

بررسی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران تیمهای ملی

دکتر شکوه نوابی نژاد

دانشگاه تربیت معلم تهران - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

فهرست:

۳۳	مقدمه
۳۴	روش‌شناسی تحقیق
۳۴	نمونه آماری
۳۴	ابزار اندازه‌گیری
۳۵	روش آماری
۳۵	یافته‌های تحقیق
۳۸	بحث و نتیجه‌گیری
۳۸	منابع و مأخذ

مقدمه

مطالعه و تحقیق در مورد ویژگی‌های شخصیتی، در حقیقت قدیمی‌ترین شاخه تحقیقات در روان‌شناسی ورزش است. تحقیق در این زمینه، از دهه ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰ روان‌شناسی ورزش را تحت نفوذ خود داشت و از آن به بعد نیز همچنان از اهمیت زیادی برخوردار است. در مجموع، روان‌شناس و آمارگیر انگلیسی به نام کتل^۱ به دلیل تهیه تستهای شخصیتی که آنها را براساس نظریه روان تحلیلی، مشاهدات بالینی و عملیات دقیق آماری ساخته بود، شهرت جهانی دارد. او پویایی‌های شخصیت را پیچیده‌تر از آن می‌داند که جز با مطالعات چند جانبه و وسیع بتوان ارزیابی کرد.

بر این اساس، فرضیه خود را در قالب یک تست جامع شخصیتی ۱۶ عاملی در روان‌شناسی عمومی و برای ارزیابی ابعاد گوناگون شخصیت ورزشکاران به اثبات رساند (کراتی^۲، ۱۹۸۴) (۱). امروز، توسعه و بهبود تستهای ویژه ورزشی در روان‌شناسی ورزشی بازتابی از رویکرد کتل است

که در تلاشهای پژوهشی و ابزار سنجش شخصیت روان‌شناسان ورزشی کاملاً دیده می‌شود (فیشر^۳ و زوارت^۴ (۱۹۸۲) (۲).

روان‌شناسان ورزشی جهت شناخت ویژگی‌های پایدار شخصیت در ورزشکاران و تیمها، تلاش خود را در سه دهه اخیر متوجه پاسخ دادن به پرسشهای زیر کرده‌اند:

(۱) آیا می‌توان الگویی از ویژگی‌های شخصیتی مطلوب برای ورزشکاران ترسیم کرد؟

(۲) آیا می‌توان به مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی خاص یک گروه در رشته ورزشی دست یافت؟

(۳) آیا بین ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران زن و مرد در رشته‌های مختلف ورزشی، تفاوت وجود دارد؟

استفاده از تستهای شخصیتی و به ویژه تست ۱۶ عاملی کتل، با وجود محدودیت در جداسازی موفق ورزشکاران در

1. Cattle

2. Cratty

3. Fisher

4. Zwart

هدف اصلی این تحقیق، بررسی ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران زن و مرد تیمهای ملی در رشتههای مختلف ورزشی براساس آزمون ۱۶ عاملی کتل است. در نتیجه، اهداف فرعی عبارتند از:

- ۱) بررسی و مقایسه ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران تیمهای ملی؛
- ۲) مقایسه این ویژگیها در رشتههای مختلف ورزشی؛
- ۳) مقایسه این ویژگیها در ورزشکاران زن و مرد؛
- ۴) مقایسه این ویژگیها در ورزشکاران با غیر ورزشکاران.

روش‌شناسی تحقیق نمونه آماری

آزمودنیهای این تحقیق ۸۶ ورزشکار تیمهای ملی مردان (در رشتههای ورزشی والیبال، بسکتبال، واترپلو، فوتبال، کاراته، شنا، دو و میدانی، تیراندازی، بدمینتون، وزنه‌برداری، جودو و بوکس) و ۹۴ ورزشکار تیمهای ملی زنان (والیبال، بسکتبال، هندبال، بدمینتون، تنیس روی میز، شنا، کاراته، تیراندازی، قایقرانی، شطرنج، شمشیربازی و دو و میدانی) بودند. میانگین سنی ورزشکاران مرد در ۱۲ رشته ورزشی ۲۴/۷۸ سال و میانگین سنی زنان نیز ۲۲/۶۰ سال بوده است (جدول شماره ۱).

میزان تحصیلات ورزشکاران مرد بترتیب ۳۵ درصد زیر دیپلم، ۳۳ درصد دیپلم و ۳۱/۵ درصد بالاتر از دیپلم به دست آمد. در مورد ورزشکاران زن نیز بترتیب ۲۸ درصد زیر دیپلم، ۳۳ درصد دیپلم و ۳۹ درصد بالاتر از دیپلم بود.

ابزار اندازه‌گیری

همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، در این پژوهش ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران با تست ۱۶ عاملی کتل مورد سنجش و

سطوح مختلف مهارتی، در پیشگویی عملکرد و اجرای ورزشکار در موقعیتهای معین می‌تواند بسیار مفید و سودمند باشد. برای مثال، مورگان^۱ گزارش می‌دهد که با استفاده از این تست، در پیشگویی عملکرد و اجرای ۹۰ درصد از ورزشکاران تیم ملی قایقرانی، کانادا موفق بوده است (مورگان/۱۹۷۸) (۳). پژوهشگران زیادی این تست را روی ورزشکاران رشتههای مختلف ورزشی اجرا کرده و به نتایج متفاوتی دست یافته‌اند (کرو^۲ و برگر^۳ ۱۹۷۰) (۴). ویژگی شخصیتی پرخاشگری و یکدندگی را در فوتبالیستهای خط دفاع و کشتی‌گیران به طور مشترک یافتند. در مطالعه دیگری توسط همین پژوهشگران، ویژگی به تأخیر انداختن پرخاشگری را در دوندگان یک الگوی متداول به دست آوردند.

در مقایسه ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران مرد و زن، تحقیقات چندان زیادی صورت نگرفته است. یافته‌های تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد که زنان ورزشکار در کل وابسته‌تر و انفعالی‌تر از مردان ورزشکار هستند. ضمن آنکه در ویژگیهای پرخاشگری و نیاز به پیشرفت، نمرات بالاتری در این تست گرفته‌اند (ویلیامز^۴ ۱۹۸۰) (۵).

مطالعات دهه‌های اخیر نشان می‌دهد که وضعیت روانی و در کل شخصیت ورزشکاران، عامل مهم و تأثیرگذاری بر عملکردهای ورزشی آنان است. مورگان (۱۹۸۵) معتقد است که سلامت روان، احتمال موفقیت ورزشکار را بیشتر می‌کند. کاکس^۵ (۱۹۹۰) براساس نتایج تحقیقات خود پی برد که ورزشکاران موفق، از سلامت روان بیشتری برخوردارند. (۵)

با وجود تحقیقات وسیعی که در زمینه روان‌شناسی ورزشی و بویژه خصوصیات شخصیتی ورزشکاران در دنیا انجام شده، این مقوله هنوز در ورزش کشور ما به صورت علمی و تجربی جای خود را باز نکرده است. به همین دلیل، در این پژوهش به بررسی ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران در سطح قهرمانی پرداخته می‌شود.

1. Morgan
3. Berger
5. Cox

2. Kroll
4. Williams

جدول شماره ۱.

میانگین سن ورزشکاران تیمهای ملی به تفکیک رشته ورزشی مردان

نام رشته	والیبال	بسکتبال	واترپلو	فوتسال	کاراته	شنا	دومیدانی	تیراندازی	بدمیتون	وزنه برداری	جودو	بوکس	میانگین کل
میانگین سن	۳۰	۲۶/۴	۲۷/۵	۲۴/۸۸	۲۳	۲۳/۱۲	۲۱/۷۵	۴۳/۴	۲۳	۱۹/۵۷	۲۶/۷۸	۱۷/۵۶	۲۴/۷۸

میانگین سن ورزشکاران تیمهای ملی به تفکیک رشته ورزشی زنان

نام رشته	قایقرانی	شمشیربازی	شطرنج	تیس روی میز	بدمیتون	تیراندازی	دومیدانی	شنا	کاراته	هندبال	بسکتبال	والیبال	میانگین کل
میانگین سن	۲۵	۲۱/۴۴	۱۶/۵	۲۲/۸	۲۰/۵	۲۹/۸۳	۲۱	۱۳/۶	۲۶/۳۳	۲۵/۷۵	۲۷/۶۳	۲۲/۸۹	۲۲/۶۰

- O+ آرام و آسوده، اعتمادکننده؛
 Q₁+ محافظه کار، صلح جو؛
 Q₂+ خودکفا، خود رهبر، کاردان؛
 Q₃+ بااراده، رازدار، با خویشتن پنداری مثبت؛
 Q₄+ دارای آرامش روانی و آسودگی خاطر.
 بدیهی است که هر یک از این ویژگیها، در این ۱۶ عامل در
 قطب منفی، مفهوم متضاد قطب مثبت را دارد.

روش آماری

در این پژوهش، از روشهای آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در تجزیه و تحلیل مستقل داده‌ها و اطلاعات و رسم جداول و نمودارها از آمار توصیفی، و در بررسی تفاوت‌های معنی دار از آزمون گروههای «t» استودیت استفاده و به بررسی روابط متغیرها (جنسیت، رشته ورزشی و ویژگیها) در هر یک از ۱۶ عامل پرداخته شده است. کلیه محاسبات آماری با استفاده از نرم افزارهای (spss) انجام گرفته است.

یافته‌های تحقیق

یافته‌های پژوهش با استفاده از روشهای تحلیل آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در آزمون کتل نمرات طراز شده

اندازه گیری قرار گرفت. این تست که از معتبرترین و در عین حال جامعترین تستهای شخصیتی است، ۱۸۷ پرسش دارد که آزمونی در سه مقیاس «بلی، نه، بین این دو» به آن پاسخ می‌دهد. تست کتل در ایران توسط دکتر منصور و دکتر دادستان (۶) روی ۱۲۱۵۴ نفر (۸۲۴۶ پسر و ۳۹۰۸ دختر) هنجار شده است. برای استخراج منابع آزمون، ارزش عددی پاسخهای آزمودنی را براساس نمرات طراز شده جدول هنجار ایرانی می‌توان به دست آورد.

۱۶ عامل شخصیتی مورد سنجش در این تست که در دو قطب مثبت و منفی اندازه گیری می‌شوند، به شرح زیر است:

- A+ خونگرم، خوشرو و علاقه مند به دیگران؛
 B+ دارای هوش بالا، با فرهنگ و روشنفکر؛
 C+ دارای ثبات عاطفی، مسئولیت پذیری، آرامش؛
 E+ تبعیت گریز، مستقل، با اعتماد به نفس؛
 F+ برونگرا، پرحرف و پر جنب و جوش؛
 G+ با وجدان، اخلاقگرا، با پشتکار؛
 H+ گروه گرا، جسور، با علاقه هنری؛
 I+ خودکفا، مسئولیت پذیر، رشد یافته هیجانی؛
 L+ سازگار، زودجوش، مطمئن؛
 M+ مقرراتی، منطقی، خون سرد در هنگام خطر؛
 N+ سخت گیر، سرد، بی اعتنا؛

جدول شماره ۲.

میانگین نمرات طراز شده آزمون شخصیت ۱۶ عاملی کتل به تفکیک هر عامل و رشته ورزشی بانوان

عوامل رشته	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄
بدمیتون	۵/۵	۶	۵	۶	۶/۲	۵	۵/۴	۵/۸	۵/۴	۴/۹	۵	۵/۲	۴/۸	۶/۲	۵/۲	۵/۴
بسکتبال	۵/۳	۴/۵	۴/۶	۶/۶	۷	۶	۵/۷	۴/۴	۴/۵	۴/۵	۶/۱	۴/۵	۵/۳	۳/۸	۶	۴/۱
تنیس روی میز	۵/۹	۵/۸	۶/۴	۴/۷	۴/۹	۵/۷	۵/۸	۳/۷	۴/۷	۳/۸	۵	۳	۳/۴	۴/۴	۵/۴	۳/۶
تیراندازی	۳/۱۷	۳/۴	۵/۲	۴/۸	۵/۴	۴/۴	۵/۲	۴/۱	۵/۱	۴/۷	۴/۵	۴/۵	۳/۷	۴/۶	۶	۳/۸
دوومیدانی	۴/۲	۳/۸	۵/۶	۵/۱	۴/۹	۴/۹	۵/۳	۵	۴/۵	۴/۳	۳/۹	۴/۳	۵/۲	۴/۳	۵/۹	۴
شطرنج	۴/۲	۳/۵	۴/۸	۵/۱	۵/۳	۳/۹	۳/۷	۳/۵	۳/۹	۳/۸	۴/۲	۴	۶/۱	۴/۷	۵/۷	۴/۲
شمشیربازی	۶	۴/۵	۴/۸	۶/۳	۵/۷	۴/۵	۶	۴/۴	۳/۷	۵	۴/۱	۴/۶	۳/۳	۴/۸	۴/۸	۴/۸
شنا	۴/۱	۴/۷	۵/۳	۶/۳	۶/۸	۵/۶	۶/۲	۳/۹	۵	۴/۷	۵/۲	۵	۴/۷	۵/۳	۶/۳	۵/۶
قایقرانی	۵/۹	۵/۱	۵/۳	۶/۱	۷/۳	۵/۶	۵/۷	۵/۷	۴/۶	۵/۴	۵	۲/۹	۴/۹	۳/۷	۶/۹	۴/۹
کاراته	۴/۲	۵/۲	۵/۹	۵	۶/۴	۶/۶	۴/۷	۴	۵	۳/۳	۳/۱	۴/۴	۲/۹	۵	۶/۲	۴
والیبال	۵/۱	۲	۳/۸	۳/۶	۶/۱	۳/۸	۴/۶	۳/۹	۳/۹	۴/۹	۳/۷	۴/۵	۴/۴	۴/۲	۶/۷	۴/۱
هندبال	۴/۸	۵/۱	۵/۶	۴/۸	۵/۸	۵/۷	۵	۴/۲	۴/۲	۴/۵	۵/۴	۴/۲	۳/۲	۴/۶	۶	۴/۲
میانگین کل	۵/۲	۴/۴	۵	۵/۹	۵/۲	۵/۲	۵/۲	۴/۴	۴/۵	۴/۵	۴/۶	۴/۳	۴/۳	۴/۶	۵/۹	۴/۴

جدول شماره ۳.

مقایسه میانگین نمرات طراز شده آزمون شخصیت ۱۶ عاملی کتل به تفکیک هر عامل و رشته ورزشی مردان

عوامل رشته	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄
بوکس	۳/۶	۵/۶	۶/۹	۴/۴	۵/۷	۵/۸	۶/۳	۵/۳	۳/۸	۴/۲	۴/۷	۴/۲	۵/۴	۳	۶	۴/۱
فوتبال	۵/۸	۴/۱	۵/۲	۴/۱	۶/۹	۵/۵	۵/۵	۴/۷	۴/۴	۶/۸	۶/۵	۵/۵	۶/۱	۳/۸	۵/۴	۵
دوومیدانی	۵/۴	۱/۸	۵/۴	۴/۸	۴	۳/۴	۳/۴	۴	۳/۲	۵/۸	۴/۴	۴/۲	۴/۲	۳/۴	۴/۶	۵/۲۳
تیراندازی	۵/۴	۴	۶/۶	۵	۴/۴	۶/۶	۵	۴/۸	۳/۶	۳/۲	۴/۴	۳	۳/۲	۳/۸	۷/۴	۲/۲
والیبال	۶	۳/۳	۴/۶	۷	۶/۴	۵/۱	۶	۴/۳	۴/۶	۵/۶	۵/۳	۴/۴	۳/۷	۳/۱	۶/۱	۵/۱
بدمیتون	۶	۳/۶	۴	۵	۵/۲	۵/۶	۵/۶	۵	۵	۴/۶	۳/۴	۴/۲	۳	۲/۶	۴/۲	۳/۲
جودو	۵/۶	۴	۴/۶	۵/۴	۶/۱	۵/۱	۴/۹	۴	۳/۴	۵/۶	۳/۹	۵	۴/۶	۳/۶	۵/۸	۵/۴
کاراته	۴/۹	۵/۸	۵/۶	۶	۶/۸	۶/۱	۶/۱	۵/۱	۵/۶	۴/۵	۴/۴	۴/۵	۴/۴	۳/۵	۸/۹	۴/۴
بسکتبال	۵/۹	۴/۶	۶/۱	۴/۹	۵	۷/۶	۵/۳	۴/۹	۵/۷	۵/۱	۵/۱	۵/۶	۵/۲	۴/۸	۶/۲	۴/۹
وزنه برداری	۴/۷	۴	۴	۴/۷	۶/۳	۵/۷	۶/۱	۵/۶	۵/۱	۵/۴	۵/۴	۶/۶	۳/۳	۴/۳	۵/۷	۴/۴
شنا	۵/۷	۴/۶	۶/۶	۶	۶/۸	۵/۴	۵/۴	۴/۲	۵/۵	۵/۵	۴/۳	۴/۹	۳/۹	۵	۶	۳/۷
واترپلو	۵	۳	۵/۸	۶/۲	۶/۸	۴/۷	۵/۲	۶/۷	۲/۵	۵/۵	۴/۵	۴/۳	۲/۸	۲/۸	۵/۳	۴/۵
جمع	۵/۳	۴	۵/۴	۵/۳	۵/۹	۵/۶	۵/۳	۵/۲	۴/۹	۴/۹	۴/۳	۴/۹	۴/۲	۳/۶	۶	۴/۳

نمرات (۵ و ۶) در محدوده میانگین و نمرات (۶) به بالا قطب مثبت و نمرات (۴-۱) قطب منفی تعیین شده است. پس از محاسبه فراوانی پاسخهای آزمودنیها، هر یک در سه طبقه ذکر شده برای ورزشکاران مرد و زن در رشتههای مختلف قرار گرفت و سپس نسبت به بررسی رابطه جهت آزمون معنی دار بودن اقدام شده. جدولهای شماره ۲ و شماره ۳ میانگین نمرات طراز شده آزمون شخصیت ۱۶ عاملی کتل را به تفکیک هر عامل و رشته ورزشی برای زنان و مردان نشان می دهد.

همان گونه که ملاحظه می شود، در عوامل شخصیتی A, C, E, F, G, H, و Q₃ نمرات طرز شده زنان و مردان ورزشکار بین ۵ تا ۶، یعنی در محدوده میانگین است علاوه بر آن، در مردان، نمرات I و L نیز در محدوده میانگین است. در بقیه عوامل: B, M, N, O, Q₁ و Q₂ نمرات هر دو گروه از ورزشکاران در قطب منفی، یعنی پایین تر از میانگین قرار دارد. علاوه بر آن، در زنان نیز نمرات عوامل I و L در قطب منفی است.

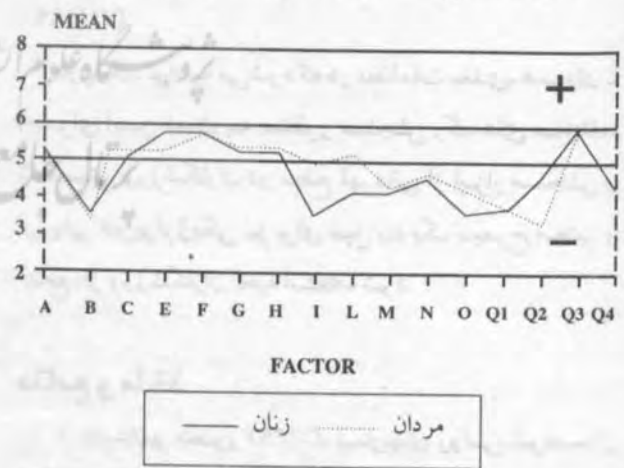
نمودار شماره ۲-

مقایسه نمرخ روانی ورزشکاران مرد تیمهای ملی در تست شخصیت کتل در مجموع رشتههای ورزشی به تفکیک انفرادی و گروهی



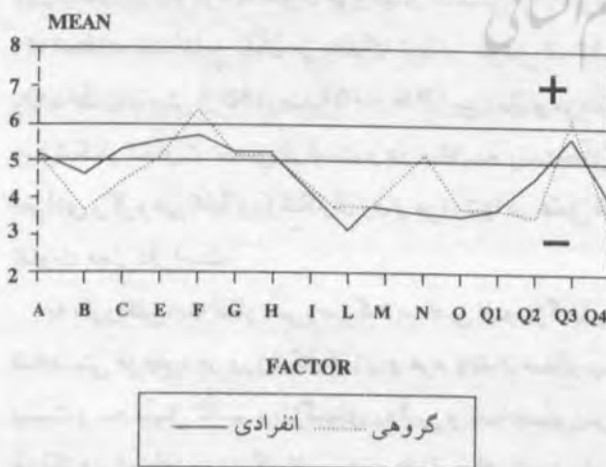
نمودار شماره ۱-

مقایسه نمرخ روانی کل ورزشکاران تیمهای ملی در تست شخصیت کتل در مجموع رشتههای ورزشی به تفکیک زنان و مردان



نمودار شماره ۳-

مقایسه نمرخ روانی ورزشکاران زن تیمهای ملی در تست شخصیت کتل در مجموع رشتههای ورزشی به تفکیک انفرادی و گروهی



همان گونه که ملاحظه می شود، نمرات طراز شده ورزشکاران مرد در عوامل B, M, N, O, Q₁, Q₂, و Q₄ در رشتههای انفرادی و در رشتههای گروهی نیز در عوامل B, L,

قهرمانی، بهره‌گیری از روان‌شناسی ورزش در ابعاد مختلف مهارتی، مشاوره‌ای و آموزشی در تیمهای ملی مردان و زنان ورزشکار توصیه می‌شود.

آگاهی و شناخت خصوصیات شخصیتی ورزشکاران نخبه به مربیان کمک می‌کند تا در یافتن و پالایش استعدادها، خاص و درخشان ورزشکاران نقش سازنده و پویایی داشته باشند. شناخت این عوامل می‌تواند در اصلاح نقاط ضعف و کاستیها و ترسیم آن از یکسو و تقویت نقاط نسبت شخصیتی از سوی دیگر، مفید و مؤثر واقع شود.

نتایج این تحقیق با یافته‌های تحقیقات مشابه در دنیا (مورگان، کاکس و غیره ۱۹۸۵ و ۱۹۹۰) همخوانی دارد که ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران نیز همانند دیگر گروهها با یکدیگر متفاوت است و شناخت آن در پیش‌گویی اعمال آنان در موقعیتهای معینی کمکی مؤثر است. ورزشکاران نخبه‌ای که از تواناییهای جسمانی برخوردارند، به دلیل ویژگیهای روانی و شخصیتی خاص (مانند آرامش و کنترل هیجان، مسئولیت‌پذیری، اراده قوی، خویشتن‌پنداری مثبت و ...) در مقایسه با ورزشکاران عصبی، مضطرب، درونگر تنیده، غیر مقرراتی و ... به طور طبیعی موفقتر خواهند بود (سینگر، ۱۹۹۰) (۷).

در پایان، توصیه می‌شود که در مطالعات بعدی، همزمان با اجرای این تست به منظور سنجش رگه‌های مختلف شخصیتی ورزشکاران در سطح قهرمانی از ابزار سنجش و ارزیابی فیزیولوژیکی نیز برای نیل به یک نیمرخ معتبر و جامع، از ورزشکاران نخبه استفاده شود.

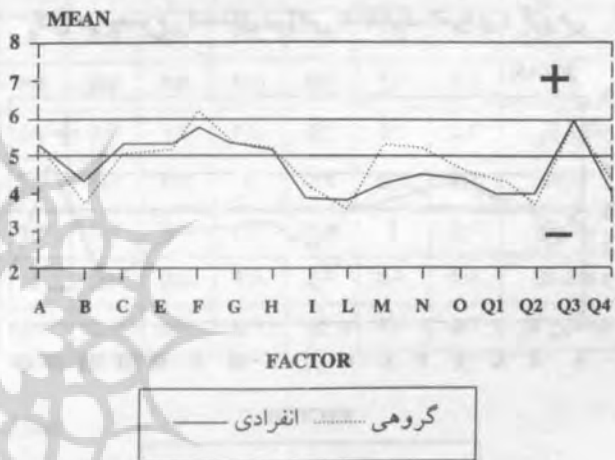
منابع و مآخذ

۱. دادستان و منصور (۱۳۶۹)، بیماریهای روانی، ترجمه از ژ-گراز، انتشارات رشد.

مقایسه ورزشکاران زن و مرد در رشته‌های انفرادی و گروهی ورزشی نشان می‌دهد که زنان و مردان در هر دو رشته در عوامل شخصیتی A، C، E، F، G، H، Q₃ نمراتی در حد میانگین و یا بالاتر داشته‌اند. در ضمن، در رشته‌های انفرادی نیز در عوامل M، N نمرات در حد میانگین بوده است.

نمودار شماره ۴-

مقایسه نیمرخ روانی کل ورزشکاران تیمهای ملی در تست شخصیت کتل در مجموع رشته‌های ورزشی به تفکیک انفرادی و گروهی



بحث و نتیجه‌گیری

به منظور آزمون اختلاف بین میانگینهای نمرات طرز شده زنان و مردان در مجموع رشته‌های ورزشی و تفکیک ورزشکاران زن و مرد به عنوان گروههای مستقل از آزمون «t» استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که تنها در عوامل I، M، Q₂ با اطمینان بیش از ۹۵ درصد ($P > 0/05$) بین زنان و مردان ورزشکار تفاوت معنی‌دار است و در مقایسه رشته‌های انفرادی و گروهی کلیه ورزشکاران زن و مرد، تنها در عامل B تفاوت معنی‌دار است.

به طور کلی، به نظر می‌رسد که برخی از ویژگیهای شخصیتی موجود در ورزشکاران زن و مرد چندان مطلوب نیست و به دلیل تأثیر ویژگیهای روانی و شخصیتی بر عملکرد و اجرای ورزشکاران و نیز به دلیل ماهیت ورزش

2. Cratty, B. J. (1984) Mental activity in team sport athletes, sports wissen schaft.

3. Fisher, A and Zwart (1982), Psychological analysis of Athletes anxiety responses . Jr. of social Psychology , 4, 139 - 158.

4. Morgan. W. P. (1978), The Mind of The Marathoner Psychology Today, April, 38 - 49.

5. Kroll, W and Berger (1970) Profiles of Collegiate Wrestlers , Research Qnateily, 38, 49 - 57.

6. Cox, R. H (1986) sport Psychology, concepts and applications , Dubuque I A. Brown .

7. Singer, R. N (1990), Hand book of Research on sport psychology .

گفته شده است که

پس از

...

از جمله

...

در مورد

مباحث و نظریات

...

در مورد

...

در مورد



چگونه

در عصر ارتباطات، اکثر رویدادها و اتفاقات در سطح جهانی و محلی با سرعت و دقت بسیار در دسترس قرار می‌گیرد. در این میان، ورزش نیز از جمله این رویدادها محسوب می‌شود. لذا با توجه به اهمیت این رشته ورزشی، نیاز به پژوهش‌ها و تحقیقات علمی در زمینه روانشناسی ورزشی احساس می‌گردد. این مقاله، تلاشی است برای بررسی و تبیین مفاهیم اساسی و کاربردی روانشناسی ورزشی. در این راستا، به بررسی مفاهیم اساسی، روش‌های تحقیق، کاربردها و اهمیت این رشته در دنیای امروز پرداخته خواهد شد. همچنین به بررسی رابطه بین روانشناسی ورزشی و سایر رشته‌های مرتبط مانند فیزیولوژی، تغذیه و پزشکی ورزشی نیز پرداخته خواهد شد. در ادامه، به بررسی کاربردهای روانشناسی ورزشی در زمینه‌های مختلف مانند بهبود عملکرد ورزشکاران، کاهش آسیب‌ها، و ارتقای سلامت روانی ورزشکاران خواهیم پرداخت. در پایان، نتیجه‌گیری‌ها و پیشنهاداتی ارائه خواهد شد.

روش‌های تحقیق و روش‌های گردآوری داده‌ها

این مقاله با روش کتابخانه‌ای گردآوری داده‌ها و روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام شده است. برای گردآوری داده‌ها، از کتابخانه‌های مختلف و اینترنت به دنبال منابع معتبر علمی گردیدیم. همچنین از طریق جستجو در پایگاه‌های داده علمی، به منابع معتبر دسترسی یافتیم. در ادامه، داده‌ها را به روش‌های مختلف تحلیل و تفسیر خواهیم کرد.

نتیجه‌گیری

در این مقاله، به بررسی مفاهیم اساسی روانشناسی ورزشی و اهمیت آن در دنیای امروز پرداخته شد. همچنین به بررسی کاربردهای روانشناسی ورزشی در زمینه‌های مختلف و اهمیت آن در ارتقای عملکرد ورزشکاران و سلامت روانی آنان پرداخته شد. در پایان، نتیجه‌گیری‌ها و پیشنهاداتی ارائه شد. امید است که این مقاله برای علاقه‌مندان به این رشته ورزشی مفید واقع شود.