

روانشناسی ورزش

مؤلفین: علیرضا فرخنده‌زاد، محمد کاووسی، آزاد خردمند

فرهنگ مانا

۱۳۹۵

شماره کتابشناسی ۱۹۲۶۹



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین ویلا و حافظ، خیابان پورموسی، کوچه پامشاد، پلاک ۲، واحد ۱
کدپستی: ۱۵۹۹۶۱۷۷۱۱ تلفن: ۲۱-۸۸۹۴۸۸۲۰ دورنگار: ۸۸۹۳۲۶۵۲

فهرست

۱۱		مقدمه
۱۳		روانشناسی ورزشی
۲۱		روانشناسی ورزشی
۲۲		مفهوم روانشناسی ورزشی
۲۴		مهارت‌های روانی
۲۹		مقدمه
۳۶		آیا ورزش می‌تواند چنین محیطی را فراهم سازد؟
۳۶		ضرورت و اهمیت تحقیق
۴۰		هدف‌های پژوهش
۴۲		فرضیه‌های تحقیق
۴۲		یافته‌های اضافی پژوهش:
۴۳		پیش فرض‌های تحقیق
۴۳		متغیرهای پژوهش
۴۳		متغیرهای قابل کنترل
۴۴		متغیرهای غیر قابل کنترل
۴۴		تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق
۴۴		ابراز وجود

۴۵	ارتباط.....
۴۶	زیر بنای نظری پژوهش.....
۴۷	مبانی نظری پژوهش.....
۴۷	ابراز وجود و کاربرد آن.....
۵۰	پیش فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود.....
۵۳	کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود.....
۵۸	تاثیر مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران.....
۵۸	فلاسفه طبقاتی.....
۵۸	عده وجود اندک شدن..... مطرح شدن.....
۵۹	باورهای ذهنی.....
۵۹	بررسی روابط اجتماعی.....
۶۰	اهمیت و نقش روابط اجتماعی.....
۶۰	ارتباطهای اجتماعی سالم.....
۶۲	ارتباط اجتماعی ناسالم.....
۶۴	خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سد..... جو در ارتباطهای اجتماعی.....
۶۶	خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباطهای اجتماعی.....
۶۹	ارتباط کلامی در افراد منفعل.....
۷۱	خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطهای اجتماعی.....
۷۲	خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی.....
۷۳	ورزش و رشد شخصیت.....
۷۵	کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان.....
۷۵	ورزش و پیوستگی اجتماعی.....
۷۷	پیامدهای روانشناختی ورزش.....
۷۸	اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیتهای اجتماعی.....
۸۱	کاربرد ملاکهای سنجیده شده ابراز وجود در ورزش.....
۸۱	ابراز وجود.....
۸۲	امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن).....
۸۳	بیان و ابراز محدودیتهای شخصی.....

۸۳	برقراری ارتباط اجتماعی
۸۴	ابراز احساسات مثبت
۸۶	توانایی انتقاد سازنده
۸۷	اختلاف عقیده داشتن با دیگران
۸۸	ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی
۸۹	تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۹۳	تحقیقات انجام شده در خارج کشور
۱۱۰	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از پژوهش‌های انجام گرفته
۱۱۳	روش پژوهش
۱۱۳	جامعه و نمونه آماری و روش نمونه برداری
۱۱۳	متغیرهای پژوهش
۱۱۴	ابزار اندازه‌گیری
۱۱۵	روش جمع‌آوری داده‌ها
۱۱۶	روش تجزیه و تحلیل آماری
۱۱۷	زیر بنای نظری پژوهش
۱۱۸	مبانی نظری پژوهش
۱۱۸	ابراز وجود و کاربرد آن
۱۲۱	پیش‌فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود
۱۲۴	شخصیت
۱۲۵	کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود
۱۲۹	عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران
۱۲۹	فاصله طبقاتی
۱۳۰	عدم وجود امکانات خود مطرح شدن
۱۳۰	باورهای ذهنی غلط مردم
۱۳۱	بررسی روابط اجتماعی
۱۳۱	اهمیت و نقش روابط اجتماعی
۱۳۲	ارتباط‌های اجتماعی سالم
۱۳۳	ارتباط اجتماعی ناسالم

- ۱۳۶..... خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه‌جو در ارتباط‌های اجتماعی
- ۱۳۷..... خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط‌های اجتماعی
- ۱۴۰..... ارتباط کلامی در افراد منفعل
- ۱۴۲..... خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباط‌های اجتماعی
- ۱۴۴..... خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی
- ۱۴۴..... ورزش و رشد شخصیت
- ۱۴۶..... ترک ورزش در زندگی اجتماعی جوانان
- ۱۴۷..... ورزش و پیوستگی اجتماعی
- ۱۴۸..... پیمان‌های روان‌بخشی ورزش
- ۱۵۰..... اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی
- ۱۵۳..... کاربرد ملاک‌های سنجشی، شده ابراز وجود در ورزش
- ۱۵۳..... ابراز وجود
- ۱۵۴..... امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)
- ۱۵۴..... بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی
- ۱۵۵..... برقراری ارتباط اجتماعی
- ۱۵۶..... ابراز احساسات مثبت
- ۱۵۸..... توانایی انتقاد سازنده
- ۱۵۹..... اختلاف عقیده داشتن با دیگران
- ۱۵۹..... ابراز وجود در موقعیت‌های خدماتی
- ۱۶۰..... تحقیقات انجام شده در داخل کشور
- ۱۶۴..... تحقیقات انجام شده در خارج کشور
- ۱۸۲..... جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از پژوهش‌های انجام گرفته
- ۱۸۵..... روش پژوهش
- ۱۸۵..... جامعه و نمونه آماری و روش نمونه برداری
- ۱۸۶..... متغیرهای پژوهش
- ۱۸۶..... ابزار اندازه‌گیری
- ۱۸۷..... روش جمع‌آوری داده‌ها
- ۱۸۸..... روش تجزیه و تحلیل آماری

۱۸۹	خلاصه پژوهش.....
۱۹۰	بحث و نتیجه گیری.....
۱۹۱	یافته‌های پژوهش.....
۱۹۲	بحث و نتیجه گیری.....
۱۹۹	پیشنهادهای برخاسته از نتایج پژوهش.....
۲۰۱	پیشنهادهایی برای پژوهش‌های بعدی.....
۲۰۳	فهرست منابع فارسی.....
۲۰۹	فهرست منابع لاتین.....

مقدمه:

روانشناسی ورزشی 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.

اگرچه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به «روانشناسی ورزشی شناختی»^۱ افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده است و روانشناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد

1. sport psychology

2. cognitive sport psychology

حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های غیرحرفه‌ای 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 دانش روان‌شناسی ورزشی برای کمک به شرکت‌کنندگان در برنامه‌های باز پروری قلبی استفاده می‌کنند تا آنها بر ترس خود نسبت به از سرگیری و شروع تمرین غلبه کنند. معلمان همچنین با استفاده از دانش روانشناختی ورزشی شیوه توجه، تأثیرات محیطی را که باعث بهبود اجرا می‌شوند، به متعلمان خود می‌آموزانند. دست‌اندرکاران تیمهای جوانان برای اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روان‌شناسی ورزشی بهره می‌گیرند. و نهایتاً سربازان در تمام سطوح از تکنیکهای روان‌شناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویرسازی 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 عملکرد ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالی که قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر به آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آنست که وقتی در میدانهای بزرگ با قهرمانانی هم‌تراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، سرانجام آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده‌سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقفند. و بخشی از برنامه

آمادگی را به آماده سازی روانی اختصاص می دهند. با وجود این، آماده سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می رسد عمده ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده سازی روانی ورزشکاران می باشد. صاحب نظران ورزش چنین می پندارند که ورزش می تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدفهای مشکل را بیاموزد ولی امروزه می دانیم که این قابلیتها به طور خود بخود به حداکثر نرسیده و رشد نمی یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت های روانی^۱ قرار گیرد.

اکنون مهارت های روانی در همان نقطه ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت های جسمانی قرار داشتند مربیان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت های روانی همچون مهارت های جسمانی قابل کسب اند و باید به طور اصولی و سلسله ای آموزش داده شوند.

روانشناسی ورزشی:

پیدایش علم روانشناسی ورزشی به قرن بیست و یکمی می گردد اما اولین مطالعات در این زمینه در سال های آخر قرن نوزدهم انجام شد. در واقع به صراحت نمی توان بیان کرد که روانشناسی ورزشی دقیقاً در چه زمانی بصورت علم مطرح شد، به همین جهت برخی ادعا می کنند علم روانشناسی ورزشی همچون نوزادی است که به تازگی متولد شده است. بطور کلی در ابتدا مطالعه رفتار ورزشی در جهت تشریح اصول و موضوعات روانشناسی عمومی بود و جهت گیری مشخصی بعنوان

روانشناسی ورزشی دیده نمی‌شد. دکتر نورمن تریپلت^۱ روانشناس دانشگاه ایندیانا، در اوایل سالهای ۱۸۹۷، در مجله آمریکایی روانشناسی مطلبی را منتشر کرد که به گونه‌ای مستقیم به روانشناسی ورزشی ارتباط داشت. تریپلت پدیده‌ای را بررسی کرد که اکنون «سهولت اجتماعی»^۲ می‌نامیم، و آن اثر مساعد مشاهده‌کنندگان بر عملکرد شخص است. او پی برد دوچرخه‌سواری که گروهی فعالیت می‌کنند نسبت به زمانی که فردی دوچرخه‌سواری می‌کند، نیز سریع‌تر حرکت می‌کنند. دکتر ای. دبلیو. اسکریپچر^۳ روانشناس دانشگاه ییل از مطالعه موردی چنین نتیجه گرفت که شرکت در ورزش به دارا شدن ویژگی‌های شخصیتی مطلوب می‌انجامد (مارک، اچ/اسل، ۱۳۸۰).

دیدگاه جدید مبنی بر اینکه ورزش رقابتی شخصیت ساز است، ریشه در پژوهش‌های اسکریپچر دارد، اما پیشگام شناخته شده روانشناس ورزش دکتر کلن رابرتز گرفت^۴ است. گریتیت که به عنوان پدر روانشناسی ورزش از او نام برده می‌شود، بعنوان اولین شخصی است که سال‌های زیادی را صرف آزمایش‌های منظم روانشناسی ورزشی کرده است (مارک، اچ/اسل، ۱۳۸۰).

گریتیت اولین آزمایشگاه روانشناسی ورزش را، به نام آزمایشگاه پژوهش 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

1. Norman Triplett
2. Social facilitation
3. E. W. scripture
4. Coleman griffith

ورزش بود. او برای آزمایشگاه خود وسایلی را تهیه کرد که آگاهی از جنبش‌های مهارتی، هوشیاری ذهنی، واکنش‌های زمانی نسبت به بینایی، شنوایی، فشار، ثبات، هماهنگی عصبی-عضلانی، تنش‌ها و رهاسازی عضلانی و توانایی عضلانی را اندازه‌گیری می‌کردند. او بر اساس مصاحبه با بازیکن فوتبال ردگرنگ پی برد که ورزشکاران برتر مهارت‌های ورزشی را خودبه‌خود، بدون هیچ یا کمترین اندیشه‌ای، از نام می‌دهند. او اولین کتاب‌های روانشناسی ورزشی را به نام‌های «روانشناسی تربیتی» در سال ۱۹۲۶ و «روانشناسی ورزشکاران» در سال ۱۹۲۸ نوشت. اولین درس روانشناسی ورزش را در سال ۱۹۲۳ در دانشگاه ایلینوی تدریس کرد. گریفیت، در تکلیفی که روانشناسان ورزش امروزی واقف به آن شک می‌برند، توسط باشگاه شیکاگو کانبر^۱ استخدام شد تا در فصل مسابقات سال ۱۹۳۸ مشاور روانشناس ورزش تیم باشد. او آرمو^۲های حرکتی و پرسشنامه‌های روانی گوناگون را اجرا کرد تا توانایی حالت روانی و توانایی بالقوه کنونی ورزشکاران رقابتی را از آغاز آموزش (فصل چهارم) تا پایان فصل تعیین کند (مارک، اچ اتل، ۱۳۸۰).

پژوهش روانشناسی ورزشی در دهه‌های ۱۹۴۰ نم در اوج داشت. بجز پایان‌نامه‌های دکترها که گه‌گاهی نوشته می‌شدند. در این زمان بیش از هر چیز، تأسیس آزمایشگاه‌های یادگیری حرکتی رواج یافت که از جمله می‌توان آزمایشگاهی را نام برد که توسط جان لاتر^۳ در دانشگاه پنسیلوانیا، کلارنس رگزویل در دانشگاه ویسکانسین، سی. اچ مک‌لوی در دانشگاه آیوا، و شاید از همه معروف‌تر فرانکلین هنری در دانشگاه

1. Chicago cubs

2. John Lawther

کالیفرنیا در برکلی، تأسیس شد (مارک، اچ/انشل، ۱۳۸۰).

این جنبش زمینه را برای حضور، رشد و... تربیت بدنی فراهم ساخت که دارای پیچیده‌ترین رهیافت علمی در پژوهش برای رفتار حرکتی بود. همه دانشمندان ورزش به نوبه‌ی خود از بهینه‌بودن طرح، تجهیزات و فنون آماری پژوهشی انتشار بیشتر داده‌های مربوط به فایندهایی که زیربنای مهارت‌آمیز عملی و آموختنی بودند، سود بستند. با وجود «خلأ شایان توجه بین سال‌های مولد گریفیت و کارمای پژوهشگران معاصر در روانشناسی ورزش»، زمینه روانشناسی ورزش از این تأسیس‌های اولیه در پژوهش حرکتی، سود برده است (مارک، اچ/انشل، ۱۳۸۱).

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» برایت گراتی^۱، «مشکل ورزشکاران و چگونگی مقابله با آنها» بروس اگیلوی-توماس تاتکو^۲، «یادگیری حرکتی و عملکرد انسانی» رابرت ان سینگر^۳ و «روانشناسی و رفتار حرکتی» جوزف اکسندین^۴. کتاب دیگری به نام «مربی‌گری، ورزشکاری، روانشناسی» سینگر^۵ اولین کتاب درسی در روانشناسی

-
1. Bryant Gratty -1964
 2. Bruce Ogilvie- Thomas Tutko-1967
 3. Robert N. Singer-1967
 4. Josef Oxendine-1967
 5. Singer-1972

ورزش بود. این کتاب‌ها محرکی برای پژوهش و انتشار فراوان در نشریه‌های علمی بودند. از همه مهم‌تر «فصلنامه‌ی پژوهش» که اکنون «فصلنامه‌ی پژوهش برای تمرین و ورزش» نامیده می‌شود، از انتشارات پژوهشی رسمی تربیت‌بدنی حرفه‌ای در ایالات متحده بود. اما مهم‌تر از پیشرفت پژوهش در روانشناسی ورزشی و رفتار حرکتی، کلاس‌ها و برنامه‌های دانشگاهی بود که منجر به پیدایش بارزترین تشکیلات، در روانشناسی ورزش شد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

عمر نهایی در رشد روانشناسی ورزش تأسیس چند انجمن حرفه‌ای بود. اولین نشست سالیانه انجمن امریکایی روانشناسی ورزش و فعالیت بدنی در سال ۱۹۶۷ برگزار شد. انجمن کانادایی یادگیری روانی - حرکتی و روانشناسی ورزش، در سال ۱۹۶۹ آغاز به کار کرد (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰).

این سازمان در آغاز به انجمن کسادی بهداشت، تربیت‌بدنی، تفریحات سالم و رقص وابسته بود. اما در سال‌های ۱۹۷۷ مستقل شد. در سال ۱۹۷۵، بخشی به اتحادیه امریکایی بهداشت، تربیت‌بدنی، تفریحات سالم و رقص، اضافه شد تا روانشناسی ورزش را در چهارچوب علمی تربیت‌بدنی تقویت کند. آن را اکادمی (فرهنگستان) روانشناسی ورزش نامیدند. هدف فرهنگستان تقویت نگرش پژوهش بود به گونه‌ای که بتوان در تربیت‌بدنی یا موقعیت ورزشی به کار برد. بعلاوه در سال ۱۹۸۶، پیدایش انجمن پیشرفت روانشناسی ورزشی کاربردی بود که برای پیشبرد رهیافتی اکتشافی‌تر در روانشناسی ورزش آغاز به کار کرد. این انجمن، که در بر دارنده بزرگترین عضویت روانشناسی حرفه‌ای و دانشجویان در سرتاسر جهان است،

دارای سه بخش است:

روانشناسی بهداشت (که برای نمونه اثرهای روانی فعالیت‌های بدنی را بررسی می‌کند) روان‌شناسی درمان (که مشاوره ورزشی و مطالعه اثر فسون رفتاری و روانی بر عملکرد ورزشی را بررسی می‌کند)، و روانشناسی اجتماعی (که عوامل محیطی بر عواطف و رفتارهای ورزشکاران و مربیان ورزش را مورد مطالعه قرار می‌دهد). اگرچه شاخه روانشناسی ورزش ریشه در علم تربیت‌بدنی دارد، در سال‌های اخیر از سوی روانشناسی مورد پذیرش قرار گرفته است. این موضوع به 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 اینکه معیاری برای پروانه یا مدرک

تعیین کند (مارک، اچ اتشل، ۱۳۸۰).

کالج امریکایی پزشکی ورزشی و اتحادیه پزشکی ورزشی استرالیا، گروه‌هایی فرعی در روانشناسی ورزش و تمرین دارند. سرانجام روانشناسی ورزش توسط جامعه بین‌المللی روانشناسی ورزش در سرتاسر جهان شناخته می‌شود (مارک، اچ اتشل، ۱۳۸۰).

هدف این سازمان‌ها این است که برای دانشمندان و دست‌اندرکاران و روانشناسی ورزشی هویتی ملی و بین‌المللی حاکی از نظام علمی ایجاد کند. همچنین فرصتی فراهم می‌کنند تا با اعضای شان سالانه ملاقات کنند.

۱. ایده‌های خود را مبادا کنند،
۲. تجارب پژوهش خود را توضیح دهند،
۳. با دانشمندان و دست‌اندرکاران شناخته شده‌ای که تخصص‌هایشان در زمینه 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 زمینه موردنظر سرچشمه می‌گیرند. این سازمان‌ها، نشریه‌های علمی جدید پا گرفته‌اند که نیازها و این زمینه پژوهشی گسترش یابنده را برطرف کنند. روانشناسی ورزشی اکنون توسط اعضای جامعه دانشگاهی به عنوان علمی معتبر شناخته می‌شود (مارک، اچ اتشل، ۱۳۸۰).

اکنون باید روشن شده باشد که روانشناسی دربردارنده زمینه علمی چند بعدی از مطالعه و عمل است. روانشناسی ورزشی از بسیاری از

علوم سستی روانشناسی، مشتق و بنابراین دربرگیرنده روانشناسی اجتماعی (مطالعه 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 راهبردها و مهارت‌های ورزشی اثر می‌گذارند)، روانشناسی بالینی (بررسی موضوع‌های شخصی که نیازمند مشاوره حرفه‌ای است با گونه‌ای که احساس رضایت شخصی در ورزش و رسیدن به اهداف عملکرد به دست آید) و شاخه‌های دیگر است. شاخه‌های علم روانشناسی در شکل (۱) نشان داده شده است. روانشناسی تمرین شاخه‌ای است که روانشناسی جنبه سستی ندارد، اگرچه از نزدیک با روانشناسی بهداشت ارتباط دارد. (اصطلاح پرتو؛ ۱۳۷۰).

شکل (۱): عناصر چندبعدی روانشناسی ورزش (مارک، اچ انشل، ۱۳۸۰)



امروزه محققین و تشکیلات مختلفی در سراسر دنیا به مطالعه و بررسی موضوعات متنوعی در قالب روانشناسی ورزشی می‌پردازند. به‌عنوان مثال روانشناسی ورزشی توسط جامعه روانشناسی برای

فعالیت ورزشی و تربیت بدنی در امریکای شمالی (NASPSPA)^۱ در سه زمینه مختلف تقسیم بندی شده است.

روانشناسی ورزشی

شماره (۲): تقسیم بندی حیطه های روانشناسی ورزشی براساس تقسیم بندی جامعه روانشناسی ورزشی امریکای شمالی (لامارتین، ۱۹۸۴)

--	--

یادگیری حرکتی، وکنترل روانشناسی اجتماعی و شخصیت رشد و تکامل حرکتی

در یادگیری حرکتی اصول یادگیری مهارت های حرکتی و ورزش، عوامل مؤثر در یادگیری مهارت های حرکتی شناخت عوامل اجتماعی و روانی و اهمیت آنها در رابطه با یادگیری مهارت های حرکتی و نقش بازخورد و انگیزش در یادگیری مهارت های ورزشی مورد مطالعه قرار می گیرد.

در روانشناسی اجتماعی و شخصیت، موضوعاتی چون شخصیت ورزشکاران، پرخاشگری، استرس اضطراب و کنترل شرایط روحی و آمارگی روانی مدنظر می باشد. و نهایتاً در رشد و تکامل حرکتی، مراحل مختلف رشد، نقش عوامل ارثی و محیط در رشد، روند تکاملی حرکات، توانایی های جسمانی و ادراکی و برنامه ریزی

1. North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity

حرکتی برای کودکان مطرح می‌باشد (لامارتین، ۱۹۸۴).

فولهام^۱ (۱۹۹۹) روانشناسان ورزشی را به دو دسته تقسیم می‌کند: روانشناسان ورزشی بالینی و تربیتی. او معتقد است روانشناسان ورزشی بالینی عملکردشان در رابطه با مسائل همچون به هم ریختگی تغذیه‌ای، خشونت‌گرایی، آشفتگی شخصیت، افسردگی شدید و ... درمانی است اما روانشناسان ورزشی تربیتی مسائلی همچون مهارت‌آمیزی، تصویرسازی ذهنی، انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس و آمادگی ذهنی را در رابطه با ورزشکاران پیگیری می‌کنند (فولهام، ۱۹۹۱).

مفهوم روانشناسی ورزشی

روانشناسی ورزشی یکی از موارد کاربرد ویژه دانش روانشناسی را تشکیل داده و موضوعاتی همچون شخصیت، عوامل روانی اجتماعی، انگیزش، کنترل استرس و اضطراب، آموزش حرکتی، اعتماد به نفس و سایر مهارت‌های روانی که لازمه یادگیری و اجرای مطلوب مهارت‌های حرکتی می‌باشد را مورد بررسی و مطالعه قرار می‌دهد. به عبارتی دیگر مطالعه رفتار فردی در ورزش و فعالیت‌های حرکتی تعیین میزان تأثیر فاکتورهای روانی بر روی فعالیت‌های حرکتی و تعیین کیفیت اثرگذاری تجربیات اولیه حرکتی افراد بر روی عوامل روانی، موضوعاتی هستند که مورد توجه روان‌شناسان ورزشی قرار می‌گیرد. بنابراین روانشناسان ورزشی در پی یافتن اطلاعات مفید و باارزش در رابطه با بهبود سطح فعالیت‌های ورزشی افراد در هر دوجنبه روش‌های انفرادی و تیمی می‌باشند (معزم زاده، مهرداد؛ مبانی روانی - اجتماعی).

تعریفی که «فدراسیون اروپایی روانشناسی ورزشی و تربیت بدنی» از این رشته به عمل آورده است، به شرح هدف‌های کلی و قسمت‌های اصلی آن می‌پردازد. به این شرح که «روانشناسی ورزشی دارای موضوع مخصوص به خود می‌باشد، این دانش به مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و فعالیت‌های بازی‌گونه در هوای آزاد می‌پردازد. روانشناسی ورزشی سطوح مختلف ژنتیک، نتایج مؤثر این فعالیت‌ها در فرد و گروه و تأثیر آن در ضریب بین قوی‌ترین و پراستعدادترین افراد در تمام زمینه‌های روانی-حرکتی و تربیت بدنی و ورزش را در نظر دارد (توماس، ریموند، روانشناسی ورزشی).

دبورا آ. وست^۱ و چارلز آ. بوچر^۲ (۱۹۸۴) در این زمینه معتقدند: روانشناسی ورزشی عمدتاً استفاده از تکنیک‌های ارزیابی شناختی و راهبردهای مداخله‌ای برای کمک به افراد جهت نیل به اجرای برتر استفاده می‌کند (وست دبورا، بوچر، چارلز آ. مبانی تربیت بدنی و ورزش).

دکتر نمازی‌زاده روانشناسی ورزشی را کاربرد اصول و یافته‌های روانشناسی در یادگیری مهارت‌های ورزشی و رفتارهای جنبشی انسان در کلیه شئون ورزش و تربیت بدنی می‌داند (رحمانی، محمد علی، مبانی روانی-اجتماعی در تربیت بدنی).

گولد^۳ و وینبرگ^۴ (۱۹۹۵) اظهار می‌کنند که روانشناسی ورزشی به اهمیت مطالعه رفتار افراد در ورزش و تمرین می‌پردازد و روانشناسان ورزشی اصول و دستورالعمل‌هایی را که مربیان می‌توانند برای کمک

1. Deborah A. Wuest
2. Charles A. Bucher
3. Gould
4. Weinberg

به بزرگسالان و خردسالان، جهت شرکت در ورزش‌ها و سودمندی از تمرینات مورد استفاده قرار دهند، مشخص می‌کنند.

آنها معتقدند که روانشناسان ورزشی دو هدف مهم دارند:

۱. آموزش چگونگی تأثیر عوامل روانی بر عملکرد جسمانی افراد.
۲. پی بردن به این موضوع که مشارکت در ورزش‌ها چگونه باعث پیشرفت جنبه‌های روانی شخصیت، سلامتی و احساس خوب بودن می‌شود.

و در پایان می‌کنند، هنگامی که روانشناس ورزشی یا یک ورزشکار به تمرین ورزشی شروع به کار می‌کند، او برنامه‌اش را در قالب یک برنامه تمرین مهارت‌های روانی طرح‌ریزی می‌نماید که این برنامه به ورزشکاران کمک می‌کند تا به‌طور هم‌زمان مهارت‌های روانی و جسمانی خود را افزایش دهند (فانتر، ۱۹۹۵).

مهارت‌های روانی

با پیشرفت علم روانشناسی بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالیکه قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد، روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند (هالیوار، ۱۹۹۷).

امروزه با استفاده از مهارت‌های روانی پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای- آمپیک و سطوح دانشگاهی به وجود آمده است (مارتنز راینر، ۱۹۸۷).