

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# روان‌شناسی ورزش

ترجمه و تألیف

دکتر فریده حمیدی

وحید قربانی

سر شناسنامه	: حمیدی، فریده، ۱۳۴۰، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدید آور	: روانشناسی ورزش / ترجمه و تألیف فریده حمیدی، وحید قربانی
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۷ ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-600-6594-24-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.
یادداشت	: واژه‌نامه.
موضوع	: ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: ورزشکاران - روان‌شناسی
شناسنامه افزوده	: قربانی، وحید، ۱۳۶۶-، گردآورنده، مترجم
شناسنامه افزوده	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۸۹/۴ ۰۶ /GVV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۷۰۷۳۷



عنوان	: روان‌شناسی ورزش
گردآوری و تألیف	: دکتر فریده حمیدی (استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی) و وحید قربانی (کارشناس ارشد آموزش زبان انگلیسی)
ویراستاران	: محمدجواد الوندی و عباس مرادی
نوبت چاپ	: اول - پاییز ۱۳۹۲
انتشارات	: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی
لیتوگرافی	: نگین سبز
چاپ	: برهان
طراحان جلد	: عباس مرادی و مهندس زینب محب‌زاده
صفحه آرا	: مهندس عباس موحدی نصب
ناظر چاپ	: محمد معتمدی‌نژاد
کارشناس چاپ	: نیره فیروزی
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
قیمت	: ۱۶۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۴-۲۴-۸
ISBN: 978-600-6594-24-8	

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفین و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی محفوظ است.  
 نشانی: تهران، لویزان - کد پستی ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸ - صندوق پستی ۱۶۳ - ۱۶۷۸۵ - تلفن: (۲۶۳۲) ۹ - ۲۲۹۷۰۰۶۰،  
 ۲۲۹۷۰۰۷۰، نامبر: ۲۲۹۷۰۰۰۳، پست الکترونیکی: Publish@srtnu.edu، وب سایت: http://Publish.srtnu.edu

**قال رسول الله (ص):**

**لا قوة كغلبة الهوى و لا قوة كرد الغضب**

**رسول خدا (ص) فرمودند:**

هیچ قوه‌ای همانند غلبه بر هوای نفس و هیچ توانی  
مثل برگرداندن (و فرونشاندن) خشم نیست.

بحار الانوار: 165/78



**تقدیم به:**

**همه دلاوران و نام آوران ایران زمین**



روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روان‌شناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی است. از حوزه‌های مهم مورد مطالعه روان‌شناسی ورزش که به ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می‌سازد.

آمادگی روانی از مهم‌ترین عوامل تعیین کیفیت عملکرد ورزشی است، بنابراین، شناخت و توسعه آن برای ورزشکاران نخبه از اهمیت زیادی برخوردار است. مسأله مهم در روان‌شناسی ورزش کاربردی، موضوع کارآمدی برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانی در ارتقای سطح عملکرد است. تعیین محتوای برنامه، اصولاً بر مبنای ارزیابی وضع آمادگی روانی ورزشکاران، نیازهای رشته ورزشی خاص به مهارت‌های روانی خاص، زمان موجود و علاقه و انگیزه ورزشکاران به یادگیری این مهارت‌ها تعیین و اولویت‌بندی می‌شود. در این که محتوای برنامه آمادگی روانی چه باشد، پاسخ قطعی نمی‌توان داد.

برخی از روان‌شناسان کوشیده‌اند بسته‌هایی شامل مهارت‌های خاص، روش آموزش و تمرین عرضه کنند. اثربخشی تمرین مهارت‌های ذهنی، موضوع دیگری است که همواره مطرح بوده است. پژوهش‌های تجربی متعددی اثربخشی مداخلات و برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانشناختی را در افزایش عملکرد ورزشی تأیید می‌کند. پژوهش‌های اخیر درصد بالاتری از اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهنی را در عملکرد ورزشی نشان می‌دهد که ناشی از رشد و بهبود شیوه انتقال این مهارت‌ها در روان‌شناسی ورزش است. تاریخ ورزش سرشار از ورزشکاران و تیم‌های ورزشی است که به ظاهر برای رهایی از مشکلات و فشارهای موجود در ورزش راه‌حل‌ها و شیوه‌های خاصی داشته‌اند و علی‌رغم همه موانع و مشکلاتی که برای رسیدن به پیروزی و برتری با آنها مواجه بودند، پیروز مسابقات می‌شدند.

در مورد چنین ورزشکاران و تیم‌هایی، گفته می‌شود که آنها برتری ذهنی بر رقیبان خود دارند. موارد مشخصی وجود دارد که تیم‌ها و ورزشکاران گمنام، حریفان مشهوری را شکست داده و در مسابقات مهم پیروز میدان شدند. اگر چه بعضی از موفقیت‌های غیرمترقبه به عوامل جسمی، محیطی و حتی بدشمنی تیم مغلوب نسبت داده می‌شود، در بسیاری از موارد، این موفقیت‌ها می‌تواند به عوامل روان‌شناختی نسبت داده شود.

تأثیرات روان‌شناسی بر عملکرد ورزش، دلیل اصلی نگارش این کتاب است. عملکرد ورزشی بیش از یک قرن، موضوع مورد تحقیق و بررسی روان‌شناسی بوده است و خلاصه‌ای از آنچه که تاکنون درباره اثرات انگیزش، شناخت، فشار، اعتماد، آماده‌سازی ذهنی و پویایی گروهی بر عملکرد ورزشی شناخته شده است، در کتاب حاضر ارائه شده است. مداخلات روان‌شناختی که از نظر تجربی معتبر و تأیید شده‌اند به منظور افزایش عملکرد ورزشی طراحی و همانند مواد درسی در انتهای هر فصل ارائه شده‌اند و منعکس‌کننده گستره علم روان‌شناسی ورزشی معاصر، در بخش اصلی کتاب است که به روش و تحقیق روان‌شناختی در بخش‌هایی اختصاص داده شده است که مستقیم به عملکردهای ورزش چون آسیب‌شناسی روانی، رشد کودک و نوجوان و پایان دوره ورزش، مرتبط نمی‌شود. پرداختن به چنین موضوعاتی به منظور تأکید بر اصل سلامتی ورزشکاران در همه شرایط است.

از این رو کتاب حاضر به طیف وسیعی از موضوعاتی مرتبط با نیازهای فیزیولوژیکی و جنبه‌های تکنیکی عادات در رقابت‌ها پرداخته است. در فصل اول ضمن بررسی اجمالی رشته روان‌شناسی ورزش، مقدمه‌ای بر این علم ارائه شده است و به دنبال آن خلاصه‌ای از مبانی تاریخی این رشته و وضعیت فعلی روان‌شناسی ورزشی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در فصل دوم تمام رویکردها و فنون انگیزشی که در ورزش مورد استفاده قرار می‌گیرد و در عمل از حمایت خوبی نیز برخوردارند، بحث شده است. هدف فصل سوم، پاسخ به سؤالات مهمی است که به توجه، تمرکز و مدیریت تفکر مرتبط است. در فصل چهارم تلاش شده است دیدگاهی کلی درباره چارچوب‌های درمانی که کار با ورزشکاران حرفه‌ای را تقویت می‌کند، ایجاد نماید. اعتماد به نفس در ورزش همواره یک مهارت کلیدی است که ورزشکاران حرفه‌ای به آن نیازمندند و آن را به عنوان مهم‌ترین مهارت ذهنی شناسایی کرده‌اند؛ از این رو در فصل پنجم مهارت‌های ذهنی برای تقویت اعتماد به نفس در



ورزشکاران حرفه‌ای طرح شده است. در فصل ششم فنون آمادگی ذهنی برای مسابقات و تمرینات ورزشی آمده است. در فصل هفتم برخی از سازه‌هایی که در تیم‌های المپیک بیشترین کاربرد را دارند؛ مانند اندازه گروه، جایگاه، انسجام، نقش‌ها و اهداف گروه بررسی شده‌اند. در فصل هشتم تلاش‌ها در راستای پیشگیری و درمان مصدومیت‌های ورزشی ارائه شده است. در فصل نهم به مرور برخی از اختلالات روانی که ورزشکاران معمولاً دچار آن می‌شوند و نیز موضوعات مربوط به تشخیص، ارجاع و درمان ورزشکاران مورد توجه قرار گرفته است. در فصل دهم به شناسایی برخی از تفاوت‌های کیفی و کمی در رشد شناختی، اجتماعی و روان حرکتی و این که چگونه این مباحث در یادگیری، عملکرد و درگیری ورزشی، کودک و نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بحث شده است. در فصول یازدهم و دوازدهم عوامل مؤثر در پایان دوره ورزش حرفه‌ای و مشکلات این دوره شناسایی شده و ویژگی‌های شخصیتی که مربیان و ورزشکاران از کارآموزان خود انتظار دارند و بنیادهای تمرین موفق را در برمی‌گیرد، مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

با توجه به محتوای تخصصی فصول مختلف کتاب، متن حاضر می‌تواند برای دانشجویان رشته‌های تربیت‌بدنی، طب ورزشی و روان‌شناسی ورزش به عنوان کتاب درسی در مقطع کارشناسی ارشد لحاظ شود. همچنین علاوه بر اساتید و دانشجویان حوزه‌های تربیت‌بدنی و روان‌شناسی، مشاوران حوزه‌های مختلف ورزشی، مربیان و کلیه ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای نیز می‌توانند از مطالب آن بهره‌مند شوند. از این‌رو از کلیه اساتید و صاحب‌نظران در حوزه‌های تربیت‌بدنی و روان‌شناسی ورزش انتظار است با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، ما را در غنای هر چه بیشتر مطالب کتاب یاری نمایند.

فریده حمیدی، وحید قربانی





1	فصل اول: مقدمه
13	فصل دوم: انگیزه
39	فصل سوم: توجه، تمرکز و مدیریت تفکر
69	فصل چهارم: مدیریت استرس رقابتی در ورزش‌های حرفه‌ای
95	فصل پنجم: اعتماد به نفس در ورزش
115	فصل ششم: آمادگی ذهنی برای تمرین و مسابقه
141	فصل هفتم: ارتقای کارآمدی تیم
167	فصل هشتم: پیشگیری از مصدومیت و توانبخشی
193	فصل نهم: مسائل بالینی
215	فصل دهم: رشد کودک و نوجوان و مشارکت ورزشی
251	فصل یازدهم: پایان دوره ورزشی
269	فصل دوازدهم: روان‌شناسی ورزش در عمل
297	واژه‌نامه





## فصل اول: مقدمه

بریتون دبلیو بروئر<sup>1</sup>

گروه روان‌شناسی، کالج اسپرینگ فیلد، آمریکا

ورزش به عنوان یک فعالیت جسمی؛ که شامل هدایت و رهبری توانایی‌های جسمانی به منظور کامل کردن یک سری از کارهای جسمی طاقت‌فرسا و تخصصی است، تلقی می‌گردد. بدون شک، در ورزش‌های رقابتی به ویژگی‌های جسمی چون سرعت، قدرت، استقامت، آمادگی، هماهنگی، چابکی و انعطاف‌پذیری امتیاز داده می‌شود. با شناسایی مؤلفه‌های جسمی در عملکرد ورزشی، دانشمندان به بررسی جنبه‌های پزشکی، زیست‌شیمیایی<sup>2</sup>، متابولیکی<sup>3</sup>، تغذیه‌ای، فیزیولوژیکی، داروشناختی<sup>4</sup>، همه‌گیرشناسی<sup>5</sup> در ورزش پرداخته‌اند. متخصصین فیزیولوژی ورزشی<sup>6</sup>، فیزیوتراپی، بیومکانیک ورزشی<sup>7</sup>، طب ورزشی و دیگر حوزه‌ها، یافته‌های تحقیقی و علمی را به اقداماتی که سبب افزایش ظرفیت‌های اجرایی جسمی ورزشکاران می‌گردد، تبدیل کرده‌اند.

علی‌رغم تأکید شدید بر موضوعات جسمی در علوم ورزشی، این مطلب پذیرفته شده است که عملکرد ورزشی نه تنها تحت تأثیر ویژگی‌های جسمی قرار می‌گیرد، بلکه عوامل روان‌شناختی نیز بر آن اثر می‌گذارد. بعضی ورزشکاران علاوه بر سوابق تمرین و شرایط جسمی قابل مقایسه با دیگران، برتری ذهنی نیز بر دیگر ورزشکاران دارند. بعضی از 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

---

1. Britton W. Brewer

2. Biochemical

3. Metabolic

4. Pharmacological

5. Epidemiological

6. Exercise physiology

7. Sport biomechanics

خلاق را در موقعیت‌های ورزشی چالش‌آور بهتر تشخیص می‌دهند، خودشان را بیشتر تحت فشار قرار می‌دهند، مهارت‌های جدید را سریع‌تر یاد می‌گیرند و یا این‌که نسبت به دیگر رقیبان، خودشان را برای مسابقات بهتر آماده می‌کنند. موضوعاتی که مرتبط با امتیازهای ذهنی ورزشکاران می‌باشد، دقیقاً در حوزه علم روان‌شناسی ورزش قرار می‌گیرد. اگر روان‌شناسی، مطالعه علمی فرآیندهای ذهنی و رفتاری است، روان‌شناسی ورزشی مطالعه علمی فرآیندهای رفتاری و ذهنی در جامعه ورزش تعریف می‌شود. به موازات افزایش دیگر علوم ورزشی، مطالب تحقیقی بسیاری به منظور افزایش آگاهی مربیان و متخصصین روان‌شناسی ورزش جمع‌آوری شده است. در این فصل مقدمه‌ای بر روان‌شناسی ورزش ارائه شده است و به دنبال آن خلاصه‌ای از مبانی تاریخی این رشته و وضعیت فعلی روان‌شناسی ورزشی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### بنیان‌های تاریخی<sup>1</sup>

استفاده از روش‌های روان‌شناسی به منظور آرامش‌دادن ذهن، استراحت جسمی و دیگر موارد وضعیت ذهنی و روان‌شناختی انسان را که به هزاران سال قبل بر می‌گردد، تغییر داده است. استفاده از این روش‌ها به منظور بالا بردن عملکرد ورزشی یکی از پدیده‌های جدید به شمار می‌آید. کمی بعد از ظهور علم روان‌شناسی در اواخر قرن 19، محققین توجه خود را به سوی تأثیر روان‌شناختی بر رفتار ورزشی<sup>2</sup> معطوف کردند. به عنوان مطالعه‌ای در تاریخچه روان‌شناسی می‌توان به آزمایش مشهور تریپلت<sup>3</sup> روی اثرات حضور یک رقیب در ورزش دوچرخه سواری اشاره کرد.

با تشخیص اهمیت به کارگیری اصول روان‌شناختی در حوزه عملکرد ورزشی، تیم بیس‌بال "شیکاگو کاب" کولمن گریفیس<sup>4</sup> را به عنوان روان‌شناس در سال 1920 استخدام کرد. چند دهه بعد، روسیه روان‌شناسان ورزشی را به عنوان کمک مربیان در تیم‌های ملی

---

1. Historical underpinnings

2. Sport behavior

3. Triplett

4. Coleman Griffith

استخدام کرد. علی‌رغم پیشرفت‌های علمی و کاربردی، تا سال‌های 1960 و 1970 روان‌شناسی ورزشی به عنوان یک رشته علمی مستقل شناخته نشده و شکل نگرفته بود. متون درس روان‌شناسی ورزش و سازمان‌های حرفه‌ای چون انجمن بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی، انجمن شمال آمریکا در روان‌شناسی ورزش و فعالیت‌های جسمی در سال 1960 تاسیس شدند. نشریه‌های علمی مانند نشریه بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی، نشریه رفتار ورزشی و نشریه روان‌شناسی ورزش که در سال 1970 شروع به کار کردند، خود را وقف این رشته کردند. این رشته به سرعت در سال 1980 و 1990 به صورت برنامه‌های آکادمیک تخصصی در روان‌شناسی ورزش در سراسر دنیا گسترش یافت و قوانینی برای گرفتن تأییدیه به عنوان متخصصین روان‌شناسی در استرالیا، بریتانیا و ایالت متحده برپا شد.

### وضعیت فعلی

روان‌شناسی ورزش به جایگاهی رسیده است که ورزشکاران رقابتی معمولاً از ضرورت حضور روان‌شناسان ورزشی مطلع هستند؛ اگرچه ممکن است کاملاً ندانند که آنها چه وظایفی دارند و یا چگونه آن را انجام می‌دهند. در حال حاضر روان‌شناسان ورزشی بر مسائل روانی گوناگون مراجعین با استفاده از روش‌های متعددی کار می‌کنند.

### مراجعین روان‌شناسی ورزش

اصولاً، ورزشکارانی که با روان‌شناسان ورزشی به مشاوره می‌پردازند، کسانی هستند که در سطوح ورزش حرفه‌ای و یا دانشگاهی شرکت می‌کنند. ورزشکاران جوان، اساتید ورزش و ورزشکاران بزرگسال به صورت تفریحی نیز امکان دارد که از خدمات روان‌شناسی ورزشی بهره‌مند شوند. از وظایف روان‌شناسان ورزشی، مشاوره با مربیان، تدارک اطلاعات و بیان نیازهای روان‌شناختی ورزشکاران در تیم می‌باشد. کمتر پیش می‌آید که روان‌شناسان ورزش به مشاوره با مجریان ورزش و پزشکان ورزش که با موضوعاتی در زمینه ماهیت روان‌شناختی در سطح فردی یا سازمانی سروکار دارند، بپردازند.

### موضوعات روان‌شناسی ورزشی

بسیاری از موضوعاتی که با روان‌شناسان ورزشی در میان گذاشته می‌شود در مورد اجرا و عملکرد است. موضوعاتی مرتبط با انگیزه، تمرکز<sup>1</sup>، الگوهای ذهنی، کنترل برانگیختگی<sup>2</sup>، اعتماد<sup>3</sup> و آماده‌سازی ذهنی<sup>4</sup> از دلایل معمول مرتبط با عملکرد هستند که در حیطه خدمات روان‌شناسان ورزشی جستجو می‌شود.

از آنجا که انگیزه در بین دیگر جنبه‌های ورزشی، خیلی مهم‌تر است، تعجب‌برانگیز نیست که افراد زیادی در ابتدا روان‌شناسی ورزش را به انگیزش ارتباط می‌دهند. روان‌شناسان ورزش به صورت انفرادی با ورزشکاران کار می‌کنند تا به آنها کمک کنند که منابع مناسب را بشناسند و به سطوح مطلوب انگیزش برای تمرین و رقابت برسند. مربیان و مجریان ورزشی از خدمات روان‌شناس ورزشی استفاده می‌کنند تا به ایجاد یک محیط ورزشی با فضای انگیزشی که برای عملکرد تیمی مطلوب، ضروری است، کمک کنند.

اگر توجه ورزشکاران بطور مناسب بر فعالیت ورزشی متمرکز نشده باشد، در بیشتر ورزش‌ها، عملکرد ورزشی می‌تواند بطور نامطلوبی تحت تأثیر قرار گیرد. ورزشکارانی که در تمرکز کردن مشکل دارند یا کسانی که توسط افکار مزاحم، تمرکزشان برهم می‌خورد با احتمال مشکلات عملکردی بیشتری مواجه می‌شوند. روان‌شناسان ورزش می‌توانند در هدایت توجه ورزشکاران به روش‌هایی که افزایش عملکرد آنها را تسهیل نماید، کمک کنند. عملکرد ورزشی وقتی آسیب می‌بیند که ورزشکاران سطوحی از برانگیختگی را که با سلايق شخصی آنها از ورزش مورد نظر، ناهماهنگ است، تجربه کنند. برای مثال انجام اموری چون تیراندازی با تفنگ یا پرتاب آزاد در بسکتبال، می‌تواند با سطوح بالایی از برانگیختگی و اثرات روان‌شناختی که در پی دارند، با مشکل مواجه شود. همچنین، عملکرد ورزشکارانی که به اندازه کافی انگیزه و انرژی ندارند، قبل یا در حین مسابقات، ممکن است آسیب ببینند.

- 
1. Concentration
  2. Arousal control
  3. Confidence
  4. Mental preparation



در چنین شرایطی، روان‌شناسان ورزش با ورزشکاران کار می‌کنند تا به آنها کمک کنند تا با موقعیت‌های فشارزایی که بدون شک در ورزش‌های رقابتی با آن مواجه می‌شوند، برخورد کنند و سطوح برانگیختگی مطلوب را تشخیص دهند. یکی از فاکتورهایی که به دنبال آن فشار و نگرانی به وجود می‌آید و شاید آن را سرعت می‌بخشد، کمبود اعتماد به نفس در ورزشکاران است. زمانی که ورزشکاران به خودشان شک می‌کنند یا باور کردند که قادر به انجام یکسری از امور ورزشی نیستند، عملکرد ورزشی آنها آسیب می‌بیند و اعتماد به نفسشان سیر نزولی در پی خواهد داشت. در این زمان روان‌شناسان ورزشی پا به میدان گذاشته و آنها را کمک می‌کنند که اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و با انجام مراحل، سبب افزایش عملکرد آنها می‌شوند.

ورزشکاران برای مسابقات، صدها ساعت را صرف آماده‌سازی جسمی خود می‌کنند. بعضی ورزشکاران آمادگی جسمی خود را، از آن جایی که از لحاظ ذهنی به اندازه کافی آماده نمی‌شوند، هدر می‌دهند و دیگر ورزشکاران خود را هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی که ممکن است آنها را قبل و در حین مسابقات با شرایط گوناگون مواجه کند، آماده می‌سازند. روان‌شناسان ورزش به ورزشکاران کمک می‌کنند تا وقایعی را که ممکن است در روز مسابقه رخ دهد، پیش‌بینی کنند و چگونگی روش‌هایی را که چگونه با این وقایع مواجه شوند، به آنها عرضه می‌کنند تا بدین‌سان آنها را از نظر روانی و ذهنی آماده سازند. داشتن یک تیم ورزشی که سرشار از ورزشکاران حرفه‌ای و با استعداد است، یک موقعیت مطلوب ایجاد می‌کند، اما تضمینی بر موفقیت ورزش به شمار نمی‌آید، تاریخچه ورزش سرشار از ورزشکارانی است که اگرچه خیلی با استعداد نیستند، در مسابقات از تمام رقبا پیشی گرفته‌اند، چه چیزی این گونه تفاوت‌ها را توجیه می‌کند؟

عموماً درباره تیم‌هایی که خیلی موفق هستند، گفته می‌شود که یک همبستگی در آنها وجود دارد که آنها را قادر می‌سازد که بر احتمالات فایق آمده و تیم‌های پر استعداد را مغلوب سازند. روان‌شناسان ورزشی به گروه‌ها و تیم‌ها کمک می‌کنند که بهتر عمل کنند و به عنوان یک واحد منسجم، بهتر ایفای نقش نمایند.

علاوه بر موضوعات مربوط به اجرا، بعضی از موضوعاتی که با روان‌شناسان ورزشی در مورد آنها بحث می‌شود، معانی وسیع‌تری نسبت به موضوعات مرتبط با عملکرد ورزشی است.

اگرچه آسیب‌ها بطور آشکار می‌توانند برای عملکرد ورزشکاران مضر به شمار آیند، آنها نیز می‌توانند نتایج نامطلوبی برای عملکرد جسمی در بلندمدت در پی داشته باشند. همگام با این تمرکز بیشتر، روان‌شناسان ورزشی به ورزشکاران کمک می‌کنند تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری کنند، یا با آن سازگار شوند یا بهبود یابند. همچنین این افراد بسته به زمینه آموزشی خود می‌توانند به ورزشکاران کمک کنند تا با مشکلات شخصی که در خارج از میدان ورزشی زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، برخورد کنند و یا این که مشکلات رفتاری که عملکرد ورزشی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، تشخیص دهند. از آنجا که ورزشکاران در اوایل زندگی وارد ورزش می‌شوند، روان‌شناسان ورزشی این کمک را به مربیان و والدین می‌کنند که اطمینان یابند ورزشکاران در این محیط چیزی را با خود می‌آورند که برای رشد جسمی و روانی آنها مفید خواهد بود. در انتهای دیگر طیف رشدی ورزشکاران، چون آنها در مدت کوتاهی برای ورزش‌های رقابتی آماده می‌شوند، روان‌شناسان به آنها کمک می‌کنند تا برای شغل و زندگی خود پس از این دوره آماده شوند.

### روش‌های روان‌شناسی ورزش

روان‌شناسان ورزشی برای کمک به ورزشکارانی که با آنها ارتباط دارند، با توجه به ماهیت مشکل و ترجیحات ورزشکاران، از روش‌ها و تکنیک‌های خاصی استفاده می‌کنند. به تناسب مشکلاتی که بیشتر مربوط به اجرا می‌باشند و با روان‌شناسان در میان گذاشته می‌شود. روان‌شناسان از فنون متعددی در برابر مشکلات استفاده می‌کنند که این فنون در شکل تمرین مهارت‌های روان‌شناختی ترکیب می‌گردد و عبارت از: هدف‌گذاری<sup>1</sup>، آرام‌سازی<sup>2</sup>، تصویرسازی (ذهنی)<sup>3</sup> و گفتگوی درونی<sup>4</sup> است.

در هدف‌گذاری برای روان‌شناسان و ورزشکاران (در بعضی موارد مربیان) امری عادی به شمار می‌آید که با هم همکاری کنند تا یک سری اهداف رفتاری به وجود آورند. این اهداف

- 
1. Goal setting
  2. Relaxation
  3. Imagery
  4. Self-talk

رفتاری<sup>1</sup> به ورزشکاران در کسب موفقیت کمک می‌کند. عموماً روان‌شناسان ورزش، ورزشکاران را متقاعد می‌سازند تا اهدافی را که با رفتارهای قابل اندازه‌گیری و خاص همخوانی دارد را تعیین کنند (این رفتارها می‌تواند تمرین یک مهارت ورزشی در تعداد دفعات مشخص در یک روز معین باشد). این رفتارها بایستی به صورت اصطلاحات سازنده و مثبت مانند رفتارهایی که باید به آنها دست یافت بیان می‌شوند تا رفتارهایی که از آنها می‌بایست اجتناب نمود و در واقعیت به چالش کشیده می‌شوند. اگرچه ورزشکاران به راحتی اهدافی را که به نتایج ورزشی مانند پیروزی در مسابقات خاص اشاره می‌کنند، تعیین می‌کنند، اما در واقع این نتایج فراتر از قدرت کنترل آنها است.

ورزشکاران ممکن است که آمادگی خود را کنترل کنند اما قادر به کنترل شرایط محیطی و متقابل که تأثیر بسیاری بر نتایج ورزشی که آنها به وجود می‌آورند، نیستند. همچنین، اصول تعیین هدف (هدف‌گذاری) عموماً اشاره به نیازهایی می‌کند که اهداف را هم به صورت فرآیندهای قابل کنترل چون نتایج ورزشی که ورزشکار کنترل کمتری بر آن دارد تعیین می‌کند. اما این اهداف ارزش تقویت روحی بسیار بالایی دارند. به منظور بالابردن اثر هدف‌گذاری، روان‌شناسان عموماً به ورزشکاران توصیه می‌کنند که اهدافشان را به شکل مکتوب ثبت کنند و آنها را از کوتاه‌مدت به بلندمدت در یک جدول زمانی منظم کنند. با نمودارسازی میزان پیشرفت برای دستیابی به هدف بر مبنای منظم، ورزشکاران به راحتی میزان کارآمد بودن هدف‌گذاری را می‌سنجند که آیا نیاز دارند اهدافشان را به صورت نزولی یا صعودی تنظیم کنند تا مطمئن شوند که این اهداف علی‌رغم چالش‌آور بودن، قابل دستیابی هستند. با شناسایی موانع محتمل بر سر راه رسیدن به اهداف، ورزشکاران راهبردهایی را برای پشت سر گذاشتن این موانع ابداع می‌کنند و نیز آنها خودشان را با ابزاری چون پشتکار و دنبال کردن اهداف بزرگ در مواجهه با مشکلات مجهز می‌کنند.

تمرین آرام‌سازی شامل آموزش دادن ورزشکاران در کاهش مقدار تنیدگی<sup>2</sup> در عضلات به صورت ارادی، تسکین اعصاب و کاهش پاسخ‌های غیرارادی<sup>3</sup> چون فشار خون و ضربان قلب<sup>1</sup>

---

1. Behavioral targets

2. Tension

3. Autonomic

می‌شود. مثلاً در یک روش معمول به نام تمرین آرمیدگی پیش‌رونده به ورزشکاران آموزش داده می‌شود که بطور متناوب، گروهی از عضلات خود را منقبض و آزاد کنند تا تفاوت بین فشار عضلانی (انقباض) و آرمیدگی را دریابند، تا این توانایی را بیابند که آزادانه و هر وقت می‌خواهند عضلات خود را به حالت آرمیدگی درآوردند. در نوع دیگر تمرین آرمیدگی، از ورزشکاران خواسته می‌شود که به تمرینات تنفسی بپردازند که با انجام آنها از طریق گرفتن تنفس‌های عمیق شکمی یک نوع پاسخ آرمیدگی به وجود می‌آید.

در تمرین خود ساخته (خودزایی)<sup>2</sup> که نوع سوم تمرین آرمیدگی است، ورزشکاران با دادن ایده‌هایی در خصوص دما و ضربان تنفس و نیز سنگینی بخشی از بدنشان، بدن خود را به آرمیدگی می‌رسانند. ورزشکاران می‌توانند با تمرین کافی و استفاده از خودآموخته‌هایی چون «بازوی چپ من گرم است و یا پاها و دستان من سنگین هست» در یک حالت ثابت به مرحله آرامش (آرمیدگی) برسند. تصویرسازی ذهنی یک تکنیک چندگانه است که در آن ورزشکاران به سوی ایجاد تصاویر ذهنی که در آن حس‌های چندگانه درگیر می‌شود، هدایت می‌شوند. همگام با تمرین آرمیدگی، تصویرسازی ذهنی می‌تواند به کسب مهارت ذهنی یا جسمی جدید، تمرین و تکرار یک مهارت ذهنی یا جسمی از قبل کسب‌شده، یادگیری ترنند جدید و دیگر اعمال در روان‌شناسی ورزشی کمک کند. محتوای تصاویر، بنا بر دلیلی که این تکنیک مورد استفاده قرار می‌گیرد، فرق می‌کند. برای مثال تصویرسازی ذهنی که برای تقویت رشد مهارت جسمی چون چرخش<sup>3</sup> تصاویر گلف به کار می‌رود، روان‌شناسان ورزشی احتمال دارد که به ورزشکاران آموزش دهند از تصاویر بصری، سمعی، حرکتی<sup>4</sup> که با چرخش چوگان گلف<sup>5</sup> تطابق دارد، استفاده کنند. بعضی آموزش‌های تصویرسازی شامل اتخاذ یک نمای درونی می‌شود که در آن از ورزشکاران خواسته می‌شود که موقعیت خاص را که به وسیله حس خودشان تجربه می‌کنند، تصور کنند. در نمای داخلی یا تصویرسازی داخلی، می‌توان به دوچرخه سواری که در جلوی خود جاده را می‌بیند، مثال زد. در مقابل،

---

1. Heart rate

2. Autogenic

3. Swing

4. Kinesthetic

5. Golf club

در نمای بیرونی ورزشکار همانند دیگر افراد که او را در حال انجام اعمال می‌بینند، خود را می‌بیند، انگار که از آنها فیلمبرداری شده و در یک صفحه مانیتور مشاهده می‌شوند. گفتگوی درونی که به نجوای یک فرد با خود اشاره دارد، برای تأثیر گذاشتن بر اینکه ورزشکاران چگونه رفتار، احساس و فکر می‌کنند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای مثال، گفتگوی درونی منفی که شامل بدبینی، مطالب انتقادی درباره خود و برنامه‌های آینده می‌شود، به عنوان عاملی مضر برای نتایج ورزشی (پیامدهای ورزشی) به حساب می‌آید. روان‌شناسان ورزش، ورزشکاران را به استفاده از گفتگوی درونی مثبت که عامل ایجاد خوش بینی است، ترغیب می‌کنند تا آنها را به سوی عمل و وظیفه خود راهنمایی کنند. تمرین گفتگوی درونی معمولاً بعد از ارزشیابی الگوهای گفتگوی درونی ورزشکاران انجام می‌شود. این ارزشیابی شامل آنچه که ورزشکاران با خود می‌گویند و تحت چه شرایطی می‌گویند و دلایل غیرمنطقی که زیربنای این افکار غیرسازنده است، نیز می‌شود.

اگرچه تاکنون این چهار روش به صورت جداگانه ارائه شده، در یک برنامه روان‌شناختی به راحتی می‌توان آنها را با هم ادغام کرد. به علاوه، این روش‌ها مکمل یکدیگرند. به عنوان مثال، تمرین آرمیدگی می‌تواند یک حالت آرامش را ایجاد کند که این حالت برای تصویرسازی ذهنی مناسب است. همچنین ورزشکاران می‌توانند از گفتگوی درونی نیز استفاده کنند. ورزشکارانی که رغبتی به گنجاندن آرمیدگی، تصویرسازی یا گفتگوی درونی در برنامه خود ندارند، می‌توانند از هدف‌گذاری برای بالابردن میزان پایبندی خود به برنامه استفاده کنند. علاوه بر این روش‌ها، روان‌شناسان ورزشی از متون دیگری برای مورد توجه قرار دادن مشکلات و نگرانی‌های ورزشکاران استفاده می‌کنند. از عواملی که بر رویکرد ویژه نسبت به ارزیابی و اقداماتی که توسط روان‌شناسان در زمان کار با ورزشکاران انجام می‌شود، اثر می‌گذارد، می‌توان به مشکلات اصلی ورزشکاران، ماهیت آموزش و پرورش روان‌شناسان ورزشی، نقاط قدرت و ضعف و سلیق ورزشکاران اشاره کرد. اسکی‌بازی که قبل از مسابقه دارای نشانه‌های فشارهای عصبی و روانی<sup>1</sup> است، قطعاً به روش‌های دیگری درمان می‌شود تا یک اسکیت باز نمایشی<sup>2</sup> که از اختلالات تغذیه‌ای رنج می‌برد. ورزشکاری

---

1. Jitters

2. Figure skater

که حس بینایی قوی دارد به احتمال زیاد گرایش بیشتری به سمت رویکردهای تصویرسازی ذهنی دارد، در حالی که ورزشکارانی که به راحتی بر اساس واژگان فکر می‌کنند، اغلب برنامه‌هایی را که شامل اصلاح گفتگوی درونی می‌باشد، برمی‌گزینند.

### موضوعات کاربردی

روان‌شناسان ورزشی با موضوعات چالش‌آور که با تمرینات حرفه‌ای مرتبط است و از طرف مراجعین مطرح می‌شود، همواره مواجه می‌شوند. روان‌شناسان ورزشی به عنوان یک علم میان رشته‌ای<sup>1</sup> از داده‌های علمی متخصصین در تربیت بدنی<sup>2</sup>، روان‌شناسی و علوم ورزشی<sup>3</sup> بهره‌مند شده‌اند.

از آنجا که روان‌شناسی ورزش بطور هم‌زمان یک زیرشاخه هم در روان‌شناسی و هم در علوم ورزشی به حساب می‌آید، همواره مناقشه‌هایی بر سر آموزش، تمرین و یا شرایط لازم و مناسب برای روان‌شناسی ورزش دارد. این مناقشه به یک بحث گیج‌کننده برای دانشجویان آینده در روان‌شناسی ورزش و مربیان و مجریانی که خواهان دریافت خدمات روان‌شناسی ورزش هستند، تبدیل شده است. تلاش‌های اخیر که توسط انجمن روان‌شناسان کاربردی ورزشی، انجمن روان‌شناسان استرالیا و انجمن علوم ورزشی بریتانیا انجام شده است، میزان این سر درگمی را کاهش داده اما سطح آگاهی عموم از این برنامه‌ها، برای این که متقاضیان را قادر به تشخیص شاغلان<sup>4</sup> واجد شرایط در یک مقیاس جهانی کند، کافی نیست. متأسفانه، روان‌شناسان ورزش که فاقد تجارب و آموزش کافی هستند، در اکثر مواقع مراجعینی را که اطلاعات مناسب ندارند، جذب می‌کنند تا صلاحیت مشاوران آینده را ارزیابی کنند. از آنجا که روان‌شناسی ورزش زیر شاخه‌ای از علم روان‌شناسی می‌باشد با مجموعه‌ای از اصول اخلاقی<sup>5</sup> چون توانایی، اعتماد<sup>6</sup> و روابط متعدد هدایت می‌شود. در دیگر

- 
1. Interdisciplinary
  2. Physical education
  3. Exercise sciences
  4. Practitioner
  5. Ethics
  6. Confidentiality

حرفه‌ها، روان‌شناسان ورزشی از لحاظ اخلاقی متعهد هستند که در صورت نداشتن توانایی لازم از ارائه خدمات خودداری کنند.

اعتماد یک رکن مهم در روابط بین ورزشکاران و روان‌شناسان ورزش است که در کل این روابط بر آن استوار است و از موضوعاتی است که درباره ماهیت شخصی آن در جلسات مشاوره بحث می‌شود و بدین‌سان، تعجب‌برانگیز نیست که محرم اسرار بودن از اهمیت بالایی در روان‌شناسی کاربردی ورزشی برخوردار است. برای روان‌شناسان ورزشی ضروریست که اطلاعات شخصی مراجعین خود را با دیگران در میان نگذارند، مگر آن‌که از سوی مراجعین خود رضایت‌نامه کتبی دریافت کنند. حتی در شرایطی که مربیان و مسؤولان تیم به روان‌شناسان ورزش حقوق می‌دهند، کار درستی نیست که روان‌شناسان اطلاعات ورزشکاران را بدون رضایت آنها در اختیار این افراد قرار دهند. از دیگر رفتارهای اخلاقی که اگر روشن نشود در روان‌شناسی سبب ایجاد سوءتفاهم می‌شود، ممنوعیت روابط چندگانه در مشاوره است. روان‌شناسان ورزشی نباید بطور هم‌زمان به عنوان یک مشاور ورزشی و فردی که در کلپ شبانه حضور پیدا می‌کند، خدمت کنند.

### نتیجه‌گیری

روان‌شناسی ورزش به عنوان یک رشته با روش مرسوم<sup>1</sup> روان‌شناسی شکل گرفته است که اساس کاربرد مستقیم را برای ورزشکاران ایجاد می‌نماید. از آنجا که نقش عوامل روان‌شناختی در عملکرد و بطور کلی در سلامت روانی ورزشکاران حائز اهمیت است و برای درک بهتر آنها، اقداماتی طراحی شده تا رفتار ورزشکاران در سراسر درگیری آنها در ورزش و فراتر از آن را تحت تأثیر قرار دهد. اگرچه روان‌شناسی ورزشی بطور گسترده در بین ورزشکاران حرفه‌ای تمرین می‌شود، ولی باز هم روان‌شناسی ورزشی به پذیرش سایر ورزشکاران می‌پردازد. با گسترش بیشتر این علم، احتمال می‌رود که نیازهای روان‌شناختی ورزشکاران در هر سطحی از مسابقات مورد توجه قرار گیرد.