

ورزش از دریچه روانشناسی

مؤلفان:

رضا بخشی مشیردلو، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی

خلال شاه‌و

راضیه علی‌زاد، عرب‌لوی بیشه

حسین حسن‌زاده

عنوان و نام پدیدآور	ورزش از دریچه روانشناسی / مولفان رضا بخشی مشهدلو... [و دیگران].
مشخصات نشر	اردبیل: نشر نایاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۸۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۴-۶۵-۹ ریال ۱۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مولفان رضابخشی مشهدلو، جلال شاملو، راضیه علی زاد عربلوی بیشه، حسین حسن زاده
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۸۷] - ۱۸۹.
موضوع	ورزش - جنبه های روانشناسی
موضوع	Sports -- Psychological aspects
موضوع	تربیت بدنی - جنبه های روانشناسی
موضوع	Physical education and training -- Psychological aspects
موضوع	تمرین های ورزشی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Exercise -- Psychological aspects
شناسه افزوده	نشر نایاب، رضا، ۱۳۶۸-
رده بندی کنگره	GVY ۷/۴۳۴
رده بندی دیویی	۷۲۶/۰۱
وضعیت فهرست نویسی	۲۶۰۸۳۷



ورزش از دریچه روانشناسی

مؤلفان: رضا بخشی مشهدلو، جلال شاملو

راضیه علی زاد عربلوی بیشه، حسین حسن زاده

ناظر فنی: جعفر حسینی فر

ویراستار علمی و ادبی: غلام رضا ابراهیمی

ناشر: انتشارات نایاب

طراح روی جلد: سمیه قامتی

صفحه آرایی: حمیده عبدی بویاغچی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۴-۶۵-۹ ISBN: 978-600-8044-65-9

صحافی: افق قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مقدمه و پیشگفتار:

سپاس خدایی را که حق ستایش او بالاتر از حد ستایشگران و نعمت های فوق اندیشه شمارشگران است و درود و صلوات بی پایان به روح پاک و مقدس حضرت ختمی مرتبت پیامبر رحمت محمد بن عبدالله ﷺ خاتم پیامبران و سلام و تحیت بی کران بر جانشینان پاک و مطهر آن حضرت، امامان و پیشوایان مسلمانان بالاخص حضرت بقیة الله الاعظم امام منتظران قائم آل البيت (عج) .

با توجه به کاربردی بودن این کتاب و البته مباحث ثقیل و پیچیده مطرح شده بر آن شدیم تا با سعی و تلاش فراوان اهم مطالب را به سبک ساده و دور از پیچیدگی به نگارش در بیاوریم تا نفعی عبارت ها و تسهیل درک مطلب برای خواننده به سهولت میسر گردد. در نگارش مطالب از اساتید و کتب بزرگان و صاحب نظران استفاده کرده و برای ما بسیار مهم می باشد که مطالب به روز و نسبتاً مختصر و سبک نگارش کتاب به گونه ای باشد که برای محققان و دانشجویان عزیز، کلاعات کافی و جامع را در اختیار آنها بگذارند و حداالامکان نیاز به رجوع به کتاب های دیگر نباشد.

در این کتاب کوشش بر این بود است که واژه های پارسی بیشتر به کار گرفته شود، کوششی که هر ایرانی، در گفتن و نوشتن، به آرامی اما پیوسته و با پافشاری، پیگیری خواهد نمود تا میدان بر واژه های بیگانه هر چه بیشتر تنگ تر شود؛ خوشبختانه از آن روی که هر جای زهر هست، پادزهری نیز می باید بود، ما این را «کاندک بر آن سر افتاده ایم» که به زبان نیاکانی خویش بیندیشیم و بکوشیم که کمر به یزید آن ببرندیم. از خداوند بخشنده و مهربان سپاسگزاریم و سر بر آستانش می ساییم و اگر عمر و فقیق دهد این راه را ادامه خواهیم داد. تألیف این کتاب به خاطر اصرار دانشجویان عزیز و بدرام در دانشگاه ها و وجود کتابی منطبق با سرفصل این دانشگاه ها و علاقه فراوانی بود که به امر تدریس و تألیف وجود داشت.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی نیاز نمی بینیم و نظرات تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می دانیم؛ چرا که این آراء مایه ی بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می توانید نظرات خود را از طریق ایمیل rbt.hebtt@yahoo.com به این جانب انتقال داده و ما را از

انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشاءالله در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم.

در پایان، از نشر نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را دارم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنم.

رضا بخشی مشهدلو

مدرس دانشگاه

بهار ۱۳۹۵

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه	۱
روانشناسی در نعت	۳
تاریخچه روانشناسی ورزش	۴
دوره ساختارگرایی	۹
دوره کارکردگرایی	۱۰
دوره رفتارگرایی	۱۱
روانشناسی کاربردی ورزش	۱۵
ماهیت و معنای روانشناسی ورزش	۱۵
قلمرو روانشناسی ورزش	۱۶
به چه کسی روانشناس گفته می‌شود؟	۱۶
روانشناس ورزش کیست؟	۱۷
روانشناسی ورزش و تمرین چیست؟	۱۷
هدف مطالعات انجام شده در روانشناسی ورزش	۱۸
آمادگی روانی چیست؟	۱۹
طول دوره	۲۰
عملکرد انسان و روانشناسی	۲۲
یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزش	۲۴
روانشناسی ورزش و رفتار حرکتی	۲۴
روانشناسی تمرین	۲۵
طبقه‌بندی روانشناسی ورزش	۲۷

۲۸	ضرورت روانشناسی ورزش
۲۹	روانشناسی ورزش و اهداف آن
۳۱	توجه و تمرکز
۳۴	درک حواس پرتی‌ها در ورزش
۳۶	اصول مؤثر در تمرکز
۳۹	اعتماد به نفس
۴۱	اعتماد در ورزشکاران چگونه سنجیده می‌شود؟
۴۳	تأثیر اعتماد به نفس در عملکرد ورزشکاران
۴۳	مطالعه اعتماد در محیط ورزشی رقابتی طبیعی
۴۷	تفاوت در اعتماد بر اساس مهارت و مهارت
۴۷	اعتماد در مربیان
۴۹	وظایف مربی برای توسعه اعتماد به نفس
۵۱	آمادگی ذهنی
۵۶	شناسایی ناحیه کارکرد مطلوب فردی و چگونگی دستیابی به آن‌ها
۵۷	اولویت‌دهی و تعیین هدف
۵۸	اهمیت توسعه عادات عملکردی
۶۰	آمادگی ذهنی تیم
۶۱	تأثیر مثبت کردن دست چپ بر افزایش تمرکز ورزشکاران
۶۳	پرخاشگری در ورزش
۶۶	خشونت و پرخاشگری در تماشاچیان
۶۷	راه‌های کاهش خشونت و پرخاشگری در ورزش
۶۹	علائم اعتیاد به ورزش
۷۱	بی‌اشتهایی عصبی در بانوان ورزشکار
۷۴	پرخوری عصبی در ورزشکاران
۷۷	تأثیر ورزش بر حافظه
۷۹	تأثیرات ورزش بر سلامت روان
۸۰	تأثیرات ورزش بر توجه

۸۳	ورزش و اضطراب برانگیختگی
۸۵	عوامل مهم در اثر تماشاگر
۸۶	تیپ‌های شخصیتی مختلف انسان‌ها
۹۳	تیپ‌های شخصیتی مختلف و ارتباط مؤثر با آن‌ها
۹۴	شخصیت کمال‌گرا
۹۶	شخصیت موفقیت طلب
۹۷	شخصیت درونگرا یا برونگرا
۱۰۰	حس‌گراها
۱۰۱	نظریه‌های رهبری در روانشناسی اجتماعی
۱۰۴	مفهوم انگیزش
۱۰۵	انگیزش و تأکید بر تفاوت‌های فردی
۱۰۷	نظریه مازلو
۱۰۸	نظریه آلدرفر
۱۰۹	نظریه مک کلند
۱۱۳	تئوری هدف‌گذاری
۱۱۴	استرس
۱۱۸	اضطراب
۱۲۲	نسخه ورزشی جهت درمان استرس و اضطراب
۱۲۲	اضطراب رقابتی در ورزشکاران
۱۲۳	کنترل اضطراب حین رقابت و مسابقه
۱۲۶	چگونگی اندازه‌گیری اضطراب
۱۲۸	مهارت‌های روانی
۱۳۳	عوامل زیستی شخصیت
۱۳۹	ساخت شخصیت
۱۴۲	تیپ‌های شخصیتی
۱۴۷	روش‌های ارزشیابی شخصیت
۱۵۲	ژنتیک و عملکرد

- تأثیر تماشاچیان بر ورزشکاران ۱۵۴
- تصویرسازی ذهنی ۱۶۰
- شیوه استفاده تصویرسازی ذهنی ۱۶۲
- چگونگی حفظ تمرکز ۱۶۳
- نقش استثنایی مربیان ورزش ۱۶۶
- نقش مشاورین روانی در تیم‌های ورزشی ۱۶۸
- آرام‌سازی ورزش ۱۷۲
- راهبردهای مقابله در ورزش ۱۷۹
- موقعیت کنونی آرام‌سازی ۱۸۰
- آزمون آرام‌سازی برنی چه کسانی سودمند است؟ ۱۸۳
- نمونه‌هایی از متمر ثمر آمدن روان‌آسان ورزش ۱۸۵
- منابع و مأخذ ۱۸۷

مقدمه

روانشناسی، علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهن موجود زنده - بخصوص انسان - براساس روش علمی است. هم‌چنین یکی از علوم کاربردی و شاخه‌های تحصیلی است که یافتن ارتباط ذهن و روان آدمی، با مفاهیمی نظیر رشد، سلامت، رفتارهای اجتماعی، شناخت و... را دربرمی‌گیرد.

علم روان‌شناسی مفاهیمی هم‌چون ادراک، شناخت، تمرکز، توجه، احساسات، پدیده-شناسی، انگیزه، کارکرد ذهن، شخصیت، رفتار، روابط بین فردی، خانواده و دیگر زمینه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد. روان‌شناسان زمینه‌های مختلف، روش‌های علمی و تجربی را برای استنباط رابطه علت و معلولی و یا هر نوع رابطه هم‌بستگی میان پدیده‌های گوناگون روان-شناسی بکار می‌گیرند. روان‌شناسی علمی فراشاخه‌ای است؛ غیرقابل مشاهده بودن موضوع این علم - یعنی ذهن و روان - و انتزاعی بودن مفاهیم آن، دلیل شباهت این علم به علوم انسانی است؛ اما از سوی دیگر مطالعه به «روش علمی» و تجربی بودن بخشی از مراحل آزمایش، روان‌شناسی را به دیره‌دام تجربی می‌کشانند؛ هم‌چنین عقیده و دیدگاه روان‌شناس نسبت به انسان، در فرایند تحقیق بسیار مؤثر است، لذا از این جنبه نیز، روان‌شناسی به دنیای فلسفه مرتبط می‌شود. به این ترتیب شاید بتوان روان‌شناسی را حقیقتاً آمیزه‌ای منحصر به فرد از علوم گوناگونی نظیر زیست‌شناسی، انسان‌شناسی، زبان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه و... دانست.

آغاز روان‌شناسی به شکل علمی و آکادمیک، به اواخر قرن سده‌هفدهم و اوایل قرن هجدهم بازمی‌گردد؛ می‌توان گفت اکتشافات و تحقیقات قابل توجه در روان‌شناسی، تنها از حدود ۱۵۰ سال پیش شروع شده است؛ و این درحالی است که علوم تجربی دیگر از تاریخچه‌ای بلندتر و پربارتر برخوردارند. البته مباحث مربوط به ذهن و روان قرن‌هاست که ذهن متفکران را به خود مشغول کرده و آثار مکتوب آن از دانشمندان یونانی و متفکرانی چون سقراط، افلاطون و ارسطو نیز در دست است، اما این شاخه از علم تا پیش از روان‌شناسی جدید، به صورت مدون و آکادمیک مورد مطالعه قرار نگرفته بود.

در جهان صنعتی امروز، تقریباً هیچ فعالیت و حرفه‌ای یافت نمی‌شود که به درک و اندیشه انسانی وابسته نباشد؛ در نتیجه روان‌شناسی با زندگی انسان مدرن پیوندی ناگسستنی ایجاد کرده است. به علاوه رشد علم، تکنولوژی و سطح رفاه عمومی، موجب شده

تا آدمی وقت بیشتری برای تفکر و اندیشه پیدا کند؛ بنابراین مسائل، مشکلات و حتی بیماری‌های نوظهوری در میان افکار و ذهنیات بشر پدید می‌آید که نیاز به یافتن راه‌حل، درمان و پیش‌گیری را دوچندان می‌کند؛ راه‌حلی که امروزه روان‌شناسی طلایه‌دار آن است. این فلسفه که عقل سالم در بدن سالم است، به تمدن یونان و چین باستان بازمی‌گردد. به هر حال، فقط در سال‌های اخیر است که مقوله‌ای، که بنام روان‌شناسی ورزشی مشهور می‌باشد، به عنوان جز مهمی از علوم ورزشی، شناخته شده است.

روانشناسی ورزش در دو دهه اخیر به شکل معناداری رشد و توسعه یافته است. توجه و علاقه به این رشته تدریجاً روبه افزایش است و گستره دانش وابسته به این حوزه آن‌قدر رشد کرده است که به شاخه‌های متعددی نیز تقسیم شده است.

به مفهوم وسیع، روان‌شناسی ورزشی کاملاً دربرگیرنده جنبه‌های روان‌شناختی، ورزش‌های رقابتی، تمرین، یادگیری جسمانی، استراحت و پیشرفت مهارت‌های حرکتی می‌باشد.

در این کتاب ما به ارزش‌مند بودن روان‌شناسی ورزش و این‌که این مقوله چقدر می‌تواند در پیشرفت ورزش مثمرتر باشد حواشی پرداخت. بخصوص روان‌شناسی ورزش برای مربیان، زیرا ما معتقدیم مربی‌گری یکی از مشاغل شغل‌های جهان است. یک مربی کارآمد باید مهارت و دانش فوق‌العاده‌ای داشته باشد تا ورزشکاران ماهر را پرورش دهد. هنوز انتظار می‌رود که مربیان باید کارهای بیشتری انجام دهند. از آن‌ها انتظار می‌رود انسان نجیب تحویل دهند. و این‌ها باید با انسان‌های منحصراً در متفاوت انجام شود، آن هم در زیر فشار سخت و با دید موشکافانه و نزدیک به دید عمود یک مربی موفق تنها نباید قابلیت آگاهی از مهارت‌ها و رهنمودهای ورزش را داشته باشد، بلکه او در حقیقت باید یک روان‌شناس ماهر هم باشد.

روانشناسان ورزش بسیار آموخته‌اند، آموخته‌هایی که می‌تواند مورد استفاده مربیان قرار گیرد، ولی مربیان انگشت‌شماری هستند که از آن‌چه شناخته شده، آگاهی داشته باشند. این دانش و معرفت ترکیبی است از تحقیقات علمی و تجارب علمی مربیان و ورزشکاران کهنه کار. ولی چرا مربیان از این دانش آگاهی ندارند؟ زیرا تحقیق علمی به صورت یک زبان فنی ناآشنا برای آن‌ها نوشته می‌شود، و دلیل دیگر این‌که یک مربی برای کسب یک تصویر کامل نیاز دارد تا هزاران تحقیق علمی را مورد بررسی قرار دهد. علاوه بر آن، فعالیت‌های

آکادمیک تأکیدش بر تولید تحقیق علمی است تا تفسیر آن برای استفاده مصرف‌کنندگان. بنابراین توجه اندکی در نشر و معرفت و دانش روان‌شناسی ورزش به عمل آمده است. از لحاظ تجربی، مرتیان نسبت به روان‌شناسی ورزشی بی‌علاقه نیستند، بلکه مشتاق هم هستند مشروط بر این‌که اطلاعات قابل درک و مرتبط با مرتی‌گیری آن‌ها باشد. مشکل اصلی در کمبود علاقه نیست، بلکه در نارسایی سیستم انتقال این اطلاعات و دسترسی به آن است. روان‌شناسی ورزش مقوله‌ای پیچیده و سخت ولی در عین حال زیبا و شیرین است که می‌تواند جذابیت‌های زیادی را به همراه داشته باشد.

روان‌شناسی در لغت

«روان» در اکثر منابع، مادل واژه عربی «روح» گرفته شده است؛ لذا همانند معادل انگلیسی‌اش، واژه روان‌شناسی در زبان فارسی نیز کلمه‌ای ناقص برای تعریف این علم است. به نظر می‌رسد عبارت عربی «نفس و عقل» مناسب‌ترین کلمه برای مشخص کردن موضوع علم روان‌شناسی باشد.

روان‌شناسی طی تاریخچه کوتاه آن به گونه‌ای متفاوتی تعریف شده است. اولین دسته از روان‌شناسان حوزه کار خود را مطالعه فعالیت ذهنی می‌دانستند. با توسعه رفتارگرایی در آغاز قرن حاضر و تأکید آن بر مطالعه انحراری پدیده‌های قابل اندازه‌گیری عینی، روان‌شناسی به عنوان بررسی رفتار تعریف شد.

این تعریف معمولاً هم شامل مطالعه رفتار حیوانات و هم رفتار آدمیان، با این فرض‌ها که: ۱- اطلاعات حاصل از آزمایش با حیوانات قابل تعمیم به آدمیان است. ۲- رفتار حیوانات فی‌نفسه شایان توجه است. از سال ۱۹۳۰ تا ۱۹۶۰ در بسیاری از کتاب‌ها درسی روان‌شناسی همین تعریف ارائه می‌شد. اما با توسعه روان‌شناسی پدیدارشناختی و روان‌شناسی‌شناختی بار دیگر به تعریف قبلی رسیده‌ایم و در حال حاضر در تعاریف روان‌شناسی هم به رفتار اشاره می‌شود و هم به فرایندهای ذهنی. از نظر ما روان‌شناسی را می‌توانیم چنین تعریف کنیم: مطالعه علمی رفتار و فرایندهای روانی. این تعریف هم توجه روان‌شناسی را به مطالعه عینی رفتار قابل مشاهده نمایان می‌سازد و هم به فهم و درک فرایندهای ذهنی که مستقیماً قابل مشاهده نیست و براساس داده‌های رفتاری و عصب-زیست‌شناختی قابل استنباط است، عنایت دارد.

می‌توان گفت پیشینه روان‌شناسی از تمام نظام‌های علمی موجود قدمت بیشتری دارد. ریشه‌های آن را می‌توان تا سده چهارم و پنجم پیش از میلاد با دانشمندانی چون افلاطون و ارسطو دنبال نمود؛ ولی به قول هرمن ابینگهوس، قرن ۱۹، «روان‌شناسی پیشینه‌ای دراز اما تاریخچه‌ای کوتاه دارد (شولتز و شولتز، ۱۳۷۲، ص ۱۸). یک فیلسوف تحصیل کرده آلمانی بنام رادولف گوسلنیوس ابداع‌کننده اصطلاح «روان‌شناسی» است (۱۹۵۰). تا حدود اواخر سده نوزدهم، روان‌شناسی به عنوان شاخه‌ای از علم فلسفه شناخته می‌شد؛ و هم‌چنین به عنوان یک بخش در برخی فرهنگ‌ها در نظر گرفته می‌شد که شامل تهاجم افکار و نابودی یگانگی درونی می‌گردید.

تاریخچه روان‌شناسی ورزش

روان‌شناسی ورزش در آغاز پیش، در حوزه کاری مربیان ورزشی و نه محققان بود که این مطلب می‌تواند نبود یک تاریخچه دقیق از این دانش را توجیه کند. با این حال بسیاری از مربیان در جستجوی پدیده‌های روانگویی که بین ورزش و روان‌شناسی مشترک است، بودند و این جستجو باعث شکل‌گیری آزمایشگاه‌های روان‌شناسی ورزش شد.

در اروپا، نخستین سال‌های روان‌شناسی ورزش با تأسیس کالج تربیت‌بدنی Deutsch Hochschule für Leibesübungen توسط Robert Volkmann Schulte در سال ۱۹۲۰، آغاز شد. در سال ۱۹۲۱، Schulte، کتاب ذهن و بدن در ورزش که دربردارنده محاسبات آزمایشگاهی مربوط به توانایی و استعداد جسمی در ورزش بود، منتشر کرد. در روسیه، آزمایش‌های روان‌شناسی ورزش در همان سال‌ها یعنی ۱۹۲۵، در باشگاه فرهنگ ورزشی در مسکو و لنینگراد آغاز شد و در حدود سال ۱۹۳۰، کرسی‌های رسمی روان‌شناسی ورزش ایجاد شد.

روان‌شناسی ورزش، محدوده‌ای از موضوعات شامل «انگیزه پایداری و موفقیت، ملاحظات روان‌شناختی در صدمات ورزشی و توان‌بخشی، روش‌های مشاوره با ورزش‌کاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خود باوری برای موفقیت، مهارت ورزشی، ورزش جوانان و روش‌های بالا بردن کارایی و خود تنظیمی» را دربرمی‌گیرد. هرچند غالباً برداشت عمومی چنین است که روان‌شناسی ورزش تنها مربوط به ورزش‌کاران حرفه‌ای است اما این حوزه تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، کلینیکی و کاربردی مربوط

به ورزش و تمرینات است. دو زمینه اصلی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد: یکی کاربرد روان‌شناسی در بالا بردن انگیزه و کارایی و دیگری تاثیر ورزش در بهبود سلامت روانی و عمومی.

روان‌شناسی ورزشی کاربردی عبارت است از: دانشی که اقدام به شناسایی و درک نظریه‌های روان‌شناختی و فنون کاربردی ارائه شده در این نظریه‌ها جهت استفاده در محیط ورزش می‌نماید تا سبب توسعه، بهبود و تضمین عملکرد ورزش کاران و شرکت‌کنندگان در فعالیت بدنی هدفمند گردد. روان‌شناسی علم مطالعه رفتار انسان و روان‌شناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روان‌شناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی است. در یک جمله می‌توان روان‌شناسی ورزش را چنین تعریف کرد: مطالعه جنبه‌های روانی عملکرد ورزش کاران، کاربرد اصول روان‌شناسی در حوزه ورزش. یا به عبارت دیگر، مطالعه ویژگی‌های رفتاری و روانی ورزش کاران.

روان‌شناسی ورزش، علم جدیدی می‌باشد که هنوز ریشه‌های بنیادی آن مستحکم‌تر نشده است. با پژوهش‌های بیشتر در این حوزه توسط متخصصان این رشته که روزبه‌روز نظاره‌گر فزونی آن‌ها هستیم در آیند. بنابراین دو شاهد دگرگونی شگفتی در این حیطه خواهیم بود. با این‌که پژوهش‌های بین‌رشته‌ای زیادی در حیطه روان‌شناسی ورزشی انجام یافته است، اما اولین پژوهش به ثبت رسیده در روان‌شناسی ورزش به اوایل قرن نوزدهم مربوط می‌شود. نورمن تریپلت (۱۸۹۸) براساس منابع موجود، اولین آزمایش خود را در روان‌شناس اجتماعی و به موازات آن در روان‌شناسی ورزش انجام داده است. وی عوامل تسهیل‌کننده اجتماعی را مورد مطالعه قرار داد و ثابت کرد که حضور افراد دیگر به عنوان رقیب در کنار دوچرخه‌سواران، موجب افزایش سرعت عملکرد آنان می‌شود. تریپلت بعدها تحقیقات خود را درباره ورزش دنبال نکرد و تا سال ۱۹۲۰ که رشته‌ی روان‌شناسی ورزش به صورت رسمی شکل گرفت، تحقیقی در این خصوص انجام نشد. در سال ۱۹۲۵ کولمان گریفث آزمایش‌گاه تحقیقات ورزشی را در دانشگاه ایلینویز تاسیس کرد. گریفث به عنوان طراح روان‌شناسی ورزش، توانست آن را به عنوان یک درس دانشگاهی معرفی و تثبیت کند. اما در سال ۱۹۳۲ آزمایش‌گاه تحقیقات ورزشی به دلیل فقدان سرمایه تعطیل شد.

بین سال‌های ۱۹۳۰ تا ۱۹۶۰ حداقل در جهان غرب فعالیت‌های ناچیزی در زمینه روان‌شناسی ورزش انجام گرفت. بلافاصله بعد از جنگ جهانی دوم در اتحاد شوروی، روان-

شناسی ورزش به عنوان یک رشته دانشگاهی مورد توجه قرار گرفت. هر چند که در طول دوره جنگ سرد، اطلاعات دقیقی از یافته‌ها و عملیات روان‌شناسی شوروی منتشر نشده بود، با این حال عموماً بر این باورند که در المپیک ملبورن (۱۹۶۰) تیم‌های آلمان شرقی و روسیه بطور معمول از روان‌شناسان ورزش، برای بهبود عملکرد ورزش‌کاران در مسابقات بین‌المللی سود می‌بردند. روان‌شناسی ورزش در آمریکا در سال ۱۹۶۰ و پس از آن در کشور انگلستان و بعد از چند سال دیگر در سراسر اروپا حیات دوباره یافت و بعد از مدتی در کل دنیا، عنوان یک رشته دانشگاهی جدید به سرعت رشد و توسعه پیدا کرد. در سال ۱۹۸۶ انجمن روان‌شناسی آمریکا، روان‌شناسی ورزش را به عنوان شاخه‌ای از روان‌شناسی مورد شناسایی قرار داد. در سال ۱۹۹۳ انجمن روان‌شناسی انگلستان، زیرمجموعه‌ای را تحت عنوان «روان‌شناسی جسم‌بن و ورزش» بنا نهاد. اقدامات مذکور زمینه‌ای را برای تغییر موقعیت روان‌شناسی ورزش و ارتباط آن با روان‌شناسی ایجاد کرد.

دوره اول از ۱۸۹۵ تا ۲۰۰۰: روان‌شناسی ورزشی در دهه ۱۸۹۰ به رهبری نرمن تربیلت توسط آزمایش روان‌شناسی اجتماعی و ورزش روی دوچرخه‌سواران شروع شد.

دوره دوم از ۱۹۸۳ تا ۱۹۲۱: کلمن گایهت پدر روان‌شناسی ورزش آمریکا، ایشان اولین آزمایشگاه روان‌شناسی ورزش را در دانشگاه الین وند آمریکا تأسیس کرد.

دوره سوم از ۱۹۸۴ تا ۱۹۶۵: فرانکلین هنری با مطالعه حرکت و پیش‌گام مطالعه جنبه‌های روان‌شناختی ورزش و فراگیری حرکت.

دوره چهارم از ۱۹۷۷ تا ۱۹۶۶: در این دوره روان‌شناسی ورزش از تربیت‌بدنی جدا شد و به عنوان یک علم جداگانه مطرح گردید. مشاورین روان‌شناسی کار در کنار ورزش با قهرمانان و تیم‌های ورزشی شروع به کار کردند.

دوره پنجم از ۱۹۷۸ تا کنون: دوره انتشار مجلات تحقیقی (مجله روان‌شناسی ورزش و تمرین)، پوشش تلویزیونی بازی‌های المپیک ۱۹۸۴ روان‌شناسی ورزش را به‌طور خاص مشخص کرد. در سال ۱۹۸۸ برای اولین بار یک روان‌شناس ورزشی به صورت تمام وقت در خدمت تیم المپیک ایالات متحده قرار گرفت.

در سال ۱۹۶۵ ISSP تأسیس شد: سیتیوس، الیوس و فریتوس در دهه ۱۹۵۰ مسابقات بین‌المللی ورزش را پس از وقفه‌ای بر اثر جنگ جهانی دوم، دوباره آغاز نمودند. در این زمان، علوم ورزشی، بویژه علوم پزشکی ورزشی به عنوان بخشی از این رشته به

منظور بهبود عملکرد ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفت. در دهه ۱۹۶۰ گروهی از پزشکان فرانسوی، اسپانیایی و ایتالیایی به اسامی سیتیوس، آلیتوس و فریتوس نه تنها بعد جسمانی بلکه ابعاد روانی عملکرد ورزشی را مورد بحث قرار دادند. چگونه می توان عملکرد ورزشکاران را بهتر کرد؟ چگونه می توان آموزش آنان را بهبود بخشید؟ طرح این پرسش ها آغاز یک توجه و ملاحظه منظم به عوامل روان شناختی است. در کنگره رم طی پنج روز کاری، ۷۰ مقاله، ۵۰ تبادل نظر کوتاه و ۹۵ مقاله آزاد از مجموعه ۲۱۶ مقاله علمی، توسط ۲۳۷ نویسنده از ۲۷ کشور ارائه شد. به این ترتیب نخستین کنگره بین المللی با جهت گیری کم رنگی نسبت به موضوع اصلی آغاز گردید. هر چند همه موضوع ها مطرح شد، لیکن هیچ زمینه ای به خوبی روشن نشد. به هر حال ضرورت انجام تحقیقات در روان شناسی ورزش مطرح شد، هم چون «تأثیرهای فیزیولوژیکی و روان شناختی در ورزش، جنبه های روان-شناسی ورزش زنان در ورزش، حرکتی روان درمانی و روان پریشی در ورزش و ورزشکاران در ارتش جالب توجه است که حتی در این زمان موضوع «دارو و ورزش» در مقاله های توسط پروکوب (۱۹۶۸) مطرح گردید. سه ایراد مطالب در کتابی حاوی ۱۳۰۰ صفحه به زبان های ایتالیایی، انگلیسی، فرانسه و آلمانی منتشر شد. در خلال این کنگره، انجمن بین المللی روان شناسی ورزش (ISSP) تأسیس شد و فروید و آنتونلی به عنوان نخستین رئیس انجمن انتخاب گردید.

پس از بازی های المپیک در شهر مکزیک، انجمن بین المللی روان شناسی ورزش برای دومین کنگره جهانی به واشینگتن دعوت شد. در طول بازی های المپیک و بویژه در این کنگره، تنش های سنگین ناشی از اشغال پراگ توسط ارتش شوروی و هم پیمانانش، کاملاً احساس می شد. افزون بر این، موقعیت سیاسی، به علت در دسترس نبودن طرح، تبادل نظر و ارتباط در کنگره واشینگتن بی نهایت دشوار بود تنها زبان کنگره انگلیسی بود که بیشتر میهمان کشورهای دیگر با آن بیگانه بودند. در این کنگره پنج موضوع مورد بحث قرار گرفت. شخصیت ورزشکاران، روان شناسی اجتماعی در ورزش، کودک و فعالیت بدنی، یادگیری حرکتی و مشکلات متدولوژیکی در روان شناسی ورزش. آخرین موضوع بیش از بقیه مورد بحث و گفتگو قرار گرفت. یکی از مباحث این بود که آیا برای ورزش روش ها و آزمون های ویژه ای مورد نیاز است و یا می توان از دیگر زمینه های روان شناسی آن ها را قرض گرفت.

در سال ۱۸۹۵ جورج فیتز آزمایشی بر زمان عکس‌العمل که یکی از قدیمی‌ترین تحقیقاتی است که توسط آن مراحل روان‌شناسی و اجرای حرکات ورزشی را می‌آموزند، انجام داد. در همان زمان نورمن تریپلت رابطه بین حضور رقیبان و نحوه اجرای حرکات در مسابقه دوچرخه‌سواری را مورد مطالعه قرار داد و کشف کرد که دفعات رکاب زدن در زمان حضور رقیبان تندتر از زمانی است که رقیبان حضور ندارند و فرد تنهاست. بنابراین او حوزه تحقیقات «تأثیر حریفان در ورزش» را که امروزه هنوز هم فعالیت دارد بنیان نهاد. چرا بعضی از ورزش‌کاران در زمان اجرای حرکات در حضور جمعیت و تحت فشار، بهتر عمل می‌کنند. رحالی که بعضی دیگر تحت چنین شرایطی دچار افت عملکرد و شکست می‌شوند؟ برای پاسخ دادن به چنین سوالاتی کلمن گریفیت، اولین آزمایشگاه تحقیقات روان‌شناسی ورزشی را در سال ۱۹۲۵ بنیان نهاد. این آزمایشگاه در دانشگاه ایلینویز در آمریکا قرار داشت. بزودی بعد از آن، از بنگاه‌های دیگر از این نوع در برلن و لنینگراد ساخته شد. در سال ۱۹۶۵ اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی در رم تشکیل شد. بعد از آن انجمن‌های مشابهی به فواصل زمانی منظم تشکیل گردید. که آخرین بار به میزبانی سنگاپور در سال ۱۹۸۹ انجام گرفت.

انجمن ملی روان‌شناسی ورزش در آمریکا در سال ۱۹۶۸، به منظور تشکیل کنگره انجمن بین‌المللی روان‌شناسی ورزش شکل گرفت. اساساً آن، انجمن روان‌شناسی ورزش و فعالیت‌های بدنی آمریکا شمالی (NASPSPA) تأسیس شد و نخستین گردهمایی رسمی آن در سال ۱۹۶۷ انجام شد. در دسامبر ۱۹۶۸، به زبان انگلیسی به عنوان تنها زبان به کار رفته در کنگره ISSP در واشینگتن اعتراض شد، (اریک دریسبر فرانسه) و اما (گورون بلغارستان)، کنگره اروپایی روان‌شناسی ورزش را سازمان‌دهی و انجمن اروپای روان‌شناسی ورزش (FEPSAC) را تأسیس کردند که امروز یکی از نیرومندترین انجمن‌های روان‌شناسی ورزش در دنیاست.