

روانشناسی ورزش : قلمرو ناشناخته

در بحبوحه تب و تاب مسابقه‌های جام جهانی فوتبال، متخصصان سراسر جهان به بررسی علل موفقیتها و شکستهای تیمهای مختلف پرداختند. از هر دری سخن گفته شد. گاهی مربیان را مسؤول دانستند، گاهی بازیکنان را و گاهی هم به بخت و اقبال اشاره کردند. در این میان، نقش روانشناسی ورزش، هر چند به صورت کلی و کم‌رنگ نیز برجسته شد.

اگرچه روانشناسی ورزش اصطلاحی است که امروزه بیش از پیش در کتابها، مجله‌ها و رسانه‌ها به کار برده می‌شود اما بر این باوریم که هنوز معنا و نقش آن روشن نیست و همین امر موجب شده تا افراد معمولاً تصاویر کسانی را مجسم کنند که روی یک نیمکت دراز کشیده‌اند و یک روانشناس افکار آنها را می‌خواند یا آنکه تصور کنند که وظیفه روانشناس تهییج ورزشکاران قبل از مسابقه و تشویق آنها از کناره‌های زمین بازی است.

اما واقعیت بیش از اینهاست. چون ارائه اطلاعات نادرست به ورزشکاران و قراردادن آنها در معرض مداخله کسانی که دارای صلاحیت حرفه‌ای نیستند می‌تواند پیامدهای زیانباری را در پی داشته باشد.

هدف ما در اینجا، پُرکردن برخی از این خلاءها بر اساس تبیین ماهیت روانشناسی ورزش و نقش یک روانشناس ورزشی است.

روانشناسی ورزش که از دهه پنجم قرن بیستم سرعت گسترش یافته اما در ایران هنوز تأسیس نشده است، در واقع یک شاخه علمی جدید و جالب در عملکرد ورزشی است. این شاخه از روانشناسی در جستجوی درک رفتار کسانی است که به ورزش و تمرینهای بدنی می‌پردازند. روانشناسی می‌تواند به افزایش تجربه زنان، مردان و کودکانی که در فعالیتهای بدنی شرکت می‌کنند - خواه کسانی که فقط برای لذت شخصی به این فعالیتهای می‌پردازند و خواه آنهایی که یک فعالیت خاص را در سطح نخبگان و حرفه‌ای‌ها دنبال می‌کنند - کمک کند. روانشناسان ورزشی همچنین کوشش می‌کنند تا میزان مشارکت فرایندهای روانشناختی در حرکتیهای بدن، تعامل بین افراد، چگونگی بهترشدن یادگیری و عملکرد و همچنین شیوه‌های تقویت ادراکهای روانشناختی را تعیین کنند. این فرایندها در علوم ورزشی ریشه دارند همچنانکه یک قلمرو تخصصی روانشناسی کاربردی نیز به شمار می‌روند.

به منزله یک رشته دانشگاهی، روانشناسی ورزش و تمرین بدنی، بررسی علمی افراد و رفتار آنها در چهارچوب ورزش و تمرین است و زمینه‌هایی مانند شخصیت، انگیزش، اسنادها، رهبری، پویاییهای گروه و جستجوی هدف را شامل می‌شود. به عبارت دیگر، این قلمرو با تعیین‌کننده‌های روانشناختی یا مؤلفه‌های ذهنی در ورزش و تمرین و همچنین آثار روانشناختی فعالیتهای ورزشی و جسمانی سروکار دارد.

اگرچه روانشناسی ورزش به قلمروهای متفاوتی مانند ارزشیابی و آزمون ورزشکاران، شناخت و هدایت فرد به منظور اجرای تمرینهای ذهنی برای بهبود عملکرد، تشکیل جلسه‌های گروهی با هدف افزایش کیفیت ارتباطی بین اعضای تیم و در نتیجه، افزایش عملکرد همه اعضای تیم پوشش می‌دهد اما آگاه کردن افراد نسبت به تأثیر ذهن بر عملکرد و تعامل تنگاتنگ بین ذهن و بدن است که هسته اصلی روانشناسی ورزش را تشکیل می‌دهد.

همه ما، روانشناس یا غیرروانشناس، متخصص یا غیرمتخصص به منزله یک مشاهده‌کننده رفتارهای انسانی، فرضیهایی درباره فکر، احساس و عمل افراد انسانی داریم. روانشناسی ورزش شاخه‌ای است که به بسیاری از این فرضیه‌ها، ساخت و نظام می‌بخشد و نقش تعامل و ارتباط بین ذهن و بدن را روشن می‌کند. آموزش فنون خاص روانشناختی مانند شیوه تغییر بازخوردها، تمرکز، تنظیم تنش و ... با افزایش مهارتهای روانشناختی به افزایش عملکرد منجر می‌شود.

از سوی دیگر، فعالیتهای بدنی نیز تأثیری مثبت بر ذهن، فکر و احساس ما دارند: پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که تمرینهای بدنی به بهبود خلق و کاهش اضطراب منجر می‌شوند و می‌توانند در ترک اعتیاد، غلبه بر نتایج حاصل از ضربه‌ها و مشکلات روانشناختی یا بیماریهای جسمانی مؤثر باشند. همچنین تمرین جسمانی، بهبود سطح حرمت خود و تصویر بدنی را به همراه دارد و توانایی مهار خویشتن را افزایش می‌دهد. تمرینهای ورزشی و جسمانی مبنای مفیدی برای تحول ارزشها در کودکان مانند پایداری، تعاون، رهبری و ... نیز هستند.

به هر حال آنچه را نمی‌توان انکار کرد این است که عدم آگاهی نسبت به هدفها و تواناییهای متخصصان روانشناسی ورزش به بازخوردهای متفاوتی که در دو قطب یک پیوستار قرار دارند منجر می‌شود. در قطب منفی پیوستار کسانی قرار دارند که آن را پوچ و بدون ارزش می‌دانند در حالی که در قطب مثبت آن، بر ضرورت و لزوم مداخله‌های روانشناختی به منزله کلید برتری و موفقیت ورزشی تأکید می‌شود. گروه اخیر، ضمن آنکه تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و پزشکی را بر عملکرد ورزشکاران می‌پذیرند اما تعامل عوامل روانشناختی مانند عوامل موقعیتی، رگه‌های شخصیت و آگاهی نسبت به تأثیر عوامل روانی بر عملکرد را بهترین پیش‌بینی‌کننده توانش ورزشی می‌دانند.

ما همراه با یکی از مربیان مشهور انگلستان بر این باوریم «آنچه برای موفقیت در ورزش ضروری است بسیار اندک است. این موفقیت عمدتاً با روانشناسی مرتبط است و در نهایت تفاوت‌های روانشناختی است که تعیین‌کننده موفقیتها و شکستهاست».

سردبیر