هاست، بر ویژگی های روانی آنان آثار بدی می تواند داشته باشد. جودوکاران در حدود چهار کیلوگرم از وزن بدن و دو کیلوگرم از چربی خود را پس از گذراندن دوره محدودیت تغذیه از دست می دهند که این امر موجب افزایش حالات روحی تنش، عصبانیت، خستگی و سردرگمی و کاهش توانمندی آن ها می گردد. اما عملکرد جسمانی نسبتاً ثابت می ماند. اثرات روانی مخرب یک محدودیت غذایی هفت روزه (اساساً به دلیل جذب نامناسب کربوهیدرات ها و ریزمغذی ها) می تواند بر حالات روحی تأثیر منفی بگذارد و در نتیجه امکان دارد که عملکرد نیز تحت تأثیرات منفی قرار گیرد.

از آغاز تا پایان برنامه ی چهار هفته ای کاهش وزن که طی آن جودوکاران در حدود دو تا سه کیلوگرم از وزن بدن و ۰/۲ از چربی خود را از دست می دهند، عملکرد جسمانی بدون تغییر باقی می ماند، اما شاهد تغییرات زیان باری در حالات روحی خواهند بود. به ویژه افزایش گنجی و کاهش توان در جودوکاران زن و مرد رخ می دهد و تنش در میان زنان بیشتر خواهد شد.

در یک برنامه ی کاهش وزن ۲۰ روزه که یک روز پیش از شروع رقابت جودو به پایان می رسد، مردان و زنان، سه کیلوگرم از وزن و ۰/۲ از چربی خود معادل ۱ کیلوگرم

را در انتهای برنامه از دست می دهند. در نتیجه ی این برنامه، تنها تغییراتی در خلق جودوکاران مرد مشاهده می شود. این جودوکاران شاهد خستگی و تنش بالا و کاهش توان خود خواهند بود. به علاوه پس از این برنامه مجموع اختلال خلقی (TMD)، شاخصی برای نمایش خلق نامساعد در میان مردان افزایش پیدا می کند. بالعکس، مجموع اختلال خلقی زنانی که در برنامه ی کاهش وزن شرکت می کنند بهبود می یابد. در شرایطی که فرایند کاهش وزن موجب افزایش فشار روانی در جودوکاران مرد می گردد، به واسطه ی این فرایند از فشار روانی زنان کاسته می شود. بایستی حمایت روانی از زنان جودوکار پیش از شروع برنامه تضمین گردد؛ درحالیکه این حمایت از مردان می بایستی در حین اجرای برنامه صورت گیرد.

تعاملات مربوط به ورزشکار: بیش از ۷۰٪ از ایده ها به صورت اطلاعات کلامی و بیش از ۸۰٪ از آنها به صورت ترکیبی (صوتی-تصویری یا صوتی-حرکتی) دریافت می شوند. وابستگی؛ یعنی نسبت میان ایده های ارائه شده و ادراک شده در حدود ۷۰٪ برای هر دو دسته جودوکاران مرد و زن است. هرچند، جودوکاران زن وابستگی بیشتری نسبت به مردان نشان می دهند (۸۰٪ به ۶۰٪). لازم به ذکر است که وابستگی رابطه ی معکوسی با شمار ایده های انتقال یافته دارد که این امر بر اهمیت ارائه ی دقیق و خاص ایده ها به جودوکاران پیش از مبارزه تأکید می ورزد.

با وجود اینکه راهبردهای تعاملی بین مربی و جودوکار متفاوت است، آنها دو هدف مشترک؛ یعنی بهینه سازی فرایند انتخاب و بهینه سازی عملکرد را دنبال می کنند: برای نمونه مربیان به منظور بهینه سازی فرایند انتخاب به تحریک رقابت، برانگیختن کلامی جودوکاران و ورود مستقیم به مبارزه می پردازند. این تمرین ها در ذهن آنان به قدرت ذهنی منجر می گردد. از سوی دیگر، مربیان برای کار برای دستیابی به بهترین عملکرد در مورد راهبردهای مربیاش بحث و تبادل نظر می کنند. مجموع این فرایندها می تواند به یک فرایند موثر انتخاب منجر شود. باید توجه داشت که سبک های تعاملی مربیان از موارد بیان شده در ادبیات مرسوم مربیگری (سازد، دستوری) در برخی جنبه ها متفاوت است. به علاوه بکارگیری راهبردهای تعاملی توسط جودوکاران نشان می دهد که سبک دستوری مربیان مورد استقبال قرار نمی گیرد. بیشتر مشاوران روانشناس بر این باورند که سبک تعاملی موجود صحیح نیست و نیازمند تحول است.

هدف این کتاب، مرور پژوهش های صورت گرفته پیرامون آمادگی روانی جودوکاران حرفه ای است. این موارد شامل پژوهش های عینی، تجربی و تحقیقات موردی است.

پنج دسته بندی روانشناسی، بازشناسی شده اند: الف) تخیل ب) انگیزه پ) استرس



(فشار روحی)، اضطراب و خلقت) عادات تغذیه و کنترل وزن ث) تعامل بین مربی و ورزشکار. ابتدای هیچ کتابی بدون بحث کلی نتیجه و خلاصه داده نمی شود جز در انتهای کتاب

نتایج اصلی عبارتند از:

۱. هدف جودوکاران در خلال مبارزه ی واقعی و بر اساس شرایط محیطی دارای نوسان و تغییرات شدید است.
۲. سطح کورتیزول و اضطراب جسمی و شناختی، قبل و حین مبارزه ی جودو افزایش می یابد.
۳. برنامه های کاهش وزن ویژه ی جودوکاران پیش از مبارزه و تفاوت های فرهنگی ممکن است، به ترتیب به خلق نامساعد و نتایج متناقض منجر گردد.
۴. به علت تفاوت های فردی احتمالی برای هریک از جودوکاران طرحهای آمادگی روانی باید به طور مجزا تهیه شود.
۵. سرمربیان و مشاوران روانشناس باید بدانند که هریک از جودوکاران برای بهبود عملکردشان می توانند به عوامل متفاوتی تکیه داشته باشند.