

روانشناسی ورزشی: تعریف، حوزه‌ها و تاریخچه

دکتر امیرحسین مهرصفر (استادیار دانشگله سمنان)

مروری جامع بر مبانی، زیرشاخه‌ها، کاربردها و سیر تکاملی روان‌شناسی ورزشی به‌عنوان یک رشته علمی و کاربردی



هدف روان‌شناسی ورزشی

1

توصیف

پایه و اساس همه چیز؛ استفاده از اصطلاحات فنی برای طبقه‌بندی پدیده‌ها

2

توضیح

پاسخ به «چرا»؛ استفاده از نظریه‌ها برای تبیین روابط علت و معلولی

3

پیش‌بینی

آزمون فرضیه‌ها با داده‌های تجربی و احتمالات خطای مشخص

4

تغییر

استخراج مداخلات مبتنی بر روابط علّی برای بهبود عملکرد

هدف روان‌شناسی ورزشی، توصیف، توضیح، پیش‌بینی و درنهایت **تغییر تجربه و رفتار انسان** در زمینه فعالیت ورزشی است. توصیف پایه‌ای پایدار فراهم می‌کند که بدون آن، هر ساختار علمی ناپایدار خواهد بود.

اهمیت تعاریف دقیق

اصل ابطال‌پذیری پوپر

منطق تحقیق [کارل پوپر، ۱۹۰۲-۱۹۹۴] شامل تدوین قوانین کلی و تلاش برای رد آنهاست. پایبندی به توضیحات تنها تا زمانی ادامه می‌یابد که تلاش برای ابطال ناموفق باشد [پوپر، ۱۹۳۵].

مثال: انسجام تیمی

یک غیرمتخصص: «هماهنگی خوب تیمی»
تعریف رسمی: «تلاش گروه برای حفظ اتحاد،
دستیابی به اهداف مشترک و تضمین
رضایت اعضا» [کارون و همکاران، ۱۹۹۸]

تعاریف اصلی: فعالیت بدنی، ورزش و تمرین

فعالیت بدنی

اصطلاح فراگیر: «تمام حرکاتی که توسط عضلات اسکلتی تولید و منجر به مصرف انرژی می‌شوند» (USDHHS، ۱۹۹۶). شامل ورزش، تمرین، دوچرخه‌سواری، باغبانی و بازی کودکان.

ورزش

فعالیت بدنی رقابتی، قانونمند و اغلب هدف‌محور. روان‌شناسی ورزشی عمدتاً با این حوزه مرتبط است (اکلوند و تننبوم، ۲۰۱۴).

فعالیت ورزشی (تمرین)

برنامه‌ریزی‌شده، ساختارمند، اغلب تکراری و هدفمند برای حفظ یا بهبود آمادگی جسمانی؛ لزوماً رقابتی نیست.

تعریف رسمی روان‌شناسی ورزشی

«روان‌شناسی ورزشی، تخصصی است که از دانش و مهارت‌های روان‌شناختی برای پرداختن به عملکرد بهینه و بهزیستی ورزشکاران، جنبه‌های رشدی و اجتماعی مشارکت ورزشی و مسائل نظام‌مند مرتبط با محیط‌ها و سازمان‌های ورزشی استفاده می‌کند.»

— انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA، ۲۰۰۸)

«روان‌شناسی ورزشی، یک علم تجربی است که شرایط، فرآیندها و پیامدهای تنظیم روان‌شناختی اعمال ورزشی را بررسی می‌کند.»

— انجمن اروپایی روان‌شناسی ورزشی (نیتش، ۱۹۷۸)

روان‌شناسی ورزشی هم یک رشته علمی و هم کاربردی است؛ هدف آن به‌کارگیری یافته‌های نظری در عمل است.

زیرشاخه‌های روان‌شناسی ورزشی

زیرشاخه‌های مادر روان‌شناسی به‌عنوان اصل سازمان‌دهنده مبانی نظری روان‌شناسی ورزشی عمل می‌کنند. هر زیرشاخه از منظر متفاوتی به پدیده‌های ورزشی می‌نگرد.

شناختی

پردازش اطلاعات، ادراک، توجه، حافظه و تصمیم‌گیری

انگیزشی

رفتار هدف‌محور، جهت، شدت و پایداری رفتار

هیجانات

منشأ، تأثیر و تنظیم هیجانات، اضطراب رقابتی

شخصیت و رشد

تفاوت‌های فردی، ویژگی‌های پایدار و تغییرات در طول عمر

اجتماعی

فرد در تعامل با محیط اجتماعی، تیم، تماشاگران

انسداد تحت فشار: دیدگاه‌های مختلف

انسداد تحت فشار زمانی رخ می‌دهد که ورزشکار در رقابت، عملکردی پایین‌تر از انتظار ارائه می‌دهد. هر زیرشاخه سؤال متفاوتی می‌پرسد:

شناختی

آیا اطلاعات در موقعیت رقابتی ضعیف‌تر پردازش می‌شوند؟ موقعیت چگونه ادراک و ارزیابی می‌شود؟

انگیزشی

آیا انگیزه اجتناب («فقط شکست نخور!») یا اهداف غیرواقعی مانع عملکرد می‌شوند؟

هیجانی

آیا اضطراب رقابتی علت اصلی انسداد تحت فشار است؟

شخصیت و اجتماعی

کدام ویژگی‌های شخصیتی این افراد را متمایز می‌کند؟ حضور تماشاگران چه تأثیری دارد؟

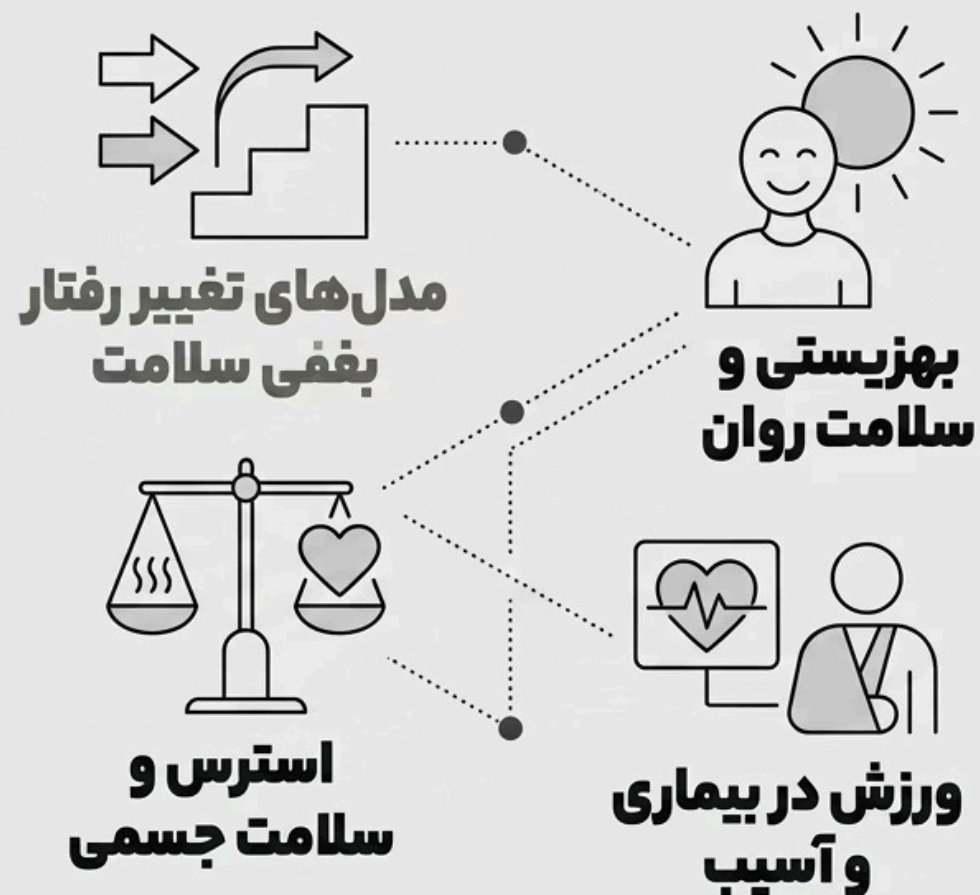
محتوای فصل‌های کتاب بر اساس زیرشاخه‌ها

فصل‌های مرتبط	زیرشاخه
ادراک و توجه (۲)، یادگیری و حافظه (۳)، حرکت (۴)، قضاوت و تصمیم‌گیری (۵)، شناخت بدن‌مند (۶)	شناختی
انگیزش و اهداف (۷)، انگیزه درونی/بیرونی (۸)، انگیزه‌های ضمنی (۹)، اراده (۱۰)	انگیزشی
اصول هیجانات (۱۱)، اضطراب (۱۲)	هیجانات
شخص و موقعیت (۱۳)، رشد شخصیت (۱۴)، فعالیت بدنی در طول عمر (۱۵)	شخصیت و رشد
عملکرد گروهی (۱۶)، تأثیرات تماشاگران (۱۷)، ارتباط (۱۸)، مفهوم خود (۱۹)	اجتماعی

ورزش و عملکرد



ورزش و سلامت



نظریه و عمل: جفتی جدایی ناپذیر

«هیچ چیز عملی‌تر از یک نظریه خوب نیست.»

— کورت لوین (۱۸۹۰-۱۹۴۷)، بنیان‌گذار روان‌شناسی اجتماعی تجربی

لوین در مقاله ۱۹۵۱ خود نوشت: «هیچ چیز به اندازه یک نظریه خوب عملی نیست.» او هم نظریه‌پردازانی را که مشکلات عملی را نادیده می‌گیرند سرزنش کرد، و هم کاربردگرایانی را که نظریه را بی‌ارزش می‌دانند. سال‌ها تجربه عملی، داده‌های فشرده‌ای هستند که می‌توانند در قالب نظریه‌های جدید بیان شوند.



KURT LEWIN

منابع پرسش‌های پژوهشی



از خود تحقیق

نتایج مورد انتظار و غیرمنتظره مطالعات،
بلوک‌های سازنده سؤالات تحقیقاتی آینده
هستند.



پیشرفت روش‌های پژوهش

ابزارهای اندازه‌گیری جدید (مثلاً تصویربرداری
مغزی) سؤالاتی را که قبلاً پاسخ‌دادنی نبودند،
ممکن می‌سازند.



مشکلات عملی و اجتماعی

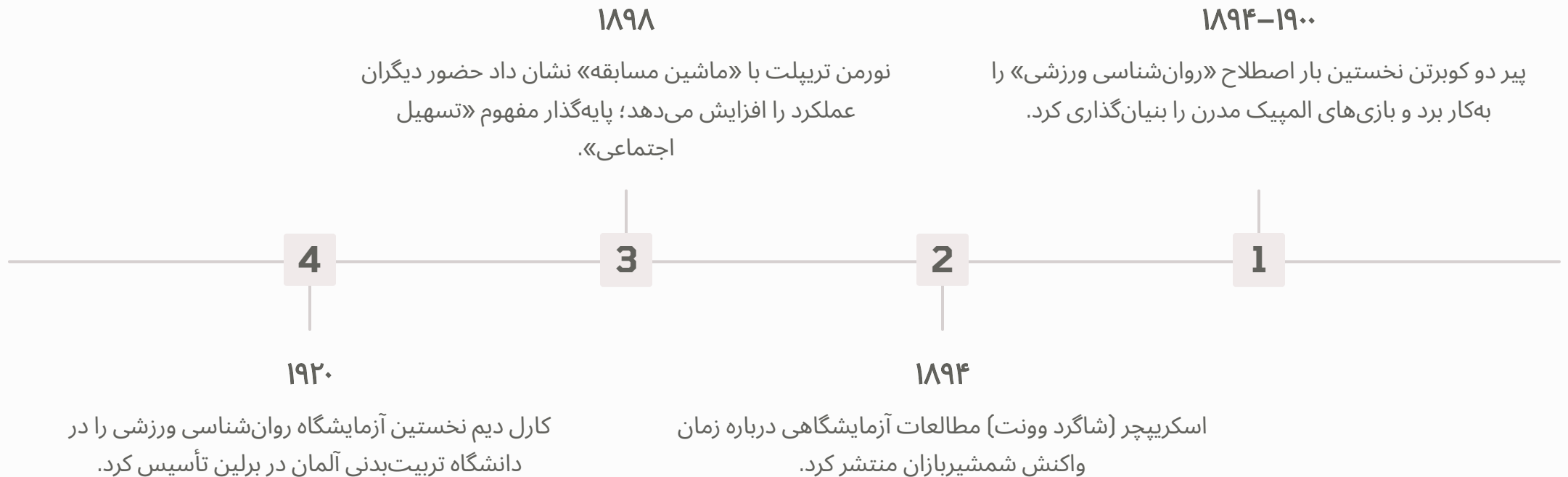
سؤالاتی مانند «چگونه با سبک زندگی
غیرفعال مقابله کنیم؟» یا «ورزشکاران
المپیک به چه مهارت‌های روانی نیاز دارند؟»

تاریخچه گزینشی روان‌شناسی ورزشی

توسعه روان‌شناسی ورزشی از اواخر قرن نوزدهم آغاز شد. این رشته تحت تأثیر ارزش‌های اجتماعی، شرایط اقتصادی، نوآوری‌های علمی و پیشرفت‌های فنی شکل گرفته است. تاریخچه ارائه‌شده گزینشی است و نقاط عطف کلیدی را برجسته می‌کند.



نخستین گام‌ها: کوبرتن تا تریپلت



ماشین مسابقه تریپلت

آزمایش تریپلت (۱۸۹۸)

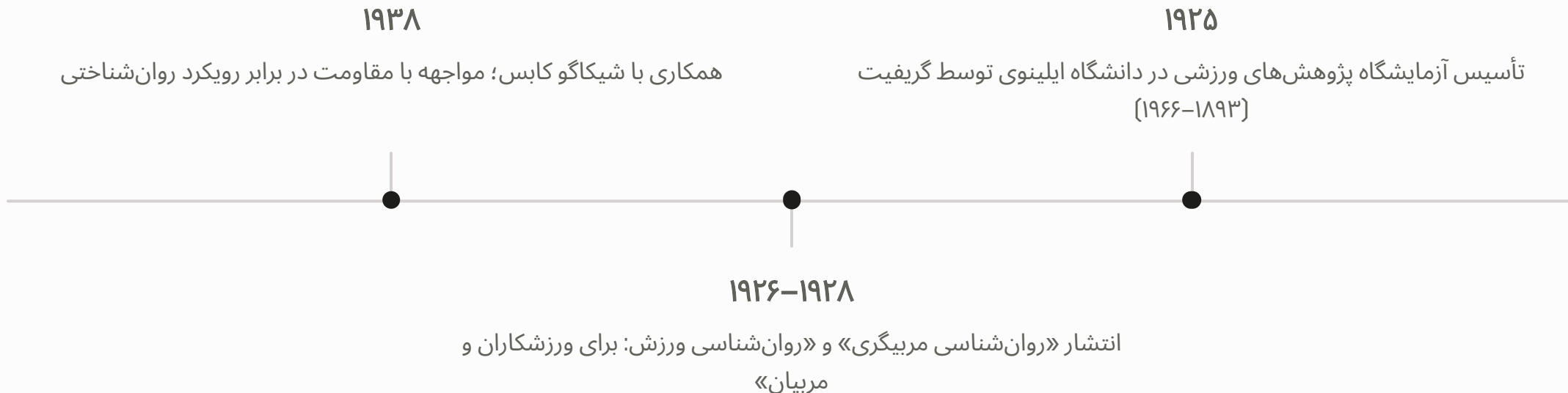
تریپلت از تجزیه و تحلیل سوابق زمان رکاب زنی فصل دوچرخه سواری ۱۸۹۷ الهام گرفت. او دریافت زمان رکاب زنی در مسابقه با رقبا بهتر از رقابت با زمان است.

نتیجه کلیدی

دستگاه مسابقه او امکان ثبت دقیق عملکرد را در محیط آزمایشگاهی فراهم کرد. نتیجه: حضور افراد دیگر، عملکرد را در کارهای حرکتی افزایش می دهد. این پدیده پایه مطالعات «تسهیل اجتماعی» شد.



کولمان گریفیت و تولد روان‌شناسی ورزشی آمریکا



«هرچه در رقابت‌های ورزشی از ذهن بیشتر استفاده شود، مهارت ورزشکاران بیشتر، مسابقه زیباتر و آرمان‌های جوانمردی والاتر به نمایش گذاشته خواهد شد.»

— سی. آر. گریفیت، 1925

نهادینه سازی بین المللی روان شناسی ورزشی

۱۹۶۵ – رم

نخستین کنگره جهانی روان شناسی ورزشی؛ تأسیس انجمن بین المللی (ISSP)

۱۹۶۸

تأسیس فدراسیون اروپایی روان شناسی ورزشی (FEPSAC)

۱۹۷۰

انتشار نخستین مجله بین المللی روان شناسی ورزشی

۱۹۷۹

انتشار مجله NASPSPA که بعدها به «مجله روان شناسی ورزش و فعالیت ورزشی» تبدیل شد



بین‌المللی شدن روان‌شناسی ورزشی

دوروتی آفرمن (دانشگاه لایپزیگ) چهار شاخص کلیدی بین‌المللی شدن فزاینده این رشته را برجسته کرد:

1

زبان مشترک علم

انتشار به زبان انگلیسی، تبادل یافته‌ها و بحث‌های انتقادی را در سراسر جهان ممکن می‌سازد.

2

ضریب تأثیر (IF)

مجلات غیرانگلیسی اغلب IF پایین‌تری دارند؛ این انگیزه‌ای برای انتشار به انگلیسی ایجاد می‌کند.

3

گروه‌های کاری بین‌المللی

تیم‌های چندملیتی در تولید دانش موفق‌ترند (ووچتی و همکاران، ۲۰۰۷: تحلیل ۱۹.۹ میلیون مقاله).

4

برنامه‌های بین‌المللی

افزایش برنامه‌های تحصیلی انگلیسی‌زبان، ناهمگونی و استقرار حرفه‌ای فراملی را تسهیل می‌کند.

انجمن‌های تأثیرگذار روان‌شناسی ورزشی در جهان

آدرس	انجمن	قاره
Sassep.co.za	انجمن روان‌شناسی ورزش آفریقای جنوبی	آفریقا
Aspasp.org	انجمن روان‌شناسی ورزش آسیا-اقیانوس آرام (ASPASP)	آسیا
psychology.org.au	انجمن روان‌شناسی استرالیا – هیئت روان‌شناسان ورزشی	استرالیا
fepsac.com	فدراسیون اروپایی روان‌شناسی ورزشی (FEPSAC)	اروپا
naspspa.com	انجمن روان‌شناسی ورزش آمریکای شمالی (NASPSPA)	آمریکای شمالی
issponline.org	انجمن بین‌المللی روان‌شناسی ورزشی (ISSP)	جهانی

نهاده‌سازی یک رشته علمی در سازمان‌ها و جوامع حرفه‌ای، از طریق سازماندهی کنفرانس‌ها، تدوین دستورالعمل‌های اخلاقی و ارتقای متخصصان جوان تجلی می‌یابد.



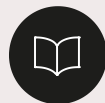
همپوشانی زیرشاخه‌ها و میان‌رشته‌ای بودن



سؤالاتی مانند «چگونه می‌توان فعالیت بدنی را در دوران کودکی و نوجوانی ارتقا داد؟» میان‌رشته‌ای هستند و نمایندگان چندین زیرشاخه می‌توانند در آنها سهم داشته باشند.

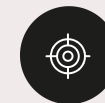
مرزهای زیرشاخه‌ها سیال هستند. دسته‌های شناخت، انگیزه، هیجانات، شخصیت، رشد و فرآیندهای اجتماعی «فقط» ساختارهای فرضی هستند – تلاش‌هایی برای نظام‌مند کردن حالات و فرآیندهای پیچیده. محققان در بهترین حالت، ساختارهای توضیحی از رشته‌های مختلف را با هم در نظر می‌گیرند.

جمع‌بندی: روان‌شناسی ورزشی در یک نگاه



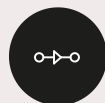
ماهیت

هم علمی، هم کاربردی؛ نظریه و عمل جدایی‌ناپذیرند



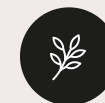
هدف

توصیف، توضیح، پیش‌بینی و تغییر رفتار انسان در ورزش



تاریخچه

از کوبرتن (۱۹۰۰) تا نهادهای سازنده جهانی در قرن بیست و یکم



زیرشاخه‌ها

شناختی، انگیزشی، هیجانی، شخصیت، رشد و اجتماعی



پیام اصلی کورت لوین: «هیچ چیز عملی‌تر از یک نظریه خوب نیست» — و هیچ نظریه‌ای بدون آزمون در عمل کامل نیست.