

روانشناسی زنان و تمرینات ورزش قهرمانی

نویسنده: پروفسور دکتر هایری کونات

آکادمی آلمانی فرهنگ جسمانی و ورزش، لایپزیک

برگردان: واحد آموزش و پژوهش

تقریباً تمامی پرسشهایی که در باره تکامل عملکرد در ورزش قهرمانی زنان مطرح می شود و برای قهرمانان زن و به همان اندازه برای دانشمندان و صاحب نظران المپیک اهمیت دارد، به نحوی به جنبه های روانی زنان بستگی دارد. این مقاله تنها برخی از پرسشهایی را برمیگزیند که به اعتقاد نویسنده در اندیشیدن در زمینه جوانان علاقه مند به ورزش و توجه به آنها اهمیت ویژه دارد. آگاهی علمی، تجربه عملی و دیدگاههایی شخصی باید مورد بحث قرار گیرند و انگیزش لازم را ایجاد کنند.»

راهی در قلمرو مردان

ورزشکار بودن، همیشه نوعی «الگوی رفتاری» مختص مردان بوده و امروزه نیز چنین است. برای قهرمانان، فعالیتهای ورزشی مختص مردان بود. به یاد بیاورید که تمامی زنان از ورود به منطقه

مقدس المپیا در بازیهای المپیک، با کیفر اعدام منیع شده بودند. گرچه زنان چه به عنوان ورزشکار و چه به عنوان تماشاگر اجازه ورود به بازیهای المپیک را نداشتند، با این حال مجاز بودند در المپیا و در طی بازیهای «هرا»^۱ که هر چهار سال یک بار برگزار می‌گردید، به رقابت پردازند.

در قرن حاضر دور نگاه داشتن زنان از رقابتهای بین‌المللی سبب پایه‌ریزی فدراسیونهای جداگانه ورزشی برای زنان شده است؛ مانند فدراسیونهای دو و میدانی، شنا، قایقرانی و هاکی زنان. بازیهای جهانی المپیک برای زنان در سالهای ۱۹۲۲ (پاریس)، ۱۹۲۶ (گوتته بورگ)، ۱۹۳۰ (پراگ)، و ۱۹۳۴ (لندن)، برگزار شد. حتی پیرو کوبر تن نیز که برای توسعه جنبش المپیک در قالب روحیه صلح و دوستی و درک متقابل جهانی خدمات بزرگی انجام داد، به شرکت زنان و دختران در بازیهای المپیک و دیگر رقابتهای معترض بود. یک مقایسه بین تعداد رشته‌ها و ورزشهایی که برای زنان و مردان در برنامه بازیهای المپیک در دوران جدید گنجانده شده، نشان می‌دهد که نفوذ زنان به آنچه که در طول زمان به حیطه زندگی و رفتاری مردان بدل شده، تا چه حد مشکل بوده است.

بنابراین، یک سؤال هنوز بدون پاسخ مانده است، سؤالی که من اطمینان دارم شرکت‌کنندگان در آکادمی بین‌المللی المپیک نیز به اشکال مختلف با آن روبرو خواهند بود؛^۲ آیا آزادی زنان از قیمومت مردان، تنها با اجازه دادن به آنان برای شرکت در تمامی رشته‌های ورزشی مردانه در بازیهای المپیک حاصل خواهد شد آیا ما زنان باید همانطور که گروهی از فمینیست‌ها عنوان می‌کند فقط به این راضی باشیم که برای پیروزی، با مردان به رقابت پردازیم؟ آیا دسترسی زنان به تمامی ورزشهای حرفه‌ای یک رویای بشری است؟

بی‌شک پاسخهای مختلفی برای این سؤالات وجود دارد. من نظریه زیر را انتخاب می‌کنم: زنانی که می‌خواهند در ورزشها و اجراهای ورزش قهرمانی فعال باشند، باید به تمامی ورزشهای مورد علاقه خود دسترسی داشته باشند. با این حال ورزشهایی با فشارهای روانی غیر متعادل (ناجور) و شدید، مانند: بوکس، باب اسلی^۳، هاکی روی یخ، پرش با اسکی، کشتی و وزنه برداری به نظر می‌آید کمتر قابل توصیه باشند. به نظر من مهمتر از مجادله برابری رسمی بین زن و مرد این است که

1. Heraean

2. این متن سخنرانی نویسنده در آکادمی بین‌المللی المپیک در کشور یونان بوده است.

3. bob - sleighig (لوز سواری دو نفره)

زنان برای مطرح ساختن جنس زن و ورزش باید امکان نامحدودی دارا باشند.

زنانگی و زیبایی با ورزش

حتی امروزه نیز تقریباً در تمامی کشورهای جهان زنان نسبت به مردان کمتر در ورزش شرکت می‌کنند. این امر چه در مورد ورزش همگانی و چه در مورد ورزش قهرمانی صدق می‌کند. و رای همه محدودیتهای قانونی، اقتصادی و اجتماعی زنان دلیلی وجود دارد که آنها اغلب نسبت به مردان شانس خیلی کمتری برای خودنمایی دارند. این امر همچنین با عملکردها، رسوم و عادات، باورها و همچنین نقش برجسته جنسیت مرتبط بوده است. در تمامی کشورها بمرور، در طی دهه گذشته تردید در خصوص شرکت زنان در ورزشهای قهرمانی از بین رفته است. این تردیدها در گذشته و حال عبارتند از:

با منشأ پزشکی

- ارگانیکسم زنان به دلیل ویژگیهای زیستی، قادر به تحمل فشار زیاد جسمانی و اجرای ورزشی نیست.

با منشأ روان‌شناسی

- زنان با سرشت اخلاقی که دارند بسیار حساس هستند و قادر به تحمل فشارهای روانی ناشی از رقابت نیستند.

- لباسهای ورزشی متناقض تفکرات مرسوم لباس زنان است.

با منشأ زیبایی‌شناسی

- ورزش سبب اخلال در خوش اندامی و زیبایی شده و ترکیب بدن و رفتار را مردانه می‌کند. تعداد کم ورزشکاران زن را هنوز می‌توان بر حسب نقشهای جنسی سنتی و هویت زنانه آنان توجیه کرد. موانع، بیشتر در عوامل خارجی چون کسب حمایت مالی و روانی، مربیگری خوب و محل تمرین نهفته است.

لایتین^۱ می‌نویسد: «امروزه یک زن می‌تواند کمی عضله و آمادگی جسمانی داشته باشد اما مجاز نیست انسانی قوی و نیرومند به نظر آید».

تضاد بین شرکت زنان در ورزش و استانداردهای قراردادی زنانگی، نتیجه مستقیم ماهیت ورزش در بسیاری از کشورها بخصوص جوامع مدرن است. این جنبه بخصوص به آن دسته از زنان ورزشکاری مربوط می‌شود که در ورزشهایی مثل پرتابهای دو و میدانی و رشته‌های پرتابی که به قدرت احتیاج دارند، تمرین می‌کنند. در کنگره جهانی علم ورزش در مسکو در سال ۱۹۷۴، قهرمان المپیک ۶۸ در پرتاب وزنه، مارگیتا گومل^۲ زیبایی را مجموعه‌ای از ظرافت طبع سودمندی، کارایی و اهمیت اجتماعی قلمداد کرد. او تأکید نمود شخصی که برای هدفی مفید فعالیت می‌کند، در زمانی که تحت فشار است نیز زیبا است. با این حال می‌دانیم که این امر در همه جا، حتی در کشور ما آلمان که قهرمانان موفق سطح بالا مورد تشویق قرار می‌گیرند، یک هنجار اجتماعی نیست. در این زمینه اگر ورزشکاران زن بدین طریق عقاید خود را بیان کنند تا حدی یک واکنش دفاعی است. آن بیانی از پردازش روانی شخصی خودشان از مسأله است. به همین علت فردی کار خود را به پایان می‌برد در حالی که فرد دیگر معیارها و ارزشهای خود را توسعه داده بدون اینکه اجازه دهد محیط او را عقب بیندازد.

الگوی مرد - الگوی زن

مردان و زنان طبیعتاً با یکدیگر متفاوتند و هیچکس نمی‌تواند این امر را نادیده بگیرد. آنها ساختار جسمانی - زیستی متفاوتی دارند که ناشی از صفات مشخصه فیزیولوژی و آناتومی آنان است. امروزه بسیار مشکلتر می‌توان تفاوت‌های مشخص روانی بین دو جنس را در ویژگیهای شخصیتی و الگوهای رفتاری آنان یافت؛ به دلیل اینکه قسمت اعظم تفاوت‌های روانی بین مردان و زنان که در تحقیقات گذشته کشف شده از رفتارهای اجتماعی و برنامه‌های آموزشی ویژه‌ای منتج شده است. خصوصیات برجسته جسمانی در رأس همه حالت‌های عمومی رفتار مختص به جنس قرار دارند، اما به هیچ وجه عوامل تعیین کننده نیستند. در این مورد امروزه مشکل است بتوان بیانه‌هایی حتی در خصوص ویژگیهای روانی زنان در سطح قهرمانی ساخت. بی شک مشخصه‌های روانی و الگوهای

1. Laitinen

2. Margitha Gummel

رفتاری معین - مناسب برای ورزش مورد نظر - در تصمیم‌گیری برای فعالیت قهرمانی نقش مهمی دارند. تفاوت‌های روانی بین ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی احتمالاً بیشتر از تفاوت‌های روانی بین قهرمانان زن و مرد در بالاترین سطح قهرمانی است. امروزه تفاوت‌های شاخص در الگوها و ویژگی‌های رفتاری زنان و مردان، غالباً به طور اجتماعی مقید شده‌اند، بویژه با توجه به زمینه‌های

زیر:

- حدود و چهارچوب‌های مورد علاقه؛

- زندگی و ارزش جهت‌یابی؛

- گرایشها نسبت به یادگیری و انضباط؛

- میل به یک حرفه یا تمرین یک حرفه؛

- احساسات و انگیزه‌ها؛

این حقیقت که زنان طبیعتاً احساساتی‌تر، کم‌طاقت‌تر، نگران‌تر و روی هم رفته از نظر روانی ناپایدارتر از مردان هستند نیز بر اجرای ورزش قهرمانی مؤثر بوده است. زنانی که به دنبال ورزش می‌روند معمولاً در تمرین، برای یادگیری آمادگی بیشتری دارند و صحیح‌تر و کوشاتر عمل می‌کنند و بیشتر نظم پذیرند و نسبت به استاندارد آگاهی دارند و همگی در حالی که در سطح بالای ورزشی فعالیت می‌کنند در تمرین و کل برنامه فعال‌ترند. آنان سعی دارند از شکست دوری کنند و خواهان تحسین از سوی جامعه‌اند. این سؤال بسیار مهمی است که آیا زنان را می‌توان با معیار یکسان با مردان مقایسه و یا به زبان دیگر با تواناییها، اجراها و نرم‌های مردان اندازه‌گیری کرد یا خیر؟ زنان نمی‌خواهند با استانداردهای مردانه مقایسه شوند. آنان قصد جداکردن خود را ندارند اما می‌خواهند که زن بمانند و من فکر می‌کنم این حق آنهاست. در غیر این صورت، ما این مطلب را نادیده خواهیم گرفت که دو جنس با تفاوت‌های بیولوژیکی و خصوصیات روانی جداگانه داریم که آن خصوصیات بیشتر با موقعیتها و فرایندهای اجتماعی تعیین می‌شوند.

من انجامش خواهم داد

به طور قطع برای انجام یافتن نقشه‌های فردی در زندگی، عبارت «من آن را انجام خواهم داد» از همه مهمتر است، که ما آن را از هر کودکی که بمرور خود آگاهتر و خودگراتر می‌شود، می‌شنویم.

این مسأله گاهی به صورت غیر استادانه و زشت مشاهده می شود اما این عبارت «من انجامش خواهم داد» برای موفقیت در ورزش قهرمانی نیز یک پیش شرط است. اگر ما در مورد اجرای ورزش قهرمانی صحبت می کنیم هرکسی می داند که صحبت از نایل شدن به پیشرفت در اجراهای ورزشی در یک رشته یا ورزش بخصوص، به واسطه یک فرایند تمرینی هدفدار است که شرکت و یا پیروزی در یک رقابت بین المللی بزرگ یا خلق رکورد و بهترین اجرا را امکان پذیر می سازد.

از نقطه نظر روان شناسی باید این مطلب را اضافه کنیم که فقط برای مدت محدودی می توان ورزش قهرمانی را دنبال کرد. حال این مدت چقدر طول بکشد بستگی به ورزش و هدف اصلی فرد در زندگی دارد. ورزش سطح بالا به معنای تکالیف شدید و طولانی مدت است که ورزشکار را به دفعات به حد ظرفیت روانی - جسمانی خودش می رساند. تنها ورزشکارانی که خود را با اهداف و کارهای مربوط هماهنگ کنند، می توانند بر اهداف تسلط یابند و این تشخیص باید به دفعات انجام شود. این دستاورد روانی همچنین نشان می دهد که هیچ چیز بدون اراده شخصی به دست نمی آید. هیچ ورزشکاری اگر داعیه قهرمانی را به عنوان بخشی از اهداف شخصی و ملزومات اجرای ورزشی خود در سر نداشته باشد، تنها تحت فشار خارجی نمی تواند به حد اعلاهی قهرمانی برسد. بدین ترتیب این بحثها که موفقیتهای ورزشکاران زن آلمان شرقی (سابق) ناشی از فشار و جبر بوده، نمی تواند صحیح باشد.

از سوی دیگر «من انجامش خواهم داد» همچنین به معنی پیگیری مصمم اهداف تعیین شده توسط خود شخص و دنبال کردن راهی است که به درست بودن آن اعتماد دارد.

آیا تمرینات عضلانی به پیروزی در المپیک منجر می شود؟
هر کس که فعالیت ورزشی دارد می داند، برای کسب اجراهای ورزشی که او مستعد آن است و به آن اشتیاق دارد، تنها عضلات کافی نیستند. هر پیروزی و هر اجرای ورزشی نتیجه فعالیت همه اعضای بدن انسان است. برای شروع می توانیم انسان را به عنوان موجودی بیولوژیک و طبیعی در نظر بگیریم؛ زمینه توانایی جسمانی او آماده شده است؛ بدین معنی که این تواناییها را در طول زندگی همراه با نیروی بالقوه معینی برای پیشبرد استعدادهای خویش در ورزش، به ارث برده است. استعدادهای حیاتی و قابلیتها از آن میان عضلات اسکلتی، سیستم قلبی عروقی، عصبها و

متابولیسیم شکل‌پذیری زیادی دارند. به همین دلیل، سرنوشت شخص از پیش توسط طبیعت تعیین نمی‌شود، بلکه سرنوشت او بستگی دارد به اینکه خود او از این استعدادها چه بسازد و توسط جامعه‌ای که فرد در آن زندگی می‌کند چه امکاناتی برای رشد او مهیا شود. این نتیجه اهداف و عقاید و شیوه زندگی اوست و البته همیشه در محدوده‌ای که به صورت ژنتیکی برای او تعیین شده است عمل می‌کند. فراتر از همه اینها، انسان یک موجود اجتماعی است. فرد در درون و برای اجتماع بخصوص زندگی می‌کند و کم و بیش در پیشرفت آن همکاری دارد. این اجتماع به عنوان یک مجموعه از افراد در حال فعالیت، برای مرد یا زن موقعیتهای ویژه‌ای را فراهم می‌کند که از آن جمله، امکان ورزش و بخصوص ورزش قهرمانی است. جامعه، مربیان، امکانات ورزشی، سازمان ورزشی، لباسهای ورزشی، شیوه‌های تمرین و مراقبتهای پزشکی را فراهم می‌کند. به هر حال این بستگی به فرد دارد که از موقعیتهایی که جامعه به وجود آورده استفاده کند یا نه، و در صورت استفاده به چه میزان از آنها استفاده می‌کند. بنابراین ما با این حقیقت روبرو هستیم که مردان به صورت دیگر ولی تقریباً با شرایط اجتماعی یکسان، استعدادهای ورزشی خود را توسعه می‌دهند، و نکته دیگر اینکه زنان ورزشکاری که از کشورهایی با شرایط بد اجتماعی و غیر قابل مقایسه با زنان ورزشکار دیگر کشورها می‌آیند در مسابقات المپیک اجراهای قهرمانی و پیروزیهای متعددی به دست می‌آورند.

روان^۱ به عنوان مربی؟

اگر پیشرفت مربوط به حیات و زندگی و استفاده از اجتماع به وجود بشری مربوط باشد، این پیشرفت، بی شک ما را به سوی مرکز کنترل انسانی یعنی روان رهنمون خواهد کرد. روان عمل، فکر و احساس انسان را تنظیم می‌کند. روان واسطه‌ای بین خصوصیات ذاتی اعم از اعمال حیاتی کسب شده از طریق سیر تکامل رشد یا نژاد، و امکانات و محیط اجتماعی برای فعالیت ورزشی است. آن را می‌توان تقاطع نامید، که مکانیسمی کلیدی برای مؤثر ساختن نیروهای بشری در موقعیتهای اجتماعی و تاریخی واقعی است. امور اجتماعی و حیاتی، برای هر فرد حتی در آمادگی و تحصیل ورزش قهرمانی او، زمینه‌های بالقوه پیشرفت و خودشناسی به شمار می‌روند.

1. Psyche

از یک سوتصورات روانی، عملکردها، ویژگیهای شخصیتی و حالتها با ساختارها و قواعد حیاتی مربوط می‌شوند، از سوی دیگر آنها به انعکاس و ارزیابی شرایط اجتماعی و انتظارات پرداخته، آنها را مؤثر می‌سازند. بدین صورت روان بیان تکامل حیاتی و نیروهای اجتماعی در پیشرفت بشری است. اعمال حیاتی توسط ورزش و تمرین توسعه می‌یابند. اگر آنها توسط مکانیسم کنترل روانی، محدود و یا گمراه نگردند به عنوان مبنایی برای اجرای ورزشی مؤثر واقع خواهند شد. در صحبت‌های روزمره ما چنین مواردی را با مثالهایی چون: «شکست روانی» یا «متوقف شدن توسط اعصاب خود» مشخص می‌کنیم.

عامل اجتماعی همانگونه که در قالب افکار اجتماعی، اهداف، اشکال سازمانی، شرایط مادی و تکنیکی یا منبع موجود دانش در باره تمرینات ورزشی و تمرین، مطرح گردید، یک پیش نیاز لازم و مهم برای اجراهای ورزش است.

به هر حال، این موارد برای هر فرد، تنها از راههای زیر مؤثر واقع می‌شوند:

- اهداف شخصی، مقاصد، انگیزه‌های کوشیدن برای دستیابی به بالاترین حد ممکن اجراهای ورزشی؛

- شناخت شخصی ارزشها و یا مفهوم اجرای قهرمانی برای خود؛
- احساس رضایت تجربه شده در حین فعالیت بدنی و یا تسلط بر حس موفقیت یا شکست؛
- برنامه‌های ذهنی برای ارضای نیازهایی که برای موقعیت ویژه و برای فرد مناسب باشند؛
- برآورده ساختن جنبه‌های زیبایی شناسی‌ای که با فعالیت‌های ورزشی همراه است؛ مانند رابطه دوستی و ارتباط با افراد همفکر.

ما در می‌یابیم که دیدگاه روانی، هم یک پیش شرط و هم نتیجه فعالیت ورزشی است. هر فردی که تمرینات ورزشی را انجام می‌دهد نیاز به درجه‌ای از آگاهی در باره اعمال و حرکاتی که باید انجام شود، دارد و باید نوع خاصی از طرز برخورد را دنبال کند. او همچنین نیاز دارد که نسبت به حرکاتی که می‌خواهد انجام دهد، تصویری داشته باشد. ورزشکار باید در مشاهده وضعیت‌های مختلف و تأثیر اوضاع محیطی جاری بر فعالیت ورزشی خود حساس باشد. حتی حالت‌های جسمانی فرد و موفقیت یا عدم اجرای صحیح تمرینات، باید درک و از نظر ذهنی بررسی شود تا این مطلب تضمین گردد که تمرینات جسمانی را می‌توان با توجه به ملزومات و نیازهای فرد اجرا و ارزیابی کرد.

به زبان دیگر، نگرشهای روانی، فرایندها و ویژگیها، درست مانند حالت‌های روانی - بدنی رایج، قسمتی از هر فعالیت ورزشی هستند. آنها برای انجام هر ورزشی در تمرینات و یا مسابقه ضرورت دارند، و بدین علت باید توسعه یابند، بسط داده شوند و پالوده و مهیا گردند.

همچنین فعالیت ورزشی به تکامل (بالندگی) عملکردهای روانی و ویژگیها یا زیردستی در حالات روانی کمک می‌کند. بدین ترتیب ورزش در بالندگی ساختارها و عملکردهای روانی سهمی واقعی دارد، عملکردهایی که اغلب آنها، علاوه بر ورزش و فراتر از آن برای بهتر از عهده پیشامدهای بی‌شمار زندگی برآمدن، کمکهای ارزشمندی هستند.

فرایندهای روانی، خصوصیات و وضعیتها باید بر حسب نقش کنترلی و تنظیمی‌شان، بویژه در ورزش قهرمانی مورد ملاحظه قرار گیرند. همانند همه فعالیت‌های بشری، فعالیت‌های ورزشی نیز معمولاً توسط تمرین، اجرا و عمل، تنظیم ذهنی می‌شوند. آن همچنین در سازماندهی تمرین و جلسات تمرینی یا چهارچوب متدولوژیک یک جلسه تمرین، منعکس می‌شود. امروزه مربیان خوب، تمرین دهندگان و معلمان تربیت‌بدنی، می‌دانند یا در می‌یابند که ظرفیت روانی برای تنظیم حالات و یا سلطه بر موقعیتهای ویژه و گاه غیر قابل پیش‌بینی، باید در حین تمرین توسعه یابند، نه با جلسات اضافی تمرین روانی و یا کنترل روانی ورزشکاران جدای از تمرینشان.

پیشرفت و موفقیت در ورزش قهرمانی تنها به توانایی بالقوه حیاتی ارگانیک بستگی ندارد. این دو همیشه توسط همه افراد بشر، چه به آن دست یابند، چه نیابند، دنبال می‌شوند. بدین ترتیب بخشهای مختلف ذهنی و روانی، حداقل به اندازه شرایط لازم جسمانی یا اجتماعی، بر اجراها تأثیر می‌گذارند و یا در فعالیت‌های ورزشی تعیین‌کننده هستند.

اجرای ورزش - کار مشکلی برای زنان؟

مروری تاریخی در پیشرفت اجراهای ورزشی زنان، نشان می‌دهد که آنان تقریباً در تمامی ورزشها اندوخته‌های اجرایی بسیار دارند. با دستیابی به پیشرفتی که در ابتدا مختص مردان بود، آنها به پیشرفت شایانی در اجرا دست یافته‌اند؛ بویژه در ۲۰ تا ۳۰ سال گذشته، که زنان کشورهای سوسیالیستی در آن سهم عمده‌ای داشتند. تحقیقات نشان می‌دهد که ارگانیک زنان در پاسخ به تمرین هدفدار تطبیق‌پذیری بالایی دارد. نحوه تمرینات قهرمانی در سالهای اخیر، تغییرات فراوانی

کرده است. اجازه دهید تا به عنوان مثال افزایش فوق‌العاده زمان تمرین، افزایش شدت و استفاده هدفدار از بارهای تمرینی، افزایش رو به رشد تعداد مسابقات، و افزایش رو به رشد ویژگی تجارتي را به شما یادآوری کنم. تمام این موارد توجه بیشتر نسبت به تمرین را، از جانب بعضی ورزشکاران زن طلب می‌کند. طول مدتی که صرف ورزش رقابتی می‌شود و فشار جسمانی ناشی از آن، موجب ناسازگاری بیشتر با مربی - که وظیفه سرپرستی و درخواستهای طاقت‌فرسا دارد - و با خانواده یا دوستی - که وقت کمتری برای آنها باقی می‌ماند - و با آنها می‌شود که همگی باید خود را با شیوه اجرای ورزش قهرمانی وفق می‌دهند. بعلاوه خطر آسیب‌دیدگی افزایش می‌یابد و موجب فشارهای روانی بیشتر می‌شود. به همین علت زنان و دختران معمولاً خود را برای دوره کوتاهتری از فعالیت در اجراهای ورزش قهرمانی آماده می‌کنند. این مسأله دوباره کوشش بیشتر را ایجاب می‌کند. آنها برای آماده‌سازی خود برای اجراهای ورزش قهرمانی زمان کمتری دارند و بعضی اوقات مجبورند در دوره زمانی کوتاهتر و با کوششی بیشتر از مردان مهارت‌های خاصی را توسعه دهند. زنانی که برای دوره‌ای از زندگی در ورزش قهرمانی فعالیت و کوشش می‌کنند نسبت به مردان به حمایت بنیادی خانواده در مورد فعالیت ورزشی نیاز بیشتری دارند. تحقیق «د شاون» فرانسوی نشان می‌دهد که شرکت کنندگان موفق زن در بازیهای المپیک، معمولاً از خانواده‌هایی با آداب و رسوم ورزشی هستند که از جانب والدین آنها تعهد زیادی نسبت به ورزش وجود دارد.

به علاوه به آسانی نمی‌توان مدت زمانی که صرف تمرین و رفت و آمد به مسابقات می‌شود را با فشار روانی و جسمانی ناشی از فعالیت‌های ورزشی، تطبیق داد. در کشور ما به علت مقررات شخصی وضع شده برای دختران، مانند آموزش انفرادی در مدرسه، افزایش زمان مطالعه و امکانات مواظبت از بچه، تعداد نسبتاً زیادی از دختران جوان با استعداد و علاقه‌مند به ورزش، توانسته‌اند تلاش خود را وقف ورزش در سطوح بالا کنند. بسیاری از ورزشکاران زن، حداقل در ورزشهایی که سن اجرای ورزش قهرمانی تا ۲۰ تا ۳۰ سالگی هم ادامه می‌یابد، تشکیل خانواده داده و بچه‌دار می‌شوند. همانطور که نمونه‌های متعددی نشان می‌دهد، در بسیاری موارد این امر روی پیشرفت آنها در اجرای ورزشی تأثیر مثبتی دارد؛ بخصوص مسأله درک متقابل زن و شوهر و شرایط مساعد برای نگهداری کودک در خانواده، از اهمیت زیادی برخوردار است. با این حال بسیاری از این زنان، موقعی که برای مدت طولانی‌تر از خانه دورند، خانواده و بچه‌ها را از دست می‌دهند.

نابرده رنج، گنج میسر نمی شود

ارضای مطلوب بخش روانی مهمی از فعالیت در اجرای ورزشها است. ورزش قهرمانی بانوان باید مشروط به اهداف اجرایی مانند زمان معین یک دو، مسافت پرتاب در پرتاب یا پیروزی در مسابقات قهرمانی اروپایی و مشروط به برنامه های مربی باشد و زن ورزشکار باید مکرراً خود را با ملزومات درونی، یعنی پیش شرطهای فردی، اجرایی منطبق کند. این پیش شرطهای فردی در کل عبارتند از: - او چه اهداف اجرایی ورزشی دارد؛ آیا بازی المپیک نزدیک است؛ آیا پیروزی در رقابتهای المپیک امکان پذیر است؟ انگیزه های او برای فعالیت ورزشی و توسعه اجرا چیست و تا چه اندازه مؤثر و پیشرفته است؟ آیا یک جایزه، یک مسافرت به خارج، یا تحسین و شناسایی توسط دیگران، انگیزه هایی را برای پیروزی فراهم می آورد؟

- او در چه وضعیت روانی قرار دارد؛ آیا از تمرین لذت می برد؛ آیا احساس خستگی می کند، آیا دودل است؟

در همین حال بعضی پیش نیازهای فردی ویژه، مؤثرند. این پیش نیازها، تا آنجا که به رقابت مربوط می شوند، عبارتند از:

- تجربه کم یا زیاد در مسابقات ورزشی؛

- اعتماد به نفس خوب یا ضعیف؛

- توانایی کم یا زیاد برای پیشرفت هنگام مقابله با حریفان ضعیف و قوی؛

- اراده محکم برای پیروزی یا اعتماد به نفس کم توسعه یافته، برای پیروزی.

این حالات روانی، اهداف منطقی، هیجانات و انگیزه ها، سبب ایجاد انتظارات توسط خود

ورزشکار یا به شکلی خاص، توسط مربی می شود. در نهایت اینها منعکس کننده ارزشهای

شخصی اند، ارزشهایی که زن ورزشکار را به این خواسته ها و اجراها مرتبط می کند؛ بدین معنی که

زن ورزشکار خواسته ها را ارزیابی کرده و در این فرآیند ارزیابی تصمیم می گیرد که:

- با چه خواسته هایی روبرو خواهد شد؛

- از چه خواسته هایی خلاص خواهد شد؛

- در مورد چه خواسته هایی نامطمئن است؛

- و چگونه سعی خواهد کرد تا با این خواسته ها روبرو شود.

در نتیجه، زن ورزشکار انتظاراتی که از او می‌رود و شرایط موجود را ارزیابی می‌کند. در این مسیر او نتایج و نحوهٔ رویارویی با آنها را نیز ارزیابی خواهد کرد. این مسأله اعتماد به نفس و عزت نفس او را افزایش می‌دهد. هر زن ورزشکاری، یک جلسهٔ تمرین یا رقابت موفق داشته است. یک بار، هانس لنک، قایقران موفق، که امروزه یک دانشمند است، از «تجربه در جریان» و آن، احساس این که او در حال پارو زدن بدون کنترل آگاهانه فرآیند بود، به میان آورد. البته این جنبه‌های ذهنی همیشه نیز مثبت نیستند. غالباً در توسعه ورزش‌ها تضاد نیز رخ می‌دهد. چه کسی هرگز مزه ناکامی، تنزل و شکست نچشیده است؟ هر ورزشکار بشکل متفاوتی مراحل مختلف آن را طی کرده و این می‌تواند در طول زندگی ورزشی او تغییر کند. او می‌تواند و باید سعی کند تا توسط ناکامی‌ها شکست نخورد. هر زن ورزشکاری روش خود را می‌یابد. یکی با پرخاش و خشونت خود را از آن خلاص می‌کند، دیگری در حالات گوناگون و یا حریف جستجوی علل آن می‌پردازد، و سومی به ندای درونی خود گوش فرا می‌دهد و یا حتی برای تمرین سنگین‌تر برانگیخته می‌شود.

شرایط مسئولند

پیشرفت در اجرای ورزشها، پیروزی و شکست و نتیجهٔ یک رقابت، به شرایط عمومی بسیار بلکه به بعضی شرایط بستگی ویژه دارد. روانشناسان ورزشی علاقه‌مندند بدانند چگونه ورزشکار این شرایط را تجربه می‌کند، به کار می‌اندازد، و بر آنها تسلط می‌یابد. شرایط معمول عبارتند از:

- مادی: چگونگی امکانات و یا محل مسابقات آب و هوا؛
- اجتماعی: امروز مربی در چه وضعیتی است (از نظر خلق)، چه انتظاراتی دارد، چگونه با هم‌تیمی‌هایم کنار بیایم، آیا با اولیا و یا دوستم مشاجره کرده‌ام یا خیر، رقابیم در مسابقه چگونه رفتار می‌کنند؟
- غیر مادی: رسانه‌ها چگونه بازی را گزارش کردند؛ فرد مورد علاقه کیست؛ چه کسی روی من حساب می‌کند؛ چه کسی از من حمایت معنوی می‌کند؛ فضای ورزشگاه چگونه است؛ آیا امتیاز بازی کردن در خانه را دارم؛
- مسائل درونی: آیا من برانگیخته و کارآمد هستم؛ وضعیت جسمی من چگونه است؛ آیا هوشیار و

گوش به زنگ هستیم؛ ورزشکار به این شرایط بیرونی و درونی که واقعاً وجود دارند، فکر می‌کند. البته تفکر کامل نیست؛ آن شامل ارزیابی ذهنی، تجزیه و تحلیل و تعمیم می‌شود. این امر همیشه ذهنی است چون زن ورزشکار احتیاجات، اهداف، تجربه، توانایی و شرایط خود را گرد می‌آورد تا به شکلی فعال، آنها را تحمل کند. زن ورزشکار با تصوراتش از واقعیت، به فعالیت ورزشی اش جهت‌ی عینی، استحکام بنیان می‌بخشد.

هرکسی تا به حال این مسأله را در افکار ذهنی و شخصی خودش نسبت به حریف، شرایط یا وضعیتهای خارجی اش احساس کرده است برای مثال:

- امروز هیچ چیزی درست پیش نمی‌رود؛

- امروز باید شانسم را امتحان کنم؛

- حریف برای من جذبه دارد؛

- امروز روز من است.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

- آماده باشم خودم را برای فردا آماده کنم.

مربی اختصاص دارد، اما زن ورزشکار نیز باید وضعیت روانی جاری خود را ارزیابی کند. تکنیکهای به اصطلاح ساده، مانند تکنیکهای خود آموزشی، خود اثباتی، تفریحاتی، تشریفاتی، که کم و بیش به طور خود به خودی و منظم مورد استفاده قرار می گیرند، برای استفاده آسان هستند. با این حال روشهای پیچیده تری نیز وجود دارند که ترجیح می دهیم با یک مثال درباره آنها بیشتر توضیح دهیم.

جدای از تمرینات تنفسی، یک جلسه کامل تمرین تنظیمی - روانی می تواند شامل تمرینات خود آموزشی و ذهنی نیز باشد. دوره استراحت یا تمدد اعصاب با تمرینات تنفسی شروع می شود؛ چون تنفس و تحریک هیجانی تأثیر دو جانبه را اعمال می نماید. در این صورت ورزشکار قادر خواهد شد تا تحریک هیجانی خود را با تنفس عمیق یا حتی بهتر از آن با تنفس - یوگا تحت کنترل در آورد. این مطلب برای ورزشکار زن در سطح بالا از اهمیت زیادی برخوردار است؛ زیرا او همیشه با شرایط غیر قابل پیش بینی، بخصوص در هنگام رقابت، روبرو می شود و همیشه بهترین اجرا به تحریک ویژه ای نیاز دارد (شرط قبل از شروع مسابقه). تمرینات تنفسی می توانند با چنین تعبیرات کلیشه ای کامل شوند:

- من خونسرد خواهم بود.

- من کاملاً حواسم جمع است.

در مرحله آموزشی، زن ورزشکار همراه با خود آموزشی ویژه، بخصوص، خود جدلی و تعبیرات کلیشه شده، خود را به شکل ذهنی به مسابقه می برد. این تمرین باید بارها و بارها تکرار شود. روی هم رفته، این آموزشها توجه خاصی را نسبت به اجرای دقیق حرکات، برای پیوستن الگوهای رفتاری و روشها مبذول می شود، تضمین می کند.

فعاليتها به شکل زیر، عبارتند از:

- فعاليتهاي به کار افتاده و یا به پایان رسیده (نظیر دویدن، شروع، توقف و پایان)؛

- فعاليتهاي تشدید شده (مانند خوب، آن انجام شد)؛

- فعاليتهاي تحمل شده (نظیر سبک شدن و بودن در حالت تمدد اعصاب)؛

- فعاليتهاي کنترل شده (نظیر افزایش سرعت)؛

- فعاليتهاي تفسیر و ارزیابی شده (نظیر چه مزاحمت نفرت انگیزی).

در مرحله سوم، اجرای مطلوب تمرین به صورت ذهنی تکرار می شود. بدین ترتیب حرکات درست فراگرفته می شود و ورزشکار به تلاشی که باید برای تمرکز انجام دهد، خو می گیرد. ما اغلب روشی را که زنان ورزشکار به طور ذهنی برای انجام حرکات، مثلاً قبل از انجام پرش ارتفاع یا شروع سورتمه رانی، تکرار می کنند، مشاهده می کنیم. این امر از اهمیت زیادی برخوردار است؛ به این دلیل که بین تکرار حرکات ممتاز و صحیح، با درستی و صلاحیت اجرای یک عمل ارتباط نزدیکی وجود دارد. روشهای تمرینی مربوط به روانشناسی بیشتر وابسته به رقابت هستند. در نهایت آن اوج زندگی یک زن ورزشکار است. رقابت معمولاً برای زن ورزشکار وضعیت خاصی است که به طور مشخص با روزهای تمرین عادی او تفاوت دارد. برای دستیابی به اجرای مطلوب، روشهای ذهنی با اهداف زیر مورد استفاده قرار می گیرند:

- تقویت کردن اعتماد به نفس نسبت به توانایی خود؛
 - شروع کردن مسابقه در حالتی خوش بینانه و با لذت؛
 - بررسی کردن نقاط قوت و ضعف حریف؛
 - آماده ساختن خود برای مقابله با شرایط قابل پیش بینی و یا غیر قابل پیش بینی در موقع مسابقه
- در این حالت بسیار مهم، که ورزشکاران برای آن حتی تا چهار سال تمرین می کنند، همچون زمان آماده شدن برای بازیهای المپیک، اعصاب نقش مهمی بازی می کنند.

مربیان زن یا مرد

یکی از سؤالاتی که کاملاً به وضعیت روانی ورزشکاران زن در سطح قهرمانی مربوط می شود، جنسیت مربی است. تجربه و بررسی نشان می دهد که بخش وسیعی از زنان ورزشکار در سطح قهرمانی، زیر نظر مربیان مرد تمرین می کنند. در آلمان شرقی نیز وضعیت مشابهی وجود دارد، جایی که برای مثال زنان شرکت کننده آن در بازیهای المپیک تابستانی سئول هم دارای مربی زن و هم مربی مرد بودند.

بعکس بسیار بندرت اتفاق می افتد که قهرمانان سطح بالای مرد، توسط مربیان زن تمرین داده شوند. برای مشخص کردن بیشتر این گفته ها می توان چنین فرض کرد که هر چه سطح اجرای ورزش قهرمانی بالاتر باشد، درصد مربیان زن کاهش می یابد. بخشی از این حالت به دلیل وضعیت

اجتماعی زنان و تصور جامعه از آنان است که در نهایت، طرز تفکر و احساس مریبان و ورزشکاران را مشخص می‌کند.

فشار زمان طولانی که در نتیجه مقدار زیاد تمرین، اردوهای تمرینی و سفر برای مسابقات، به مریبان و ورزشکاران قهرمان وارد می‌شود، برای زنانی که دارای خانواده و فرزند هستند، برای مدت زیادی قابل تحمل نیست.

بسیاری از آنها پس از پایان تحصیلاتشان کار را رها کرده، متوجه سطوح پایین‌تر می‌شوند؛ چون به علت خانه‌داری یا بچه‌دار شدن و نگهداری از بچه‌ها معمولاً در زمانی مشابه با همکاران مرد خود، امکان دستیابی به وجهه قوی مریبگری را نخواهند داشت.

برتری مردان در سیستم ورزش همچنین ناشی از این حقیقت است که همیشه تصور مربی موفق، با جنس مرد مترادف است. این تصور توسط وسایل ارتباط جمعی نیز در بین عموم تقویت می‌گردد. در تحقیقی که توسط جورج^۱ در آمریکا انجام شد، این مطلب از جملاتی که توسط زنان بیان شده آشکار می‌گردد:

- «ما در جامعه‌ای مردسالار زندگی می‌کنیم»؛

- «حرفه مریبگری، برای زنان بیشتر به عنوان یک زمینه کاری غیر مرسوم انگاشته می‌شود».

حتی در آلمان شرقی (سابق)، که در زمینه توسعه حرفه‌ها و اشتغال زنان و امکان توأم کردن کار با وظیفه مادری کم و بیش وضعیت اجتماعی بهتری فراهم آمده است، نیز بزحمت می‌توان گفت که نتایج به دست آمده بهتر از جاهای دیگر بوده است. بسیاری از زنان با این انتخاب مواجهند که آیا من باید یک مربی موفق در ورزش قهرمانی باشم و یا خانواده و بچه‌ها مهمترین چیز در زندگی من هستند؟ من شخصاً این امر را که بسیاری از زنان انتخاب دوم را برگزینند، طبیعی می‌دانم. البته هیچکس نمی‌خواهد ثابت کند - و هیچ مدرک علمی نیز برای تأیید این مطلب وجود ندارد - که اگر مریبان زن برای تحصیل و پیشرفت در حرفه مریبگری شانس مساوی با هم‌ردیفان مرد خود داشته باشند، شایستگی و دانش تعلیم و تربیتی کمتری خواهند داشت.

و درباره این نظریه که از نظر روانشناسی می‌گوید، مریبان مرد با ورزشکاران زن در تمرین بهتر کنار می‌آیند، چه باید گفت؟ البته نمی‌توان این مسأله را بدین شکل عمومیت داد، چون در نهایت

1. George

استعداد، اراده زن ورزشکار و مهارت تعلیم و تربیتی مربی عوامل تعیین کننده اند. اما به هر حال این امر را نمی توان انکار کرد که در ارتباط بین زن و مرد یک تنش هیجانی بروز می کند. این تنشهای هیجانی می تواند روی سلطه خواسته های مربی در حین تمرین و یا در وضعیتهای برخورد و تضاد اثر مثبتی داشته باشد. ورزشکاران زن بیشتر از ورزشکاران مرد، «برای مربی کار انجام می دهند» یا به نحوی اجرا می کنند که «او را ناامید نکنند». مریان از جملاتی چون «این کار را برای من انجام بده» استفاده می کنند و یا اینکه دختران ورزشکار مایوسی وجود دارند که روی شانه های آنها می گیرند. بسیاری از مریان بر این عقیده اند که ورزشکاران زن را بهتر می توان هدایت کرد. آنها از نظر روحی و احساسی بهتر جواب می دهند و در حین تمرین بهتر نظم پذیرند. چون مربی و زن ورزشکار هدف مشترکی دارند و برای مدتی طولانی با هم کار می کنند، معمولاً در تفکر و گاهی اوقات در احساسات آنها مشابهت بسیاری پدیدار می شود. برای زنان از مردان مهمتر است. که «بهترین دوست باشند»، اگرچه این مسأله معمولاً از بحثهای سازنده و احساسات منفی جلوگیری نمی کند. یک مثال خوب برای این نکته، ازدواجهای بین زنان ورزشکار و مریان آنها بخصوص در سطح خیلی بالا است.

در اینجا یک استنتاج به نظرم مهم است، چون در موقع مرور درباره مطلب احساسم این بود که ورزشهای قهرمانی خیلی جدی و نیازمند به تلاشند و در این ورزشها شخص باید با تمام قدرت و نیروی خود از عهده آن برآید.

به همین دلیل باید در اینجا تأکید کنم که در بررسی نهایی، اجرای ورزشی در سطح قهرمانی امری دوست داشتنی در زندگی زن است - بخصوص زمانی که پیروزیها و موفقیتهای ورزشی حاصل می شود. ورزش قهرمانی تنها زمانی می تواند موفق باشد که با لذت انجام گیرد. مطمئناً این تجربه فرحبخش هر روز و هر ساعت حاصل نمی شود، اما بدون حالت خوش بینانه (امیدوارانه)، بدون اعتماد و اطمینان به قدرت و توانایی خود، و بدون لذت بردن از فعالیت ورزشی، هیچگونه موفقیت بزرگ و مداومی به دست نخواهد آمد. حتی در ورزش قهرمانی نیز همچون فعالیتهای دیگر، ثابت شده که هر کاری که با اشتیاق و لذت انجام گیرد، بیشتر مؤثر، مفید، جالب توجه و شخصیت ساز خواهد بود.