

---

## بررسی تأثیرات عوامل جامعه شناختی و روان شناختی بر موفقیت و شکست تیمهای ملی ایران در میادین بین المللی

---

بهرروز مرادی<sup>۱</sup>

### چکیده

هدف از این پژوهش؛ بررسی میزان تأثیرات عوامل جامعه شناختی و روان شناختی بر موفقیت و شکست تیم های ملی ایران در آوردگاه های برون مرزی است. جامعه آماری این پژوهش که با حمایت مالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن در سال ۱۳۸۳ به انجام رسیده، شامل اعضای تیم های ملی ایران بوده و از آن میان؛ تیم هایی به عنوان حجم نمونه انتخاب گردیده اند که معمولاً بیشترین حضور را در میادین مهم بین المللی داشته اند و ویژگی مورد نظر برای قرار گرفتن در حجم نمونه را دارا می باشند. حجم کل نمونه ها ۱۱۲ نفر تعیین گردید و ابزار اصلی جمع آوری اطلاعات نیز در این پژوهش پرسش نامه است. در این پژوهش، از روش نمونه گیری تعدی<sup>۲</sup> که یک روش نمونه گیری غیراحتمالی است، استفاده گردیده است. در این پژوهش برای آزمون روایی پرسش نامه از روش "اعتباریابی صوری" استفاده گردیده است. یافته های این پژوهش با استفاده از جداول توصیفی و آزمون های آماری در نرم افزار SPSS محاسبه گردیده است. متغیر مستقل در این پژوهش؛ عوامل روان شناختی و جامعه شناختی، متغیر وابسته؛ موفقیت تیم های ملی در مسابقات برون مرزی و متغیرهای کنترل کننده: عوامل جسمانی، تغذیه ای، فنی، تکنیکی و مدیریتی می باشد. نتایج حاصله از این پژوهش تأکید می کنند که نقش عوامل جامعه شناختی و روان شناختی در کسب موفقیت ها یا شکست تیم های ملی در آوردگاه های برون مرزی بسیار مهم و حتی تعیین کننده است. البته این نتیجه به معنای نادیده انگاشتن نقش سایر عوامل از جمله مسائل فنی، جسمی، تغذیه ای، مدیریتی و تکنیکی در عملکرد ورزشکاران نیست.

**کلید واژه ها:** عزت نفس، اعتماد به نفس، خودباوری، ویژگی های جمعی، احساس لیاقت، شارژ روحی، آرامش ذهنی، عوامل اجتماعی.

---

۱. مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، تهران، ایران.

## مقدمه

روان شناسی ورزش، گرایشی جوان است. هم چنین توجه به تأثیر عوامل جامعه شناختی در نوع عملکرد ورزشکاران نیز رویکردی نوین است. در میان دست اندرکاران ورزش از نظر سنتی، نقش اصلی موفقیت را از دیرباز به آمادگی جسمانی و فنی می‌داده‌اند. رویکردهای سنتی به ورزش، به رشد و پرورش عضلات و افزایش استقامت عضلانی و ریوی تأکید می‌ورزند. معمولاً همه سعی بر آن بوده که ورزشکار به نهایت آمادگی جسمانی دست پیدا کند. اعتقاد بر این بوده که در تیم‌هایی که در تمرینات عمومی خود برای استقامت، ارزش کمی قائل می‌شوند، در اواخر بازی و در ادامه فعالیت، بدن دچار اختلال می‌گردد. لذا برای بهبود استقامت عمومی، تمرینات خاصی ابداع گردید، از جمله افزایش تدریجی بار اضافی، افزایش مدت هر جلسه تمرین، افزایش تعداد جلسات تمرین در ایام هفته، افزایش شدت جلسات تمرین و افزایش نسبت زمان‌های فعالیت به استراحت.

در دهه‌های اخیر نظر برخی از متخصصان و مربیان و حتی ورزشکاران به مسائل روحی، روانی جلب شد؛ گرایشی که روان شناسی ورزش نام گرفت. هم چنین بررسی نقش عوامل اجتماعی در نوع عملکرد ورزشکاران نیز جامعه‌شناسی ورزش نام گرفت. جامعه‌شناسی ورزش، مربوط کردن موضوعات جامعه‌شناسی با کنش‌های ورزشی است. پدیده‌های ورزشی را هم از درون با مراجعه به ساختار داخلی ورزش و هم از بیرون با مراجعه به عوامل فرهنگی و اجتماعی می‌توان تبیین نمود (رحمانی نیا، ۱۳۸۱: ۱۰۱).

در این راستا رفته رفته تأثیر جامعه‌شناسی و روانشناسی بر ورزش بیش از پیش مورد توجه واقع می‌شود. اکنون روان‌شناسان ورزش بیشتری نسبت به گذشته به استخدام تیم‌های ورزشی در می‌آیند و در کنار ورزشکاران قرار می‌گیرند، هرچند که هنوز جامعه‌شناس ورزشی را در کنار اکثر تیم‌های ورزشی مشاهده نمی‌کنیم.

## بیان مسئله

ورزش در ایران مانند بسیاری از جوامع دیگر، جایگاه قابل توجهی پیدا نموده است. ورزش به زبان مشترکی برای ارتباطات فراملی تبدیل گردیده و موفقیت در آن، اهمیتی فراتر از ورزش پیدا می‌کند. در برخی از رشته‌های ورزشی، تیم‌های ایرانی در سطح جهانی حرف‌های مهمی برای گفتن دارند. وزنه برداری، کشتی، تکواندو و جودو از آن جمله‌اند. در رشته‌هایی چون

فوتبال، والیبال، هندبال و بسکتبال نیز تیم های ایرانی در سطح آسیا قدرت مطرح یا برترند. با این همه همواره شاهد شکست های تلخ تیم های خودی در مسابقات مهم بین المللی نیز بوده ایم که این شکست ها گاه سرنوشت ساز بوده اند و به ویژه در میدان های مهم و حساسی همچون المپیک و یا هنگام بازیهایی که جامعه انتظار پیروزی حتمی از تیم ملی دارد، این انتظار نوعی فشار روانی ایجاد می کند و افراد یا کل تیم را در بحران روحی قرار می دهد. در این شرایط، معمولاً میزان موفقیت ورزشکاران ما بسیار نازل تر از انتظار است.

علت این مسئله چیست؟ آیا دلایل مشخص علمی برای موفقیت و شکست تیمهای ملی وجود دارد و یا اینکه این امور تابع اتفاقات پراکنده، تصادفات پیش بینی نشده و یا آمادگی جسمانی و تکنیکی حریف است؟ به طور مشخص چه عواملی باعث پیروزی و یا شکست تیم های ملی در میادین مهم می شود؟ این پرسش اساسی، پرسش های جزئی تری را نیز به ذهن متبادر می سازد از جمله:

۱. آیا موفقیت یا شکست تیم ها، بیشتر تابع آمادگی جسمانی ورزشکاران است یا متأثر از عوامل فنی، روحی (روان شناختی)، جمعی (جامعه شناختی) و مدیریتی؟
۲. آیا هویت و ویژگی های روحی و جمعی ملی در این موفقیت ها یا شکست ها نقش دارند؟

در پاسخ به پرسش های بالا، فرضیه های این پژوهش از این قرار صورت بندی بندی گردیده اند:

۱. به نظر می رسد عوامل روان شناختی (فردی و اجتماعی) در موفقیت یا شکست ورزشکاران نقشی اساسی دارند.
۲. از آنجا که در برخی از میادین سرنوشت ساز، شاهد شکست یا بحرانی شدن تیم های ملی می باشیم، به نظر می رسد نقش یک مربی روان شناس در کنار مربیان بدنساز و تکنیکی و تغذیه، در موفقیت تیم های ملی تعیین کننده است.
۳. به نظر می رسد موفقیت یا شکست در زمینه ورزش یک کشور، از ویژگی های فرهنگی و اجتماعی یک جامعه متأثر است.
۴. به نظر می رسد عامل فنی به تنهایی، نقش تعیین کننده در موفقیت و شکست تیم های ورزشی ندارد.
۵. به نظر می رسد آمادگی جسمانی به تنهایی، نقش تعیین کننده در موفقیت یا شکست تیم های ورزشی ندارد.

۶. به نظر می‌رسد عامل تغذیه به تنهایی، نقش تعیین کننده در موفقیت یا شکست تیم های ورزشی ندارد.

۷. به نظر می‌رسد اصلاح ساختارهای ورزشی و در نتیجه برنامه‌ریزی در راستای مدیریت تخصصی تیم های ملی، نقشی مهم در موفقیت تیم های ملی دارد.

### هدف های پژوهش

تیمهای ملی ایران گاه در میادین حساس و مهم متحمل شکست های سخت می شوند و گاهی نیز به پیروزی های درخشانی دست می یابند. از جمله شکست تلخ تیم ملی فوتبال ایران مقابل بحرین در سال ۱۳۸۱ بود که مانع از صعود ایران به جهانی فوتبال ۲۰۰۲ گردید. تیمی هم چون بحرین نه از لحاظ سطح تکنیک و نه از نظر آمادگی جسمانی برتر از تیم ایران نبود و نمی‌باشد. اما در چنان میدانی موفق‌تر عمل می‌کند. پس می‌بایست پای عوامل دیگری در میان باشد.

مطالعه این قبیل شکست ها و نیز پیروزی های با ارزشی چون موفقیت وزنه برداران ملی امان در عرصه المپیک معمولاً در مرحله بررسی عوامل فنی و فیزیکی متوقف می گردد و نقش عوامل روان شناختی و جامعه شناختی (روحی و جمعی) نادیده گرفته می شود. بنابراین هدف از این پژوهش که در سال ۱۳۸۳ انجام گردیده، بدین ترتیب صورت بندی می گردد:

**اول:** بررسی نقش چنین عواملی در میزان شکست یا پیروزی ورزشکاران تیم های ملی. باشد که از این رهگذر با بررسی همه جانبه عوامل مختلف شکست و پیروزی ها، راهکاری در جهت رفع عوامل شکست و نیز تقویت عوامل پیروزی تیم های ملی ارائه داده شود.

**دوم:** تاکید بر باز تعریف جایگاه عوامل روانشناختی - جامعه شناختی در ورزش کشور؛ که شوربختانه در جامعه ورزشی کشور ما توجه به این امر مهم صورت نگرفته است.

**سوم:** ارتقاء سطح ورزشی کشور در عرصه بین المللی از طریق فعال نمودن ساز و کارهای روان شناختی - جامعه‌شناختی؛ که امروزه نقشی مهم در موفقیت‌های تیم‌های ورزشی ایفا می‌کنند.

**چهارم:** توجه به امر مدیریتی و تخصصی ورزش. اصلاح ساختار ورزش، به کارگیری افراد باصلاحیت در مدیریت ورزش کشور و حرکت به سوی سالم سازی جامعه ورزش در ابعاد سه گانه پایه، همگانی و قهرمانی.

## روش پژوهش

روش پژوهش میدانی است و از روش پیمایشی استفاده می گردد و عمدتاً با تنظیم پرسش نامه شامل پرسش های بسته، به جمع آوری داده های مورد نیاز پرداخته خواهد شد. این تحقیق، قبل از ورود به جمع آوری داده ها، مهم ترین نظریاتی که در خصوص موفقیت یا شکست تیم های ورزشی به طور کلی وجود دارند را مورد بررسی قرار خواهد داد و عواملی که نظریه پردازان ورزشی در موفقیت تیم های ورزشی و ورزشکاران، مهم و دخیل می دانند از جمله آمادگی جسمانی، تغذیه، مسائل فنی، دانش علمی و مربی خارجی را مورد مطالعه قرار می دهد. بنابراین بخشی از این پژوهش، خصلتی اسنادی (کتابخانه ای) نیز پیدا خواهد نمود. هم چنین این پژوهش در مسیر بررسی عوامل روان شناختی و جامعه شناختی موفقیت یا شکست تیم های ملی با ارائه پرسش نامه هایی به بازیکنان تیم های ملی در رشته های فوتبال، والیبال، بسکتبال، کشتی، وزنه برداری، جودو، تکواندو و دومیدانی و نیز به کادر رهبری این تیم ها، میزان آمادگی بازیکنان را به هنگام مسابقات از نظر جسمانی، فنی و روانی خواهد سنجید و موفقیت ورزشکار موفق یا شکست ورزشکار شکست خورده را در بستر اجتماعی<sup>۱</sup> مسابقه مطالعه خواهد کرد و نیز با انجام پرسش هایی، میزان درک و آگاهی کادر رهبری تیم های ملی از مسائل روحی و میزان تأثیردهی و دخالت آمادگی روحی بازیکنان و نیز نقش مربی روان شناس را در موفقیت یا شکست این تیمها در خواهد یافت. هم چنین موفقیت یا عدم موفقیت تیم ها را از منظر جامعه شناسی بررسی خواهد کرد.

پس از این به تجزیه و تحلیل داده ها خواهد پرداخت تا میزان دخالت عوامل مختلف را در یک رابطه علی در بروز موفقیت یا شکست تیم ها بررسی نماید. پس پژوهش ماهیتی توصیفی خواهد داشت. بنابراین:

متغیر مستقل: عوامل روانشناختی و جامعه شناختی است.

متغیر وابسته: موفقیت تیم های ملی در مسابقات برون مرزی است.

متغیرهای کنترل کننده: عوامل جسمانی تغذیه، فنی، مدیریتی، ابزاری و تکنیکی می باشد.

## روش انتخاب حجم نمونه

در این پژوهش؛ تیم ها به صورت آگاهانه انتخاب شده اند. این بدین معناست که در این

مطالعه علمی، از روش نمونه‌گیری تعمدی که یک روش نمونه‌گیری غیراحتمالی است، استفاده گردیده است، به این دلیل که این تیم‌ها معمولاً بیشترین حضور را در میادین مهم بین‌المللی داشته‌اند و ویژگی مورد نظر برای قرار گرفتن در حجم نمونه را دارا می‌باشند. در این خصوص، پرسش‌نامه توسط پرسشگر به فدراسیون‌های فوق‌الذکر و اعضای تیم‌های مورد نظر تحویل داده شد.

برای تهیه منابع کتابخانه‌ای، به کتابخانه‌های مختلف و اداره تربیت بدنی و دانشگاه تربیت بدنی در استان تهران مراجعه گردید تا از منابع نظری موجود، طرح‌های پژوهشی و پایان‌نامه‌ها و سایر مکتوبات اجتماعی در این خصوص استفاده گردد.

حجم کل نمونه‌ها در آغاز بین ۱۰۰ تا ۱۳۰ نفر برآورد شد که پس از اعمال اسلوب نمونه‌گیری مورد نظر، به طور دقیق ۱۱۲ نفر تعیین گردید. ابزار جمع‌آوری اطلاعات نیز در این پژوهش پرسش‌نامه می‌باشد. تعداد ۹ پرسشنامه نیز به صورت ناقص پاسخ داده شده‌اند که این پاسخ‌نامه‌ها بی‌پاسخ<sup>۱</sup> محسوب گردیده، در نتایج پژوهش دخیل داده نشده‌اند و بنابراین حجم نهایی نمونه ۱۰۳ نفر می‌باشد.

در این پژوهش از روش "اعتباریابی صوری" استفاده گردیده است. در این راستا پرسش‌نامه، در مرحله ابتدایی در معرض قضاوت متخصصانی در جهاد دانشگاهی واحد تهران قرار گرفت و پس از انجام مشورت‌های کارشناسی و اعمال نظرات قابل استفاده آنان، پرسش‌نامه مربوطه به طور نهایی تهیه و تنظیم گردید.

### تعریف مفاهیم

پیش از ورود به مبحث یافته‌ها، لازم است چند مفهوم کلیدی که مربوط به متغیر مستقل می‌باشند، تعریف گردند.

**الف. عزت نفس:** از این مفهوم، اعتماد به توانایی خود (خودباوری) در اندیشیدن و کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی، خودارزشمندی، اعتماد به خود برای موفق و شاد بودن و احساس شایسته داشتن استنباط می‌گردد.

همچنین عزت نفس: احساس آرامش درونی است که در نتیجه تسلط بر هیجانات، تشویش‌ها، اضطراب، دلهره و ترس به وجود می‌آید. نیز توان مقابله با بحران‌های روحی و حفظ انرژی

های درونی، که اینها به تمرکز حواس می‌انجامند و مانع از آن می‌شوند که فرد از لحاظ روحی و روانی، کارایی خود را از دست بدهد و فلج شود. عزت نفس یکی از ابعاد شخصیتی است مبتنی بر شناخت عواملی هم چون وظیفه و حقوق فردی و اجتماعی و اخلاق انسانی. همچنین تمایل و توانایی فرد در سازش با عوامل محیطی، توانمندی در سازگاری فرد با محیط و شرایطی که در آن قرار گرفته است و حفظ کارآیی خود برای انجام موفقیت آمیز وظیفه، شغل و یا مسئولیتش. عزت نفس نشأت گرفته از خودتطبیقی موفق فرد است با محیط. هم چنین ارزش و توانایی که فرد در رسیدن به موفقیت‌ها در خود سراغ دارد. نیز احساس خوب داشتن درباره خود، باور به ارزش‌های خویش و به صلاحیت‌ها، قدرت، لیاقت‌ها و شایستگی‌های خود.

**ب. اعتماد به نفس:** از این مفهوم نیز: اطمینان به خود، توانایی‌ها و ارزشمندی خود و اطمینان از اینکه فرد تا جایی دارای شایستگی، قدرت و ارزش می‌باشد که بتواند در انجام امور زندگی موفق باشد، استنباط می‌گردد.

نیز: مجموعه شناخت قابلیت‌های عاطفی، ذهنی، جسمانی و اجتماعی شخص از خود، و میزان به کارگیری آنها در رویارویی با مشکلات و مسائل جهت رسیدن به هدف‌ها و پیشبرد آن موارد که در شرایط عادی یا در شرایط خاص به وجود می‌آید. برای حصول این هدف؛ به کارگیری مهارت‌های روانی امری الزامی به شمار می‌رود.

هم چنین: انتظار غلبه‌ی موفقیت آمیز بر چالش‌ها و رفع موانع. اعتماد به نفس به این باور اشاره دارد که شخص یا جمع می‌تواند امور را طبق خواسته‌های درونی خویش پیش ببرد. این واژه بر اعتماد و اطمینان و ایمان به انجام موفقیت آمیز و مطلوب رفتار دلالت دارد و هم چنین بر حس عمومی رضایت بخش از نظارت بر خود و تسلط بر موفقیت پیش آمده. اما عزت نفس بیشتر حسی است عاطفی و نیز خصوصیتی فردی است برآمده از خودشناسی و خودآگاهی انسانی نسبت به رفتار بیرونی و توانایی درونی فرد که معطوف به قبول و پذیرش خویش و احساس خود ارزشمندی است و منجر به اعتماد به نفس می‌شود. پس عزت نفس، مقدمه اعتماد به نفس می‌باشد.

**ج. خودباوری:** مجموعه‌ای از عزت نفس و اعتماد به نفس است. بدین عنوان که فرد یا گروهی از افراد به توانایی‌ها، شایستگی‌ها، لیاقت، صلاحیت و قدرت خود برای انجام موفقیت آمیز کاری ایمان و اعتماد داشته باشند، از اینکه قادر به انجام وظایف محوله می‌باشند، هیچ

گونه تردید و شکی نداشته باشند، خود را در انجام موفقیت آمیز مسئولیتشان ضعیف به حساب نیاورند، بلکه به توانمندی خود ایمان داشته باشند و خود را به اندازه کافی محق و شایسته بدانند.

در نتیجه داشتن عزت نفس، اعتماد به نفس و خودباوری؛ فرد یا گروه افراد، احساس قدرت می‌کند، خود را با کفایت و شایسته موفقیت در به هدف رسیدن می‌بیند، حس حرمت به خود و ارزشمندی دارا می‌باشد، در او امنیت درونی به وجود می‌آید، اطمینان از انجام موفقیت آمیز امور که در این پروژه پژوهشی پیروزی و قهرمانی است) حاصل می‌آید، آنچه که از فرد یا گروه انتظار می‌رود، انجام می‌شود، آرامش درونی، صلابت، پایداری، ثبات احساسی و رفتاری به دست می‌آید، افراد از اضطراب و ترس و ضعف و استرس که نسبت به خود در شرایط مختلف دارند، احساس درماندگی ندارند و تمایل بیشتری برای درگیر شدن با مسائل دارند و نگرش مثبت راجع به خود و توانایی‌های خود دارند.

اگر عزت نفس، اعتماد به نفس و خود باوری (فردی و جمعی) نباشد، افراد دچار ناتوانی روحی، ضعف درونی، استرس، اضطراب، بحران روحی، احساس درماندگی و این قبیل مسائل روان تنی می‌شوند، توانایی روحی خود را برای مقابله با مسائل و شرایط خاص از دست می‌دهند، شکست را پیشاپیش می‌پذیرند، در خود احساس قدرت و کفایت نمی‌کنند، دیگران را از خود برتر می‌شمرند، حتی به خشم، بداخلاقی و رفتار عصبی کشانده می‌شوند و نهایتاً قوای درونی آنها برای موفق شدن به کار گرفته نمی‌شوند، بلکه ناتوانی فرد یا افراد را احاطه می‌کند و نتیجتاً با شکست مواجه می‌شوند.

نظریه پایدار در زمینه خودباوری بر پایه چهار عامل استوار است: مهارت‌ها، تجارب، خرد جمعی و تحریک هیجانی (خود تشویقی). توضیح و منبع.

### تعریف عملیاتی مفاهیم

در این قسمت، مفاهیم به صورت عملیاتی تعریف گردیده‌اند. این کار در دو بخش روان شناختی و جامعه شناختی به انجام رسیده است.

### عوامل روانشناختی

هنگامی که از عوامل روان شناختی صحبت به میان می‌آید، منظور همه آن عواملی است که

با روح و روان و اعصاب فرد ارتباط دارند. این عوامل در این پژوهش و در پرسش‌های مختلف به صورت عملیاتی تعریف و خرد شده اند. در دو جنبه این کار صورت پذیرفته است: یکی به هنگام موفقیت و پیروزی و قهرمانی، و دیگری به هنگام عدم موفقیت و شکست. آرامش داشتن، قوی و پرانرژی بودن، بر اعصاب خود کنترل داشتن، به پیروزی خود اطمینان داشتن (پرسش ۲۱ و ۱۵)، احساس شارژ روحی داشتن (پرسش ۱۶)، هیچ گونه ترس و نگرانی از رویارویی با حریف نداشتن (پرسش ۲۰)، خود را برای پیروزی لایق تر و برتر از حریف دیدن (پرسش ۲۶)، عوامل روان شناختی مثبتی می باشند که در این پژوهش به عنوان عوامل تأثیرگذار و حتی تعیین کننده در موفقیت و پیروزی در نظر گرفته شده اند. از سویی دیگر عوامل روانشناختی زیر نیز به عنوان عوامل نقش دارنده در شکست و عدم موفقیت ورزشکاران منظور گردیده اند:

تشویش و اضطراب و استرس داشتن (پرسش ۱۰)، ترس از حریف (پرسش ۱۲)، احساس فشار روحی داشتن (پرسش ۱۳)، باور نداشتن به پیروزی (پرسش ۱۴)، افت روحی داشتن (پرسش ۱۷)، خود را محق و شایسته برای پیروزی و شکست (پرسش ۱۸)، به راحتی تسلیم حریف شدن (پرسش ۱۹)، از قبل از مسابقه منتظر شکست بودن (پرسش ۲۲)، ترس از پیروز نشدن (پرسش ۲۳)، امیدی به پیروزی نداشتن (پرسش ۲۵ و ۴۰)، خود را از سایر ورزشکاران کمتر و ضعیف تر پنداشتن (پرسش ۲۷)، وضع روحی نامناسبی داشتن (پرسش ۳۱)، سنگینی فضای مسابقات و تضعیف اعتماد به نفس در پی آن (پرسش ۳۲)، نبود کسی که به فرد روحیه و اعتماد به نفس بدهد (پرسش ۳۴)، عدم وجود یک روان‌شناس در کنار تیم برای کنترل بحران‌های ناشی از تشویش، اضطراب، استرس و... (پرسش ۳۶)، عدم توانایی برای اجرای حرف‌های مربی به دلیل وضعیت روحی نامطلوب (پرسش ۳۶)، وجود مسائل شخصی در ذهن و اتلاف انرژی به خاطر نبود کسی که مسائل با او در میان گذاشته شوند (پرسش ۳۸)، احساس عدم قدرت و توانایی برای پیروزی (پرسش ۳۹)، اختلال در کارکرد ذهن و پاها (پرسش ۴۱).

### عوامل جامعه شناختی

این عوامل نیز شامل همه عوامل اجتماعی و گروهی می شود که به عنوان ویژگیهای جمعی و محیطی و اجتماعی در کار و عملکرد ورزشکار تأثیر دارند. بسیاری از عوامل روان شناختی هر گاه در چارچوب تیم مورد مطالعه قرار گیرند، خصلتی جامعه شناختی پیدا می کنند. اینست که آن‌گاه آنها را به عنوان یک موضوع جمعی در چهارچوب روان‌شناسی اجتماعی

بررسی می کنند. به عنوان مثال: اطمینان به پیروزی، شارژ روحی، خود را برتر و لایق تر از حریف دیدن، بر اعصاب خود کنترل داشتن و قوی و پرانرژی بودن از یک سو، و ترس از حریف، احساس فشار روحی داشتن، عدم باور به پیروزی، امید به پیروزی خود نداشتن، وضع روحی مناسب نداشتن و خود را از حریف کمتر پنداشتن از جمله عوامل روانشناختی می باشند که هر گاه در یک تیم ورزشی مورد مطالعه قرار گیرند، آنگاه این ویژگی های روان شناختی، خصلتی جمعی (اجتماعی) پیدا می کنند. بنابراین می توان نتیجه گرفت که عوامل روانشناختی و جامعه شناختی ارتباط تنگاتنگ و نزدیکی با هم دارند و نمی توان به راحتی این دو مقوله را از هم تفکیک نمود. با این همه عوامل جامعه شناختی و محیطی که مستقیماً به جمع مربوط می شود بدین ترتیب در پرسش های این پژوهش تعریف و خرد گردیده اند: انتظار عمومی مردم جامعه برای پیروزی حتمی (پرسش ۲۴ و ۳۷)، سنگینی فضای مسابقات (پرسش ۳۲) و عدم میزبانی (پرسش ۳۳).

در ضمن برای آگاهی از اینکه تا چه حد عوامل فنی، آمادگی جسمانی و تغذیه در موفقیت یا شکست ورزش کاران تعیین کننده اند، در پرسش ۲۸ از نقش آمادگی جسمانی، در پرسش ۲۹ از تأثیر عوامل فنی و در پرسش ۳۰ از عامل تغذیه پرسش شده است.

### منابع نظری

برای تحلیل عملکرد ورزشکاران و تیم های ورزشی، چه موفقیت و چه شکست آنها با توجه به بستر اجتماعی مسابقه ها، از "روش تفهمی" ماکس وبر<sup>۱</sup> در رویکرد جامعه شناختی اش برای تحلیل پدیده های اجتماعی و نیز از سنت "کنش متقابل نمادین"<sup>۲</sup> استفاده گردیده است. جامعه شناسی تفهمی وبر بر این موضوع تأکید می ورزد که برای درک صحیح و دقیق رفتار افراد، پژوهشگر می بایست خود را جای آنها بگذارد و دقیقاً در شرایط انجام کنش قرار بگیرد تا چرایی انجام رفتار خاص کنشگر را بتواند فهم نماید. از نظر وبر، تفهم<sup>۳</sup> بر دو نوع است: نخست تفهم تجربی و مستقیم است. مثل اینست که ما معنی  $۲+۲=۴$  را فهم می کنیم که یک قضیه کاملاً عقلانی و منطقی است و جای تفسیر ندارد. اما گاهی اوقات فهم یک موضوع و درک رفتار یک فرد (جمع) احتیاج به انگیزه یابی و تفسیر و تبیین دارد. مثلاً برای درک رفتار تهاجمی و

- 
1. Max Veber
  2. Symbolic interactionism
  3. Verstehen

پرخاشگرانه جماعت معترض می‌توان رفتار آنها را از طریق فهم خدشه دار شدن احساسات جمعی آنها در نادیده گرفته شدن توسط جامعه یا در زیرپا گذاشته شدن منافع اقتصادی آنها جستجو کرد. فهم این گونه رفتارها نیاز به تفسیر و تحلیل و تبیین دارد و به سادگی و به طور مستقیم و از طریق قضایای منطقی نمی‌توان به درک آن نائل آمد. اینجا پای بحث و روش دیگری در جامعه‌شناسی به وسط کشیده می‌شود و آن هم رابطه علی<sup>۱</sup> می‌باشد. در این نوع روش، به ریشه‌یابی انجام رفتار پرداخته می‌شود و به تظاهرات ظاهری و عینی یک پدیده برای درک دقیق آن پدیده اکتفا نمی‌شود. رابطه علی بر این نکته صحنه می‌گذارد که در شکل‌گیری یک پدیده یا یک رفتار اجتماعی، عوامل مختلفی دست اندرکارند که گاهی یکی از آن عوامل نقش اصلی را در پیدایش آن پدیده یا رفتار به عهده دارد و گاهی اوقات نمی‌توان تنها یک عامل را به عنوان عامل تعیین‌کننده مطرح ساخت، بلکه رابطه متقابل میان چند عامل سبب‌پیدایی پدیده شده‌اند. با این همه هنوز جای این پرسش باقی می‌ماند که یک محقق تا چه اندازه قادر به دیدن همه عوامل دخیل در شکل‌گیری یک رفتار می‌باشد؟ و تا چه اندازه یک پژوهش‌گر توانسته در رابطه علی، عامل اصلی را تشخیص دهد؟ (وبر، ۱۳۸۱: ۴۴-۳۷).

در رویکرد کنش متقابل نمادین که به ویژه در جامعه‌شناسی آمریکا و توسط هربرت بلومر مطرح گردید، شرایطی که باعث به وجود آمدن یک پدیده و شکل‌گیری یک رفتار و انجام یک عملکرد خاص می‌شود مورد توجه قرار می‌گیرد و تأثیر متقابل عوامل مختلف در پیدایش یک پدیده یا رفتار مدنظر قرار دارد. تحلیل پدیده‌ها در این سنت جامعه‌شناختی با محیط و شرایط به وجود آورنده پدیده‌ها گره می‌خورد و رفتار اجتماعی بدون در نظر گرفتن بسترهای زمینه‌ساز آن رفتار، غیرقابل فهم معرفی می‌شود. حتی از نظر معتقدین به این رویکرد جامعه‌شناختی، جامعه از طریق رابطه متقابل میان انسان و پدیده‌ها به وجود می‌آید و رفتار اجتماعی نیز محصول تعامل میان انسان و محیط است، چرا که رفتار جمعی در خلاء شکل نمی‌گیرد، بلکه برای رفع نیازی یا در واکنش نسبت به محرکی محیطی صورت می‌پذیرد. در شکل‌گیری هر پدیده و رفتاری، عوامل متنوعی می‌توانند شرکت داشته باشند که برای فهم هر چه دقیق‌تر آن پدیده و رفتار، تمام آن عوامل را می‌بایست شناخت و رابطه متقابل و علی میان آن عوامل را می‌بایست مورد مطالعه همه جانبه قرار داد (تیلو<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷: ۲-۹۰؛ بلومر<sup>۳</sup>، ۱۹۶۹: ۲۹-۱۸).

- 
1. Causal relation
  2. Tillo
  3. Blumer

نوربرت الیاس (۱۸۸۷-۱۹۹۰) جامعه شناس آلمانی در نظریه "شکل نمودها"ی خود، شکل گیری پدیده های اجتماعی و رفتار افراد را متأثر از عوامل مختلفی می داند که به صورت مجموعه وار در هم تنیده شده اند و با هم روابط تودرتو و تنگاتنگ و متقابلی دارند. به گمان الیاس، رفتار اجتماعی در وضعیت خلاء ایجاد نمی شود. او حتی عوامل عاطفی را در پیدایش رفتار افراد در نظر دارد. از نظر او، هنگامی می توان از جامعه سخن گفت که افراد با محیط پیرامون و با سایر افراد درگیر تعامل اجتماعی (رابطه متقابل) می شوند (الیاس، ۱۹۷۱). به راستی که ورزش را نمی توان به عنوان یک پدیده مستقل از سایر بخش های زندگی اجتماعی تحلیل کرد. ورزش انعکاسی از جامعه است و می بایست به عنوان یک تولید فرهنگی مورد بررسی قرار گیرد (دوفرانس<sup>۳</sup>، ۱۳۸۵: ۱۵۲).

براساس جامعه شناسی تفهیمی وبر و سنت کنش متقابل نمادین و جامعه شناسی شکل نمودی الیاس، رفتار ورزشی ورزشکاران و نوع عملکرد آنها در زمین ورزش در خلاء شکل نمی گیرد، بلکه این رفتار به عنوان یک پدیده مورد مطالعه متأثر از عوامل مختلفی است که آن عوامل با یکدیگر دارای رابطه متقابل تنگاتنگ می باشند. شناخت هر چه دقیق تر عوامل دخیل در عملکرد ورزشکاران برای درک هر چه بیشتر و بهتر عملکرد آنها و ارتقاء آن ضروری است. عملکرد مثبت ورزشکاران می تواند حاکی از این باشد که مثلن آنها از وضعیت روحی خوبی برخوردارند، تغذیه مناسب داشته اند، از استراحت کافی برخوردار بوده اند، از حمایت عاطفی لازم بهره مند گردیده اند، تنش خانوادگی نداشته اند، با مربی و کادر فنی رابطه حسنه و صمیمانه ای داشته اند، فشار روانی خاصی را بر خود احساس نمی کنند، بلکه نوعی آرامش و راحتی درونی خاصی دارند که در نتیجه آن، خود را سبک بال می بینند و همین امر، امکان آزاد ساختن انرژی های روانی را در آنها فراهم می سازد.

مارسل موس<sup>۴</sup> از بنیانگذاران جامعه شناسی ورزش رفتار بدنی را جزئی از فرهنگ به شمار می آورد. به گمان او، هر حرکت بدنی در همبستگی تنگاتنگی با بستر اجتماعی اش نوعی حرکت فرهنگی است. این رفتار، زیرمجموعه جامعه است و نه مستقل از آن. رژه کایووا نیز همین نظر را تکرار می کند و بر این باور است که هر جامعه ای بازی ها و صورت های حرکت نمایشی

- 
1. Figurations
  2. Elias
  3. Doo France
  4. Marcel Mouse

خاص خود را دارد. در نتیجه، تحلیل مشخصات این حرکات بدنی بخش عمده ای از ویژگی های جامعه‌ای را که در آن ظاهر شده اند، آشکار می‌سازد. ورزش از نظر او آزمایشگاهی است که در آن، رفتارها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و بازنمایی های معنادار فرهنگ در قرن بیست و یکم شکل می‌گیرد و تجربه می‌شود (دوفرانس، ۱۳۸۵: ۱۴۹-۱۴۴).

عملکرد منفی ورزشکاران را نیز می‌بایست با مجموعه عوامل دست اندر کار دیگری در ارتباط دانست. مثلاً فشار روانی ناشی از عدم تأمین اقتصادی، مشکلات خانوادگی که تنش های عاطفی در فرد به وجود می‌آورد، تغذیه نامناسب، تمرین ناکافی، وضعیت جسمانی نامطلوب، استراحت ناکافی، فشار اجتماعی مردم در مسابقات حساس برای پیروزی حتمی، عدم وجود رابطه صمیمانه براساس درک متقابل با کادر مربی‌گری، مشکلات حل نشده فردی، فشارهای محیطی، نیازها و انتظارات فردی و هر عامل دیگری که به صورت موردی می‌تواند بخشی از انرژی روانی و جسمانی و ذهنی ورزشکار را تحلیل ببرد و از تمرکز کامل وی بر روی مسابقه مانع گردد. اشتباه در درک نوع عملکرد ورزشکاران و تیم‌ها آنگاه به وجود می‌آید که تنها به یکی از عوامل دخیل توجه گردد و سایر عوامل را و نیز روابط متقابل شبکه ای عوامل با هم دیگر نادیده انگاشته شوند و یعنی بستر اجتماعی مسابقه و مسائل پیرامونی و اصلی دخیل در آن از نظر دور داشته شوند.

بنا به توافق بسیاری از روان شناسان ورزش، عوامل روان شناسی تأثیر تعیین کننده ای در موفقیت ورزشکاران دارند. از نظر آنها؛ ورزشکاران ممتاز در این ویژگی‌ها اشتراک دارند: رویکرد های ذهنی مثبت در رقابت، آرامش بخشی عضلانی، انجام صحبت مثبت با خود، تمرکز و توجه، تعدیل تحریک پذیری، اسناد کردن های دقیق برای تبیین علت‌ها و احساس مسؤلیت در قبال نتایج عملکرد خود، انتظار عملکرد مثبت از خود، مقابله با فشار و استرس، مقابله با موقعیت های رقابت آمیز، مقابله با دردهای ورزشی احتمالی، مقابله با فشارهای محیطی، یعنی با عواملی که عملکرد مطلوب ورزشکار را مختل می‌کنند (انشل<sup>۱</sup>، ۱۳۸۰: ۹۳ و ۷۶).

هم چنین خودآگاهی، اعتماد به نفس، خودباوری، خوش بینی و امیدواری، کنترل بر خود، داشتن افکار مثبت، دفع افکار منفی، رغبت و علاقه (میل به پیروزی و موفقیت)، جرأت مبارزه داشتن، تمایل به اثبات خود، اصلاح نقاط ضعف خود، چیرگی بر خستگی، تدبیر، رهایی از فشار ترس از شکست، پشتکار، دوراندیشی، اراده قوی داشتن برای کسب موفقیت، دورماندن از

فشارهای عاطفی، از دست ندادن موقعیت خود در شرایط مختلف از طریق مدیریت بر احساسات، مدیریت فشارهای روانی، پذیرش اتخاذ ریسک حساب شده، خود تهییجی و خودتشویقی، آرام سازی خود، مدیریت بی قراری های خود، مدیریت تنش، کنترل دستپاچگی، مدیریت دلتنگی ناشی از دوری از خانواده در مسابقات برون مرزی، دفع ناامیدی، مثبت اندیشی، مغلوب ساختن منفی اندیشی که این امر در گرو داشتن اعتماد به نفس است، تقویت احساس خودشایستگی، شناسایی عوامل منفی در دیدگاه و ذهن شخص، حقیرنشمردن (دست کم نگرفتن) حریف، تخلیه ذهن از اشتغالات مزاحم (مدیریت ترافیم ذهنی)، برنامه ریزی منظم، بیان عبارات مثبت، تمرکز بر عملکرد خود، کنترل هیجانات، افزایش روحیه خود، خود آرام سازی، شناخت توانایی های خود و حریف از دیگر عوامل مهم و تعیین کننده در حصول موفقیت در مسابقات ورزشی به شمار می آیند (بوتلر<sup>۱</sup>، ۱۳۸۲).

بسیاری از مربیان و متخصصان از انرژی ذهنی به عنوان یک عامل تعیین کننده در مسابقات ورزشی نام برده اند. ورزشکارانی که موفقیت بالایی در سطح بین المللی کسب می کنند، معمولاً همان هایی هستند که انرژی ذهنی زیادی در خود تولید می کنند. آنها این کار مهم را یا خود آموخته اند که با به کارگیری فنون روان شناختی انجام دهند و یا اینکه آن را به کمک یک روان شناسی که در کنار خود دارند، انجام می دهند. یکی از روش های تولید انرژی ذهنی؛ استفاده از تنش ذهنی مثبت و اعمال سطح مناسبی از فشارهای روانی مثبت به خود می باشد. اگر این فشار متعادل باشد و ورزشکار نیز توان مدیریت و هدایت آن را به سوی تولید انرژی ذهنی آموخته باشد، به جای آن که این فشار و تنش ورزشکار را فلج سازد، انرژی ذهنی قابل توجهی در او تولید می کند. تبدیل این تنش و فشار به انرژی روانی فعال کننده، یک فرآیند روانشناختی است که مستلزم آگاهی ورزشکار از فنون این علم می باشد (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۹-۹).

جارویس بر نقش عوامل روانی در تعیین سرنوشت مسابقات ورزشی (موفقیت یا شکست) تأکید دارد و به ویژه بر عواملی همچون: برانگیختگی، کنترل اضطراب، مدیریت استرس، خودباوری و پرهیز از یکدندگی ذهنی تأکید دارد. او نیز همچون بسیاری دیگر از روان شناسان، مدیریت بر سائق های غریزی مانند خشم، هیجان و عوامل ذکر شده روان شناختی در بالا را در کسب موفقیت ورزشی از سوی ورزشکار مورد تأکید قرار می دهد. از رهگذر داشتن این مهارت

هاست که ورزشکار توان مهار کردن تأثیرات منفی تماشاگران بر عملکرد خود را پیدا می کند. وی مضاف بر این به نقش رهبری در هدایت ورزشکار می پردازد و نقش مثبت رهبری مؤثر از سوی مربی را در عملکرد ورزشکار بسیار حائز اهمیت می شمرد. مهارت ورزشکار در میدان مسابقه در گرو کسب مجموعه‌ای مؤثر از همه عوامل مطرح شده روان شناختی می باشد (جارویس، ۱۳۸۹: ۱۷۲-۵۴).

بریور و همکارانش در کتاب روانشناسی ورزشی به نقش عوامل جسمانی در موفقیت ورزش کاران به عنوان تنظیم کننده های توانایی بدنی اعتراف می کنند، اما عملکرد موفق ورزشی را نه فقط از خصوصیات فیزیکی، بلکه به ویژه متأثر از عوامل روانشناختی دانسته اند. ورزشکارانی که آمادگی ذهنی بیشتری دارند، در صورت برابر بودن آمادگی های جسمانی اشان با سایر رقبا، معمولاً از رقبای خود پیشی می گیرند. آنها این عوامل روان شناختی را از جمله توانایی انگیزش مثبت، مدیریت توجه، تمرکز بر عملکرد و هدف، مدیریت استرس، آمادگی روانی و نیز قدرت انطباق با موقعیت های پرفشار می دانند. آنان همچنین نقش عواملی مانند رهبری تیمی، محیط تیم، هنجارهای تیمی، راهبردهای تیم سازی و تعیین هدف گروهی را در ایجاد انسجام تیمی و هدایت عملیاتی ورزشکاران به سوی کسب موفقیت تعیین کننده ارزیابی می کنند (بریور و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۶۱-۱).

برای آهولا و هتفیلد سه دلیل عمده وجود دارد که چرا جنبه های روانی ورزش باید به صورت علمی مورد مطالعه قرار گیرد و چرا پایه دانش روانشناسی ورزش باید سیستماتیک و مشخص باشد. اولاً: این دانش پژوهشی بدون اینکه ضرورتاً پاسخگوی کسانی باشد که سئوالاتی از قبیل که؟، چه؟ و چرا؟ مطرح می کنند، باید به خاطر خود دانش انجام گیرد. این بدین معنی است که تحقیقی اساسی مورد نیاز است تا فراهم کننده شناختی در زمینه فرآیندها و پدیده هایی باشد که در حوزه ورزش رخ می دهند و رفتار و اعمال ورزشی را تحت تأثیر قرار می دهند. دلیل دوم اجباراً باید با موارد عملی سر و کار داشته باشد که اغلب دلایل "کاربردی" نامیده می شود. مربیان باید بدانند چه تکنیک های تقویت کننده اجتماعی در موفقیت ورزشکاران مؤثر بوده و چه موقع در برانگیزاندن و بالا بردن سطح عملی ورزش مؤثر است. مربی باید بداند که حضور دیگران از لحاظ روانی چه صدمه ای به ورزشکار وارد می آورد و باید بداند چه برنامه هایی از لحاظ روان شناسی برای بازیکنان سالم تر است و چرا؟ سومین دلیل به رابطه میان ورزش و سیاست مربوط می شود. ورزش امروزه به ابزاری برای دولت ها برای حضور فعالانه در

سطح بین‌المللی تبدیل شده و موفقیت در این عرصه، مستلزم برنامه‌ریزی ساختاری، مدیریت علمی و استفاده از فنون و تکنیک‌های آکادمیک و روان‌شناختی می‌باشد (آهولا و هتفیلد، ۱۳۷۲: ۴۰-۳۳).

ریچارد بوتلر بر این باور است که مهم‌ترین بخشی که در ورزش مورد غفلت قرار گرفته؛ ویژگی‌ها و آمادگی‌های روان‌شناختی می‌باشد. به زعم او، غالباً عملکرد ضعیف ورزشکاران را می‌توان به عدم آمادگی روان‌شناختی آنها نسبت داد. بسیاری از ورزشکاران وقتی تحت فشار قرار می‌گیرند، شوکه می‌شوند، انگیزش خود را از دست می‌دهند، حواس آنها پرت می‌شود، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند، مضطرب می‌شوند و ... پژوهش‌ها نشان می‌دهند که آرامش جسمانی، کنترل اضطراب، داشتن کنترل بر جسم، آرامش روانی، ترس نداشتن از شکست، اعتماد به نفس، انتظارات مثبت از خود، تمرکز داشتن در موقعیت، داشتن انرژی فراوان، آمادگی ذهنی پیش از مسابقه از طریق تمرین و تصویرپردازی ذهنی و برنامه‌ریزی از مهم‌ترین عوامل موفقیت در جریان مسابقه می‌باشند (بوتلر، ۱۳۸۲: ۹-۷).

تمرکز کردن، افزایش قدرت ذهن، خالی کردن ذهن از افکار منفی، عادت دادن به ذهن برای تغذیه از افکار مثبت، کنترل ذهن، مدیریت احساسات، کنترل استرس، رهایی از افسردگی‌های ناشی از فشارهای عصبی پیش و حین مسابقه و پرورش فرهنگ و شخصیت پیروزی در ذهن ورزشکاران، اینها همه نیاز به تمرین‌های روانی-روانی و استفاده از فنون علمی روان‌شناسی دارد (رحیمی و همکاران، ۱۳۸۷).

برای بالا بردن عملکرد و ارتقاء سطح مهارت‌های ورزشی لازم است ورزشکاران، آموزش‌های روان‌شناختی مناسبی دریافت نمایند تا قادر باشند اضطراب خود را مدیریت نمایند، به عضلات خود استراحت بدهند، بر استرس خود تسلط یابند، از عوامل پر فشار، حساسیت زدایی کنند و از قِبل این مهارت‌ها، انسجام ذهنی و تیمی خود را تأمین نموده، عملکرد مثبت خود را در جریان مسابقه تضمین نمایند. چنین ورزشکارانی قادر خواهند بود از تأثیرات منفی فشار تماشاگران رهایی یابند و بازی روانی را به اجرا بگذارند (آهولا و هتفیلد، ۱۳۷۲: ۵۳۹-۳۲۵).

وجود رابطه مثبت میان مربی و ورزشکار، آمادگی روانی بازیکنان و شرایط روانی مطلوب آنها از دیگر عواملی است که پژوهشگران نقش تعیین‌کنندگی آنها را در موفقیت ورزشکاران به اثبات رسانده‌اند. برای حصول چنین هدف‌هایی، یکی از روش‌های مورد استفاده؛ تهیه "نیم رخ عملکرد (ورزشی)" ورزشکاران است که توسط مربی انجام می‌شود. منظور از نیم رخ ورزشی؛

آگاه شدن مربی از دیدگاه ورزشکار نسبت به اجزا و ابعاد مختلف زندگی و جهان است که از این منظر، مربی یک مدل روانشناختی نسبت به ساختار شخصیت ورزشکار به دست می آورد که در آن، نقاط ضعف و قوت فرد برملا می گردد. این امر، آگاهی مربیان را در مورد شخصیت ورزش کاران افزایش می دهد و در نتیجه مربی و متولیان و مدیران تیم ها بهتر خواهند توانست برنامه های آموزشی و پرورشی و روانشناختی برای موفقیت ورزشکاران طراحی و اجرا نمایند. پیامد چنین برنامه هایی؛ ارتقاء سطح عملکرد ورزشکار خواهد بود (بوتلر، ۱۳۸۲: ۲۰-۱۳).

روان شناسان ورزش بر نقش و اهمیت مسائل روحی و روانی در عملکرد ورزشکاران تأکید بیش از پیش می کنند و جایگاه خاصی را برای چنین مسائلی در موفقیت ورزشکاران قائل می گردند. این امر بر نقش روان شناسان ورزش نیز تأکید خاص دارد. به خاطر همین قضیه است که امروزه برنامه برخی از ورزشکاران و تیم های موفق ورزشی را همین روانشناسان سازماندهی می کنند. به هر حال روان شناسی ورزش جای خود را رفته رفته در ورزش پیدا می کند.

#### یافته ها

در این قسمت به بررسی یافته های این پژوهش میدانی پرداخته می شود. شایان ذکر است که طبق پیش بینی، کار پژوهش در میان بازیکنان تیم های ملی، ورود به کمپ های تیمهای ملی و ملاقات با اعضاء این تیم ها با مشکلات زیادی روبرو بوده است. اگر چه مجری و پرسشگر مربوطه از مجوزهای لازم جهت اجرای پژوهش برخوردار بودند، اما با این همه چه از نظر هماهنگی و چه از نظر اجازه مربیان و مسئولان تیم ها حساسیت های کم یا بیش زیادی درباره تماس با بازیکنان وجود دارد. قرار براین بود که اعضاء تیم ملی وزنه برداری نیز در این پژوهش شرکت داده شوند، که این امر به خاطر مشکلات هماهنگی و در اردو به سر بردن این تیم در نوشهر در زمان انجام این پژوهش (سال ۱۳۸۳) و سپس مشکلات جانبی دیگر میسر نگردید. روش تجزیه و تحلیل داده ها طبق نرم افزار "نسخه ۱۲" صورت پذیرفته و جامعه آماری عبارت است از اعضای تیم های ملی ایران در رشته های فوتبال، والیبال، فوتسال، کشتی (آزاد و فرنگی)، بسکتبال، دو و میدانی، جودو و تکواندو. جامعه آماری این پژوهش با توجه به اینکه این تیم ها بیشترین میزان شرکت در مسابقات برون مرزی را در میان تیم های ورزشی ایران داشته اند، به صورت آگاهانه انتخاب گردیده اند. روش نمونه گیری نیز آماری و توصیفی است که در این خصوص از جداول توزیع فراوانی و نمودار تغییرات استفاده گردیده است. در ادامه در آغاز

خلاصه ای از اطلاعات در مورد ورزشکاران پاسخگو آورده می شود و سپس به کمک یافته های پژوهش به بررسی میزان درستی فرضیه ها پرداخته خواهد شد.

### خلاصه اطلاعات در مورد پاسخگویان

جدول ۱. فراوانی رشته ورزشی

رشته ورزشی	فراوانی	درصد	درصد اعتباری	درصد تجمعی
فوتبال	۲۳	۲۲.۳	۲۲.۳	۲۲.۳
والیبال	۱۱	۱۰.۷	۱۰.۷	۳۳.۰
بسکتبال	۱۰	۹.۷	۹.۷	۴۲.۷
دو میدانی	۶	۵.۸	۵.۸	۴۸.۵
جودو	۱۴	۱۳.۶	۱۳.۶	۶۲.۱
کشتی	۱۲	۱۱.۷	۱۱.۷	۷۳.۸
تکواندو	۱۱	۱۰.۷	۱۰.۷	۸۴.۵
فوتسال	۱۶	۱۵.۵	۱۵.۵	۱۰۰.۰
جمع کل	۱۰۳	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰

جدول ۲. فراوانی سن

سن	فراوانی	درصد	درصد اعتبار	درصد تجمعی
۱۷	۱	۱	۱	۱
۱۹	۴	۳.۹	۳.۹	۴.۹
۲۰	۱۰	۹.۷	۹.۷	۱۴.۶
۲۱	۹	۸.۷	۸.۷	۲۳.۳
۲۲	۱۱	۱۰.۷	۱۰.۷	۳۴
۲۳	۱۹	۱۸.۴	۱۸.۴	۵۲.۴
۲۴	۶	۵.۸	۵.۸	۵۸.۳
۲۵	۱۱	۱۰.۷	۱۰.۷	۶۸.۹
۲۶	۷	۶.۸	۶.۸	۷۵.۷
۲۷	۵	۴.۹	۴.۹	۸۰.۶
۲۸	۸	۷.۸	۷.۸	۸۸.۳

۸۹.۳	۱	۱	۱	۳۰
۹۱.۳	۱.۹	۱.۹	۲	۳۱
۹۴.۲	۲.۹	۲.۹	۳	۳۲
۹۵.۱	۱	۱	۱	۳۳
۹۶.۱	۱	۱	۱	۳۵
۹۷.۱	۱	۱	۱	۳۸
۹۸.۱	۱	۱	۱	۳۹
۹۹	۱	۱	۱	۴۵
۱۰۰	۱	۱	۱	۵۰
	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۳	جمع کل

جدول ۳. فراوانی سطح تحصیلات

تحصیلات	فراوانی	درصد	درصد اعتبار	درصد تجمعی
راهنمایی	۵	۴.۹	۴.۹	۴.۹
دبیرستان	۷	۶.۸	۶.۸	۱۱.۷
دیپلم	۴۹	۴۷.۶	۴۷.۶	۵۹.۲
کاردانی و دانشجو	۳۰	۲۹.۱	۲۹.۱	۸۸.۳
کارشناسی	۸	۷.۸	۷.۸	۹۶.۱
ارشد	۴	۳.۹	۳.۹	۱۰۰
جمع کل	۱۰۳	۱۰۰	۱۰۰	

نتایج حاصله از نوع پاسخ هایی استخراج گردیده که پاسخ دهندگان در این پژوهش به پرسش ها داده اند. رفتار پاسخ دهندگان در پاسخ هایی که نسبت به پرسش ها داده اند با هم فرق دارد. اما گاهی اوقات درصد قابل توجهی از آنها پاسخ واحدی را انتخاب کرده اند که در آن صورت از تأکید مهم اکثریت آنها نسبت به موضوع و نیاز خاصی حکایت دارد. گاهی نیز اقلیت ها را می بایست مهم تلقی کرد، چرا که مثلاً اگر ۴۰ درصد از پاسخ دهندگان گزینه واحدی را انتخاب کرده باشند، نمی توان از آراء این اقلیت چشم پوشی کرد. به هر حال نتایج حاصله در قالب پاسخ به فرضیه ها هم اینک ارائه می گردند:

یافته های فرضیه شماره ۱ (تأثیر عوامل روانشناختی در موفقیت یا شکست ورزشکاران): یافته های این پژوهش تأیید می کنند که داشتن آرامش روحی و عصبی نقشی تعیین کننده و اساسی در کسب پیروزی دارد (پرسش ۷، ۹۳ نفر = ۹۰/۳٪ این امر را تأیید کرده اند)، نداشتن آرامش روحی - روانی تا حد قابل ملاحظه ای بر عملکرد ورزشکاران تأثیر منفی می

گذارد (پرسش ۸، ۴۶ نفر = ۴۴/۶٪ این موضوع را تأیید کرده اند)، اینکه فرد از لحاظ روحی خود را قوی و پرانرژی احساس کند، نقشی اساسی در موفقیت ورزشی او دارد (پرسش ۹، ۹۸ نفر = ۹۵/۲٪ این امر را تأیید کرده اند)، بخش قابل توجهی از ورزشکاران که در میادین بین المللی شکست را تجربه می کنند، دچار اضطراب، استرس، تشویش و دیگر عوامل روانشناختی مخرب بوده اند (پرسش ۳۷ = ۳۵/۹٪) و ۵۲ نفر (۵۰/۵٪) از آنها نیز تاحد کمی دچار این عوامل منفی روان شناختی می باشند. در نتیجه، عوامل روان شناختی منفی مانند اضطراب، تشویش، استرس و... تاحد قابل ملاحظه ای سبب عدم موفقیت ورزشکاران می شوند (پرسش ۱۰).

کنترل بر اعصاب و تسلط بر خود نقشی مهم در پیروزی‌ها و موفقیت‌های ورزشی دارد. (پرسش ۱۱، ۹۴ نفر = ۹۱/۳٪ این نتیجه را تأیید کرده اند)، فشارهای روحی عاملی اساسی در بسیاری از شکستهای ورزشی است. (پرسش ۱۳، ۶۶ نفر = ۶۴/۱٪ برای این امر صحت گزارده اند)، باور به پیروزی تاحد قابل ملاحظه ای در موفقیت ورزشکاران نقش ایفا می کند. (پرسش ۱۵، ۳۵ نفر = ۳۴٪ این موضوع را تأیید نموده اند)، عدم باور به پیروزی به عنوان یک عامل روانشناختی (فردی) و جامعه شناختی (جمعی) نقشی اساسی در عدم کسب موفقیت های ورزشی دارد. (پرسش ۱۴، ۹۳ نفر = ۹۰/۳٪ این امر را تأکید نموده اند)، شارژ روحی بودن عاملی مهم و تعیین کننده در کسب موفقیت ورزشی و پیروزی است. (پرسش ۱۶، ۹۸ نفر = ۹۵/۱٪ برای این امر صحت گزارده اند)، افت روحی بخش قابل توجهی از شکست های ورزشی را سبب می شود. (پرسش ۱۷، ۶۰ نفر = ۵۸/۲٪ این امر را تأیید کرده اند)، احساس عدم شایستگی برای پیروزی، کم یا بیش در تجربه شکست ورزشی نقش دارد. (پرسش ۱۸، ۲۶ نفر = ۲۵/۲٪ این موضوع را تأیید می کنند)، عدم ترس و نگرانی از رویارویی با حریف یک عامل مهم و اساسی در کسب موفقیت ورزشی است. (پرسش ۲۰، ۹۴ نفر = ۹۱/۳٪ برای این امر صحت گزارده اند)، احساس انتظار شکست کم و بیش در تحقق شکست نقش دارد. (پرسش ۲۲، ۱۷ نفر = ۱۶/۵٪ از پاسخ دهندگان این موضوع را عنوان کرده اند)، ترس از پیروز نشدن بر عملکرد مطلوب ورزش کار تأثیر منفی می گذارد و تا حد قابل توجهی سبب شکست و عدم موفقیت وی می گردد. (پرسش ۲۳، ۴۴ نفر = ۴۲/۸٪ این امر را تأیید می کنند)، احساس لیاقت و برتری نسبت به سایر تیم ها یک عامل مهم در کسب پیروزی و موفقیت ورزشی است. (پرسش ۲۶، ۸۲ نفر = ۷۹/۶٪ این موضوع را تأیید می کنند)، احساس ضعف و کمتر بودن نسبت به سایر تیم‌ها نقشی مخرب در عملکرد ورزشکار می تواند داشته باشد تا آنجا که کم یا بیش سبب شکست ورزشکار

شود. (پرسش ۲۷، ۱۹ نفر =  $118/4$ ٪ این نتیجه را تأیید کرده اند.)، وضعیت روحی نامناسب عاملی اساسی در اکثر شکست‌های ورزشی است. (پرسش ۳۱، ۵۹ نفر =  $57/2$ ٪ این مهم را تأیید کرده اند.)

از مجموع همه این پاسخ‌ها می‌توان فرضیه اول را تا حد قابل توجهی اثبات شده اعلام کرد، یعنی اینکه: عوامل روانشناختی (فردی و اجتماعی) در موفقیت یا شکست ورزشکاران نقشی اساسی دارند.

یافته‌های فرضیه شماره ۲ (نقش یک روانشناس یا متخصص مشاور در موفقیت ورزشکاران): حدود نیمی از شکست‌های ورزشی تیم‌های ملی به خاطر عدم وجود یک فرد روحیه بخش که اعتماد به نفس را بالا ببرد، می‌باشد. (پرسش ۳۴، ۴۵ نفر =  $43/7$ ٪ براین قضیه صحنه گذارده اند.)، وجود یک روان‌شناس در کنار ورزشکار و تیم در کنترل عوامل روانی مانند اضطراب، تشویش و استرس برای کسب پیروزی بسیار اساسی است تا آنجا که ۷۷ نفر ( $74/8$ ٪) از پاسخ دهندگان، نبود یک روان‌شناس را عامل عدم موفقیت خود در میدان ورزشی بین‌المللی بر شمرده‌اند. (پرسش ۳۵)، وجود متخصصی مشاور در پیروزی و موفقیت و نبود وی در شکست و عدم موفقیت ورزشکاران تأثیر اساسی دارد. (پرسش ۳۸، ۶۷ نفر =  $65/1$ ٪ این مسئله را عنوان داشته‌اند.)، احساس عدم توانایی تا حد قابل توجهی می‌تواند به شکست در میادین ورزشی بیانجامد. (پرسش ۳۹، ۲۷ نفر =  $26/2$ ٪ براین امر مهر تأیید زده‌اند.)، مسائل روحی - روانی، کارکرد مطلوب ذهن و جسم را تا حد قابل توجهی تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد. (پرسش ۴۱، ۳۰ نفر =  $29/1$ ٪ این موضوع را تأیید کرده‌اند.)

از مجموع پاسخ‌های به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که این فرضیه تا حد قابل قبولی تأیید شده و یعنی نقش یک مربی روان‌شناس در کنار مربیان بدنساز و تکنیکی و تغذیه، در موفقیت تیم‌های ملی تعیین کننده است.

یافته‌های فرضیه شماره ۳ (تأثیر ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی در عملکرد ورزشکاران): یافته‌های این پژوهش تأیید می‌کنند که انتظارات عمومی مردم جامعه برای پیروزی حتمی ورزشکار تا حد قابل توجهی می‌تواند به ناکامی ورزشکاران بیانجامد و شکست وی و تیم را سبب شود. (پرسش ۲۴ و ۳۷، ۷۴ نفر =  $71/9$ ٪ این واقعیت را تأیید کرده‌اند.)، سنگینی فضای مسابقات می‌تواند اعتماد به نفس فرد را چنان مختل نماید که سبب شکست وی و تیم

شود. (پرسش ۳۲، ۴۳ نفر =  $41/7\%$  این امر را تأیید می کنند.)، میزبانی مزایایی دارد که اعتماد به نفس فرد و تیم را بالا و احتمال موفقیت ورزشی را تا حد قابل ملاحظه ای تضمین می کند. (پرسش ۳۳، ۸۰ نفر =  $77/6\%$  این موضوع را تأیید کرده اند.)، باور به پیروزی تا حد قابل ملاحظه ای در موفقیت ورزشکاران نقش ایفا می کند. (پرسش ۱۵، ۳۵ نفر =  $34\%$  این موضوع را تأیید نموده اند.)، عدم باور به پیروزی به عنوان یک عامل روان شناختی (فردی) و جامعه شناختی (جمعی) نقشی اساسی در عدم کسب موفقیت‌های ورزشی دارد. (پرسش ۱۴، ۹۳ نفر =  $90/3\%$  این امر را تأکید نموده اند.) از یاد نباید برد که ویژگی‌های روان شناختی افراد در جریان فرایند جامعه پذیری در آنها شکل می گیرند و از این نظر با مسائل جامعه شناختی مرتبط می شوند. از مجموع پاسخ‌های به دست آمده می توان نتیجه گرفت که موفقیت یا شکست در زمینه ورزش یک کشور، از ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی یک جامعه متأثر است و بنابراین درستی این فرضیه به تمام و کمال تأیید گردیده است.

یافته‌های فرضیه شماره ۴ (کافی نبودن عامل فنی در موفقیت ورزشکاران):

یافته‌های این پژوهش تأیید می کنند که اگر چه عوامل فنی در بهبود عملکرد ورزشکار نقش مهمی دارند، اما عوامل فنی نقشی تعیین کننده و کافی در کسب موفقیت ورزشی ندارند. علت بسیاری از شکست‌ها ضعف فنی نیست. (پرسش ۲۹، ۶۳ نفر =  $61/1\%$  این موضوع را تأکید کرده اند.)

از مجموع پاسخ‌های به دست آمده می توان نتیجه گرفت که درستی این فرضیه نیز تا حد زیادی تأیید گردیده، بدین معنا که عوامل فنی به تنهایی، نقش تعیین کننده در موفقیت و شکست تیمهای ورزشی ندارند.

یافته‌های فرضیه شماره ۵ (کافی نبودن آمادگی جسمانی در موفقیت ورزشکاران):

اگرچه آمادگی جسمانی به عنوان یک عامل مهم در عملکرد ورزشکار محسوب می شود، اما صرف تأکید بر این عامل برای تضمین موفقیت ورزشی کافی نیست چرا که این امر نقش تعیین کننده و کافی در موفقیت ورزشکاران ایفا نمی کند. علت بسیاری از شکست‌ها، عدم آمادگی جسمانی نیست. (پرسش ۲۸، ۶۷ نفر =  $65/1\%$  این اصل را تأیید می کنند.) از مجموع پاسخ‌های به دست آمده می توان نتیجه گرفت که آمادگی جسمانی به تنهایی،

نقش تعیین کننده در موفقیت یا شکست تیمهای ورزشی ندارد و یعنی اینکه درستی این فرضیه تا حد قابل توجهی تأیید گردیده است.

یافته های فرضیه شماره ۶ (کافی نبودن عامل تغذیه به تنهایی در موفقیت ورزشکاران): اگرچه تغذیه یک عامل مهم در عملکرد مطلوب ورزشکار به حساب می آید، اما این عامل برای پیروزی و موفقیت ورزشکار و تیم کافی نیست. علت بسیاری از شکست ها مشکل تغذیه نمی باشد. (پرسش ۳۰، ۵۷ نفر=۴/۵۵٪ این اصل را تأیید می کنند). از مجموع پاسخ های به دست آمده می توان نتیجه گرفت که عامل تغذیه به تنهایی، نقش تعیین کننده در موفقیت یا شکست تیم های ورزشی ندارد و یعنی اینکه این فرضیه نیز تا حد قابل قبولی تأیید شده است.

یافته های فرضیه شماره ۷ (اصلاح ساختار ورزشی و برنامه ریزی در راستای مدیریت تخصصی تیم های ملی):

برپایه یافته های این پژوهش، تیم های ملی ایرانی در رشته های مختلف از زاویه مسایل و عوامل روحی- روانی دچار مشکل می شوند و این عوامل نیز نقشی تعیین کننده در سرنوشت پیروزی یا شکست ورزشکاران و تیم های ورزشی ایفا می کنند. عدم پرداختن کافی به مسایل روحی- روانی ورزشکاران، مورد توجه قرار ندادن ابعاد روان شناختی و جامعه شناختی در سازماندهی توان فردی و جمعی آنها، در نظر نگرفتن روان شناس و مشاور جامعه شناس برای ارائه کمک های تخصصی- علمی به تیمها و بازیکنان، بیش از پیش پرده از ضعف های مدیریتی و ساختاری ورزش در کشور ما برمی دارد و لزوم برنامه ریزی علمی برای جبران ضعف های موجود در این حوزه و اصلاح ساختار ورزشی را مطرح می سازد. ورزش همچون سایر پروژه های اجتماعی، حوزه ای تخصصی است و برای حصول موفقیت در آن، لازم است متولیان در رأس آن قرار داشته باشند که مدیریتی علمی بر آن اعمال نمایند و در برنامه ریزی برای تیمها و ورزشکاران از روش های علمی (از جمله روان شناختی و جامعه شناختی) بهره ببرند. با چنین چشم اندازی می توان امید داشت که مدیران موفق داخلی در هرم مدیریتی ورزشی آسیا و جهان حضوری فعال و مؤثر داشته باشند و همین امر سبب کسب تجربه های پرارزش برای مدیریت سازمان داخلی ورزش و ارتقای سطح ورزش ملی ما خواهد گردید.

### بحث و نتیجه گیری

با بررسی نتایج مستقیم پژوهش انجام شده، مشخص می شود که نقش عوامل روانشناختی و اجتماعی در کسب موفقیت و تجربه ی شکست های ورزشی بسیار قابل توجه و حتی تعیین کننده است.

برای اینکه راه برای پیشنهاد های کاربردی هموار گردد، یکبار دیگر نتایج را به طور خلاصه مرور می کنیم:

- ۱- داشتن آرامش روحی و روانی یک عامل مهم در کسب پیروزی های ورزشی است.
- ۲- روحیه داشتن و خود را قوی احساس کردن (شارژ روحی) در کسب پیروزی های ورزشی، نقشی مهم دارد.
- ۳- کنترل بر اعصاب و تسلط بر خود (داشتن اعتماد به نفس و خود باوری و عزت نفس) در پیروزی ورزشکاران نقشی اساسی دارد.
- ۴- باور به پیروزی پیش از انجام مسابقه و احساس لیاقت و برتری نسبت به سایر تیم ها در نتیجه موفقیت آمیز مسابقه نقشی مهم ایفا می کند.
- ۵- وجود یک متخصص مشاور و روانشناس در کنار تیم، نقشی مهم در کسب پیروزی های ورزشی دارد.
- ۶- عوامل منفی مانند آرامش روحی- روانی نداشتن، اضطراب، استرس، تشویش، عدم کنترل بر اعصاب، فشارهای روحی، عدم باور به پیروزی، افت روحی، احساس عدم شایستگی برای پیروزی، ترس و نگرانی از رویارویی با حریف، انتظار شکست قبل از اتمام مسابقه، ترس از پیروز نشدن (شکست)، احساس کمتر بودن نسبت به سایر تیم ها، سنگینی فضای حاکم بر مسابقه، احساس عدم توانایی روحی - روانی و عدم توانایی مدیریت لحظات و شرایط بحرانی نقشی بسیار اساسی در شکست های ورزشی دارند.
- ۷- تغذیه، عوامل فنی و آمادگی جسمانی شرط لازم اما ناکافی در موفقیت های ورزشی می باشند.
- ۸- استفاده از میزبانی که فضای اجتماعی- روحی را تقویت می کند، در موفقیت ورزشکاران تأثیر مثبت دارد.
- ۹- انتظارات فردی و اجتماعی برای برد حتمی، می تواند سبب ایجاد فشار روحی به بازیکنان گردیده، شکست آنها را رقم بزند.

جای هیچ‌گونه تردیدی نیست که عوامل فنی، تکنیکی، جسمانی و تغذیه‌ای، در موفقیت ورزشکاران بسیار مهم و حیاتی‌اند. اما تکیه صرف بر این عوامل، سبب غفلت از عوامل انسانی شامل مسائل روحی، روانی-جمعی و محیطی می‌شود و همین امر می‌تواند سبب مختل کردن آرامش و اعتماد به نفس ورزشکاران گردیده، موفقیت آنها را سد کرده، شکست آنها را رقم بزند. امروزه کشورهای مطرح در عرصه جهانی ورزش، نقش عوامل روان‌شناسی را بسیار مهم ارزیابی می‌کنند و همین امر از عوامل اصلی موفقیت این کشورها در عرصه ورزش محسوب می‌گردد. بسیاری از پیروزی‌ها متأثر از وضعیت روحی-روانی مطلوب ورزشکاران است و نیز بسیاری از شکست‌های آنان ناشی از وضعیت نامطلوب روحی-روانی آنها. گاهی اوقات عامل یک شکست تلخ، فشارهای روحی بوده که بر بازیکنان مسلط گردیده تا آنجا که عضلات به ظاهر قوی آنها را از کار می‌اندازد.

مسئله این است که بسیاری از شکست‌ها ناشی از عوامل منفی روحی مانند استرس، اضطراب و سایر فشارهای روانی بر ورزشکاران رقم می‌خورند. به همین ترتیب؛ شارژ روحی، اعتماد به نفس و سایر عوامل مثبت روانی بسیاری از پیروزی‌های ورزشی را سبب می‌شوند. موفقیت ورزشی تابع عوامل متعددی است. باورهای سنتی، این عوامل را صرفاً به تغذیه، آمادگی جسمانی و فنی محدود و خلاصه می‌کنند، حال آن‌که عوامل مهم و تعیین‌کننده روحی-روانی را از نظر دور می‌دارند و با اینکار راه را بر پیروزی‌های بیشتر ورزشی می‌بندند و ناخواسته راه شکست‌های بیشتر را هموار می‌نمایند.

همه این مسائل سبب می‌شود تا تأکید کنیم که لازم است در جامعه ورزشی ایران، تجدید نظری اساسی و بنیادین پیرامون نگرش به مسائل روانشناختی-جامعه‌شناختی تیم‌های ورزشی صورت گیرد و جایگاه این عوامل تعیین‌کننده در ورزش ایران مورد بازبینی قرار گیرد، چرا که در جامعه ایران متأسفانه هنوز این نقش به‌طور کافی و لازم مورد توجه قرار نگرفته و چه بسا همین امر از دلایل اصلی برخی ناکامی‌ها در عرصه بین‌المللی باشد. برای حل این معضل، پیشنهادات زیر ارائه می‌گردند:

### پیشنهادها

۱- تمامی تیم‌های ورزشی که در سطح بین‌المللی فعالیت می‌کنند، می‌بایست دارای یک روان‌شناس و جامعه‌شناس ورزشی در کنار خود باشند که هم وضعیت روحی-روانی تک تک

بازیکنان و کل تیم و مربیان و حتا مدیران مربوطه را تحت نظر داشته باشند تا بتواند تیم و ورزشکار را در سطح روانی- روحی مطلوبی شارژ کنند و هم با آموزشهای جامعه شناختی، درک ورزشکاران را نسبت به مسائل اجتماعی- فرهنگی اعم از انتظارات مردم و جامعه از آنها و چگونگی مدیریت این مسائل و مهارت‌های مربوط به روان‌شناسی اجتماعی را در آنها ارتقا بدهند و نیز درک ورزشکاران را از ویژگی‌های اجتماعی- فرهنگی ورزشکاران و تیمهای دیگر کشورها بهبود ببخشند.

۲- تمام بازیکنان تیم‌های ورزشی ملی می‌بایست در اردوهای ورزشی، ابتدای تشکیل اردو، در حین اردو و قبل از مسابقات توسط روانشناس مربوطه مورد گفتگوی شخصی قرار گیرند تا از میزان توان بالای روحی- روانی ورزشکار اطمینان حاصل شود و مشکلات احتمالی روحی- عصبی ورزشکار در فرصت لازم برطرف گردد، تا مانع از آن گردیم که ورزشکاران با تضادهای درونی و بحران‌ها و مشکلات روحی- عصبی وارد زمین مسابقه شوند.

۳- برای تربیت روان‌شناسان ورزش داخلی، در دانشگاه‌ها می‌بایست این گرایش پیش‌بینی و ایجاد گردد و تربیت شدگان، مستقیماً جذب تیم‌های مختلف ملی گردند.

۴- از تجربیات مدرسین جامعه‌شناس و روانشناس ورزش تیم‌های موفق سایر کشورها تحت عنوان دوره‌های آموزشی کوتاه و درازمدت برای آموزش و تربیت متخصصان داخلی استفاده گردد.

۵- به ورزشکاران، راه‌های مقابله با بروز افت و خیزهای روحی، استرس و فشارهای روانی که قبل و حین مسابقه معمولاً دامنگیر آنها می‌شوند، آموزش داده شود. اگر ورزشکاران از نظر روحی بسیار قوی باشند، حریفان دیگر نمی‌توانند از لحاظ روحی- عصبی روی آنها کار کنند و توانایی‌های آنها را از کار بیاندازند. در این صورت آنها خواهند توانست در شرایط دشوار افسار روند مسابقه را در دست بگیرند و حتی در مقابل فشارهای سخت روانی توانایی‌های تخصصی خود را حفظ نمایند.

۶- در اردوهای ورزشی شبانه روزی، از رساندن اطلاعات مخربی که گاهی اوقات از طریق رسانه‌ها به گوش ورزشکاران می‌رسد و سبب تضعیف روحیه و اعتماد به نفس ورزشکاران خودی می‌شود، جلوگیری به عمل آید. برعکس، خبرهایی که توسط روانشناس تیم از لحاظ روحی مفید تشخیص داده شود که سبب تقویت وضعیت روحی ورزشکاران تشخیص داده می‌شود، به اطلاع بازیکنان رسانده شود.

۷- تمرین های روحی (مانند استفاده از تمرینات یوگا، مراقبه و...) در کنار تمرینات جسمی گنجانده شوند.

۸- عملکرد روان شناس تیم هر از گاهی (مثلاً در یک دوره یک ساله و یا بعد از هر دوره مسابقات) توسط یک تیم متخصص و کارشناس ارزیابی گردد تا میزان موفقیت تدابیر روان شناختی روان شناس تیم در رابطه با تیم مربوطه، هم از نظر نتایج عینی و هم از نظر تأثیر بر فرد فرد ورزشکاران (از طریق پرسش و پاسخ با اعضاء تیم) بررسی گردد.

۹- برای به تعادل رساندن انتظارات مردم جامعه جهت موفقیت حتمی تیم های ورزشی در مسابقات مهم، روان شناس تیم مسئولیت خطیر و خاصی پیدا می کند. توانایی و تدابیر علمی وی در این قبیل شرایط، می بایست از فشارهای روحی نسبت به بازیکنان بکاهد.

۱۰- مربیان تیم های ملی نیز می بایست از علم روان شناسی به طور نسبی بهره مند باشند تا هم با روانشناس تیم همکاری لازم را داشته باشند و هم در زمان های مقتضی این توانایی را داشته باشند که عوامل روان شناختی را در تصمیمات خود لحاظ کنند. گزافه گویی نیست اگر بگوییم که یکی از جنگ ها و چالش های اصلی مربیان و بازیکنان؛ جنگ روانی و مسائل روحی- روانی قبل و در حین مسابقه و حتی نحوه رجزخوانی با تیم مقابل و شیوه ی پاسخگویی به رجزهای طرف مقابل است. برای پیروزی در این جنگها بهره مندی از تخصص روانشناختی و شناخت روحيات جمعی (جامعه شناختی) توسط مربیان تیمهای ملی الزامی است.

۱۱- مسئولیت روان شناس و مربیان تیم ملی به هنگام انجام مسابقات برو مرزی دو چندان می شود چرا که آنها می بایست با اتخاذ تدابیری تخصصی، ورزشکاران خودی را در مقابل شرایط مسابقه در یک کشور بیگانه و حضور در میان انبوه تماشاگران غیر خودی، توانایی و مصونیت روحی ببخشند. شناخت کادر هدایت تیم از ویژگی های اجتماعی و روانی تیم های مقابل در اتخاذ تدابیر مربوطه الزامی است.

۱۲- سازمان ورزش کشور لازم است از مدیران آگاه به مسایل جهانی ورزش، با تجربه، کارا، متخصص و دلسوز جامعه ورزش برای مسئولیت های ورزشی استفاده کند و برای به روز نمودن دانش آنها، امکانات لازم شرکت آنها را در کلاس ها و کارگاه های آموزشی در سطح جهانی فراهم نماید. چنین مدیرانی هستند که بی گمان ضرورت استفاده از علوم و فنون روانشناختی و جامعه شناختی را در ورزش دریافته اند و هم آنان اند که توانایی علمی سازی ورزش را پیدا نموده اند. باشد که با تحقق این پیشنهادها، گامی جدی در راستای کسب موفقیت های هرچه بیشتر

ایرانی ها در آوردگاه های برون مرزی برداریم.

## منابع

### فارسی

- آزاد، ح. (۱۳۸۲). **آسیب شناسی روانی**. چاپ هفتم. تهران: مؤسسه انتشارات بعثت.
- آقاپور، س م (۱۳۶۸). **جامعه شناسی ورزشی**. سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران. دفتر تحقیقات و آموزش تهران. مؤسسه مشیری.
- آهولا، ا و هتفیلد، ب (۱۳۷۲). **روانشناسی ورزش، با رویکرد روانی، اجتماعی**. مترجمان: رضا فلاحی و محسن حاجیلو. تهران: سازمان تربیت بدنی، معاونت امور فرهنگی و آموزشی دفتر تحقیقات و آموزش.
- اتکینسون، ر و دیگران (۱۳۷۸). **زمینه روانشناسی هیلگارد**. جلد اول. مترجمان: محمدنقی براهنی و دیگران. تهران: انتشارات رشد.
- اسپرلینگ، آ (۱۳۶۷). **روان شناسی، روش علمی در شناخت ماهیت آدمی**. ترجمه مهدی محی الدین بناب. تهران: نشر روز.
- اقدسی (۱۳۷۱). **بررسی و مقایسه سطح عزت نفس دانش آموزان ورزشکار با غیر ورزشکار**. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- انشل، م اچ. (۱۳۸۰). **روانشناسی ورزش، از تئوری تا عمل**. ترجمه دکتر سیدعلی اصغر مسدد. تهران: انتشارات اطلاعات.
- براندن، ن (۱۳۷۶). **روانشناسی حرمت نفس**. ترجمه ی جمال هاشمی. تهران: شرکت سهامی انتشار.
- بریور، ب د و همکاران (۱۳۹۰). **روانشناسی ورزشی**. مترجمان: مهدی شهبازی و شهرزاد طهماسبی بروجنی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- بلوچ مقدم (۱۳۷۳). **بررسی ارتباط بین اجزاء آمادگی جسمانی و عزت نفس دانشجویان پسر دانشگاه فردوسی مشهد**. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- تشکری (۱۳۸۱). **مقایسه میزان اعتماد به نفس در بین گروهی از ورزشکاران**

رزمی کار و غیر رزمی کار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.

- جارویس، م (۱۳۸۹). روانشناسی ورزش. مترجم: نورعلی خواجه وند. تهران: دستان.
- خداداد، ا (۱۳۶۸). اصول آمادگی جسمانی. تهران: سازمان تربیت بدنی، دفتر تحقیقات و آموزش.
- دوفرانس، ژ (۱۳۸۵). جامعه شناسی ورزش. مترجم: عبدالحسین نیک گهر. تهران: توتیا.
- رابرتس، گ، س و همکاران (۱۳۸۲). آموزش روانشناسی ورزش. ترجمه محمدکاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی. تهران: انتشارات رشد.
- رحمانی نیا، ف (۱۳۸۱). مبانی روانی - اجتماعی در تربیت بدنی. تهران: انتشارات وارسته.
- رحیمی، م و همکاران (۱۳۸۷). روانشناسی ورزشی (قدرت ذهن در ورزش). تهران: انتشارات پایگان.
- صدیق سروستانی، ر ال (۱۳۷۴). مدیریت و رهبری در ورزش. ترجمه. تهران: انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
- کوشافر، ع ا (۱۳۸۱) اصول و مبانی تربیت بدنی. تبریز: دانشگاه آزاد اسلامی.
- گل محمدی (۱۳۷۲). بررسی عزت نفس معلولین ورزشکار و غیر ورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
- مارتنز، رایتر (۱۳۷۲). روان شناسی ورزشی. ترجمه فرهاد هژیر. تهران: مؤسسه انتشارات جهاد دانشگاهی.
- نمازی زاده، م و سلحشور، ب (۱۳۶۹). تربیت بدنی عمومی. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه ها (سمت).
- وبر، م (۱۳۸۱). مفاهیم اساسی جامعه شناسی. ترجمه: احمد صدارتی. تهران: نشرمرکز.
- هافمن، ک و همکاران (۱۳۸۱). روانشناسی عمومی. از نظریه تا کاربرد، جلد دوم. ترجمه هادی بحیرایی و دیگران. تهران: نشر ارسباران.

- یزدان پناه (۱۳۷۱). خودپنداره دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.

#### انگلیسی و هلندی

- Blumer, H. (1969). **Symbolic interactionism: perspective and method.** Prentice Hall, INC. Engewood Cliffs, NJ.
- Elias, N. (1971) **Wat is sociologie? Ver. Uit het Duits door J. Vollers en J. Goudsblom.**
- Utrecht/ Antwerpen: Uitgeverij Het Spectrum.
- Tillo, G.P.P. van. (1987). **De Kwalitatieve Dimensie! Een methodologisch perspective voor de godsdienst sociologie.** Assen/Maastricht: Van Gorcum.