

مروری بر روانشناسی ورزش

نویسنده: گیدو شیلینگ Guido - Schilling *

ترجمه: دکتر شکوه نوابی نژاد
دانشیار دانشگاه تربیت معلم

روانشناسی ورزش به عنوان یک رشته از علوم، همزمان با توسعه قابل ملاحظه ورزش، پس از جنگ بین الملل دوم پدید آمد. رشد و توسعه اساسی روانشناسی به عنوان رشته مادر نیز در ۵۰ سال اخیر بوده است. روانشناسی ورزش، به اشکال مختلف، از طریق کنگره های علمی، کرسیهایی در دانشگاهها، انتشارات و انجمنهای ملی و بین المللی شکل گرفت. زمینه های عمده ای از تحقیقات ارائه شده در هفت کنگره جهانی روانشناسی ورزش که از سال ۱۹۶۵ آغاز شد، ارائه گردید. این کنگره ها، برای سالهای متمادی زمینه مساعد مطالعه در این رشته بسیار با اهمیت را فراهم آورد.

مقدمه

مروری بر علوم ورزش

هدف مجله علم ورزش (Sport Science Review) تهیه گزارشی ژرف از تحقیقات بین المللی در رشته علم

* گیدو شیلینگ عضو دپارتمان تربیت بدنی در مؤسسه تکنولوژی زوریخ در کشور فدرال سوئیس است.

ورزشی است. این کار به دلیل ریشه ها، اهداف و موضوعات مورد مطالعه گوناگون در روانشناسی ورزشی، سهولت امکان پذیر نیست. برای انتخاب موضوع و یافتن نویسندگانی که گزارشهایی از این موضوع ارائه دهند، ناگزیر در تلاش هستیم قلمرو کامل روانشناسی ورزش را مرور کنیم.

برای به دست آوردن یک گزارش کامل، نخست باید اقدامات انجام شده در هفت کنگره جهانی درباره روانشناسی ورزش را مرور کنیم؛ در عین حال لازم است با یک توزیع متعادل جغرافیایی از شرکت کنندگان در این رشته مورد علاقه عموم، بدقت به پردازیم. روشهای زیر برای این منظور به کار گرفته شد:

- داوطلبان باید زمینه های عمده تحقیقات خود را در روانشناسی ورزش مشخص سازند و یک دیدگاه بین المللی از موضوع ارائه دهند.

- داوطلبان باید نماینده نقاط مختلف جهان و با زمینه های متفاوت روانشناسی و زبانی باشند و در عین حال قادر باشند مطالب خود را به زبان انگلیسی بیان کنند.

- در بحث با هیأت تحریریه ICSSPE (شورای بین المللی علم ورزش و تربیت بدنی) و ناشر SSR (Sport Science Review) توافق شد که این مجله زمینه های متعددی از موضوعهای این رشته، در مناطق مختلف را به ترتیب زیر در برگیرد: یادگیری حرکتی - دنیس گلن کراس^۱ (استرالیا)، رشد شخصیت گلین رابرتز^۲ (آمریکای شمالی)، عملکرد انسان - رولاند سیلر^۳ (اروپای غربی)، رفتار اجتماعی - یوری هانین^۴ (اروپای شرقی) و تمرین و تندرستی - استوارت بیدل^۵.

- یک گروه از دانشجویان بین المللی، شرح حال شرکت کنندگان را مورد مطالعه قرار دادند و توصیه های ارسال شده را مرور کردند.

روانشناسی ورزش معاصر

در سالهای اخیر تغییرات سیاسی در اروپای شرقی فضای سیاسی و نقشه جهان را دگرگون کرده است، بویژه ورزش و مسابقات بین المللی، مانند بازیهای المپیک و بازیهای قهرمانی جهان، بسیار از این تغییر متأثر گردیده است. برای مثال، در سال ۱۹۸۶ قهرمانان شنای آلمان شرقی برنده ۱۳ مدال طلای جهانی شدند، در

۱- Denis Glencross

۲- Glyn Roberts

۳- Ronald Seiler

۴- Yuri Hanin

۵- Stuart Biddle

حالی که در سال ۱۹۹۱ تیم مرکب آلمان فقط یک مدال طلا برده بود! تقسیم اتحاد شوروی به جمهوریهای جداگانه نیز بشدت بر تعداد مدالها در آینده تأثیر خواهد گذاشت. در سئول، به سال ۱۹۸۸ اتحاد شوروی با ۵۵ مدال طلا، آلمان شرقی با ۳۷، ایالات متحده آمریکا با ۳۶، کره جنوبی با ۱۲ و آلمان غربی با ۱۱ مدال طلا مسابقات را ترک کردند. به احتمال خیلی زیاد، جمع کل مدالها تغییر خواهد کرد.

به همین ترتیب نیز، روانشناسی ورزش پیوسته تحت تأثیر سیاست بوده است؛ زیرا از آغاز، سازمانهای بین المللی اغلب در پاسخ به نیازهای سیاسی شکل گرفته اند. زمانی طولانی لازم است تا فاصله بین روانشناسی ورزش در اروپای شرقی با بقیه جهان از بین برود. برای مثال، یوری هاین یکی از نویسندگان این شماره مجله سالها به طور جدی از ارائه مقالات خارج از بلوک شرق سابق خودداری می کرده است.

با شروع نخستین کنگره جهانی روانشناسی ورزش در شهر رم در سال ۱۹۶۵، فرصت شرکت در تمام انجمنهای بین المللی روانشناسی ورزش (ISSP) را یافتیم، بنابراین، اجازه دهید ضمن تأکید بر موضوعهای برگزیده ای از هفت کنگره جهانی بین سالهای ۱۹۶۵ تا ۱۹۸۹ تصویری از روانشناسی ورزش معاصر ارائه دهیم. این کار را از آن جهت انجام می دهیم که اعتقاد دارم اینها مطالب مهم زمان تشکیل کنگره بوده اند؛ از این رو این کنگره ها، نمایانگر تاریخ سازان در زمینه رشد و توسعه روانشناسی ورزش در سطح بین الملل بوده اند (به جدول شماره ۱ مراجعه شود).

رم ۱۹۶۵

در این سال ISSP^۱ تأسیس شد: سیتیوس^۲ آلیتوس^۳ و فریتوس^۴ در دهه ۱۹۵۰ مسابقات بین المللی ورزش را، پس از وقفه ای بر اثر جنگ جهانی دوم، دوباره آغاز نمودند. در این زمان، علوم ورزشی، بویژه علوم پزشکی ورزشی به عنوان بخشی از این رشته به منظور بهبود عملکرد ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفت. در دهه ۱۹۶۰ گروهی از پزشکان فرانسوی، اسپانیایی و ایتالیایی به اسامی سیتیوس، آلیتوس و فریتوس نه تنها بعد جسمانی که ابعاد روانی عملکرد ورزشی را مورد بحث قرار دادند. چگونه می توان عملکرد ورزشکاران را بهتر کرد؟ چگونه می توان آموزش آنان را بهبود بخشید؟ طرح این پرسشها آغاز یک توجه و ملاحظه منظم به عوامل روانشناختی است.

۱- International Society of Sport Psychology

۲- Citius

۳- Altius

۴- Fortius

(جدول شماره ۱)

کنگره جهانی روانشناسی ورزش ۱۹۶۵-۱۹۸۹ (فعاليتها)

سال انتشار	زبان	تعداد صفحات	تعداد انتشارات	نویسندگان	محل و تاریخ	سال
۱۹۶۶	ایتالیایی انگلیسی فرانسه آلمانی	۱۲۹۶	۱	ف. آنتولی	رم - آوریل ۲۵-۲۰	۱۹۶۶
۱۹۶۹	انگلیسی	۸۷۸	۱	ج - س کنیون ت - م گراگ	واشنگتن ۱۲۹ اکتبر تا ۲ نوامبر	۱۹۶۸
۱۹۷۵	اسپانیولی انگلیسی فرانسوی آلمانی	۱۰۹۴ ۳۴۴ ۳۸۸ ۳۶۲	۳	اینف	مادرید ۲۹-۲۵ ژوئن	۱۹۷۳
۱۹۷۸	اسپانیولی چک انگلیسی فرانسوی آلمانی روسی	۸۶۸	۱	م. وانک	پراگ اکتبر ۹-۳	۱۹۷۷
۱۹۸۲	انگلیسی	۵۱۶ ۲۱۰ ۱۱۰ ۱۹۶	۳	ت. اوریک ج.ت. پارتینگتون ج.ج. سالملا	اوتاوا اوت ۳۱-۲۷	۱۹۸۱
۱۹۸۶	انگلیسی	۵۰۴ ۳۰۸ ۱۹۶	۲	ل. ای آنتاهی	کپنهاگ ژوئن ۲۷-۲۳	۱۹۸۵
۱۹۸۹	انگلیسی	۲۵۲	۱	سی. گ. گیام ک. ک. چوک ک. سی. ته	سنگاپور اوت ۱۲-۷	۱۹۸۹

یکی از شرکت کنندگان این جلسه فراوچيو آنتونلی^۱، روانپزشکی از شهر رم بود. او در مقدمه سخنرانی اش در نخستین کنگره بین المللی روانشناسی ورزش، چنین گفت:

من در بسیاری از کشورها ملاحظه کرده ام که آنها در کاربرد روانشناسی در ورزش به یک سطح علمی و

۱- Ferruccio Antonelli

اهمیت عملی که چندان نیز بی شباهت به هم نیست، دست یافته اند. مطالعات بیشتر من را متقاعد ساخت که در تعداد زیادی از کشورها، این رشته علمی که هنوز ناشناخته است، در آثار ادبی استثنایی این کشورها بسیار غنی و توسعه یافته، است. تصور می کنم، اکنون آمادگی داریم تا مجمعی را در سطح بین المللی تشکیل دهیم که در آن متخصصان چنین موضوعی، برای آشنایی بیشتر با یکدیگر و همیاری در جهت توسعه چنین زمینه مهم و بارور پژوهشی گردهم آیند.

در کنگره رم طی پنج روز کاری، ۷۰ مقاله، ۵۰ تبادل نظر کوتاه و ۹۵ مقاله آزاد از مجموعه ۲۱۶ مقاله علمی، توسط ۲۳۷ نویسنده از ۲۷ کشور ارائه شد.

به این ترتیب نخستین کنگره بین المللی با جهت گیری کم رنگی نسبت به موضوع اصلی آغاز گردید. هر چند همه موضوعها مطرح شد، لکن هیچ زمینه ای بخوبی روشن نشد. به هر حال ضرورت انجام تحقیقات در روانشناسی ورزش در سطح جهانی مورد تأکید قرار گرفت. موضوعها و روشهای بسیار متفاوتی در روانشناسی ورزش مطرح شد؛ همچون مکانیزمهای فیزیولوژیکی و روانشناختی در ورزش، جنبه های روانشناختی ورزش زنان در ورزش، و حتی روان درمانی و روان پریشی در ورزش و ورزشکاران در ارتش. جالب توجه است که حتی در آن زمان موضوع «دارو و ورزش» در مقاله ای توسط پروکوپ^۱ (۱۹۶۸) مطرح گردید. همه این مطالب در کتابی حاوی ۱۳۰۰ صفحه به زبانهای ایتالیایی، انگلیسی فرانسه و آلمانی منتشر شد.

در خلال این کنگره، انجمن بین المللی روانشناسی ورزش (ISSP) تأسیس شد و فروچو آنتونلی به عنوان نخستین رئیس انجمن انتخاب گردید.

واشنگتن ۱۹۶۸: ابعاد اجتماعی در ورزش انسانی

پس از بازیهای المپیک در شهر مکزیک، انجمن بین المللی روانشناسی ورزش برای دومین کنگره جهانی به واشنگتن دعوت شد. در طول بازیهای المپیک و بویژه در این کنگره، تنشهای سنگین ناشی از اشغال پراگ توسط ارتش شوروی و هم پیمانانش، کاملاً احساس می شد. افزون براین، موقعیت سیاسی، به علت در دسترس نبودن مترجم، تبادل نظر و ارتباط در کنگره واشنگتن بی نهایت دشوار بود، تنها زبان کنگره،

انگلیسی بود که بیشتر میهمانان کشورهای دیگر با آن بیگانه بودند.

در این کنگره پنج موضوع مورد بحث قرار گرفت: شخصیت ورزشکاران، روانشناسی اجتماعی در ورزش، کودک و فعالیت بدنی، یادگیری حرکتی و مشکلات متدولوژیکی در روانشناسی ورزش. آخرین موضوع بیش از بقیه مورد بحث و گفتگو قرار گرفت. یکی از مباحث این بود که آیا برای ورزش روشها و آزمونهای ویژه ای مورد نیاز است و یا می توان از دیگر زمینه های روانشناسی آنها را قرض گرفت.

تأکید ویژه بر ورزشکار و شخصیت او همچنین موقعیت و اهمیت روانشناختی ورزش و تربیت بدنی در زمینه اجتماعی عصر ما قرار داشت. این دو موضوع در طول دهه ۱۹۶۰ در روانشناسی ورزش به روشنی مطرح شد. کنیون^۱ و گراگ^۲ (۱۹۷۰) شرح فعالیت های کنفرانس واشنگتن را تدوین کردند و یک جلد کتاب با ۸۷۸ صفحه که شامل ۱۱ سخنرانی، ۷۶ گزارش و واکنش و ۱۷ بحث بود، فراهم آمد.

کنیون در سخنرانی خود با عنوان «روانشناسی اجتماعی ورزش و فعالیت بدنی» خاطر نشان ساخت که «همانگونه که بیشتر مردم نسبت به رشته روانشناسی اجتماعی کاملاً آشنا هستند نسبت به علوم اجتماعی و رفتاری نیز نا آشنا نیستند...»

کاملاً مورد تأیید است که پس از ارائه تصویر ذهنی این رشته توسط کمت^۳ و وندت^۴، روانشناسی اجتماعی آنگونه که امروز شناخته شده است، حدود ۸۰ سال قبل با کار تارد^۵، جیمز^۶، نوبون^۷، راس^۸ و مک دوگال^۹ آغاز شد. با وجود این، آنچه بیشتر مردم نمی دانند این است که روانشناسی اجتماعی ورزش تقریباً همان اندازه سابقه تاریخی دارد. هرچند چند سال قبل آزمایشگاههای روانشناسی در لایپزیک و هاروارد تأسیس شد، نخستین پژوهش آزمایشگاهی در زمینه روانشناسی اجتماعی در سال ۱۸۹۷ توسط

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

۱- Kenyon

۲- Grogg

۳- Comte

۴- Wundt

۵- Ring Takraw

۶- Sovell

۷- Dellastatious

۸- Ross

۹- Mc Dougall

تریپلت^۱ به اجرا درآمد که در آن تریپلت، یک فعالیت حرکتی را در مطالعه ای کلاسیک (اثر اجتماعی بر عملکرد بازیکن) را مورد بررسی قرار داد.

پژوهشگران کمتر به بیان ورزش صرف علاقه مند بودند و بیشتر بر رفتار اجتماعی یا عملکرد نظام اجتماعی تکیه می کردند و از ورزش به عنوان یک شکل از فعالیت اجتماعی که سهل و قابل تعریف است، استفاده می کردند. عکس این حالت، یعنی استفاده از روانشناسی اجتماعی و مفاهیم و نظریه های آن در تبیین ورزش، در سالهای اخیر محبوبیت یافته است.

روانشناسی اجتماعی و ورزش

ورزش بندرت در خلوت انجام می پذیرد، حتی یک کوهنورد تنها نیز روی پاسخهای اجتماعی تلاش خود حساب می کند او خود را با دیگران مقایسه می کند، با دیگران مشورت می کند و در مواقع ضروری، دیگران جانش را نجات می دهند. همه تیمهای ورزشی واحدهای اجتماعی با ساختاری از سلسله مراتب تشکیل یافته اند. ورزش اغلب برای ورزشکاران به عنوان حرکت اجتماعی معنا می شود، بویژه در کشورهای بلوک شرق سابق، موفقیت در ورزش موجب تغییر وضعیت اجتماعی فرد بود.

بنابراین جنبه هایی از روانشناسی اجتماعی به بحث گذاشته شد و به عنوان یک زمینه فعال برای مطالعه در امریکا در نظر گرفته شد، لکن در اروپا روانشناسی اجتماعی ورزش در سالهای اخیر محبوبیت یافته است. مقاله هانین، یافته های روانشناسی اجتماعی و ورزش را از دیدگاه یک کارشناس روسی مطرح می کند.

روانشناسی ورزش در امریکا و اروپا

انجمن ملی روانشناسی ورزش در امریکا، در سال ۱۹۶۸، به منظور تشکیل کنگره انجمن بین المللی روانشناسی ورزش شکل گرفت. براساس آن، انجمن روانشناسی ورزش و فعالیتهای بدنی امریکای شمالی (NASPSA) تأسیس شد و نخستین گردهمایی رسمی آن در سال ۱۹۶۷ انجام شد.

۱. Triplet

در دسامبر ۱۹۶۸، به زبان انگلیسی به عنوان تنها زبان به کار رفته در کنگره ISSP در واشنگتن اعتراض شد. اریک دووینتر^۱ (فرانسه و اماگورون^۲ (بلغارستان)، کنگره اروپایی روانشناسی ورزش را سازماندهی و انجمن اروپایی روانشناسی ورزش (FEPSAC) را تأسیس کردند که امروز یکی از نیرومندترین انجمنهای روانشناسی ورزش در دنیاست.

مادرید ۱۹۷۳: عملکرد انسان و روانشناسی

اغلب با ورزشکاران در صحنه های رقابت و نیز با کودکان در کلاسهای درس تربیت بدنی به گونه ای رفتار می شود که بدنهای آنان از لحاظ فیزیولوژیکی بسیار ساده است و بیشتر اوقات جنبه های روانشناسی عملکرد انسان به حساب نمی آید، این موضوع سخنرانی کراتی^۳ بود که تحت عنوان عوامل هوشی و عملکرد ورزشی در کنگره مادرید، ارائه شد.

با آنکه در زمینه ارتباط بین ذهن و روان و حرکت در یک زمینه ورزشی اطلاعات دقیقی در دست نیست، لکن روانشناسان ورزش در دو سوی اقیانوس کبیر و اطلس بارها درباره آثار تمرینهای روانی و ذهنی روی کسب مهارتها (تمرینهای ذهنی - حرکتی) و اهمیت تفهیم اصول علمی زیربنایی عملکرد ورزش به ورزشکاران سطح بالا، مقالات متعددی به رشته تحریر درآورده اند.

گروههایی در نقاط مختلف جهان در زمانهای گوناگون تلاش کرده اند اطلاعات و دانش مربوط به روانشناسی، جامعه شناسی و فیزیولوژی را متناسب با کوششهای ورزشکاران و مربیان شرکت کننده، به آنان منتقل سازند.

چنانچه دانشمندان و متخصصان ورزش در رشته های مختلف، برآستی براین عقیده فلسفی که انسان حیوانی متفکر و موجودی دارای عملکرد است، پایبند باشند، تلاش می کنند تا تعادل و تأثیر جنبه های گوناگون عملکرد ورزش و ماهیت چند بعدی رفتار هوشمندانه را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند.

همانگونه که آشکار است، افزایش عملکرد، موضوع اصلی کنگره بود. روانشناسی ورزش به طور کلی، یادگیری حرکتی و کازایی ورزش و ارتباط انسانی از طریق فعالیتهای بدنی نیز در این کنگره به بحث گذاشته شد. مقالات کنگره توسط مؤسسه ملی تعلیم و تربیت فیزیکا^۴ تدوین شد و در سه جلد، در ۱۱۰۰ صفحه

۱- Eric de Winter

۲- Ema Gueron

۳- Cratty

۴- Fisica

و به چهار زبان اسپانیولی، انگلیسی، فرانسه و آلمانی منتشر شد.

افزایش عملکرد

افزایش عملکرد در «مادرید» به عنوان موضوع بسیار مهمی مطرح شد و در کنفرانسهای بعدی نیز همچنان به عنوان یک موضوع عمده به بحث گذاشته شد. این موضوع در ۱۰ سال گذشته، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده است. افزایش عملکرد و کمک به ورزشکار برای کسب مهارتهای روانشناختی موضوعی است که پرسشهای بسیاری را درباره نقش روانشناسی ورزش، نقش روانشناسان ورزش و مبنای نظریه‌ای و اخلاقی افزایش عملکرد به ذهن متبادر می‌سازد.

(در مجمع عمومی ISSP در مادرید، میروسلاوانک^۱ از پراگ به عنوان رئیس انجمن انتخاب شد. این انتخاب پس از دوره ریاست فروچیو آنتونلی بود که به این ترتیب ریاست از غرب به شرق منتقل شد).

پراگ ۱۹۷۷: تحقیقات شخصیتی در زمینه ورزش

کنفرانس پراگ روی موضوع شخصیت متمرکز بود. تحقیقات در زمینه شخصیت ورزشی در جهت شناخت ویژگیهای شخصیتی مناسب برای ورزشهای خاص است. لکن یک موضوع جدید از پراگ آغاز شد و در تمام کنگره‌ها رایج شد. بیشتر دانشمندان و بیشتر کسانی که به عنوان موضوع مورد مطالعه در روانشناسی ورزش مطرح هستند، مردند. ورزش حیطه و قلمرو مردان است. خوشبختانه تعدادی از زنان در زمینه روانشناسی ورزش کار می‌کنند و پاره‌ای از تأکیدات آنها روی ورزش و حتی ورزشهای قهرمانی از دیدگاه زنان است. در کنگره پراگ در سال ۱۹۷۷ هاریس^۲ مقاله‌ای تحت عنوان راهی نو برای نگرستن به شخصیت و ورزش ارائه کرد.

زنانگی و مردانگی، آنگونه که از نظر فرهنگی تعریف می‌شود، در مقابل تغییرات بی‌نهایت مقاوم است. این مطلب بویژه در جایی که رقابتهای ورزشی مطرح است کاملاً صادق است. اگر قرار باشد فرد از میان متون ورزشی درباره رابطه بین شخصیت و ورزش گزارشی به دست آورد، ملاحظه خواهد کرد که به طور متوسط خصوصیات زنانگی، و ماهیت پرورش دهندگی و کمکی و تواضع ورزشکاران زن کمتر و اضطراب آنان

۱ - Miroslav Vanek

۲ - Harris

بیشتر است. از سوی دیگر امتیازات آنان در خصوصیات چگونگی اعتماد به نفس، کنترل شخصی، سازگاری فردی، موفقیت، استقامت و تحمل، نظم، اجتماعی بودن و ابراز وجود کردن، پرخاشگری تغییر و... بیش از زنان غیر ورزشکار خواهد بود. با یک نگاه اجمالی می توان پی برد که در چارچوب تعبیر و تفسیر رفتار، چاره ای جز این نیست که زنان برای تطابق با هنجارها، به شیوه ای خاص عمل کنند.

ورزشکاران مرد، این اختلال را به اندازه زنان احساس نمی کنند؛ زیرا هنجارهای مردان کاملاً با رفتارهای مردانه لازم برای ورزشهای رقابتی همساز است. زمانی که با کاتل^۱ (۱۹۷۷) درباره این مشکل گفتگو شد، پیشنهاد کرد که معیارهای مردان را برای زنان به کار برند. هنگامی که برای ویژگیهای رفتاری ورزشکاران مرد و زن استانداردهای یکسان به کار رود بین آن دو تفاوت و اختلاف زیادی مشاهده نمی شود. این مطلب همچنین حاوی این پیشنهاد است که افرادی که انتظارات و توقعات رفتاری ورزشهای رقابتی را با نیازهای رفتاری خود همساز می بینند، بیش از آنچه با یکدیگر متفاوت باشند، به یکدیگر شباهت دارند.

به طور خلاصه آنچه در آثار دانشمندان رفتاری و اجتماعی غلبه دارد، این است که ویژگیهای مردانه و زنانه اساساً در دو قطب مخالف یکدیگرند. حضور ویژگیهای زنانه، خود مانع حضور ویژگیهای مردانه است؛ در حقیقت، نبودن ویژگیهای زنانه براساس تعریف مساوی است با مردانگی و حضور ویژگیهای مردانه بعکس ویژگیهای مردانه مانع پیدایش ویژگیهای زنانه است و نبود آن زنانگی را تعریف می کند.

در بیشتر جوامع، هدف اجتماعی شدن مطلوب، به اعضای هر جنس تنها ویژگیهای مناسب مربوط به آن جنس را آموزش می دهد تا آنکه آنان بتوانند نقشهای مربوط به جنسیت خود را که جامعه به دلیل نقش بیولوژیکی آنان، برای آنها تعیین کرده با موفقیت اجرا کنند. در حقیقت ارتباط بین خصوصیات مردانه و زنانه و نقشهای مربوط به هر جنس، آنقدر نیرومند تصور می شود که این ابعاد روانشناختی اغلب تحت عنوان کلی نقش دو جنس، مورد بحث قرار می گیرد.

من مایلم پیشنهاد کنم که ابعاد روانشناختی مردانه و زنانه، جدای از نقشهای مربوط به جنسیت هریک، تصور نشود. به نظر من ویژگیهای مردان و زنان در عین حال که تا حدودی متفاوتند، لکن نباید آنها را در دو قطب مخالف یکدیگر مورد تحلیل قرار داد. بعلاوه در جوامع معاصر، این خصوصیات روانی، در حوزه وسیع رفتارهای مربوط به نقش هریک از دو جنس ارتباط ضعیفی با هر جنس دارد.

تمیز بین نقشهای مربوط به هریک از دو جنس در بین جوامع انسانی همگانی است. به مردان تکالیف و وظایف متفاوتی محول می شود، دارای حقوق و امتیازات متفاوتند و در معرض قوانین رفتاری متفاوت از

زنان قرار دارند. فرض بر این است که زنان و مردان از لحاظ نوع، دارای خصوصیات خلقی و تواناییهای متفاوتی هستند که حضورشان بدون وقفه بتواند معیارهای دوگانه‌ای از رفتار را توجیه کند. اطلاعات دقیقی در دست نیست که در ساختار خلقی زن و مرد تفاوت‌های بارز ژنتیکی وجود داشته باشد. با این حال، شواهد بسیاری مؤید این حقیقت است که شخصیت انسان تا حد زیادی انعطاف پذیر و تغییر پذیر است. تفاوت‌های مشاهده شده در رفتارهای دو جنس در یک جامعه، نمایانگر آن است که هر جنس بشدت تحت تأثیر روش‌های تربیت کودکی متناسب با جنسیت و ماهیت و شدت اختلاف نقشی که جامعه آن را تحمیل می‌کند قرار دارد.

به این ترتیب موضوع زنان در ورزش، توسط دوروتی هاریس^۱ مطرح شد. در ژانویه ۱۹۹۱، دوروتی هاریس پس از یک مبارزه طولانی با سرطان درگذشت. نقش مهمی که او برای زنان در روانشناسی ورزش و علوم ورزشی ایفا کرد در خبرنامه انجمن بین‌المللی روانشناسی ورزش (ISSP) منعکس است: در زمانی که علوم ورزشی تقریباً به طور انحصاری به فیزیولوژی تمرین توجه داشت، دوروتی هاریس برای آنکه روانشناسی ورزش را در تصویر جهانی بگنجانند، مبارزه می‌کرد. او هرگز نپذیرفت که زن بودن قابلیت‌های او را برای انجام دادن یک تمرین و یا یک حرفه محدود می‌سازد، بنابراین، او کار کرد تا نقش زنان را در ورزش و فعالیت‌های آکادمیک گسترش دهد. انجمن بین‌المللی روانشناسی ورزش، دین بزرگی به دوروتی هاریس دارد. او به عنوان خزانه دار و عضو کمیته اجرایی، برای کمک به ISSP از هرگونه تلاشی فروگذار نکرد تا در حد امکان انجمن را علمی تر و آزادمنشانه تر بسازد. او نخستین خبرنامه را منتشر کرد که نیروی محرکه نخستین انجمن بین‌المللی روانشناسی ورزش بود. او همچنین به خاطر سپرد و به خاطر دیگران آورد که روانشناسی ورزش به وجود زنان متخصص در این زمینه سخت نیازمند است تا بین نمایندگان شورای مدیریت آن از نظر جنسی تعادل به وجود آید.

در کنگره پراگ ۳۴۳ نماینده از ۲۸ کشور شرکت کردند؛ در کل ۲۲۹ مقاله ارائه شد که حدود نصف آن بر جنبه‌های عملی متمرکز بود. تمام مقالات به یکی از ۶ زبان رسمی کنگره ارائه شد که در یک مجموعه ۸۶۸ صفحه‌ای توسط وانک^۲ (۱۹۷۸) منتشر شد.

۱- Harris

۲- Vanek

اوتاوا ۱۹۸۱: مربیگری و شخصیت

تیری اورلیک^۱، جان. ت. پارتینگتون^۲ و جان.اچ. سالملا^۳ پنجمین کنگره روانشناسی ورزشی را در کانادا تشکیل دادند. آنان شیوه جدیدی در برگزاری و روند کنگره ابداع کردند. سازمان دهندگان قصد داشتند روانشناسی ورزش را محتوایی گسترده تر ببخشند و آن را به زندگی روزانه مرتبط سازند. در فرایند نیل به این هدف، آنان بیشتر مباحث کنفرانس را در سه جلد مستقل چاپ کردند: ۱- «تربیت ذهنی برای مربیان و ورزشکاران» (اورلیک، پارتینگتون و سالملا، ۱۹۸۲)؛ ۲- «راههای جدید یادگیری ورزش» (سالملا، پارتینگتون و اورلیک ۱۹۸۲)؛ ۳- «دورنمای ورزش» (اورلیک، پارتینگتون و سالملا ۱۹۸۲). شرکت کردن، آموزش و پرورش، همکاری، مربیگری و مشاوره برای سازماندهندگان و تدوین گران در حرفه ای کردن و محبوبیت دادن روانشناسی ورزش، کلمات کلیدی بودند.

«مربیگری یک حرفه و شورا است» مارتنز^۴ در مقاله خود (۱۹۸۲) درباره مربیگری اینگونه اظهار نظر می کند: «مربیگری ارزش فردی را بالا می برد». مارتنز اهمیت انگیزش برای کودکان و چگونگی تأثیر موفقیت و شکست را بر آنان توصیف می کند:

احساس شایستگی، تجربه پاره ای از موفقیتها و این احساس که فرد ارزشمندی هستیم، نیازهای اساسی هر یک از ما هستند. ما در جامعه سرعت یاد می گیریم که ارزش، بستگی تام به توانایی ما در موفقیت دارد. حتی کودکان ۵ ساله نیز این مطلب را درک می کنند و درباره ورزش آن را اینگونه معنا می کنند:

بردن = موفقیت

باختن = شکست

در نتیجه، شرکت کنندگان در ورزش، بالقوه برای ورزشکاران جوان تهدیدآمیزند؛ زیرا آنان موفقیت ورزشکاران را با ارزشمندی شخصی آنان معادل و برابر می گیرند: بردن یعنی موفق بودن، شایسته بودن و

۱ - Terry Orlick

۲ - Johan T. Partington

۳ - Hohn H. Salmela

۴ - Martens

بالاخره ارزشمند بودن؛ باختن یعنی شکست، بی کفایتی و بی ارزش بودن. هنگامی که ورزشکاران تا حدود قابل قبولی موفقیت را تجربه می کنند، حس شایستگی آنان تقویت می شود و این امر خودبخود، موفقیت‌های بعدی آنان را تقویت می کند لکن هرگاه ورزشکاران موفقیت را تجربه نکنند، احتمالاً خود را به دلیل شکست سرزنش می کنند و این شکست را به بی کفایتی و نداشتن توانایی در خود نسبت می دهند. با تکرار شکست، احتمالاً ورزشکاران نمی توانند در موفقیت خود مطمئن باشند و در نتیجه حداقل با دوری جستن از شکست، عزت و حرمت خود را حفظ می کنند. تجارب اولیه موفقیت آمیز و یا توأم با شکست ورزشکاران، دو نوع ورزشکار به وجود می آورد: دسته اول کسانی که برای رسیدن به موفقیت دارای انگیزه هستند و دسته دو آنان که برای اجتناب از شکست انگیزه دارند.

کودکان در ورزش

کنگره اوتاوا نخستین کنگره منظمی بود که کودکان را به عنوان جمعیت مهمی از افراد مرتبط با روانشناسی ورزش، مورد مطالعه و تحقیق قرار داد. در سالهای اخیر، ورزش رقابتی برای کودکان افزایش یافته است. آثار رابرتز^۱ و ترز^۲ نشان می دهد که در مطالعات بسیاری، تجارب مهارتی برای افزایش انگیزه و لذت در همه کودکان و نه فقط ورزشکاران برتر، بسیار با اهمیت توصیف شده است. توجه به کودکان در ورزشهای رقابتی به عنوان موضوع مهمی در همه کنفرانسها مطرح است و قرار است موضوع اصلی ویژه در کنگره لیسبون در سال ۱۹۹۳ باشد.

(در سال ۱۹۶۹ انجمن کانادایی یادگیری روانی حرکتی و روانشناسی ورزش شکل گرفت. این انجمن اغلب گردهماییهای سالانه ای همزمان با گردهماییهای بزرگتر برگزار می کرد، برای مثال در سال ۱۹۸۳ همزمان با ISSP در اوتاوا گردهمایی داشت).

کپنهاک ۱۹۸۵: یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزش
در سال ۱۹۸۵، انجمن بین المللی روانشناسی ورزش (ISSP) بیست ساله شد. لارس - اریک آنستال^۳ (سوئدی) به عنوان رئیس ششمین کنگره جهانی در روانشناسی ورزش در کپنهاک دانمارک فعالیت

۱- Roberts

۲- Treasure

۳- Lars - Eric Unestahi

می‌کرد. این کنگره بر سه موضوع تکیه داشت: روانشناسی ورزش معاصر، روانشناسی ورزش در نظریه و عمل و کاربرد روانشناسی ورزش.

آنستال مجموعه فعالیتها و آثار کنگره را که عمدتاً از دو موضوع اول نشأت گرفته بود، منتشر کرد. یک جلد آن تحت عنوان روانشناسی ورزش معاصر، موضوعهای مهم و جاری در این رشته را ارائه می‌دهد: روشهای ابزار و مطالعات در زمینه روانشناسی ورزش در کشورهای مختلف. جلد دوم روانشناسی ورزش در نظریه و عمل که مجموعه ای از اندیشه های برجسته در کنفرانس کپنهاک است. کتاب مربوط به کاربرد روانشناسی ورزش هنوز چاپ نشده است.

روانشناسی ورزش و رفتار حرکتی

یادگیری حرکتی از ابتدا زمینه عمده و مهم در روانشناسی ورزش بوده است. بسیاری از سازمانهای روانشناسی ورزش، علاقه اعضای خود را به فعالیتهای بدنی و یادگیریهای حرکتی همانگونه که از عنوان آنها برمی آید، نشان داده اند: انجمن آمریکای شمالی روانشناسی ورزش و فعالیت بدنی، انجمن کانادایی یادگیری روانی حرکتی و روانشناسی ورزش، فدراسیون اروپایی روانشناسی ورزش و فعالیتهای بدنی. سینگر^۱ (۱۹۸۶) به عنوان سخنران اصلی کنگره کپنهاک، در سخنان خود تحت عنوان «دیدگاههای جاری در زمینه یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزش» چنین گفته:

«دادن تاریخچه کوتاهی از روانشناسی ورزش و یادگیری حرکتی نسبتاً کار ساده ای است. هرچند که یافته های تحقیقات در این زمینه ها کاملاً روشن نیست، روانشناسی ورزش و یادگیری حرکتی، زمینه های تازه ای است که برای تعداد قابل ملاحظه ای از افراد که تمامی تلاشهای خود را به مطالعه در زمینه رفتار حرکتی اختصاص داده اند. در بیشتر این تلاشها و فعالیتهای، جز در سالهای اخیر، یادگیری حرکتی و روانشناسی ورزش این چنین در یک نقطه به یکدیگر نرسیدند.

درباره یادگیری حرکتی، باید به خاطر داشت که «زمان واکنش»، توسط داندرد^۲ دانشمند هلندی در قرن نوزدهم مورد مطالعه قرار گرفت. مقاله کلاسیک او در سال ۱۸۶۹ منتشر شد. با این حال او بیشتر به فرایند روانی که زمان واکنش را تشکیل می دهد، علاقه مند بود تا زمان واکنش مربوط به یادگیری عملکرد حرکتی.

۱ - Singer

۲ - Donders

ووندت^۱ آلمانی در لایپزیک، نخستین آزمایشگاه را در سال ۱۸۷۹ به روانشناسی تجربی اختصاص داد. علاوه بر زمینه های مطالعاتی دیگر، او به رویدادهای حسی - حرکتی نیز علاقه مند بود. مطالعات براین^۲ و هارتر^۳ (۱۸۹۷) اغلب اعتبار نخستین تحقیقات در زمینه یادگیری حرکتی را به خود اختصاص داده است. که در آنها روی یادگیری و ارسال علائم کدهای مخابراتی مورس آمریکایی در ارتباطات کار شد. ممکن است این پرسش به ذهن بیاید که آیا این فعالیت را می توان مطالعه در زمینه یادگیری حرکتی دانست، و یا این عمل حرکت و جنبش (مهارت کوبیدن ضربه های ملایم و تکراری) است که تنها نمایشگر یادگیری شناختی است. مطالعات در زمینه مهارتهای حرکتی بزرگ چون شعبده بازی و تایپ کردن در اوایل قرن بیستم گزارش شده است.

مهارت انسانی و یادگیری حرکتی

گلن کراس^۴ پیشرفت در زمینه یادگیری حرکتی را در اثر خود تحت عنوان، مهارت انسانی و یادگیری حرکتی^۵ مورد ارزشیابی قرار می دهد. مهمترین یافته عبارت است از این که مطالعاتی که در زمینه یادگیری حرکتی در انزوا و بدور از محیط انجام گیرد، از محدودیتهای بسیار جدی برخوردار است. یادگیری حرکتی باید در زمینه و محیط واقعی و نه در انزوا و به طور تصنعی صورت پذیرد.

(میروسلاو^۶، وانک از پراگ پس از ۱۲ سال ریاست انجمن بین المللی روانشناسی ورزش استعفا کرد و باب سینگر از آمریکا به عنوان سومین رئیس انجمن برگزیده شد).

سنگاپور ۱۹۸۹: تندرستی و تمرین علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پس از برگزاری چهار کنگره در اروپا (م، مادرید، پراگ، کپنهاک) و دو کنگره در امریکای شمالی (واشنگتن د.

۱ - Wundt

۲ - Bryan

۳ - Harter

۴ - Glencross

۵ - Human Skill Motor Learning

۶ - Miroslav Vanek

سی و اوتواوا) میزبانی انجمن بین المللی روانشناسی ورزش را برای نخستین بار در آسیا، شورای ورزشهای سنگاپور در برگزاری هفتمین کنگره پذیرفت. بیش از ۴۰۰ نماینده از ۳۵ کشور مختلف در این کنگره شرکت کردند. مجموعه آثار آن در ۲۵۰ صفحه (توسط: گیام^۱، چوک^۲، ته^۳ در سال ۱۹۸۹) شامل چکیده مقالات و نیز سخنرانیهای سخنرانان اصلی به چاپ رسید. موضوع اصلی روانشناسی ورزش و عملکرد انسان بود که چند سخنران اصلی تنها درباره این موضوع سخنرانی کردند. درباره توسعه در دهه ۸۰، دیدگاههای گوناگونی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت و تنها به ورزشهای سطح بالا و قهرمانی پرداخته شد.

به هر حال، موضوعی اصلی که از کنفرانس سنگاپور نشأت گرفت، بازتابی بود از یک تغییر اساسی در خصوص تأکید بر تمرین و تندرستی و رفاه انسان تا تعداد زیادی از روانشناسان ورزش در جهت آن گام بردارند. موضوع تمرینهای ورزشی برای حفظ و ابقای تندرستی از دیدگاه روانشناختی در سراسر دهه هشتاد مورد توجه قرار گرفت.

در اواخر دهه ۸۰، این موضوع بخش اصلی حوزه روانشناسی ورزش را به خود اختصاص داد. در حقیقت یکی از مجلات مهم در این زمینه یعنی مجله روانشناسی ورزش^۴، به مجله ورزش و روانشناسی تمرین^۵ تغییر نام داد، که منعکس کننده این تغییر بود. موضوعهایی که در کنگره مورد بحث قرار گرفت بر زمینه های زیر تأکید داشت: تمرین و کیفیت زندگی، تلاشهای مشاهده شده و تندرستی از طریق فعالیت بدنی. روانشناسی تمرین، به عنوان یک رشته عمده در روانشناسی ورزش پدید آمد. در آمریکای شمالی روانشناسی ورزش یکی از سه بخش مهم در «انجمن توسعه کاربرد روانشناسی در ورزش» است.

در کنگره سنگاپور دیشمن^۶ (۱۹۸۹) به عنوان سخنران اصلی در سخنرانی خود با عنوان «فعالیت بدنی: راهی در جهت تندرستی و رفاه روانشناختی» درباره فواید فعالیت بدنی اینگونه سخن گفت:

۱- Giam

۲- Chook

۳- Teh

۴- Journal of Sport Psychology

۵- Journal or Sport Exercise Psychology

۶- Diahman

هرچند موارد بی شماری از مشکلات روانی به روان درمانی، دارودرمانی و یا بستری شدن نیاز دارد، لکن نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از اختلالات روانی به مطالعات طولانی و مداوم نیاز دارد. مطالعات در زمینه پاسخهای روانی مزمن و حاد به تمرینهای درازمدت، بیشتر روی افراد غیر ورزشکار صورت گرفته است و این مطالعات پرسشهایی را برای تحقیقات آینده تصویر می کند که مبتنی بر سازش یافتگی با این تمرینها از دیدگاه سلامت و تندرستی عمومی است. بسیار با اهمیت است که آثار روانی تمرینهای طولانی درازمدت برای عموم مردم برشمرده شود.

روانشناسی تمرین

در خلال چند سال گذشته علاقه به جنبه های گوناگون تمرین و ورزش برای سلامت و تندرستی روانی، در آمریکا و دیگر نقاط جهان، گسترش چشمگیری یافته است. مقاله بیدل^۱ در زمینه «روانشناسی تمرین» مروری است بر این زمینه گسترده و مهم، از دو دیدگاه: ۱. پیش درآمدهای روانی تمرین؛ ۲. پیامدهای روانی شرکت کنندگان در تمرین. در خلال برگزاری کنگره در سنگاپور، پی ریزی انجمن کشورهای آسیای جنوبی روانشناسی ورزش اعلام شد و نخستین گردهمایی (ASPASP) در سال ۱۹۹۱ در ملبورن صورت گرفت. بدیهی است تمام مطالب مطرح شده در زمینه روانشناسی ورزش در کنگره های جهانی، جامع همه مطالب نیست. مروری هم که در این مقاله صورت پذیرفته است گزینشی از آن مطالب بوده است، لکن دانشمندان و صاحب نظران شرکت کننده از کشورها و نقاط مختلف جهان با زمینه های گوناگون، روی تحقیقات اساسی در یادگیری حرکتی، رشد شناختی اجتماعی، عملکرد انسان، رفتار اجتماعی و تندرستی و تمرین تأکید داشته اند. این مقاله بویژه درباره مرور بر این زمینه، یعنی روانشناسی ورزش نوشته شده است.

رویدادهای آینده در روانشناسی ورزش

اگر ما به موضوعهای مهم پیشنهادی در کنگره ISSP که در سال ۱۹۹۳ در لیسبون، پرتغال برگزار خواهد شد، نظری بیفکنیم، همان موضوعهای عمومی و کلی و زمینه های کاربردی مورد بحث در این مقاله را خواهیم یافت. افزون بر آنها کاربرد کامپیوتر، فعالیتهای فرهنگی در ورزش و مطالب مربوط به روش شناسی در این برنامه مطرح خواهد شد.

موضوعهای عمده پیشنهادی به شرح زیر است:

- شناخت و تصمیم گیری
- شناسایی قریحه و رشد
- فرایندهای روانشناسی اجتماعی
- سنجش و مطالب مربوط به روش شناسی
- عملکرد حرکتی و کسب مهارت
- کاربردهای کامپیوتری
- تندرستی، رفاه و روانشناسی
- مربیگری و روانشناسی
- مشکلات و مسائل در ورزش
- تفاوت‌های فرهنگی در ورزش
- ورزش مدارس و پیامدهای روانشناختی

زمینه‌های کاربردی، شامل ورزش در سطح بالا و قهرمانی، ورزش در مدارس ورزش و تفریحات سالم، و جمعیت‌های ویژه است.

در دهه ۹۰ روانشناسی ورزش پیشرفتهای جدیدی داشته است. بدون تردید موضوعهای کلی و عمومی مانند عملکرد و یادگیری، همچنان باقی خواهد ماند، لکن بر اهمیت فعالیت بدنی در بالا بردن کیفیت زندگی، افزوده خواهد شد و تحقیقات میان رشته‌ای در زمینه مسائل تندرستی و بهداشتی در این رشته جایگاه خود را خواهد یافت. ما باید بر همکاری نزدیکتر نظریه و عمل بین تحقیقات بنیادی و کاربردی در این ورزش و دیگر رشته‌های کاربردی اصرار ورزیم. در عین حال یک گام مثبت در جهت تمهید تازه‌ای در روانشناسی ورزش، همکاری‌های نزدیک بین طرح‌هایی است که بیشتر جنبه بین‌المللی دارد تا انسانها را در سراسر جهان در ورزش و فعالیت بدنی بهتر و بیشتر درک کنیم.