

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روانشناسی ورزش

مؤلفین:

فرشته غفاری دستجردی

رامینا نظم ده

مصطفی حسینی

سرشناسه	: غفاری دستجردی، فرشته، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی ورزش/ مولفین فرشته غفاری دستجردی، رامینا نظم‌ده، مصطفی حسینی.
مشخصات نشر	: کرج: فناوری اطلاعات ناروین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ ص.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۲۷-۰۸-۳
وضعیت فهرست	: فیپا
نویسی	
موضوع	: ورزش - ایران - جنبه‌های روان‌شناسی - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Sports -- Iran-- Psychological aspects -- Case studies
موضوع	: ابراز وجود در زنان - ایران - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Self-realization in women -- Iran -- Case studies
موضوع	: ورزشکاران - ایران - روانشناسی - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Athletes -- Psychology -- Iran-- Case studies
موضوع	: زنان ورزشکار - ایران - بهداشت روانی - نمونه‌پژوهی
موضوع	: Women athletes-- Iran -- Mental health-- Case studies
شناسه افزوده	: نام‌ده، امینا، ۱۳۶۸-
شناسه افزوده	: حسینی، مصطفی، ۱۳۶۵-
رده بندی کنگره	: ۷۰۶/۴GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۳۹۲۲۱

- روانشناسی ورزش
- مؤلف: فرشته غفاری دستجردی، رامینا نظم‌ده، مصطفی حسینی
- ناشر: فناوری اطلاعات ناروین
- صفحه‌آرایی و حروف‌چینی: فناوری اطلاعات ناروین
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸
- شمارگان: ۲۰۰ جلد
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
- شابک: ۳-۰۸-۸۲۲۷-۶۰۰-۹۷۸

روانشناسی ورزش

مقدمه:

روانشناسی ورزشی^۱ شاخه‌ای از علم ورزش است که در جستجوی فراهم نمودن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش است. از آنجایی که روانشناسی به مطالعه رفتار می‌پردازد، بالطبع موضوع روانشناسی ورزشی نیز مطالعه حرکات و فعالیت‌های ورزشی در تمام ابعاد از فعالیت حرکتی یک کودک دبستانی تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد.

اگر چه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است، به این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به «روانشناسی ورزشی شناختی» افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تنها تمرکزها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده است و روانشناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های غیر حرفه‌ای را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارتی هدف روانشناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است. امروزه متخصصان فیزیولوژی ورزش از سال‌ها پیش روانشناسی ورزشی برای کمک به شرکت‌کنندگان در برنامه‌های باز پروری قلبی استفاده می‌کنند تا آنها بر نفس خود نسبت به از سرگیری و شروع تمرین غلبه کنند. معلمان همچنین با استفاده از دانش روانشناختی ورزشی شیوه توجه به تأثیرات محیطی را که باعث بهبود

^۱ sport psychology

^۲ cognitive sport psychology

اجرا می‌شوند، به متعلمان خود می‌آموزانند. دست اندر کاران نیمه‌های جوانان برای اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روان‌شناسی ورزشی بهره می‌گیرند. و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیک‌های روان‌شناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویر سازی ذهنی، هدف‌گزینی و انگیزش کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن اجراهایشان یاری دهند. اکنون با پیشرفت علم روان‌شناسی ورزشی، بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت برخوردار شده است و در حالی که قبلاً به اهمیت آماده سازی جسمانی تأکید می‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر به آماده سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آنست که وقتی در میدان‌های بزرگ به فهمه انسانی هم‌تراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، سرانجام آمادگی روانی بیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان بهتر نیز با جنبه‌های آماده سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقفند. و بخشی از برنامه آمادگی را به آماده سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده سازی روانی ورزشکاران می‌باشد. صاحب‌نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده‌گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدف‌های مشکل را بیاموزد ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به طور خود بخودی به حداکثر نرسیده و رشد

نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی^{۱۲} قرار گیرد.

اکنون مهارت‌های روانی در همان نقطه‌ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌های جسمانی قرار داشتند. مربیان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت‌های روانی هم چون مهارت‌های جسمانی قابل کسباندن و باید به طور اصولی و علمی آموزش داده شوند.

روانشناسی ورزشی:

پیش از این علم روانشناسی ورزشی به قرن بیستم باز می‌گردد اما اولین مباحثات در این زمینه در سال‌های آخر قرن نوزدهم انجام شد. در واقع به صراحت نمی‌توان بیان کرد که روانشناسی ورزشی دقیقاً در چه زمانی بصورت علم مطرح شد، در همین جهت برخی ادعا می‌کنند علم روانشناسی ورزشی همان نوژادی است که به نازگی متولد شده است. بطور کلی در ابتدا مطالعه رفتار ورزشی در جهت تشریح اصول و مبانی روانشناسی عمومی بود و جهت‌گیری مشخصی بعنوان روانشناسی ورزشی دیده نمی‌شد. دکتر نورمن تریپلِت روانشناس دانشگاه ایندیانا، در اوایل سال‌های ۱۸۹۷، در حال آمریکایی روانشناسی مطلبی را منتشر کرد که به گونه‌ای مستقیم به روانشناسی ورزشی ارتباط داشت. تریپلِت بدو راه را بررسی کرد که اکنون «سهولت اجتماعی»^{۱۳} می‌نامیم. آن اثر مساعد مشاهده کنندگان بر عملکرد شخص است. در این برد دوچرخه‌سوارانی که گروهی فعالیت می‌کنند نسبت به زمانی که فردی دوچرخه‌سواری می‌کند، نیز سریع‌تر حرکت

^{۱۲} psychological skills

^{۱۳} -Norman Triplett

^{۱۴} - Social facilitation

می کنند. دکتر ای. دیلیو. اسکریپچر^۱ روانشناس دانشگاه ییل از مطالعه خود چنین نتیجه گرفت که شرکت در ورزش به دارا شدن ویژگی‌های شخصیتی مطلوب می‌انجامد (مارک، اج انشل، ۱۳۸۰).

دیدگاه جدید مبنی بر اینکه ورزش رقابتی شخصیت ساز است، ریشه در پژوهش‌های اسکریپچر دارد، اما بیشگام شناخته شده روانشناس ورزش دکتر کلمن رابرتز گریفیت^۲ است. گریفیت که به عنوان پدر روانشناسی ورزش از او نام برده می‌شود، بعنوان اولین شخصی است که سازهایی زیادی را صرف آزمایش‌های منظم روانشناسی ورزشی کرده است (مارک، اج انشل، ۱۳۸۰).

گریفیت اولین آزمایشگاه روانشناسی ورزش را، به نام آزمایشگاه ورزشی در سال ۱۹۲۵ در دانشگاه ایلینوی تأسیس کرد. اگرچه پژوهش درباره اثر عوامل روانی بر عملکرد ورزشی را، در سال ۱۹۱۸ آغاز کرده بود. علایق اولیه او شامل اثرهای عوامل روانی و محیطی بر یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی و شخصیت در ورزش بود. او برای آزمایشات خود وسایلی را تهیه کرد که آگاهی از جنبش‌های مهارتی، هوشیاری ذهنی، واکنش‌های زمانی نسبت به پدیده‌ها، تنوایی، فشار، ثبات، هماهنگی عصبی - عضلانی، تنش‌ها، سازایی عضلانی و توانایی عضلانی را اندازه‌گیری می‌کردند. او بر اساس صاحبه با بازیکن فوتبال ردگرنگ پی بست که ورزشکاران برتر مهارت‌های ورزشی را خود به خود، بی هیچ با کمترین اندیشه‌ای، انجام می‌دادند او اولین کتاب‌های روانشناسی ورزشی را به نام‌های «روانشناسی مربیگری» در سال ۱۹۲۶ و «روانشناسی ورزشکاران» در سال ۱۹۲۸ نوشت و اولین درس

^۱ - E. W. scripture

^۲ - Coleman griffith

روانشناسی ورزش را در سال ۱۹۲۳ در دانشگاه ایلینوی تدریس کرد. گریفیت، در تئلیفی که روانشناسان ورزش امروزی واقعاً بر آن رشک می‌برند، توسط باشگاه شیکاگوکانبرز^۸ استخدام شد تا در فصل مسابقه‌های سال ۱۹۲۸ مشاور روانشناس ورزش تیم باشد. او آزمون‌های حرکتی و پرسشنامه‌های روانی گوناگون را اجرا کرد تا توانایی حالت روانی و توانایی بالقوه کنونی ورزشکاران رقابتی را از آغاز آموزش (فصل بهار) تا پایان فصل تعیین کند (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

پژوهش روانشناسی ورزشی در دهه‌های ۱۹۴۰ نمود واقع داشت بجز پایان‌نامه‌های دکترای که گاهی نوشته می‌شدند. در این زمان بیش از هر چیز، تأسیس آزمایشگاه‌های یادگیری حرکتی رواج یافت که از جمله می‌توان آزمایش‌های ر. نام برد که توسط جان لائری^۹ در دانشگاه پنسیلوانیا، آرنس رگزویل در دانشگاه ویسکانسین، سی. اچ. مئلوی در دانشگاه آیووا، و شاید از همه معروف‌تر فرانکلین مری در دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، تأسیس شد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

این جنبش زمینه را برای خوره رشد و ... تربیت بدنی فراهم ساخت که دارای پیچیده‌ترین رهیافت علمی در پژوهش برای رفتار حرکتی بود. همه دانش‌اندان ورزش به نوبه‌ی خود از بهینه‌بودن طرح، تجهیزات، فنون آماری پژوهشی، انتشار بیشتر داده‌های مربوط به فرایندهایی که زیربنای مهارت‌آمیز عملی و آموننت بودند، سود جستند. با وجود «خلأ شایان توجه» این سال‌های مولد گریفیت و کارهای پژوهشگران معاصر روانشناسی ورزش^{۱۰}، زمینه روانشناسی ورزش از این

^۸ - Chicago cubs

^۹ - John Lawther

تلاش‌های اولیه در پژوهش حرکتی، سود برده است (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

سرانجام، در دهه‌ی ۱۹۶۰ بود که روانشناسی ورزش گام‌های بزرگی را برداشت و زمینه علمی کنونی را فراهم آورد. چندین عامل به گسترش این زمینه علمی کمک کردند. کتاب‌های درسی بیشتر از هر زمان دیگر چاپ شدند. از جمله می‌توان به کتاب‌های زیر اشاره کرده:

«رفتار جنبشی و یادگیری حرکتی» بریانت‌گرنی^{۱۱}، «مشاور ورزشکاران و چگونگی مقابله با آنها» بروس اچ‌او و توماس تانکو^{۱۲}، «یادگیری حرکتی و عملکرد انسانی» رابرت ان سینگر^{۱۳} و «روانشناسی و رفتار حرکتی» حرف کندی^{۱۴}. کتاب دیگری به نام «مربی‌گری ورزشکاری» رانساناسی سینگر^{۱۵} اولین کتاب درسی در روانشناسی ورزش بود. این کتاب‌ها محرک برای پژوهش و انتشار فراوان در سربزه‌های علمی بودند. از همه مهم‌تر «فصلنامه‌ی پژوهش» به اکثون «فصلنامه‌ی پژوهش برای تمرین و ورزش» تأسیس می‌شود، از انتشارات پژوهشی رسمی تربیت‌بدنی جهان در ایالات متحده بود. اما مهم‌تر از پیشرفت پژوهش در روانشناسی ورزشی و رفتار حرکتی، کلاس‌ها و برنامه‌ها دانشگاهی بود که منجر به پیدایش بارزترین دانشمندان در روانشناسی ورزش شد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

عصر نهایی در رشد روانشناسی ورزش تأسیس چند انجمن حرفه‌ای بود. اولین نشست سالانه انجمن آمریکایی روانشناسی ورزش و فعالیت بدنی در سال ۱۹۷۷ برگزار شد. انجمن کانادایی یادگیری روانی - حرکتی و

^{۱۱} - Bryant Gratty-۱۹۶۴

^{۱۲} - Bruce Ogilvie-Thomas Tutko-۱۹۶۷

^{۱۳} - Robert N. Singer-۱۹۶۷

^{۱۴} - Josef Oxendine-۱۹۶۷

^{۱۵} - Singer-۱۹۶۷

روانشناسی ورزش، در سال ۱۹۶۹ آغاز به کار کرد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

این سازمان در آغاز به انجمن کانادایی بهداشت، تربیت‌بدنی، تفریحات سالم و رقص وابسته بود. اما در سال‌های ۱۹۷۷ مستقل شد. در سال ۱۹۷۵، بخشی به اتحادیه آمریکایی بهداشت، تربیت‌بدنی، تفریحات سالم و رقص، اضافه شد تا روانشناسی ورزش را در چهارچوب علمی تربیت‌بدنی تقویت کند. آن را آکادمی (فرهنگستان) روانشناسی ورزش نامیدند. هدف فرهنگستان تقویت نگره و پژوهش بود به گونه‌ای که بتوان در تربیت‌بدنی با موفقیت ورزشی به کار برد. بعلاوه در سال ۱۹۸۶، بدایش انجمن پذیرفت روانشناسی ورزشی کاربردی بود که برای پیشبرد مباحثی اکتشافی‌تر در روانشناسی ورزش آغاز به کار کرد. این انجمن، که در بر دارنده بزرگترین عضویت روانشناسی حرفه‌ای و دانشجویان در سراسر جهان است، برای سه بخش است:

روانشناسی بهداشت (که برای نمونه اثرهای روانی فعالیت‌های بدنی را بررسی می‌کند)، روان شناسی درمان (که مشاوره ورزشی و مطالعه اثر فنون رفتاری و روانی بر عملکرد ورزشی را بررسی می‌کند)، و روانشناسی اجتماعی (که عوامل محیطی بر نطفه و رفتارهای ورزشکاران و مربیان ورزش را مورد مطالعه قرار می‌دهد). اگرچه شاخه روانشناسی ورزش تنها در علم تربیت‌بدنی دارد، در سال‌های اخیر از سوی روانشناسی مورد پذیرش قرار گرفته است. این موضوع بر سبب استفاده قانونی از اصطلاح «روانشناس» است که نشانگر آموزش دانشگاهی در روانشناسی است. قابل درک است که در بین دانشمندان و دست‌اندرکاران، بحث‌های شایان توجهی در این باره وجود دارند مبنی بر اینکه کدام

علم- تربیت‌بدنی، علم ورزش یا روانشناسی- باید برنامه‌های آموزشی روانشناسان ورزش را هماهنگ کند. به احتمال، در استرالیا، ارتباط بین روانشناسی ورزش و روانشناسی از همه قوی‌تر است، زیرا که در سال ۱۹۹۲ جامعه روانشناسی استرالیا اولین هیأت روانشناسان ورزش را در سازمان روانشناسی ملی پذیرفت. اهمیت این هیأت در تعیین معیارهایی است که برای دادن پروانه‌ی کار به روانشناسان ورزش مورد استفاده قرار می‌گیرند. انجمن روانشناسی آمریکا دارای بخشی به نام بخش روانشناسی ورزش و تمرین است که گروه علاقمندی مرکب از پژوهشگران را تشکیل می‌دهد که عوامل روانی مرتبط با عملکرد انسانی را مورد مطالعه قرار می‌دهند. اما هدف این گروه این است که زمینه مطالعه را گسترش دهند نه این که معیاری برای پروانه با مدرک تعیین کند (مارک، اج انشل، ۱۳۸۰).

کالج آمریکایی پزشکی ورزشی و اتحادیه پزشکی ورزشی استرالیا، گروه‌های فرعی در روانشناسی ورزش و تمرین دارند. سرانجام روانشناسی ورزش توسط جامعه بین‌المللی روانشناسی ورزش در سرتاسر جهان شناخته می‌شود (مارک، اج انشل، ۱۳۸۰).

هدف این سازمان‌ها این است که برای دانشمندان و دست‌اندرکاران و روانشناسی ورزشی هویت ملی و بین‌المللی حاکی از نظام علمی ایجاد کنند. همچنین فرصتی فراهم می‌کنند تا با اعضای شان سالانه ملاقات کنند و ۱) ایده‌های خود را مبادله کنند، ۲) تجربیات پژوهشی خود را توضیح دهند، ۳) با دانشمندان و دست‌اندرکاران شناخته شده‌ای که تخصص‌هایشان در زمینه‌های قابل کاربرد در رفتار ورزشی است، صحبت و تبادل نظر کنند، ۴) درباره موضوعات بحث‌انگیز بحث

کنند و تصمیم بگیرند و ۵) به کلاس‌ها و بخش‌های مربوطه خود ایده‌های جدید و مهیجی ببرند که از زمینه‌موردنظر سرچشمه می‌گیرند. از این سازمان‌ها، نشریه‌های علمی جدید یا گرفته‌اند که نیازهای این زمینه پژوهشی گسترش یافته را برطرف کنند. روانشناسی ورزشی اکنون توسط اعضای جامعه دانشگاهی به عنوان علمی معتبر شناخته می‌شود (مارک، آج انشل، ۱۳۸۰).

اکنون باید روشن شده باشد که روانشناسی دربردارنده زمینه علمی چند بعدی از مطالعه و عمل است. روانشناسی ورزشی از بسیاری از علوم سنتی روانشناسی، مشتق و بنابراین دربرگیرنده روانشناسی اجتماعی، اخلاق، رفتار گروهی و عوامل محیطی- موقعیتی که بر عواطف و اعمال شخص اثر می‌گذارند، روانشناسی شناختی، ارتباط بین اندیشه‌ها، عواطف و عملکرد، روانشناسی رشد، تغییرهای شناختی و رفتاری همراه با افزایش سن، روانشناسی تربیتی (عواملی که بر یادگیری و یادآوری، یادگیری و مهارت‌های ورزشی اثر می‌گذارند)، روانشناسی بالینی (بررسی موضوع‌های شخصی که نیازمند مشاوره، حمایت به گونه‌ای که احساس رضایت شخصی در ورزش و رسیدن به حداکثر عملکرد به دست آید) و شاخه‌های دیگر است. شاخه‌های علمی روانشناسی در شکل (۱) نشان داده شده است. روانشناسی تمرین شاخه‌ای است که در روانشناسی جنبه جسم‌نهاد دارد، اگرچه از نزدیک با روانشناسی بهداشت ارتباط دارد. (اصائلو، پرستو؛ ۱۳۷۰).

