

## بررسی اثر پرخاشگری در ورزشکاران

جواد موحدنیا (نویسنده مسئول) و مجید موحدنیا<sup>۲</sup>

۱. آموزگار آموزش و پرورش بندرعباس، کارشناسی علوم تربیتی، گروه علوم تربیتی، ایران

hashemi\_t68@gmail.com

۲. آموزگار آموزش و پرورش بندرعباس، کارشناسی علوم اجتماعی، گروه علوم اجتماعی، ایران

hashemi\_t68@gmail.com

### چکیده

مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و پس از بررسی مفاهیم با ارائه نتایج به پیشنهادات کاربردی پرداخته شده است. روش تحقیق حاضر توصیفی و روش گردآوری اطلاعات آن، کتابخانه ای است. بدین صورت که از منابع کتابخانه ای نظیر: کتاب، مقاله، منابع خارجی و... و آموخته های محقق استفاده شده است. از نظر این پژوهش انسان های شاد زندگی خود را تحت کنترل دارند، مسئولیت پذیرند، هدفمند هستند، دید مثبت به زندگی دارند. آینده نگر و امیدوارند و در مقابل مشکلات وسختی ها از پای نمی نشینند. از مباحث ایراد شده نتیجه گرفته می شود که قرآن دین اسلام را دین شادی معرفی نموده و مهمترین عوامل شادی را محبوبیت، مقبولیت و موفقیت، ایمان، هویت ملی و فرهنگی، خلاقیت عارفانه و حل مسئله ذکر کرده است، روان شادی و شور و نشاط را محرک انسان ها برای عمل می دانند و ورزشکاران شاد را ورزشکاران موفق می دانند.

کلیدواژه ها: فعالیت بدنی، شادابی، ورزشکاران، پرخاشگری، ورزش.

## مقدمه

در حقیقت آموزش و پرورش و دانشگاه به مثابه درختی تنومند است که برای تغذیه و باروری میوه هایش نیازمند استفاده از منابعی است که با هماهنگی و مساعدت، موجبات رشد آن را فراهم می آورند. از سوی دیگر عناوینی چون خلاقیت نقادی و نقدپذیری، بارش فکری، مهارت های زندگی، تغذیه و بهداشت فردی و جمعی، مدرسه ی شاد زمانی در مدارس عملیاتی خواهد شد که تمامی عناصر این مجموعه به باور لازم برسند و تحول و تغییر را به عنوان یک اصل در نظر بگیرند [۱].

## مبانی نظری

## پرخاشگری و ورزش:

ورزش و تربیت بدنی که خواص و ویژگیهای علمی آن در ابعاد فرهنگی و اجتماعی بارز و روشن است و در بهداشت و سلامت جسم و روان، در نشاط و تفریح خاطر و در افزایش قابلیت های کاربردی عضلات و کم کردن پرخاشگری، هنگام انجام امور مختلف و بالاخره در آموزش های اخلاقی و اجتماعی نقش مؤثر و کارساز دارد [۲]. یکی از راههای کاهش و کنترل میزان پرخاشگری، ورزش است و ورزشهای گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثر است و ورزشکاران رشته های گروهی میزان پرخاشگری کمتری دارند پس می توان نتیجه گرفت که در جمع و گروه بودن می تواند تأثیر مثبتی در کاهش پرخاشگری داشته باشد. پس باید مسئولین به این امر مهم بیشتر توجه کنند و شرایط حضور تمام اقشار ورزشکاران در میادین ورزشی را بیشتر فراهم آورند تا در نهایت از بسیاری از نزاعها و درگیریها جلوگیری شود. [۳].

پرخاشگری<sup>۱</sup>

اعمال پرخاشگرانه شامل رفتارهای جسمی و کلامی پرخاشگری نظیر تهدید کردن، مشاجره ی لفظی و... همچنین ویرانی دارایی است. برخی از روان پرخاشگری را رفتاری می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی، لفظی یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد این روان بین پرخاشگری وسیله ای و پرخاشگری خصمانه تمایز قائل شده اند. صاحب نظران حوزه علوم اجتماعی در مورد پرخاشگری به دو گروه تقسیم شده اند گروهی معتقدند که پرخاشگری ذاتی و فطری است و گروهی دیگر آن را حاصل عوامل اجتماعی در نتیجه اکتسابی می دانند و هر دو گروه برای تائید نظریات خود شواهد و دلایلی را مطرح می کنند [۴]. برخی از روانشناسان پرخاشگری را رفتاری می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی، لفظی یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد این روان بین پرخاشگری وسیله ای و پرخاشگری خصمانه تمایز قائل شده اند [۵].

## راههای اصلاحی برای از بین بردن حالت پرخاشگری در ورزشکاران:

▪ اقدام به رشد فکری: در موقع پرخاشگری نباید عصبانی شد و یا بر سر دانش آموزان داد کشید. این امر ممکن است اثری فوری داشته باشد ولی در درازمدت کاری بیپوده است. باید از جر و بحث و جار و جنجال دست کشید و از طریق ذکر داستانها و بیان مسائل حقایق و واقعیتها کوشید که سطح آگاهی و اندیشه او را بالاتر برده و او را به تدریج پخته و ورزیده سازد [۶]. ▪ ایجاد محیط صمیمی: زاز طریق ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم تا حد زیادی زمینه را برای اصلاح و تعدیل او فراهم سازد و هم با ایجاد ملاحظات و رودربایستیها زشتی و کراهت این امر را به او تفهیم کنید. ایجاد سرگرمی و اشتغال: بیکاری و نداشتن یک وظیفه ای که آدمی را به خود مشغول کند سبب آن خواهد شد که حوصله اش سر برود و آماده پرخاشگری شود. در صورتی که پرخاشگری ناشی از علل فیزیولوژیک باشد مراجعه به پزشک و دارو درمان، بسیار لازم و ضروری است. بدیهی است در این شرایط صورت های مختلف درمان قابل اعمال خواهد بود [۷].

## علل شخصیتی:

بین ویژگیهای شخصیتی چون برون گرایی و رفتار انحرافی رابطه وجود دارد فرد برونگرا ماجراجو و مغرور است، سریعاً واکنش نشان می دهد. تمایل به پرخاشگری دارد، زود از کوره به در می رود، احساسات وی در کنترلش نیست. او بدون تأمل و اندیشه

<sup>1</sup> aggressio

عمل می کند. سازمان روانی فرد به گونه ای است که برای هر عامل تهدید کننده ای از خود واکنش نشان می دهد و معمولاً یکی از رایج ترین واکنشها به ناامنی، پرخاشگری است همچنین ناکامی هسته مرکزی شخصیت آدمی را مورد تعرض قرار داده و ویران می کند. [۸].

### علل آموزشگاهی

پر خاشگری واکنش کلی نسبت به ناکامی است هر چند افراد همیشه پاسخهای پر خاشگرانه آشکار از خود نشان نمی دهند و آنها را در وجود خود سرکوب می کنند. مثلاً پسری که بوسیله یکی از همفعالیت بدنیان خود مورد اهانت قرار گرفته، غالباً به طور فیزیکی به او حمله ور می شود. زرد و خوردها و دعواهای حیاط مدرسه خود نشانه هایی از این پر خاشگری ها است [۹].

### ابزار تشویق:

تشویق جلوه ای از تحسین و تقدیر و نوعی تأیید برای فرد است، شخصی که تشویق می شود از کار و زحمت خود احساس رضایت و خشنودی می کند و این رضایت خاطر است که جلوی خستگی و بی میلی او را میگیرد. تشویق و تحسین مایه تقویت روح است و حس اعتماد را در فرد به وجود آورده و استعداد های فرد رشد کرده و توان درونی اش به فعلیت درمی آید. [۱۰].

### خواب کافی ورزشکاران در اوقات قبل از فعالیت بدنی:

خواب ناکافی از جهت های مختلف بر انسان عواقب سوء می گذارد. از نظر جسمی در صورت بی خوابی، بیماری های مزمن نیز گسترش می یابد، تغییراتی نیز در فرمول خون به وجود می آید که در درازمدت سبب پیدایش کم خونی می گردد و حالت کسالت همراه با خستگی دایمی و فزاینده و یک حالت تنبلی که به خوبی نمی توان آن را توجیه کرد، تولید می کند. [۱۱].

### بحث و نتیجه گیری

از مباحث فوق نتیجه گرفته می شود که یکی از عوامل مؤثر در نشاط ورزشکاران وضعیت فیزیکی فعالیت بدنی می باشد. فضای فیزیکی شامل رنگ، نور، چینش نیمکت ها، تهویه و تعداد ورزشکاران است. رنگ ها همان گونه که بر روح و روان آدمی تأثیرات گوناگونی به جای می گذارند، جسم او را نیز تحت تأثیر قرار می دهند. هر یک از رنگ ها فواید خاص درمانی محسوسی برای بدن انسان دارند. درباره زمانی که ورزش می کنید، بسیار نادر است که مردم هنگام شروع آن را در نظر بگیرند و هر نوع برنامه ورزشی خاصی را تمرین می کنند. مردم زمانی ورزش می کنند که برایشان مناسب باشد و بتوانند به درستی انجام دهند.

### منابع و مأخذ

1. Abdoli, B., Teymuri, M., Zamani, S., Zeraatkar, M., Hovanloo, F. (2011). Relationship between longitudinal arch of the foot and some selected motor factors in students aged 11 to 14 years. *Journal of Rehabilitation Sciences*. Volume 7 No.3 65-73. [Persian].
2. Ackland, T.R., Elliott, B. & Bloomfield, J. (2009). *Applied anatomy and biomechanics in sport: Human Kinetics*.
3. Babakhani, F. (2015). The effect of central body muscle fatigue on balance and endurance in women athletes. *Journal of Medical Sciences, Kurdistan University*, Volume. 20, 65-77. [In Persian].
4. Corbeil, P., Blouin, J., Begin, F., Nougier, V., Teasdale, N. (2013). Perturbation of the postural control system induced by muscular fatigue. *Gait & Posture*. 18: 92-100.
5. Cote K., Brunet M., Bruce M. (2005). Effects of pronated and supinated foot posture on static and dynamic posture stability. *Journal of Athletic Training*. 40(1): 41-46.
6. Ebrahim, M.M. (2011). Dynamic postural balance in subject with and without flat foot. *Bull. Fac. Ph. Th. Cairo Univ.* Vol. 16, No. (1), 12-7.
7. Fakoorashid, H., & Daneshmandi, H. (2013). The effects of a 6 weeks corrective exercise program on improving flat foot and static balance in boys. *Journal of Practical Studies of Biosciences in Sport*, 1(2), 52-66. [In Persian].

8. GHaderian, M. GHaseemi, GH. (2016). Effect of rope exercises postural control, static and dynamic balance of male students with cavus foot. *Journal of Medical Sciences in Qom University*, 10, 58-68. [In Persian].
9. Ghasemi, GH. Nadi, M. (2013). *Physical Performance Evaluation test*. Isfahan, Publishing, First Printing, 135-137. [In Persian].
10. Greig, M. Walker, J.C (2017). The influence of soccer-specific fatigue on functional stability. *Journal Physical Therapy in Sport*. 8: 185-90.
11. Headlee, D.L. (2008). Fatigue of the plantar intrinsic foot muscles increases navicular drop. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 18, 420-425.