

دانشگاه پیام نور

روان‌شناسی ورزشی مقدماتی

(رشته تربیت بدنی)

دکتر حمزه دانشمندی دکتر لقمان کشاورز

امروزه کتاب‌خوانی و علم‌آموزی، نه تنها یک وظیفه‌ی ملی، که یک واجب دینی است.

مقام معظم رهبری

در عصر حاضر یکی از شاخصه‌های ارزیابی رشد، توسعه و پیشرفت فرهنگی هر کشوری میزان تولید کتاب، مطالعه و کتاب‌خوانی مردم آن مرز و بوم است. ایران اسلامی نیز از دیرباز تاکنون با داشتن تمدنی چندهزارساله و مراکز متعدد علمی، فرهنگی، کتابخانه‌های معتبر، علما و دانشمندان بزرگ با آثار ارزشمند تاریخی، سرآمد دولت‌ها و ملت‌های دیگر بوده و در عرصه‌ی فرهنگ و تمدن جهانی به‌سان خورشیدی تابناک همچنان می‌درخشد و با فرزندان نیک‌نهاد خویش هنرنمایی می‌کند. چه کسی است که در دنیا با دانشمندان فرزانه و نام‌آور ایرانی همچون ابوعلی سینا، ابوریحان بیرونی، فارابی، خوارزمی و ... همچنین شاعران برجسته‌ای نظیر فردوسی، سعدی، مولوی، حافظ و ... آشنا نباشد و در مقابل عظمت آنها سر تعظیم فرود نیاورد. تمامی این افتخارات ارزشمند، برگرفته از میزان عشق و علاقه فراوان ملت ما به فراگیری علم و دانش از طریق خواندن و مطالعه منابع و کتاب‌های گوناگون است. به شکرانه‌ی الهی، تاریخ و گذشته ما، همیشه درخشان و پربار است. ولی اکنون در این زمینه در چه جایگاهی قرار داریم؟ آمار و ارقام ارائه‌شده از سوی مجامع و سازمان‌های فرهنگی در مورد سرانه‌ی مطالعه‌ی هر ایرانی، برایمان چندان امیدوارکننده نمی‌باشد و رهبر معظم انقلاب اسلامی نیز از این وضعیت بارها اظهار گله و ناخشنودی نموده‌اند.

کتاب، دروازه‌ای به سوی گستره‌ی دانش و معرفت است و کتاب خوب، یکی از بهترین ابزارهای کمال بشری است. همه‌ی دستاوردهای بشر در سراسر عمر جهان تا آنجا که قابل کتابت بوده است، در میان دست‌نوشته‌هایی است که انسان‌ها پدید آورده و می‌آورند. در این مجموعه‌ی بی‌نظیر، تعالیم الهی، درس‌های پیامبران به بشر، و همچنین علوم مختلفی است که سعادت بشر بدون آگاهی از آنها امکان‌پذیر نیست. کسی که با دنیای زیبا و زندگی‌بخش کتاب ارتباط ندارد بی‌شک از مهم‌ترین دستاوردهای انسانی و نیز از بیشترین معارف الهی و بشری محروم است. با این دیدگاه، به‌روشنی می‌توان ارزش و مفهوم رمزی عمیق در این حقیقت تاریخی را دریافت که اولین خطاب خداوند متعال به پیامبر گرامی اسلام (ص) این است که «بخوان!» و در اولین

سوره‌ای که بر آن فرستاده‌ی عظیم‌الشان خداوند، فرود آمده، نام «قلم» به تجلیل یاد شده‌است: «إِقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ. الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ» در اهمیت عنصر کتاب برای تکامل جامعه‌ی انسانی، همین بس که تمامی ادیان آسمانی و رجال بزرگ تاریخ بشری، از طریق کتاب جاودانه مانده‌اند.

دانشگاه پیام‌نور با گستره‌ی جغرافیایی ایران‌شمول خود با هدف آموزش برای همه، همه‌جا و همه‌وقت، به‌عنوان دانشگاهی کتاب‌محور در نظام آموزش عالی کشورمان، افتخار دارد جایگاه اندیشه‌سازی و خردورزی بخش عظیمی از جوانان جویای علم این مرز و بوم باشد. تلاش فراوانی در ایام طولانی فعالیت این دانشگاه انجام پذیرفته تا با بهره‌گیری از تجربه‌های گرانقدر استادان و صاحب‌نظران برجسته کشورمان، کتاب‌ها و منابع آموزشی درسی شاخص و خودآموز تولید شود. در آینده هم، این مهم با هدف ارتقای سطح علمی، روزآمدی و توجه بیشتر به نیازهای مخاطبان دانشگاه پیام‌نور با جدیت ادامه خواهد داشت. به‌طور قطع استفاده از نظرات استادان، صاحب‌نظران و دانشجویان محترم، ما را در انجام این وظیفه‌ی مهم و خطیر یاری‌رسان خواهد بود. پیشاپیش از تمامی عزیزانی که با نقد، تصحیح و پیشنهادهای خود ما را در انجام این وظیفه‌ی خطیر یاری می‌رسانند، سپاسگزاری می‌نماییم. لازم است از تمامی اندیشمندانی که تاکنون دانشگاه پیام‌نور را منزلگاه اندیشه‌سازی خود دانسته و ما را در تولید کتاب و محتوای آموزشی درسی یاری نموده‌اند، صمیمانه قدردانی گردد. موفقیت و بهروزی تمامی دانشجویان و دانش‌پژوهان عزیز آرزوی همیشگی ما است.

دانشگاه پیام‌نور

فهرست مطالب

پیشگفتار سیزده

فصل اول. تاریخچه روان‌شناسی ورزشی ۱

هدف کلی ۱

هدف‌های یادگیری ۱

مقدمه ۱

۱-۱ تعریف روان‌شناسی ورزشی ۲

۲-۱ تاریخچه روان‌شناسی ورزش و تمرین ۳

۳-۱ ضرورت روان‌شناسی ورزش و تمرین ۵

۴-۱ موضوعات روان‌شناسی ورزش و تمرین ۶

خلاصه فصل اول ۹

خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول ۱۰

خودآزمایی تشریحی فصل اول ۱۰

فصل دوم. ویژگی‌های شخصیتی و ورزش ۱۱

هدف کلی ۱۱

هدف‌های یادگیری ۱۱

مقدمه ۱۲

۱-۲ تعریف شخصیت ۱۳

۲-۲ نظریه‌های شخصیت ۱۴

۱-۲-۲ نظریه روان‌پویشی و ارگانیسمی ۱۵

۲-۲-۲ نظریه صفات ۱۶

۳-۲-۲ نظریه شخصیت آیزنگ ۱۶

۱۷	۴-۲-۲ نظریه کتل
۱۸	۵-۲-۲ مدل پنج حالت عمده شخصیتی
۱۹	۶-۲-۲ نظریه موقعیت گرا
۲۰	۷-۲-۲ رویکرد تعاملی
۲۱	۳-۲ اثرهای تمرین و ورزش بر شخصیت
۲۲	۴-۲ تمایز ورزشکاران از غیرورزشکاران
۲۳	۵-۲ شخصیت و گزینش ورزش
۲۴	۶-۲ نیم رخ خلقی
۲۶	خلاصه فصل دوم
۲۷	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۲۷	خودآزمایی تشریحی فصل دوم
۲۹	فصل سوم. مهارت‌های روانی
۲۹	هدف کلی
۲۹	هدف‌های یادگیری
۲۹	مقدمه
۳۰	۱-۳ مهارت‌های روانی
۳۰	۲-۳ اهمیت یادگیری مهارت‌های روانی
۳۲	۳-۳ ارزیابی مهارت‌های روانی
۳۴	۴-۳ یادگیری مهارت‌های روانی
۳۵	۵-۳ چه کسانی به‌تمرین مهارت‌های روانی نیاز دارند؟
۳۵	۶-۳ چه کسی باید برنامه تمرین مهارت‌های روانی را هدایت کند؟
۳۶	۷-۳ زمان‌بندی برنامه مهارت‌های روانی
۳۶	خلاصه فصل سوم
۳۷	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل سوم
۳۸	خودآزمایی تشریحی فصل سوم
۳۹	فصل چهارم. هدف‌گزینی
۳۹	هدف کلی
۳۹	هدف‌های یادگیری
۴۰	مقدمه
۴۰	۱-۴ تعیین هدف در ورزش
۴۲	۱-۴-۱ نتایج پژوهش‌های انجام‌شده در حوزه هدف‌گزینی
۴۲	۱-۴-۲ دلایل اثربخشی هدف‌گزینی
۴۲	۱-۴-۳ فواید هدف‌گزینی
۴۳	۲-۴ انواع هدف
۴۴	۳-۴ اصول هدف‌گزینی
۴۷	۴-۴ نقش مربی در هدف‌گزینی

۴-۵	اشتباهات رایج در هدف‌گزینی	۴۷
۴-۶	هدف‌گزینی برای تیم یا گروه	۴۸
۴-۶-۱	هدف‌گزینی برای تیم	۴۹
۴-۶-۲	مراحل هدف‌گزینی برای تیم	۵۰
۵۱	خلاصه فصل چهارم	
۵۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل چهارم	
۵۲	خودآزمایی تشریحی فصل چهارم	
۵۳	فصل پنجم. انگیزش و ورزش	
۵۳	هدف کلی	
۵۳	هدف‌های یادگیری	
۵۴	مقدمه	
۵-۱	تعریف انگیزش	۵۵
۵-۲	تفاوت انگیزه با انگیزش	۵۶
۵-۳	انگیزش اولیه و ثانویه	۵۷
۵-۴	انگیزش درونی و بیرونی	۵۷
۵-۵	اصل جمع‌پذیری	۵۷
۵-۶	روش‌های افزایش انگیزش درونی در ورزشکاران	۵۸
۵-۷	نظریه‌های مربوط به انگیزش	۵۹
۵-۷-۱	نظریه نیازهای مازلو	۵۹
۵-۷-۱-۱	سلسله‌مراتب نیازها	۶۰
۵-۷-۲	انگیزش پیشرفت	۶۳
۵-۷-۳	نظریه انگیزه پیشرفت آتکینسون	۶۳
۵-۷-۳-۱	شرایطی که نیاز به پیشرفت را ارضا می‌کند	۶۴
۵-۷-۴-۲	آثار اجتماعی موفقیت	۶۵
۵-۷-۵	نظریه اسناد	۶۵
۵-۷-۶	نظریه هدف پیشرفت	۶۸
۵-۸	خصوصیات وظیفه‌گرایی و خودگرایی	۶۹
۵-۹	اثر محیط	۷۰
۷۱	خلاصه فصل پنجم	
۷۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل پنجم	
۷۲	خودآزمایی تشریحی فصل پنجم	
۷۳	فصل ششم. تصویرسازی ذهنی	
۷۳	هدف کلی	
۷۳	هدف‌های یادگیری	
۷۳	مقدمه	
۶-۱	تصویرسازی ذهنی	۷۴

۷۵.....	۲-۶ اثربخشی تصویرسازی ذهنی
۷۶.....	۳-۶ وجه تمایز تصویرسازی ذهنی با تمرین ذهنی
۷۶.....	۴-۶ چشم انداز تصویرسازی ذهنی
۷۷.....	۵-۶ پژوهش در حوزه تصویرسازی ذهنی
۷۸.....	۶-۶ نظریه های تصویرسازی ذهنی
۷۸.....	۱-۶-۶ نظریه روانی - عصبی - عضلانی
۷۹.....	۲-۶-۶ نظریه یادگیری نمادی
۷۹.....	۳-۶-۶ نظریه اطلاعات زیستی
۸۰.....	۷-۶ دلایل استفاده ورزشکاران از تصویرسازی ذهنی
۸۱.....	۸-۶ شروع کردن تصویرسازی ذهنی
۸۲.....	۹-۶ چه زمانی تصویرسازی انجام می شود؟
۸۴.....	۱۰-۶ ارزیابی تصویرسازی ذهنی
۸۴.....	۱۱-۶ دستورالعمل های استفاده اثربخش از تصویرسازی ذهنی
۸۵.....	خلاصه فصل ششم
۸۵.....	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل ششم
۸۶.....	خودآزمایی تشریحی فصل ششم
۸۷.....	فصل هفتم. توجه و تمرکز
۸۷.....	هدف کلی
۸۷.....	هدف های یادگیری
۸۷.....	مقدمه
۸۸.....	۱-۷ مفهوم توجه
۸۸.....	۲-۷ تفاوت احساس و ادراک
۸۹.....	۳-۷ افتراق توجه و تمرکز
۹۰.....	۴-۷ ظرفیت توجه
۹۱.....	۵-۷ مدل توجهی نایدفر
۹۳.....	۶-۷ تمرکز و عملکرد
۹۴.....	۷-۷ حواس پرتی
۹۶.....	۸-۷ اصول تمرکز مؤثر
۹۶.....	۹-۷ روش های عملی تمرکز
۹۷.....	۱-۹-۷ تنظیم هدف اجرایی (تمرکز بر فعالیت ها، نه بر نتایج)
۹۷.....	۲-۹-۷ استفاده از تمرینات روزانه
۹۷.....	۳-۹-۷ استفاده از واژه های محرک
۹۸.....	۴-۹-۷ تصویرسازی آنچه که فرد در مرحله بعد می خواهد، انجام دهد
۹۸.....	۵-۹-۷ آرام سازی فیزیکی و تمرکز بر جسم خود
۹۹.....	۶-۹-۷ آموزش شبیه سازی
۹۹.....	خلاصه فصل هفتم
۱۰۰.....	خودآزمایی چهارگزینه ای فصل هفتم
۱۰۱.....	خودآزمایی تشریحی فصل هفتم

فصل هشتم. اعتماد به نفس	۱۰۳
هدف کلی	۱۰۳
هدف‌های یادگیری	۱۰۳
مقدمه	۱۰۳
۸-۱ مفهوم اعتماد	۱۰۴
۸-۲ عزت نفس و اعتماد به نفس	۱۰۵
۸-۳ مفهوم اعتماد به نفس	۱۰۶
۸-۴ نظریه اعتماد به نفس ورزشی ویلی	۱۰۷
۸-۵ نظریه خودکارآمدی بندورا	۱۰۸
۸-۶ مزایای اعتماد به نفس	۱۰۹
۸-۷ منابع اعتماد به نفس ورزشی	۱۰۹
۸-۸ اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی	۱۱۱
۸-۹ چگونگی افزایش اعتماد به نفس	۱۱۲
خلاصه فصل هشتم	۱۱۴
خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل هشتم	۱۱۵
خودآزمایی تشریحی فصل هشتم	۱۱۶
 فصل نهم. هیجان	 ۱۱۷
هدف کلی	۱۱۷
هدف‌های یادگیری	۱۱۷
مقدمه	۱۱۷
۹-۱ تعریف هیجان	۱۱۸
۹-۲ فیزیولوژی هیجان	۱۱۹
۹-۳ رابطه مغز و هیجان	۱۲۱
۹-۳-۱ هیپوتالاموس	۱۲۲
۹-۳-۲ دسته پیش مغز میانی	۱۲۲
۹-۳-۳ بادامه	۱۲۳
۹-۳-۴ مدار سپتو هیپوکامپ	۱۲۳
۹-۳-۵ ساخت شبکه‌ای	۱۲۴
۹-۳-۶ قشر پیش پیشانی	۱۲۴
۹-۳-۷ گذرگاه‌های انتقال دهنده عصبی در مغز	۱۲۵
۹-۴ نظریه‌های هیجان	۱۲۵
۹-۴-۱ نظریه جیمز-لانگه	۱۲۶
۹-۴-۲ نظریه کنون - بارد	۱۲۷
۹-۴-۳ نظریه دو عاملی شاختر-سینگر	۱۲۸
۹-۴-۴ نظریه شناختی-ارزیابی هیجان	۱۳۰
۹-۴-۵ نظریه پلوچیک	۱۳۰
۹-۴-۶ نظریه شناختی - فیزیولوژیکی آرنولد	۱۳۱

۱۳۲	 ۵-۹ آیا هیجان می‌تواند، انگیزش ایجاد کند؟
۱۳۲	 ۱-۵-۹ نظریه‌هایی درباره هیجان و انگیزش
۱۳۳	 خلاصه فصل نهم
۱۳۴	 خود آزمایی چهارگزینه‌ای فصل نهم
۱۳۵	 خودآزمایی تشریحی فصل نهم
۱۳۷	 فصل دهم. انگیزش، استرس و اضطراب
۱۳۷	 هدف کلی
۱۳۷	 هدف‌های یادگیری
۱۳۸	 مقدمه
۱۳۸	 ۱-۱۰ انگیزش
۱۳۹	 ۱-۱-۱۰ مفهوم انگیزش
۱۴۰	 ۲-۱-۱۰ نظریه‌های انگیزش - اجرا
۱۴۸	 ۳-۱-۱۰ سنجش و اندازه‌گیری انگیزش
۱۴۹	 ۲-۱۰ استرس
۱۵۰	 ۱-۲-۱۰ تأثیرهای استرس
۱۵۱	 ۲-۲-۱۰ واکنش‌های بدن به استرس
۱۵۲	 ۳-۱۰ اضطراب
۱۵۲	 ۱-۳-۱۰ تفاوت بین استرس و اضطراب
۱۵۳	 ۲-۳-۱۰ اضطراب شناختی و جسمی
۱۵۴	 ۳-۳-۱۰ صفت اضطراب و اضطراب حالت
۱۵۵	 ۴-۳-۱۰ عوامل به وجود آورنده اضطراب و استرس
۱۵۷	 ۵-۳-۱۰ مدیریت استرس
۱۶۲	 خلاصه فصل دهم
۱۶۳	 خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دهم
۱۶۴	 خودآزمایی تشریحی فصل دهم
۱۶۵	 فصل یازدهم. خشم و پرخاشگری در ورزش
۱۶۵	 هدف کلی
۱۶۵	 هدف‌های یادگیری
۱۶۶	 مقدمه
۱۶۷	 ۱-۱۱ خشم
۱۶۷	 ۲-۱۱ پرخاشگری
۱۶۸	 ۳-۱۱ نظریه‌های پرخاشگری
۱۶۸	 ۱-۳-۱۱ نظریه غریزه
۱۶۹	 ۲-۳-۱۱ نظریه سائق (فرضیه ناکامی - پرخاشگری)
۱۷۰	 ۳-۳-۱۱ نظریه یادگیری اجتماعی
۱۷۱	 ۴-۳-۱۱ نظریه بازبینی شده ناکامی - پرخاشگری

۱۷۲	۴-۱۱ انواع پرخاشگری
۱۷۲	۵-۱۱ علائم پرخاشگری
۱۷۳	۶-۱۱ پرخاشگری و قاطعیت
۱۷۳	۷-۱۱ پرخاشگری در ورزش
۱۷۴	۸-۱۱ پرخاشگری در تماشاچیان
۱۷۴	۹-۱۱ نقش ورزش در پرخاشگری؛ افزایش؟ کاهش؟
۱۷۶	۱۰-۱۱ جنسیت
۱۷۶	۱۱-۱۱ اثر پرخاشگری بر عملکرد
۱۷۷	۱۲-۱۱ عوامل موقعیتی اثرگذار بر پرخاشگری
۱۷۹	۱۳-۱۱ راهکارهایی جهت کاهش پرخاشگری
۱۸۱	خلاصه فصل یازدهم
۱۸۲	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل یازدهم
۱۸۳	خودآزمایی تشریحی فصل یازدهم
۱۸۵	فصل دوازدهم. سرسختی، تاب‌آوری و تعهد به ورزش
۱۸۵	هدف کلی
۱۸۵	هدف‌های یادگیری
۱۸۶	مقدمه
۱۸۶	۱-۱۲ سرسختی
۱۸۷	۱-۱-۱۲ مؤلفه‌های سرسختی
۱۸۸	۲-۱-۱۲ سرسختی و استرس
۱۸۹	۳-۱-۱۲ پژوهش‌های سرسختی
۱۹۰	۲-۱۲ تاب‌آوری
۱۹۱	۱-۲-۱۲ اهمیت تاب‌آوری
۱۹۲	۲-۲-۱۲ ویژگی‌های افراد تاب‌آور
۱۹۳	۳-۲-۱۲ مؤلفه‌های تاب‌آوری
۱۹۴	۴-۲-۱۲ پژوهش‌های تاب‌آوری
۱۹۵	۳-۱۲ تعهد (پایبندی در ورزش)
۱۹۵	۱-۳-۱۲ مدل تعهد به ورزش اسکن لن
۱۹۷	۲-۳-۱۲ عوامل ایجاد تعهد ورزشی
۱۹۸	خلاصه فصل دوازدهم
۱۹۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوازدهم
۲۰۰	خودآزمایی تشریحی فصل دوازدهم
۲۰۱	پاسخنامه خودآزمایی‌های چهارگزینه‌ای
۲۰۳	پاسخنامه خودآزمایی‌های تشریحی
۲۰۷	منابع

پیشگفتار

در یک دهه گذشته دانشگاه پیام نور، سرعت چشمگیری در تدوین کتاب‌های آموزشی در رشته‌های مختلف تحصیلی داشته‌است. در این راستا، در سال‌های اخیر با ورود اندیشمندان و اساتید جوان و توانمند به دانشگاه پیام نور و همچنین ارتقای سطح تحصیلات اعضای هیئت علمی دانشگاه، شتاب تهیه منابع آموزشی به‌روز، افزایش درخور توجهی یافته‌است؛ از این‌رو، رشته‌های مختلف علوم ورزشی نیز به‌وظایف و تکالیف خود پایبند بوده، همگام با سایر رشته‌های تحصیلی دانشگاه در تألیف کتاب‌های متعدد برای سطوح مختلف آموزشی پیشگام بوده‌است. در این زمینه یکی از کتاب‌های مورد نیاز برای رشته‌های مختلف علوم ورزشی، روان‌شناسی ورزشی است که ضروری است اعضای هیئت علمی در دانشگاه، به تألیف چنین کتاب‌هایی بپردازند؛ از این‌رو تلاش شد کتاب حاضر، مطابق با سرفصل وزارت علوم، تحقیقات و فناوری تألیف شود. هدف از تألیف کتاب حاضر، آشناساختن دانشجویان با شیوه‌ها و آخرین یافته‌های علم روان‌شناسی ورزشی بود، زیرا روان‌شناسی کاربرد فراوانی در حوزه‌های مختلف ورزش دارد. تلاش شد این کتاب، با ادبیاتی ساده تهیه و تدوین شود. بر این اساس کتاب حاضر سعی دارد روان‌شناسی ورزشی را به‌طور ساده و روان به مخاطبان خود ارائه کند، اما به‌طور طبیعی هر نوشته‌ای بدون اشتباه و ایراد نیست؛ لذا مزید امتنان است چنانچه کتاب حاضر ایرادهایی دارد، از طریق پست الکترونیکی اشاره‌شده، به نویسندگان اعلام شود تا در چاپ‌های آتی مورد بازبینی قرار گیرد.

دانشمندی - کشاورز

h.daneshmandi@yahoo.com

فصل اول

تاریخچه روان‌شناسی ورزشی

هدف کلی

در این فصل دانشجو با تاریخچه روان‌شناسی ورزش آشنا می‌شود.

هدف‌های یادگیری

از دانشجو انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتواند:

۱. روان‌شناسی ورزش و تمرین را تعریف کند.
۲. درباره اقدامات دکتر کولمن گرینفیلد در حوزه روان‌شناسی ورزش و تمرین توضیح دهد.
۳. تاریخچه مختصری از روان‌شناسی ورزش و تمرین را بیان کند.
۴. با انجمن‌های روان‌شناسی ورزش و تمرین آشنا شود و حوزه کاری آن‌ها را تعیین کند.
۵. ضرورت روان‌شناسی ورزش و تمرین را توضیح دهد.
۶. موضوعات مورد بحث در روان‌شناسی ورزش و تمرین را بیان کند.
۷. نقش‌های مختلف مربیان را بیان کند.

مقدمه

آیا می‌دانید علت اینکه وزنه‌برداری در تیم ملی اعزامی به المپیک، هنگام مسابقه، فراموش می‌کند به‌دستان خود پودر منیزیم بزند، چیست؟ آیا می‌دانید دلیل اینکه تکواندوکاری در رده تیم ملی اعزامی به المپیک وقتی روی تشک مسابقه می‌رود

فراموش می‌کند کلاه مخصوص خود را بر سر بگذارد، چیست؟ سنگ‌نوردی را در نظر بگیرید که هنوز طناب حمایت خود را نبسته و به‌زعم خودش، آمادهٔ صعود از دیوار است. آیا می‌دانید علت اینکه دوچرخه‌سواری در ردهٔ تیم ملی اعزامی به مسابقات آسیایی، هنگام ایستادن در ابتدای خط شروع، چنان پاهایش می‌لرزد که نمی‌تواند روی پنجه رکاب دوچرخه نیرو وارد کند و از مسابقه باز می‌ماند، چیست؟

قطعاً پاسخ شما مسائل فنی این رشته‌های ورزشی را شامل نمی‌شود. آیا وضعیت این ورزشکاران با تمرین جسمانی و مهارتی بیشتر، بهتر خواهد شد؟ بعید به نظر می‌رسد، زیرا آن‌ها مهارت لازم را دارند و این را در تمرین نشان داده‌اند. ممکن است مشکل آن‌ها ناتوانی در حفظ توجه و کنترل اضطراب ناشی از هیجان مسابقه باشد. این مسئله با هدایت آن‌ها به سمت تمرینات توجه و تمرکز یا مهارت‌های کنترل اضطراب، حل‌شدنی است، در غیر این صورت انجام تمرین‌های جسمانی بیشتر، مشکل آن‌ها را حل نخواهد کرد.

۱-۱ تعریف روان‌شناسی ورزشی

در خصوص روان‌شناسی، تعاریف زیادی ارائه شده است. به‌طوری که در این رابطه میر^۱، بر این باور است که روان‌شناسی عبارت است از تحلیل علمی فرایندهای ذهنی و ساخت‌های حافظهٔ آدمی، به‌منظور درک رفتار وی. به‌طور کلی، روان‌شناسی را می‌توان چنین تعریف کرد: مطالعهٔ علمی رفتار و فرایندهای روانی. اگر روان‌شناسی، مطالعهٔ علمی رفتار و فرایندهای روانی است، پس روان‌شناسی ورزشی یا به عبارت صحیح‌تر روان‌شناسی ورزش و تمرین^۲، مطالعهٔ علمی رفتار و فرایندهای روانی در زمینهٔ ورزش است. روان‌شناسی ورزشی، علم بین رشته‌ای است که ترکیبی از رشتهٔ علوم ورزشی و رشتهٔ روان‌شناسی است. هرچند بسیاری از ورزشکاران معتقدند که ورزش ضرورتاً باید شامل عوامل رقابت باشد. ورزش فقط به رقابت سازمان‌یافتهٔ سطح بالا یا ورزشکاران برتر، محدود نمی‌شود. فعالیت‌های ورزشی و تمرین، گستره‌ای از کلاس‌های تمرین هوازی تا بازی‌های المپیک و شرکت‌کنندگانی از کودکان ۸ ساله در کلاس‌های ژیمناستیک تا افراد مسن ۷۲ ساله را شامل می‌شود که در برنامه‌های توان‌بخشی قلبی شرکت می‌کنند.

1. Mayer

2. Sport and Exercise Psychology

روان‌شناسی ورزش و تمرین، حوزه‌ای تخصصی از علم روان‌شناسی است که بر رابطه میان اصول روان‌شناسی و رفتاری تأکید دارد و بیانگر تأثیرات این اصول بر عملکرد تمرینی و ورزشی است. روان‌شناسی ورزش و تمرین، برای کمک به افراد به‌منظور نیل به‌اجرای برتر، از فنون ارزیابی روان‌شناسی و راهبردهای مداخله‌ای استفاده می‌کند. مرییان در تمام سطوح، از شگردهای روان‌شناسی مانند کنترل هیجان، شبیه‌سازی ذهنی، هدف‌گذاری، زدودن افکار زائد کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن به‌اجرا، یاری دهند.

۱-۲ تاریخچه روان‌شناسی ورزش و تمرین

رشته فرعی روان‌شناسی ورزش و تمرین، با افزوده‌شدن جنبه روان‌شناسی اجتماعی به‌یادگیری حرکتی پدید آمد. ریشه مطالعه علمی روان‌شناسی ورزش و تمرین، مانند پیدایش بسیاری از علوم رفتاری، به‌قرن بیستم برمی‌گردد. در اواخر قرن نوزده و اوایل قرن بیستم نخستین مجموعه مطالعات علمی با عنوان جنبه‌های روان‌شناسی ورزشی چاپ شد، اما این مجموعه مطالعات علمی، به‌مطالعات نظام‌مند روان‌شناسی ورزش منجر نشد. پس از مدتی مدید یک استاد روان‌شناسی جوان در دانشگاه ایلینویز، به‌نام دکتر کلمن گریفیت^۱، که پدر روان‌شناسی ورزشی هم خوانده می‌شود، اقدام به‌پژوهش نظام‌مند در حوزه روان‌شناسی ورزش کرد. او که روان‌شناس تربیتی بود، در سال‌های ۱۹۲۶ و ۱۹۲۸ دو کتاب در زمینه روان‌شناسی ورزشی و مربیگری تألیف کرد. گریفیت بر مهارت‌های روانی، حرکتی، یادگیری و شخصیت، توجه و تأکید داشت و موجب رشد مقیاس‌ها و شیوه‌های پژوهش شد. او دانشجویان ورزشکار را برای بررسی، به‌کلاس‌های روان‌شناسی مقدماتی خود آورد و به‌این ترتیب موجب ایجاد و گسترش علاقه و توجه به‌روان‌شناسی ورزشی شد. این ارتباطات و تعاملات، او را بر آن داشت تا آزمایشگاهی برپا و ذهن و روان ورزشکاران را به‌طور علمی بررسی کند. گریفیت، مؤسس نخستین آزمایشگاه روان‌شناسی ورزشی در دانشگاه ایلینویز در سال ۱۹۲۳ بود و در اصل روان‌شناسی کاربردی، با کارهای وی تکوین یافته‌است. بعدها گریفیت از حوزه روان‌شناسی ورزش کنار کشید و پس از آن، ۴۰ سال طول کشید تا در این رشته اتفاق مهمی روی دهد.

گسترش روان‌شناسی ورزشی در جهان تا حد زیادی مدیون تلاش‌های روان‌شناس ایتالیایی، «فروچیو آنتونلی»^۱ است که نخستین رئیس^۲ ISSP و ویراستار مجله بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی بود. ISSP یا انجمن بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی، در سال ۱۹۶۵ به‌منظور نشر و اعتلای روان‌شناسی ورزشی، در سراسر جهان تأسیس و با همایش بین‌المللی روان‌شناسی ورزش در روم تثبیت شد. گردهمایی انجمن بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی، هر چهار سال انجام می‌شود و محلی برای تبادل نظر اطلاعات روان‌شناسی ورزش، در سطح بین‌المللی شده‌است. این انجمن تاکنون تعداد زیادی کنگره جهانی با موضوع‌های شخصیت، یادگیری حرکتی، بهزیستی و فعالیت بدنی و مربیگری برگزار کرده که در اعتلای سطح این رشته، مفید بوده‌است.

روان‌شناسی ورزشی، به‌عنوان یک رشته علمی، اندکی پس از جنگ جهانی دوم، پایه‌گذاری شد. گردهمایی گروهی از معلمان ورزش و اساتید تربیت بدنی علاقه‌مند به روان‌شناسی ورزش، به‌تشکیل نخستین سازمان حرفه‌ای مختص ورزش، به‌نام جامعه روان‌شناسی ورزش و فعالیت‌های جسمانی در آمریکای شمالی^۳ منجر شد. این انجمن در ۱۳ مارس ۱۹۶۷ رسماً تشکیل شد که فعالیت‌های خود را در سه شاخه یادگیری حرکتی، رشد و تکامل حرکتی، و روان‌شناسی ورزشی انجام می‌دهد.

بیست سال بعد، سازمان مهم‌تری به‌نام انجمن توسعه فعالیت‌های جسمانی و ورزش کاربردی^۴، شکل گرفت. این انجمن اکنون انجمن روان‌شناسی ورزشی کاربردی، نام دارد و مهم‌ترین سازمان حرفه‌ای مشغول به‌کار با هدف توسعه روان‌شناسی ورزش است. این انجمن حدود هزار عضو دارد و مسئول تدوین کتابچه‌های راهنما برای برنامه‌ریزی‌های دانشگاهی در مورد روان‌شناسی ورزش است. از برنامه‌های مهم این انجمن، اعطای گواهینامه مشاور تصدیق‌شده انجمن روان‌شناسی ورزشی کاربردی^۵ به‌اعضای سازمان است که استاندادهای آموزشی سختگیرانه این انجمن را دارا هستند.

هم‌زمان با تأسیس انجمن روان‌شناسی ورزش کاربردی در سال ۱۹۸۶، بخش ۴۷ انجمن روان‌شناسی آمریکا^۶، به‌نام روان‌شناسی ورزش و نرمش تشکیل شد. تعداد زیادی از اعضای انجمن روان‌شناسی کاربردی، عضو بخش ۴۷ نیز هستند.

1. Ferruccio Antonelli

2. International Society of Sport Psychology

3. North America Society for Psychology of Sport and Physical Education (NASPPA)

4. Advancement of Applied Sport Psychology (AASP)

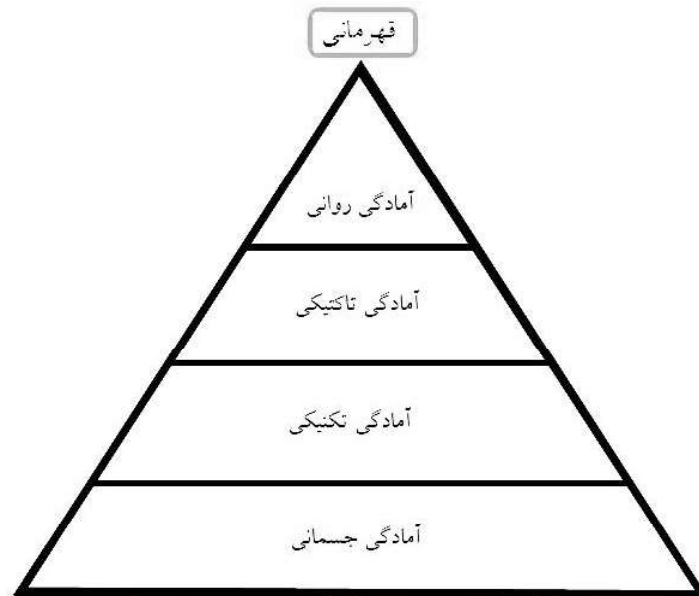
5. Certified Consultants of the Association for Applied Sport Psychology (CC-AASP)

6. American Psychological Association (APA)

کشورهای مختلف مانند استرالیا، انگلیس، کانادا و دیگر کشورها، گروه‌ها و انجمن‌های مشابهی را تشکیل داده‌اند. در کشور عزیزمان ایران هم، گروه تخصصی روان‌شناسی ورزشی به سرپرستی دکتر سید کاظم واعظ موسوی تشکیل شده‌است. از جمله افرادی که در رشد و گسترش روان‌شناسی ورزش و تمرین در ایران نقش به‌سزایی داشته‌است، می‌توان به دکتر محمد خیبری اشاره کرد.

۱-۳ ضرورت روان‌شناسی ورزش و تمرین

استفاده از علم روان‌شناسی در برخی کشورها به دلیل عدم توجه و آگاهی مسئولان سازمان‌های ورزشی، کمتر مورد عنایت بوده‌است. اما در کشورهایی که افراد متخصص و علمی تصمیم گیرنده‌اند، روان‌شناسی ورزش، از ارکان جدایی‌ناپذیر در آماده‌سازی ورزشکاران برای تمرین و مسابقه، به خصوص مسابقات سطوح جهانی و المپیک محسوب می‌شود. در هرم قهرمانی، چنانچه ورزشکاران از آمادگی روانی لازم برخوردار نباشند، آمادگی جسمانی، فنی و تاکتیکی، کمترین نقش را در موفقیت آن‌ها خواهد داشت. به عبارت ساده‌تر، چنانچه قهرمانی را همچون هرمی در نظر بگیریم، آمادگی جسمانی در قاعده هرم و آمادگی‌های فنی و تاکتیکی در قسمت میانی و آمادگی روانی در رأس هرم قرار می‌گیرند. در مسابقات جهانی، به‌ویژه بازی‌های المپیک، ده نفر نخست قهرمانی، از نظر آمادگی بدنی، فنی و تاکتیکی حدوداً در یک سطح هستند، ولی مدال طلا نصیب کسی خواهد شد که از نظر آمادگی روانی (ذهنی)، آماده‌تر باشد. بعضی از ورزشکاران علاوه بر سوابق تمرین و شرایط جسمی قابل مقایسه با دیگران، از لحاظ ذهنی نیز نسبت به دیگر ورزشکاران برترند. برخی ورزشکاران تحت فشار، بهتر ایفای نقش می‌کنند، راهبردهای ورزشی را بهتر و کارآمدتر به کار می‌برند، شرایط سخت را بهتر تحمل می‌کنند، دقیق‌تر تمرکز می‌کنند، راه‌حل‌های خلاقانه را در موقعیت‌های ورزشی چالش‌برانگیز بهتر تشخیص می‌دهند، بیشتر خودشان را زیر فشار قرار می‌دهند و مهارت‌های جدید را سریع‌تر یاد می‌گیرند. «جان وودن»، مربی بزرگ بسکتبال دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس آمریکا، که طی دوازده بار مربیگری، ده بار تیمش موفق به کسب قهرمانی شده‌است، در هرم قهرمانی که برای ورزشکاران خود طراحی کرده‌است، «خلاقیت و اشتیاق» را عامل اصلی موفقیت خود ذکر می‌کند. مهارت‌های روانی نیز همانند مهارت‌های جسمانی اکتسابی‌اند و باید به صورت علمی و اصولی آموزش داده شوند، تا مؤثر واقع شوند.



شکل ۱-۱. هرم قهرمانی

۴-۱ موضوعات روان‌شناسی ورزش و تمرین

یکی از دلایل مشترک برای کمک‌جستن از روان‌شناس ورزشی، بهبود اجرا و عملکرد ورزشی فرد است. روان‌شناسی ورزشی، موضوعاتی مانند انگیزش و هیجان، مهارت روانی، تدوین هدف‌های، روابط بین فردی و اجتماعی، کنترل برانگیختگی، اعتماد به نفس و تمرکز و ... را مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.

یکی دیگر از موضوعات مورد بررسی در روان‌شناسی ورزشی، موضوع مربی و مربیگری است. مربیگری، حرفه‌ای برای کمک به ورزشکاران است تا ابعاد جسمی، روانی و توانایی‌های اجتماعی خود را در حد بالا، توسعه دهند. امروزه مربیگری در رده مشکل‌ترین شغل‌ها، به‌شمار می‌آید. یک مربی کارآمد باید مهارت و دانش بسیاری داشته باشد تا بتواند ورزشکاران ماهری را پرورش دهد. اساس کار مربی، هدایت و تسهیل شکوفایی استعدادهای ورزشکاران است و همه تلاش‌های وی، در راستای تکامل ورزشکاران است. مایه‌های اصلی برای تأثیر مربی بر ورزشکار، صداقت، صمیمیت و محبت است؛ یعنی مربی باید در رفتار خود راستی و درستی پیشه کند، به ورزشکاران خود علاقه‌مند باشد و رابطه‌ای عمیق، خالص و بی‌غرض با آن‌ها برقرار کند.

تاریخچه روان‌شناسی ورزشی ۷

ورزشکاران، بیشتر وقت خویش را در کنار مربیان می‌گذرانند و به‌اطلاعات، راهنمایی‌ها، بازخوردها و حمایت‌های آنها متکی‌اند. همه این عوامل، به‌اعتماد بستگی دارد و نصیحت و راهنمایی مربی خوب، موجب بازخورد بهتر خواهد شد. مربی ورزش، برای پیشرفت ورزشکاران نقش‌های متفاوتی دارد. برخی از این نقش‌ها عبارت‌اند از:

- معلمی: برای انتقال اطلاعات و مهارت‌ها به ورزشکاران
- مدیر و گرداننده امور: (تیمش را به‌بهترین نحو سازماندهی کند)
- برانگیزاننده
- ناظم و برقرارکننده نظم در تیم
- کنترل‌کننده اضطراب
- توان‌بخشی ورزشکاران آسیب‌دیده روانی
- مددکار، مشاور و راهنمای ورزشکاران و

از دیگر حوزه‌هایی که روان‌شناسی ورزشی در آن کاربرد دارد، حوزه مدیریت در ورزش است. روح و روان انسان‌ها سرچشمه‌ای است از انرژی که انگیزه، اشتیاق، پیشرفت و افتخارات از آن برمی‌خیزد و افراد را قادر می‌سازد کارهای ارزنده‌ای به‌ثمر برسانند. این آرزوی هر مدیر است که با ایجاد انگیزه در کارکنان، نیروی درونی و نهفته آنها را از قوه به‌فعل، درآورد و محیطی پرتحرک و بانشاط برای تجلی بهترین استعدادها فراهم کند. از همین جا نقش فرد و ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری او به‌عنوان یک انسان در سازمان، مورد توجه ویژه‌ای قرار گرفت و برای توفیق در این زمینه، علم روان‌شناسی با تمام ظرافت و توانمندی خود، به‌یاری حوزه مدیریت آمد.

ورود روان‌شناسی به‌عرصه پرفراز و نشیب مدیریت به‌طور عام، و مدیریت ورزشی به‌طور خاص، سبب شد با استفاده از نظریه‌ها و مکتب‌های گوناگون روان‌شناسی و با استناد و برقراری روابط انسانی، به‌تبیین شخصیت و رفتار فرد در سازمان، پرداخته شود و مفاهیمی مانند انگیزش و رفتار سازمانی، مورد تأکید و دقت قرار گیرد. انسان، گرامی‌ترین گوهر آفرینش و ناشناخته‌ترین آن است. رفتار آدمی تابع اندیشه‌ها، احساسات، انگیزه‌ها، خواست‌های درونی و عوامل عاطفی و پرورشی اوست که در موقعیت‌های مختلف، به‌صورت‌های گوناگون ظاهر می‌شود. برای آشنایی با ابعاد مختلف وجود آدمی و ایجاد ارتباطی بهتر، و ایجاد انگیزش و حفظ و تأمین بهداشت روانی در افراد، آشنایی با علم