

ملاحظات روان شناختی در ورزش کودکان

ملیسا کریستینو، امیلی پلوهار، لیلہ میثلی
مترجمان: محمد جهانگیری، سعید رضائی



ملاحظات روان‌شناختی در ورزش کودکان

روان‌شناسی ورزشی
مجموعه

تألیف: ملیسا کریستینو، امیلی پلوهار، لیله میشلی

ترجمه: محمد جهانگیری، سعید رضائی

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۰۷۵-۷

قیمت: ۳۵۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: کریستینو، ملیسا A. J. Christino, Melissa A.

عنوان و نام پدیدآور: ملاحظات روان‌شناختی در ورزش کودکان/نویسندگان ملیسا کریستینو، امیلی پلوهار، لیله میشلی؛ ترجمه محمد جهانگیری، سعید رضایی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۱۹۰ ص.: مصور (بخشی رنگی): ۲۹×۲۲ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۰۷۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Psychological considerations in the young athlete: a multidisciplinary approach, ۲۰۲۳

موضوع: پزشکی ورزشی Sports medicine

پزشکی کودکان Pediatrics

شناسه افزوده: پلور، امیلی آی. / شناسه افزوده: Pluhar, Emily A.

شناسه افزوده: میکلی، لایل ج.، ۱۹۴۰-م. / شناسه افزوده: Micheli, Lyle J., ۱۹۴۰-

شناسه افزوده: جهانگیری، محمد، ۱۳۶۲-، مترجم/ شناسه افزوده: رضائی، سعید، ۱۳۶۸- (مترجم)

رده بندی کنگره: RC۱۲۱۰

رده بندی دیویی: ۶۱۷/۱۰۲۷

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۰۶۹۳۳۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۲/۱۷

کد پیگیری: ۱۰۰۶۷۸۹۸



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

- فصل ۱ : فواید ورزش و هویت ورزشی ۶
- فصل ۲ : نگرانی‌های سلامت روان در ورزشکاران ۱۷
- فصل ۳ : اختلالات خوردن و کمبود نسبی انرژی در ورزش (RED-S) ۴۵
- فصل ۴ : ملاحظات خواب در ورزشکار جوان ۶۰
- فصل ۵ : اثرات روانشناختی آسیب‌دیدگی بر جوانان ورزشکار ۷۳
- فصل ۶ : پیامدهای روانشناختی ضربه مغزی ۸۷
- فصل ۷ : ملاحظات روانشناختی برای عواقب جراحی در ورزشکاران کودک و نوجوان ۱۰۰
- فصل ۸ : درد و تعاملات ذهن و بدن ۱۱۲
- فصل ۹ : تخصصی‌سازی ورزش جوانان: خطرات، مزایا و ملاحظات سلامت روان ۱۲۸
- فصل ۱۰ : چگونه والدین و مربیان می‌توانند از رشد مثبت حمایت کنند ۱۳۸
- فصل ۱۱ : آموزش مهارت‌های روانی و مداخلات درمانی ۱۵۵
- فصل ۱۲ : بهینه‌سازی سلامت روان از طریق مراقبت چند رشته‌ای ۱۷۵

اکنون زمان مناسبی برای مجموعه کتاب‌هایی با تمرکز بر پزشکی ورزشی کودکان و نوجوانان است. برآوردها حاکی از آن است که تنها در ایالات متحده ۲۵ میلیون کودک به طور منظم به ورزش‌های سازمان‌یافته می‌پردازند و با توجه به شدت روزافزون ورزش‌های کودکان و نوجوانان، افزایش تاسف‌باری در بروز آسیب‌های ورزشی حاد وجود داشته است. چنین صدماتی در ورزشکاران جوان یکی از شایعترین دلایل درخواست مراقبت‌های پزشکی است. تعداد فزاینده‌ای از ورزشکاران جوان با آسیب‌های حاد به پزشکان ورزشی، پزشکان اورژانس، ارتوپدهای عمومی، پزشکان اطفال، پزشکان مراقبت‌های اولیه، پزشکیاران ورزشی، مربیان و والدین مراجعه می‌کنند. ورزش‌های سازمان‌یافته با شدت بالا و رژیم‌های تمرینی سخت‌گیرانه همچنین باعث ظهور یک دسته آسیب‌دیدگی شده است که قبلاً در کودکان در حال رشد دیده نشده بود: استفاده بیش از حد. و با این حال، با وجود افزایش شدید در تعداد ورزشکاران جوان آسیب‌دیده، سوء تفاهم گسترده‌ای در مورد نحوه مدیریت آسیب‌های آنها وجود دارد. این مجموعه تقاضا برای این دانش را برآورده خواهد کرد. عناوین این مجموعه چهار حوزه را شامل می‌شود: آناتومیکی، تخصصی فرعی، ویژه ورزشی و جمعیت‌های خاص. عناوین این مجموعه دانش ما را در مورد مدیریت آسیب‌های ورزشکاران کودک و نوجوان بیشتر می‌کند تا همه ما بتوانیم به بیماران جوان ورزشکار خود خدمات بهتری ارائه دهیم. به ویژه، ما امیدواریم تا جایی که ممکن است بتوانیم از آسیب‌دیدگی جلوگیری کنیم یا حداقل این کودکان را به سرعت و با خیال راحت به مسابقات ورزشی برگردانیم تا بهتر از هیجان و رضایتمندی ناشی از مشارکت ورزشی لذت ببرند و از نظر جسمی بزرگسالان فعالی شوند.

پیشگفتار

مشارکت ورزشی در دوران کودکی و نوجوانی فرصت‌های فوق‌العاده‌ای را برای جوانان فراهم می‌کند که می‌تواند به طور مثبت به رشد اجتماعی، عاطفی و جسمی آنها کمک کند. بسیاری از درس‌های ارزشمند زندگی، مانند کار گروهی و اخلاق کاری، از طریق مشارکت ورزشی آموخته می‌شوند و بسیاری موفقیت‌های خود را در زندگی مدیون ارتباط با ورزش می‌دانند. با این حال، علیرغم مزایای بی‌شماری که مشارکت ورزشی می‌تواند ارائه دهد، فشارها و استرس‌های زیادی نیز در ارتباط با فعالیت ورزشی در ورزشکاران جوان وجود دارد و باید توجه ویژه‌ای به ملاحظات روان‌شناختی در ورزشکار جوان داشت.

دنیای ورزش جوانان همچنان به رشد خود ادامه می‌دهد، با فرصت‌های بیشتری برای کودکان برای شرکت در ورزش، و توانایی تخصص یافتن در ورزش یا عضویت در تیم‌های نخبه در سنین پایین‌تر. ورزش قرار است سرگرم‌کننده باشد، اما برای برخی، فشار برای موفقیت، گرفتن بورسیه تحصیلی یا رفتن به المپیک می‌تواند خسته‌کننده باشد و منجر به تحلیل رفتگی شود. ورزشکاران جوان ممکن است از اضطراب، افسردگی و اختلال در خوردن در کنار سایر بیماری‌های سلامت روان رنج ببرند و این شرایط می‌تواند عملکرد ورزشی را مختل کند. همچنین آسیب‌دیدگی می‌تواند برای ورزشکاران جوان که ممکن است به طور ناگهانی برای مدت طولانی از ورزش دور شوند، ویرانگر باشد. این می‌تواند بر احساس هویت فرد تأثیر بگذارد، پیامدهای روانی قابل توجهی داشته باشد و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های سلامتی باید با این مسائل برای مراقبت بهینه از ورزشکاران جوان آشنا باشند.

هدف این متن ارائه یک بررسی گسترده و چند رشته‌ای از جنبه‌های روان‌شناختی مشارکت ورزشی است که در ورزشکاران جوان مهم است. ما در مورد بسیاری از فواید روانی-اجتماعی ورزش بحث خواهیم کرد، مشکلات رایج سلامت روان و تصویر بدنی را که ممکن است ورزشکاران جوان از آن رنج ببرند، توضیح خواهیم داد، اثرات روانی آسیب و جراحی بر روی ورزشکاران جوان و اهمیت ارتباط ذهن و جسم را توضیح خواهیم داد، و از مشارکت ورزشی ایمن و رویکرد چند رشته‌ای در مراقبت از ورزشکاران جوان دفاع خواهیم کرد. با هدف حفظ فواید و سرگرمی ورزش برای جوانان، تیم مراقبت‌های سلامتی، والدین و مربیان باید تلاش کنند تا محیطی پرورشی را فراهم کنند که ورزشکاران را قادر سازد به اهداف خود دست یابند و در عین حال از سلامت جسمی و عاطفی و رفاه کلی آنها نیز حمایت کنند.

این تکنوگاری منحصربفرد ترکیبی از به روزترین تحقیقات و همچنین دیدگاه‌های کارشناسان ملی در این زمینه است. طبق دانش ما، این اولین متنی است که در مورد پیامدهای روان‌شناختی مشارکت ورزشی در ورزشکاران جوان بحث می‌کند- موضوعی حیاتی در چشم‌انداز ورزش امروز که اغلب مورد توجه و مورد مطالعه قرار نمی‌گیرد. امیدواریم این مجموعه از فصول منبع ارزشمندی برای خوانندگان ما باشد، اما بحث و تحقیق بیشتر در مورد این موضوع بسیار مهم را نیز تحریک کند.



فصل ۱

فواید ورزش و هویت ورزشی

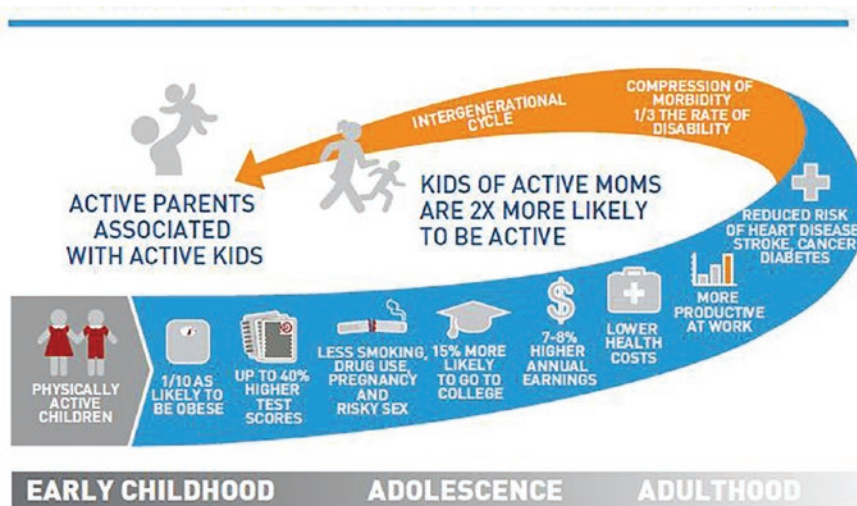
نکات کلیدی

- فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی می‌تواند برای افراد و گروه‌ها تحت مدل دستیابی به سرمایه انسانی مثبت از جمله جسمانی، عاطفی، ذهنی، مالی، اجتماعی و فردی مفید باشد.
- جمعیت‌ها و جوامع خاص ورزشکار به روش‌های متفاوتی از ورزش سود می‌برند و برای درک بهتر این تفاوت‌ها به تحقیقات بیشتری نیاز است.
- نشان داده شده است که سطوح هویت ورزشی هم اثرات مثبت و هم منفی بر رابطه ورزشکاران با ورزش، فعالیت بدنی و خلق و خوی آنها دارد.
- تحقیقات کمی برای بررسی ارتباط بین هویت ورزشکار و ورزش جوانان وجود دارد؛ علاوه بر این، هویت ورزشی نمی‌تواند جدا از سایر حوزه‌های هویتی که شامل سن، جنسیت، نژاد، قومیت و ناتوانی می‌شود، مطالعه شود یا وجود داشته باشد.



• مزایای مشارکت ورزشی

فعالیت بدنی، مجموعه‌ای از تمرینات مختلف که بخش‌ها و عضلات متنوع بدن را درگیر می‌کند، از آغاز بشریت وجود داشته است. ورزش‌های سازمان‌یافته، فعالیت‌های بدنی ساختاریافته‌تر که شامل آموزش یک مهارت با هدف یک مسابقه یا موفقیت اعلام‌شده است، نیز هزاران سال است که وجود داشته است؛ هنر سنگی نوسنگی^۱ (عصر حجر جدید) از حدود ۱۰۰۰۰ سال قبل از میلاد در مصر شواهدی از شنا و تیراندازی با کمان را نشان داد [۱،۲]. شواهد روبه‌رشد نشان می‌دهد که حرکت فیزیکی و مشارکت ورزشی فواید جسمی، ذهنی، اجتماعی، عاطفی، شناختی و تحصیلی ارائه می‌دهد (شکل ۱،۱). جوامعی که سیاست‌ها را ترویج می‌کنند و زیرساخت‌های مناسب را برای تشویق و حمایت از مشارکت در ورزش و فعالیت‌های تفریحی توسعه می‌دهند، بیشتر پیشرفت می‌کنند [۳]. فعالیت بدنی یکی از مهمترین اقداماتی است که افراد در هر سنی می‌توانند برای بهبود سلامت خود انجام دهند [۴]. بیماری‌های مزمن غیرواگیر^۲ (NCDs) همچنان عامل اصلی مرگ‌ومیر افراد در سراسر جهان هستند [۵] و باعث مرگ بیش از ۵۸،۸ میلیون نفر در سراسر جهان هستند و عدم فعالیت بدنی یکی از پنج عامل خطر اصلی این پیامد می‌باشد [۶،۷].



شکل ۱-۱. کودکان فعال بهتر عمل می‌کنند

• شش قلمرو دستیابی به سرمایه انسانی مثبت

واژه سرمایه را می‌توان به‌عنوان منبعی از مزایا یا دارایی‌های مفید برای یک فرد یا جامعه تعریف کرد [۸]. دستیابی به سرمایه مثبت^۳، حوزه‌هایی از سازمان‌ها و شبکه‌های اجتماعی را توصیف می‌کند تا افراد را با آن دارایی‌ها پیوند دهد [۹]. گزارش «طراحی شده برای حرکت»^۴ که توسط دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا سازماندهی شده است، فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی را در شش حوزه کسب سرمایه مثبت تشریح و سازماندهی می‌کند که مزایای

1 . neolithic rock art

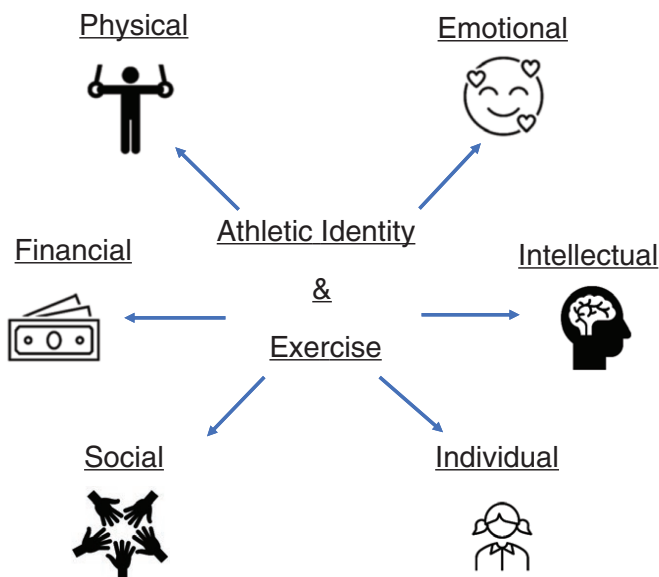
2 . Noncommunicable chronic diseases 3 . Positive capital attainment

4 . Designed to Move

مشارکت ورزشی را می‌توان در آنها طبقه‌بندی کرد [۱۰]. این قلمروها شامل سرمایه‌های جسمی، عاطفی، ذهنی، مالی، اجتماعی و فردی است (شکل ۱، ۲)، که در پاراگراف‌های بعدی، ویژگی‌های آنها بیشتر توضیح داده خواهد شد.

سرمایه جسمی

سرمایه جسمی اولین قلمرو سود مثبت از مشارکت ورزشی است. فعالیت بدنی هماهنگی حرکتی فرد را بهبود می‌بخشد. لوید^۱ و همکاران مزایای بالقوه مهم رشد ورزشی درازمدت را به‌عنوان مسیری که می‌تواند سلامت، تندرستی و عملکرد همه کودکان و نوجوانان را افزایش دهد مورد بحث قرار دادند [۱۱]. مطالعات دیگر نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم در جوانان، از جمله شرکت در ورزش، منجر به افزایش تراکم استخوان و قدرت عضلات اسکلتی می‌شود [۱۲، ۱۳]. یک مهارت ضروری زندگی که با فعالیت بدنی مداوم ایجاد می‌شود، سواد بدنی^۲ است که به‌عنوان «توانایی، اطمینان و تمایل به فعال بودن به لحاظ بدنی در زندگی» تعریف می‌شود [۱۴، ۱۵]. پایه‌ریزی سواد بدنی قوی در اوایل زندگی، بواسطه اجرای هدفمند از طریق یادگیری در مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی، سکوی پرتاب قوی برای یک عمر فعال بودن ایجاد می‌کند [۱۶، ۱۷]. علاوه بر این، چندین کشور فرهنگ‌های حرکت و بدن را با فعالیت مرتبط می‌دانند [۱۸]، و بنابراین در حالی که فعالیت می‌تواند عامل اتحاد بین فرهنگ‌ها باشد، می‌تواند ارتباط افراد با جامعه و فرهنگ خود را نیز تأیید کند.



هویت ورزشی و ورزش می‌تواند بر حوزه‌های سرمایه انسانی تأثیر بگذارد. سرمایه به‌عنوان متبعی از دارایی‌ها یا مزیت‌های مفید تعریف می‌شود. «سرمایه‌های» متفاوتی وجود دارد که بیانگر دارایی‌های انسانی خاص است. سرمایه‌گذاری در طول زمان می‌تواند سود مثبتی را به همراه داشته باشد.

شکل ۱-۲. دستیابی به سرمایه انسانی



در حالی که دستورالعمل‌های مفیدی برای سطوح فعالیت هفتگی جوانان و نوجوانان وجود دارد [۱۹،۲۰]، متأسفانه بسیاری از جوانان در رعایت این توصیه‌ها در سراسر جهان کوتاهی می‌کنند [۲۱،۲۲]. در برخی کشورها، مدارس مقدار فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده مانند تربیت‌بدنی و زنگ تفریح را کاهش می‌دهند [۲۳-۲۵]. علاوه بر این، همه‌گیری COVID-۱۹ منجر به کاهش سطح فعالیت برای جوانان شده است [۲۶-۲۸]. رفتار کم تحرکی تأثیرات منفی زیادی بر سلامتی دارد [۲۹،۳۰]. تمرکز آینده باید به افزایش فرصت‌ها و کاهش موانع برای فعالیت بدنی مداوم جوانان معطوف شود. مزایا به خوبی شناخته شده است، اما سیاست و عمل باید بر بهبود دسترسی و کاهش موانع متمرکز شود.

ورزش یکی از کم‌هزینه‌ترین راه‌ها برای سالم ماندن است، مطالعات نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند به اندازه داروها از بیماری‌های مزمن پیشگیری کند. آمادگی قلبی تنفسی، شامل دور کمر، فشار خون سیستولیک، تری‌گلیسیرید ناشتا، کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا و انسولین، به‌طور قابل توجهی تحت تأثیر مشارکت ورزشی قرار می‌گیرد [۳۱،۳۲]. همچنین نشان داده شده است که فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی باعث کاهش خطر و شیوع سایر بیماری‌های مزمن همراه مانند فشار خون بالا، سکنه مغزی، سرطان‌های مختلف، بیماری عروق کرونر قلب، دیابت نوع ۲/ سندرم متابولیک و مرگ‌ومیر کلی می‌شود [۳۳-۳۵]. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که اگر به سطوح بی‌تحرکی توجه نشود، نسل‌های آینده ما در معرض خطر قابل توجهی برای سلامتی قرار خواهند گرفت. نرخ چاقی در کشورهایی با سطح درآمد پایین به سرعت در حال افزایش است. بر اساس این تحقیق، نرخ تخمینی کودکان دارای اضافه وزن و چاق در سنین ۵ تا ۱۹ سال تا ۶۵ درصد در جزایر اقیانوس آرام، ۳۹ درصد در ایالات متحده و تا ۳۱ درصد در کشورهای اروپایی است (شکل ۱،۳) [۳۶]. بهینه‌سازی استراتژی‌ها برای تسهیل و افزایش فعالیت بدنی در جوانان باید برای تأثیرات مثبت کوتاه‌مدت و بلندمدت مورد توجه مدارس، دولت‌ها و سازمان‌های بهداشتی باشد.

سرمایه عاطفی

دومین مزیت مشارکت در فعالیت بدنی به‌عنوان سرمایه عاطفی توصیف می‌شود. سلامت روان به‌عنوان حالتی از بهزیستی و عملکرد عاطفی تعریف می‌شود که در آن افراد به توانایی‌های خود پی می‌برند، در برابر استرس‌های زندگی مقاوم هستند و ظرفیت ایفای نقش مثبت در جامعه خود را دارند [۳۷]. مشارکت در ورزش یک محیط اجتماعی مهم با فرصت‌هایی برای ارتقای سلامت روان و رشد مثبت جوانان فراهم می‌کند [۳۸،۳۹]. برخی تحقیقات قبلی رابطه معکوسی بین مشارکت در فعالیت بدنی و علائم افسردگی نشان داده‌اند [۴۰-۴۳]، و تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که در میان افرادی که افسردگی بالینی را تجربه می‌کنند، فعالیت بدنی منجر به کاهش آماری معنی‌دار نمره در مقیاس‌های رتبه‌بندی علائم افسردگی می‌شود [۴۴]. سلامت روانی و عاطفی جوانان و ورزشکاران جوان با تحقیقاتی ارزیابی شده است که نشان می‌دهد ورزشکاران سطوح پایین‌تری از افسردگی، اضطراب و سایر تشخیص‌های مرتبط با سلامت روان در مقایسه با همسالان دانش‌آموز غیرورزشکار سالم دارند [۴۵،۴۶]. علاوه بر این، نشان داده شده است که فعالیت بدنی خطر مصرف مواد مانند سیگار و ماری‌جوانا را در جوانان کاهش می‌دهد [۴۷-۴۹]. در حالی که ممکن است سطوح پرهیز از مصرف را برای الکلی‌ها یا سیگاری‌ها افزایش ندهد، فعالیت بدنی منظم مانند یوگا این پتانسیل را دارد که خلق‌وخوی و کیفیت زندگی زنانی را که تحت درمان دفع مسمومیت ناشی از وابستگی به مصرف مواد هستند، بهبود بخشد [۴۷]. بهبود خلق‌وخوی ناشی از ورزش این پتانسیل را دارد که اثرات مثبت‌نمایی یا هم‌افزایی هم برای افراد و هم برای جوامع داشته باشد [۵۰].

سرمایه ذهنی

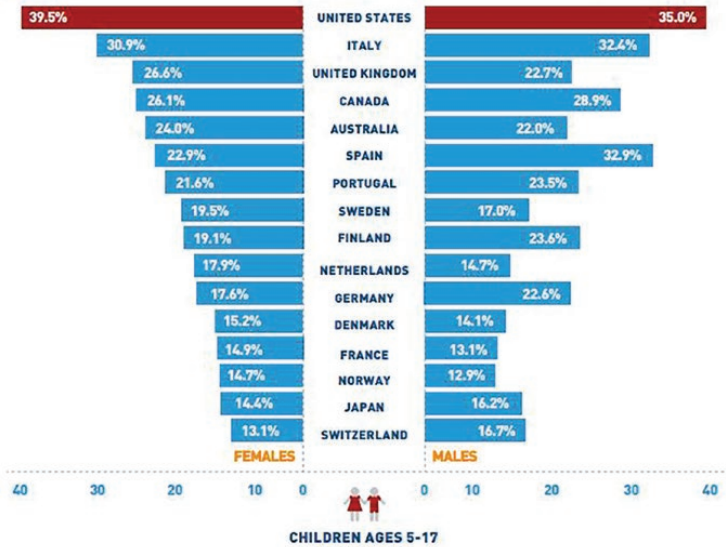
یکی دیگر از مزایای مشارکت در فعالیت بدنی شامل سرمایه ذهنی، دستیابی به دارایی‌های ذهنی است که شامل دستاوردهای مثبت مرتبط با شناختی است. رابطه بین فعالیت بدنی و عملکرد شناختی در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است [۵۱، ۵۲]. تلاش‌های خاصی بر روی ارزیابی اثرات فعالیت بدنی و ورزش بر رشد مغز و شناخت جوانان متمرکز شده است. مزایای عملکرد شناختی که فعالیت بدنی می‌تواند بر آنها تأثیر بگذارد، عناصر کلیدی را برای مسیرهای رشد کودکان و نوجوانان در محیط آنها ایجاد می‌کند [۵۳]. در سال‌های اخیر، مطالعات متعددی نشان داده‌اند که چگونه ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند پیشرفت تحصیلی، سرعت پردازش، حافظه و عملکرد اجرایی/انعطاف‌پذیری ذهنی را بهبود بخشد [۵۴-۵۸]. مقالات متعددی اثرات فعالیت بدنی بر عملکرد شناختی را مورد مطالعه قرار داده‌اند و اهمیت آمادگی جسمانی را برجسته کرده‌اند [۵۹-۶۵]. مطالعات نشان می‌دهد که نه تنها فعالیت بدنی ضروری است، بلکه باید دارای ویژگی‌های خاصی باشد که شرایط فیزیکی شرکت‌کنندگان در مطالعه را بهبود بخشد تا اطمینان حاصل شود که یک فعالیت خاص با سطح رشد و مهارت یا توانایی فعلی شرکت‌کننده مطابقت دارد تا در دستیابی به هویت ورزشی آن‌ها اختلال ایجاد نشود [۶۶، ۶۷]. تحقیقات همچنین اثرات مثبت فعالیت بدنی و ورزش را بر ساختار و عملکرد مغز نشان داده است. سطوح بالاتر آمادگی هوازی می‌تواند باعث افزایش حجم هیپوکامپ و افزایش ریزساختار ماده سفید جسم پینه‌ای شود [۶۸، ۶۹، ۷۰]. گروهی دیگر رابطه مثبتی بین عملکرد قلبی تنفسی، سرعت/چابکی و حجم ماده خاکستری در نواحی پیشانی، گیجگاهی و زیرقشری مغز مشاهده کردند که شامل قشر پیش حرکتی و هیپوکامپ می‌شود [۷۰]. مطالعات همچنین مشاهده کرده‌اند که بهبودهای ناشی از فعالیت بدنی شامل ظرفیت هوازی، قدرت و ترکیب بدن می‌تواند تأثیر پیری بر پسروری عملکرد مغز را کاهش دهد، بنابراین به فرد امکان می‌دهد تا قدرت شناختی و مهارت‌های ذهنی را برای مدت طولانی‌تری حفظ کند و به کیفیت زندگی بیافزاید [۷۱-۷۴].

سرمایه مالی

یک ردیف اضافی از مزایای فعالیت بدنی و مشارکت ورزشی شامل بهبود سرمایه مالی است. ورزشکاران با تجربیات بی‌شماری در رشته‌های ورزشی خود مواجه می‌شوند، از جمله تقویت جسمی و ذهنی، مدیریت ناملایمات از طریق مقابله با برد و باخت‌ها، مدیریت زمان، همکاری و رهبری. برخی استدلال می‌کنند که ورزشکاران دارای ترکیبی منحصر به فرد از مهارت‌ها هستند که می‌تواند به نقاط قوت در دنیای تجارت تبدیل شود و پتانسیل رشد مالی را افزایش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که ورزشکاران نوجوان دارای نرخ بالاتری از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان هستند که به‌طور مثبت بر مسیر حرفه‌ای و پتانسیل درآمد آینده فرد تأثیر می‌گذارد [۷۵]. مشارکت در فعالیت بدنی به‌طور بالقوه می‌تواند به درآمد بالاتر، افزایش بهره‌وری، عملکرد بهتر و موفقیت شغلی کلی کمک کند. تحقیقات نشان داده است کسانی که در ورزش و فعالیت بدنی منظم شرکت می‌کنند، تقریباً ۷ تا ۸ درصد درآمد بیشتری در آینده دارند [۷۶]. علاوه بر این، یک گزارش مشترک از EY و ESPNW گزارش داد که ۹۴٪ زنانی که پست‌های سطح مدیریت اجرایی را دارند، ورزشکاران حرفه‌ای بودند [۷۷] و ۵۲٪ در سطح دانشگاهی ورزش می‌کردند. موفقیت مالی کلی می‌تواند از افزایش مشارکت در ورزش و فعالیت بدنی نیز سود ببرد، زیرا بدن سالم‌تر منجر به کاهش غیبت و مرخصی و از دست دادن کمتر زمان بهره‌وری ناشی از بیماری/آسیب می‌شود [۷۸]. نمونه‌ای از این پیش‌بینی‌ها و مدل‌سازی اقتصادی در سال ۲۰۱۳ است که معضل اقتصادی مرتبط با عدم فعالیت بدنی را از عوارض و مرگ‌ومیر زودرس معادل ۵۳٫۸ میلیارد دلار محاسبه کرد [۷۹].



THE RACE WE DON'T WANT TO WIN
PREVALENCE OF OVERWEIGHT/OBESE CHILDREN IN 16 PEER COUNTRIES



شکل ۳-۱. شیوع کودکان دارای اضافه وزن/چاق

سرمایه اجتماعی

مشارکت ورزشی فرصتی را برای پیوستن به گروهی از افراد مختلف برای همکاری با یکدیگر در جهت یک هدف مشترک فراهم می‌کند و در نتیجه منجر به سرمایه اجتماعی قوی‌تر نیز می‌شود. اوسلانر^۱ یکی از اولین محققانی بود که ورزش و سرمایه اجتماعی را مورد مطالعه قرار داد. ورزش به‌عنوان عرصه‌ای برای ایجاد سرمایه اجتماعی عمل می‌کند، زیرا مشارکت، تماس اجتماعی را گسترش می‌دهد و در عین حال اعتماد به نفس ایجاد می‌کند و احترام به قوانین را آموزش می‌دهد [۸۰]. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که از ورزش ابزارهای مرتبط با شمول و پذیرش اجتماعی، اعتماد، همکاری، مشارکت مدنی، برابری جنسیتی، انسجام جامعه، و پیوند زدن تفاوت‌ها برای خدمت به اهداف مورد توافق دوجانبه پدید می‌آید [۸۱-۸۳].

سرمایه فردی

همانطور که یک ورزشکار در یک تیم شرکت می‌کند، می‌تواند از فرصت‌های ارائه شده برای تمرکز بر عناصر مرتبط با شخصیت زندگی، سرمایه فردی استفاده کند. تحقیقات نشان داده است که ورزشکاران و کسانی که در تمرینات بدنی منظم شرکت می‌کنند بهتر می‌توانند مهارت‌هایی همچون اخلاق ورزشی، مدیریت زمان، تعهد به اهداف و مسئولیت‌پذیری را توسعه دهند [۸۴-۸۹]. گروه‌ها و جوامع خاص ورزشکار به روش‌های متفاوت از ورزش سود می‌برند که درک آن‌ها مهم است.

برخی مطالعات نشان داده‌اند که یک زن ورزشکار بودن می‌تواند یک عامل محافظتی برای مقابله جنسی در سنین پایین یا بارداری ناخواسته باشد [۹۰، ۹۱]. با این حال، در مقابل، ادبیات اخیر افزایش نرخ حاملگی نوجوانان و سنین پایین‌تر اولین تجربه جنسی را در برخی از ورزشکاران نشان داده است [۹۲، ۹۳]. تحقیقات بیشتری

برای درک بهتر خطرات و مزایای ورزش سازمان‌یافته در زنان جوان نیاز است. مزایای دیگر عبارتند از پیشرفت تحصیلی و تصویر بدنی. ورزشکاران زن بیشتر از دختران غیرورزشکار، مدارک دبیرستانی و دانشگاهی دریافت می‌کنند [۹۴-۹۶]. آنها همچنین از تصویرسازی بدنی مثبت‌تر، عزت نفس و سطوح پایین‌تر افسردگی بهره‌مند می‌شوند [۹۷-۱۰۰]. یک مطالعه گذشته‌نگر نشان داد که مشارکت ورزشی دختران در دبیرستان بر خود ارزشمندی کلی در طول سال‌های دانشگاه تأثیر می‌گذارد، اما عوامل واسطه‌ای شامل شایستگی جسمانی خود ادراک شده، تصویر بدنی مثبت، و عزت نفس و انعطاف‌پذیری نقش جنسیتی بود [۱۰۱، ۱۰۲]. هر ورزشی خرده فرهنگ‌های مختلفی را ایجاد می‌کند که می‌تواند رفتارها، رشد و دیدگاه‌ها را به روش‌های مختلف تحت تأثیر قرار دهد. توجه به عوامل مختلفی که می‌توانند بر عزت‌نفس و سلامت روان در میان مشارکت ورزشی تأثیر بگذارند، مهم است. افرادی که دارای محدودیت حرکتی یا سایر ناتوانی‌ها هستند، حتی سطوح بالاتری از عدم تحرک را دارند، زیرا موانع بیشتری برای فعالیت وجود دارد. توانایی‌گرایی^۱ (تبعیض به نفع افراد توانمند) رایج است و به اشکال مختلفی وجود دارد، اما افراد ناتوان به‌طور بالقوه می‌توانند دستاوردهای سلامتی بیشتری را تجربه کنند اگر به‌طور منظم فعال باشند [۱۰۳-۱۰۵]. مولفه‌های اجتماعی، زیست‌محیطی و مالی منحصربه‌فرد باید در سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی برای افزایش مداوم سطح فعالیت در این جمعیت لحاظ شود. هر زیرگروه این جامعه (کاربران ویلچر، فلج مغزی، اختلال بینایی و شنوایی، ناتوانی ذهنی) باید به‌صورت جداگانه مورد بررسی قرار گیرد تا نیازهای آن زیرگروه خاص [۱۰۶] را به بهترین شکل برطرف کند و شمولیت را افزایش دهد.

جوانانی که خود را همجنس‌باز، دوجنسی، تراجنسی^۲، غیرجنس‌گرا، و سایر جهت‌گیری‌ها و هویت‌ها می‌شناسند، نرخ بالاتری از خشونت، بی‌خانمانی، قلدری، رفتار خود-آسیب‌رسان، و سوء‌مصرف مواد و دیگر جنبه‌های منفی نوجوانی را تجربه می‌کنند [۱۰۷-۱۰۹]. این جوانان، به‌ویژه جوانان تراجنسی، ممکن است احساس راحتی کمتری در مشارکت ورزشی حتی در مدرسه داشته باشند [۱۱۰]. در جمعیت نوجوان، مطالعه کان^۳ نشان داد که در مقایسه با دانش‌آموزان دبیرستانی همسوجنسی ناهمجنس خواه^۴، دانش‌آموزان دبیرستانی غیرعادی میانگین کمتری از مشارکت روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هر روز هفته داشتند [۱۱۱]. در مطالعه‌ای که توسط روزاریو^۵ و همکارانش انجام شد، دانش‌آموزان دبیرستانی پسر همجنس‌گرا و دوجنس‌گرا از نظر میزان فعالیت متوسط تا شدید در مقایسه با دانش‌آموزان پسر دگرجنس‌گرا تفاوت معنی‌داری داشتند. این نرخ‌ها در مقایسه با زنان ورزشکار دبیرستانی تفاوت معنی‌داری نداشتند [۱۱۲]. مطالعات دیگر گزارش می‌دهند که دانش‌آموزان تراجنسی در مقایسه با دانش‌آموزان همسوجنسی، کمتر در فعالیت‌های بدنی هوازی متوسط تا شدید و تقویت عضلات شرکت می‌کنند [۱۱۳]. مزایای متعدد فعالیت بدنی برای این جمعیت ثابت شده است [۱۱۴، ۱۱۵] و بهبود شمولیت باید در اولویت باشد [۱۱۰].

در دورانی که در طول رشد جوانی نقاط مختلف تأثیرگذاری وجود دارد، از جمله خانواده، همسالان، رسانه‌های اجتماعی و رسانه‌های خبری، ورزش می‌تواند به جوانان کمک کند تا مسیر خود را در حین رشد شکل دهند. در این حوزه است که افراد می‌توانند هویت ورزشی خود را توسعه دهند و بسازند.

هویت ورزشی

ویلیام جیمز^۶، روان‌شناس، مفهوم «خود» را به‌عنوان عنصر اولیه افکار، احساسات و اعمال انسان که می‌تواند سیال باقی بماند، پیشنهاد کرد [۱۱۶]. در تحقیقات روان‌شناختی، نظریه‌های مختلفی در رابطه با هویت ارائه

1 . Ableism

2 . transgender

3 . Kann

4 . heterosexual cisgender

5 . Rosario

6 . William James



شده است که شامل هویت‌های فردی در مقابل اجتماعی و نیز جنبه‌های هویتی منفرد در مقابل متعدد می‌شود. اریکسون^۱ در اوایل زندگی حرفه‌ای خود استدلال کرد که هویت یک فرد در درجه اول یک حس ناخودآگاه و دائماً در حال تکامل از اینکه کیست می‌باشد، هم به‌عنوان یک فرد و هم به‌عنوان بخشی از یک گروه یا جامعه. علاوه بر این، او استدلال کرد که هویت یک فرد نمی‌تواند در خلاء وجود داشته باشد، بلکه با فرهنگ و محیط فرد مرتبط است [۱۱۷]. اریکسون در مراحل پایانی کار خود، مواردی را وارد کرد که بیشتر در مورد هویت، به‌ویژه در رابطه با معنویت و مفهوم تعالی، بازتاب داشتند [۱۱۸]. نظریه هویت اجتماعی، هویت یک فرد را به مثابه تجلی ارتباط یک فرد با یک گروه یا دسته اجتماعی می‌داند. بر اساس نظریه هویت، محیط اجتماعی فرد می‌تواند نقشی را به فرد اختصاص دهد، اما در نهایت، درونی کردن آن نقش به پذیرش آن نقش خاص بستگی دارد. اعضا ممکن است ترجیح خود را نسبت به آن گروه به‌عنوان تأیید هویت نشان دهند و به دنبال شمول هستند [۱۱۹]. ورزش نیز از این نظریه هویت مستثنی نیست.

بریتون بروئر^۲ یکی از محققانی بود که مفهوم هویت ورزشی^۳ (AI) را مطرح کرد و به‌طور سیستماتیک این حوزه مورد علاقه را به‌طور جدی در دهه ۱۹۹۰ مطالعه کرد. هویت ورزشی به میزان قدرت و انحصاری بودن فرد در نقش ورزشکار یا میزان توجه ویژه به ورزش نسبت به سایر سرگرمی‌ها یا فعالیت‌های زندگی اشاره دارد [۱۲۰]. هویت ورزشکار می‌تواند به درجات مختلفی برای هر ورزشکار وجود داشته باشد، که به‌عنوان بخش کوچکی از کسی که هست تا بخش بزرگی از زندگی او را شامل می‌شود [۱۲۱]. این مؤلفه از خودپنداره می‌تواند تحت تأثیر تجربیات، روابط و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی قرار گیرد. هویت می‌تواند از جنبه روانی و یا اجتماعی باشد. تحت این فرض، یک هویت ورزشی بیشتر می‌تواند بر عزت نفس، انگیزه و دیدگاه تأثیر بگذارد، که می‌تواند به‌طور همزمان تحت تأثیر درک شایستگی و عملکرد ورزشی قرار گیرد. کوهن^۴ پیشنهاد کرد که برای برخی از جوانان، برنده شدن به معنای تایید مربی است، که با پذیرش والدین نیز مرتبط است، که به نوبه خود بر مفهوم‌سازی پذیرش خود/خود-ارزشمندی تأثیر می‌گذارد [۱۲۲]. کارهای قبلی بروئر، ون‌دالته و لیندر^۵ نشان می‌دهد که هویت ورزشی از یک بنیاد شناختی ناشی می‌شود و پیوسته به‌عنوان یک نقش اجتماعی وجود دارد. علاوه بر این، آنها استدلال می‌کنند که هویت ورزشی یک فرد هم به ارتباط عاطفی و درونی شدن فرد و هم به بازخورد از ارتباطات اجتماعی، شامل هم‌تیمی‌ها، مربیان، والدین و تماشاگران مرتبط است [۱۲۳].

ابزارهای متعددی برای اندازه‌گیری سطوح هویت ورزشی ایجاد شده است. پرسشنامه هویت ورزشی اندرسون^۶ (AIQ) برای نوجوانان به دلیل علاقه به ارزیابی جمعیت عمومی و چگونگی فرض کردن، نسبت دادن و حفظ نمودن برچسب "ورزشی" استفاده شده است [۱۲۴]. متداول‌ترین ابزار مورد استفاده شامل مقیاس اندازه‌گیری هویت ورزشی^۷ (AIMS) است که برای ورزشکاران نخبه، ورزشکاران تفریحی و جمعیت‌های غیرورزشکار اعتبارسنجی و اعمال شده است. ابزار AIMS که در ابتدا به‌عنوان یک ساختار تک‌بعدی شامل یک پرسشنامه ده سوالی ارائه شد، مجدداً به یک پرسشنامه هفت سوالی تبدیل شد که از سه بعد تشکیل شده است: هویت اجتماعی، هیجان‌پذیری منفی و انحصار (برون‌داری)^۸ (شکل ۱، ۴) [۱۲۰]. هویت اجتماعی شامل میزانی است که فرد به نقش یک ورزشکار متصل بوده و آن را ایفا می‌کند. انحصارطلبی در AIMS سطحی را توصیف می‌کند که هویت و خویش-کاری^۹ یک فرد توسط عملکرد در یک نقش ورزشی ساخته می‌شود. هیجان‌پذیری منفی

1 . Erikson

2 . Britton Brewer

3 . athletic identity

4 . Kohn

5 . Van Raalte & Linder

6 . Anderson's Athletic Identity Questionnaire

7 . Athletic Identity Measurement Scale

9 . self-work

بیانگر میزانی است که فرد عواقب منفی را در پاسخ به پیامدهای نامطلوب در نقش ورزشی تجربه می‌کند [۱۲۵]. مطالعات قبلی تأثیرات مثبتی را که هویت ورزشی می‌تواند بر یک فرد داشته باشد، بررسی کرده‌اند. نشان داده شده است که هویت ورزشی تأثیر مثبتی بر ارتباط عاطفی فرد با ورزش دارد و در نتیجه بر مشارکت در فعالیت بدنی و عملکرد ورزشی تأثیر مثبت می‌گذارد [۱۲۶]. علاوه بر این، سلامت عاطفی را می‌توان با مشارکت در فعالیت بدنی و هویت ورزشی قوی‌تر بهبود بخشید [۱۲۷]. یک سطح هویت ورزشی قوی اما نه انحصاری با بهبود عملکرد از طریق افزایش تعهد به تمرین و جهت‌گیری هدف ورزشی فرد مرتبط است [۱۲۸]. نتایج عملکردی و لذت ورزشی بالاتر در ورزشکارانی با هویت ورزشی قوی‌تر در مقایسه با کسانی که نقش‌های ورزشکار پایین‌تری را بر عهده می‌گیرند، یافت شده است [۱۲۹]. مشخص شده است که وقتی خوب عمل می‌کنند، ورزشکارانی با سطوح هویت ورزشی قوی‌تر، تجربیات ورزشی، تصویر بدنی و اعتماد به نفس مثبت‌تری دارند [۱۲۸، ۱۲۰]. تحقیقات بروئر همچنین نشان داد کسانی که بیشتر نقش ورزشی را بر عهده می‌گیرند، نسبت به همسالان خود که این کار را نمی‌کنند، از نظر بدنی فعال‌تر هستند [۱۲۹، ۱۲۰]. هویت ورزشی قوی همچنین می‌تواند انگیزه و خودمختاری را برای فعالیت‌های مرتبط با نقش ورزشی فرد از تأیید خارجی، تشویق و دستیابی به هدف تقویت کند، بنابراین از عدم تحرک و عواقب بزرگ‌تر تحلیل‌رفتگی و چاقی جلوگیری می‌کند [۱۳۰، ۱۳۱].

آیتم‌های اصلی مقیاس سنجش هویت ورزشکار:

۱	من خودم را یک ورزشکار می‌دانم.
۲	من اهداف زیادی در رابطه با ورزش دارم.
۳	بیشتر دوستان من ورزشکار هستند.
۴	ورزش مهمترین بخش زندگی من است.
۵	من بیشتر از هر چیز دیگر به ورزش فکر می‌کنم.
۶	من باید در ورزش شرکت کنم تا احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم.
۷	دیگران من را عمدتاً به‌عنوان یک ورزشکار می‌بینند.
۸	وقتی در ورزش ضعیف عمل می‌کنم، نسبت به خودم احساس بدی دارم.
۹	ورزش تنها چیز مهم در زندگی من است.
۱۰	اگر مصدوم شوم و نتوانم در ورزش شرکت کنم، بسیار افسرده می‌شوم.

آیتم‌های مجدداً مفهوم‌سازی شده مقیاس اندازه‌گیری هویت ورزشکار:

۱	من خودم را یک ورزشکار می‌دانم.
۲	من اهداف زیادی در رابطه با ورزش دارم.
۳	بیشتر دوستان من ورزشکار هستند.
۴	ورزش مهمترین بخش زندگی من است.
۵	من بیشتر از هر چیز دیگر به ورزش فکر می‌کنم.
۸	وقتی در ورزش ضعیف عمل می‌کنم، نسبت به خودم احساس بدی دارم.
۱۰	اگر مصدوم شوم و نتوانم در ورزش شرکت کنم، بسیار افسرده می‌شوم.

عوامل: هویت اجتماعی؛ انحصار؛ هیجان‌پذیری منفی/ بروئر و کورنلیوس (۲۰۰۱). هنجارها و تغییرناپذیری عاملی مقیاس سنجش هویت ورزشی. مجله ورزشی آکادمیک، ۱۶: ۱۰۳-۱۱۳.

شکل ۴-۱. مقیاس اندازه‌گیری هویت ورزشکار

برعکس، هویت قوی ورزشی می‌تواند با نتایج منفی نیز همراه باشد. کار استینفلت^۱ سطوح بالاتر هویت ورزشی را با تمایلات کمتر برای کمک گرفتن و سطوح بالاتر تعارض نقش جنسیتی مرتبط می‌کند [۱۳۲]. یک



هویت ورزشی قوی می‌تواند آسیب‌پذیری‌های فرد را در برابر کشمکش‌های بیماری روانی و تحلیل‌رفتگی در محیطی از چالش‌های غیرمنتظره مانند باخت، آسیب‌دیدگی/بیماری جسمی، و بازنشستگی اجباری بیشتر کند [۱۳۳، ۱۳۴]، به‌ویژه زمانی که هویت ورزشی یک مؤلفه اصلی برای خود-ارزشمندی کلی فرد باشد. در یک بررسی سیستماتیک، ۳۴ مورد از ۳۵ مطالعه شناسایی شده دریافتند که هویت ورزشی قوی با کیفیت دوران گذار از حرفه ورزشی رابطه منفی دارد [۱۳۵]. هنگامی که یک حس قوی از هویت ورزشی در زمان بازنشستگی وجود داشته باشد، از دست دادن هویت کلی گزارش می‌شود، و آن افراد معمولاً مدت زمان بیشتری برای تطبیق با دوران گذار [۱۳۶، ۱۳۷] نیاز دارند، بنابراین خطر استرس عاطفی بیشتر می‌شود [۱۳۸].

در مطالعه‌ای که توسط مانوئل^۱ و همکارانش انجام شد، مشخص شد آن دسته از نوجوانان در گروهی که نمرات هویت ورزشی/انحصار بالاتری داشتند، در طول آسیب‌دیدگی ارتوپدی، در مقیاس افسردگی بک مقادیر بالاتری داشتند و مقادیر افسردگی ۶ و ۱۲ هفته پس از شروع آسیب کاهش می‌یابد [۱۳۹]. کسانی که دارای هویت ورزشی انحصاری یا بسیار قوی بدون سایر ارتباطات نقش اجتماعی هستند، می‌توانند با مشکلات عاطفی استثنایی در سازگاری با دوران بازنشستگی یا توقف ناگهانی مشارکت ورزشی مواجه شوند [۱۲۹، ۱۴۰]. لی، سانگ‌ووک و اینوو^۲ دریافتند که تحلیل‌رفتگی میانجی بین سطوح استرس و هویت ورزشی در ورزشکاران دبیرستانی کره‌ای است. هویت ورزشی با استرس و تحلیل‌رفتگی همبستگی منفی داشت [۱۴۱]. مطالعات اضافی رابطه منفی بین هویت ورزشی و تحلیل‌رفتگی ورزشکار پیدا کرده‌اند [۱۰۸، ۱۳۱]. علاوه بر این، افراد با هویت‌های ورزشی قوی‌تر ممکن است استانداردهای بالاتری از عملکرد و دستیابی به هدف را بر خود تحمیل کنند. اگر واقعیت با آن استانداردها مطابقت نداشته باشد، فرد در معرض خطر خود-ناسازگاری واقعی-ایده‌آل قرار می‌گیرد، که مفهوم هویت ورزشی را به خودی خود تهدید می‌کند و خطر تحلیل‌رفتگی را افزایش می‌دهد [۱۲۹].

یکی دیگر از تأثیرات منفی ارتباطات عمیق با هویت ورزشی بالا، راهبردهای افزایش عملکرد است که برای سلامتی فرد مضر است. همانطور که ورزش شدیدتر و تجاری‌تر می‌شود، برای ورود به ورزش جوانان [۱۳۳]، ذهنیت پیروزی به هر قیمتی می‌تواند رفتارهای بیش‌رقابتی ناسالم را تقویت کند. چنین رفتارهایی شامل تمرین بیش از حد، بازی در حین آسیب‌دیدگی، استفاده از استروئیدهای آنابولیک یا سایر مواد تقویت‌کننده عملکرد، و نمایش الگوهای غذایی نامنظم است [۱۲۱، ۱۴۲، ۱۴۳]. دوناهو^۳ و همکاران از مدل دوگانه شور و اشتیاق برای بررسی پرخاشگری بازیکنان بسکتبال استفاده کردند و بازیکنان بر اساس پاسخ‌هایشان به‌عنوان پرشور و سواسی^۴ (به‌طور انحصاری پرشور) یا پرشور متوازن^۵ (کمتر پرشور) دسته‌بندی شدند. آنها دریافتند که بسکتبالیست‌های سواسی نسبت به بازیکنانی که به‌طور متوازن پرشور هستند، تهاجمی‌تر می‌باشند، به‌ویژه در دوره‌های سختی که ممکن است مفهوم هویت ورزشی فرد را تهدید کند [۱۴۴]. به عبارت دیگر، عشق به ورزش و تهدید هویت ورزشی می‌تواند منجر به رفتار اجتماعی ناسازگار شود. ویسک^۶ دریافت که ورزشکاران رشته‌های تماسی و برخوردی که هویت ورزشی بالا و همچنین استانداردهای هویتی مانند مردانه یا پرخاشگرانه را حفظ می‌کنند، به احتمال زیاد رفتارهای ناسالم برای تأیید مجدد هویت خویش نشان می‌دهند [۱۴۵].

علیرغم این یافته‌ها، تحقیقات اخیر شروع به باز کردن روزه‌ای برای مطالعه تعامل بین هویت ورزشی و عوامل فیزیکی، عاطفی و اجتماعی در ورزشکار جوان کرده است. یک بررسی سیستماتیک که در سال ۲۰۱۹ انجام شد، ده مطالعه را یافت که در مورد جوانان بود و شامل مقیاسی برای اندازه‌گیری هویت ورزشی با یافته‌هایی بود که از

1 . Manuel

2 . Lee, Sangwook & Inwoo

3 . Donahue

4 . obsessively passionate

5 . harmoniously passionate

6 . Visek

این نظریه حمایت می‌کند که نوجوانی زمان حیاتی برای توسعه مفاهیم هویت است، هویت ورزشی مستثنی نیست [۱۱۹]. در مقایسه با سنین بعدی آموزش و رشد، جوانان تمایل دارند تا حس هویت قوی‌تری را به‌عنوان یک ورزشکار در طول دوران نوجوانی خود اتخاذ کنند [۱۴۶، ۱۴۷]. این زمان بحرانی همچنین با تحقیقاتی که بیانگر نرخ‌های بالاتر تحلیل‌رفتگی / ترک ورزش در نوجوانی و در میان جوانان امروزی است مصادف می‌باشد [۱۴۸-۱۵۱]. انحصارطلبی قوی می‌تواند مانع توسعه سایر عناصر هویت فردی شود یا از ترکیبی از تعامل نقش‌های هویت اجتماعی متعدد جلوگیری کند. اخیراً تحقیقات کمی و کیفی بیشتری در مورد هویت ورزشی ظاهر شده است که شامل سطوح هویت ورزشی در تیم‌های ورزشی جوانان، شناسایی شخصی و مفهوم‌سازی یک ورزشکار، و همچنین اثرات همه‌گیری COVID-۱۹ و دوره‌های انزوا بر هویت ورزشی در ورزشکاران می‌شود [۱۵۲-۱۵۴]. تحقیقات بیشتری در این زمینه برای درک بهتر اینکه چگونه هویت، که می‌تواند به‌عنوان یک ساختار شناختی سیال عمل کند، با نقش‌های اجتماعی همسو می‌شود، برای گنجاندن نقش ورزشکار در بسیاری از جمعیت‌های مختلف و اینکه چگونه این مفهوم می‌تواند تحت تأثیر عواملی مانند فعالیت بدنی یا سلامت روان، چه به صورت فردی و چه در گروه‌ها، قرار گیرد، مورد نیاز است. از آنجایی که ورزش، از جمله مشارکت ورزشی جوانان، به یک صنعت چند میلیارد دلاری تبدیل شده است [۱۵۵، ۱۵۶]، تحقیقات بیشتری در مورد تلاقی مشارکت ورزشی و هویت اجتماعی، از جمله تأثیرات بر مدل توسعه جوانان نیاز است. تحقیقات و گفت‌وگوهای فعلی تا حد زیادی در جمعیت‌های همگن‌تر وجود داشته است. با این حال، مانند تمام تحقیقات علمی، چالش برای حرکت گسترده‌تر در راستای انعکاس جمعیت چندوجهی و متنوع موجود وجود دارد تا دانش پژوهی دربرگیرنده پهنای بزرگتری از دیدگاه‌ها باشد. علاوه بر این، هویت ورزشی را نمی‌توان جدا از سایر معرفت‌شناسی فرهنگی مطالعه کرد یا قلمداد نمود که شامل سن، جنسیت، نژاد، قومیت و ناتوانی می‌شود. گفت‌وگوهای فرهنگی و روایت‌های زندگی که هویت ورزشی را تولید می‌کنند و بر آن تأثیر می‌گذارند را نمی‌توان نادیده گرفت. شاینکه^۱ استدلال می‌کند که «رویه‌های فرهنگی در بیشتر ورزش‌ها، عوامل زن، همجنس‌گرا، سالخورده و نژادی را که از نظر اجتماعی در تقابل با استانداردهای مردانه دگرجنس‌گرای سفیدپوست ساخته شده‌اند، به حاشیه می‌رانند، که در تعریف و معنا بخشیدن به فعالیت‌های ورزشی هنجاری تلقی می‌شوند.... که باعث به حاشیه راندن صداها و موضوعات حذف‌شده می‌شود.» [۱۵۷، ۱۵۸] قدرت گفت‌وگوهای فرهنگی بیرونی و تأثیرات هنجاری اجتماعی مانند رسانه‌ها، کلیشه‌های اجتماعی و سناریوهای فرهنگی باید با توجه به اینکه چگونه احساس ورزشکاران از خود و تعامل فرد با محیط ورزشی بزرگ‌تر را شکل می‌دهند، ارزیابی شوند.

• نتیجه‌گیری

مشارکت ورزشی بالقوه سلامت جسمی و عاطفی بیشتری را فراهم کرده و منجر به رفاه طولانی مدت می‌شود که نمی‌توان آن را دست کم گرفت. علاوه بر این، ورزش عنصر مهمی از هویت را در ورزشکاران جوان و بزرگسال ارائه می‌دهد که نیاز به مطالعه بیشتر دارد. شرکت در ورزش مزایای کوتاه‌مدت و بلندمدتی را ارائه می‌دهد که در خارج از عرصه‌های رقابت به خوبی بازتاب می‌یابد. با این حال، اگر این ارزش ذاتی به‌طور ناگهانی به دلیل آسیب‌دیدگی و تحلیل‌رفتگی یا به دلایل دیگر از بین برود، این فقدان عمیقاً با رشد ذهن و جسم فرد احساس می‌شود. زمانی که هویت ورزشی دارای سطوح انحصاری بالایی باشد، ممکن است شکل‌گیری سایر صفات مهم و ضروری افراد را تحت‌الشعاع قرار دهد. ایجاد توازن بین تأثیرات مثبت و منفی هویت ورزشی یک تعادل مهم برای ارائه‌دهندگان، والدین، مربیان و مهمتر از همه، ورزشکاران است.



فصل ۲

نگرانی‌های سلامت روان در ورزشکاران

نکات کلیدی

- ورزشکاران جوان تقریباً تمام نگرانی‌های مربوط به سلامت روان را که در جمعیت عمومی مشاهده می‌شود، تجربه می‌کنند. با این حال، نرخ وقوع هر اختلال سلامت روان ممکن است با جمعیت عمومی متفاوت باشد.
- شرایط سلامت روان تأثیرات قابل توجهی بر سلامت و عملکرد ورزشکار دارد.
- عوامل تاب‌آوری روانشناختی می‌توانند آسیب‌پذیری را نسبت به نگرانی‌های مربوط به سلامت روان کاهش دهند.

• مقدمه

فعالیت‌های ورزشی ممکن است در اوایل کودکی یا نوجوانی [۱] آغاز شود و در طول عمر ادامه یابد [۲]. ورزشکاران، مانند همه انسان‌ها، فعالیت‌های خود را با آسیب‌پذیری‌های مختلف ژنوتیپی و فنوتیپی^۱ در برابر استرس آغاز می‌کنند [۳]. فعالیت‌های ورزشی شامل ناملایمات است که در شکل مکرر آن شامل رفتاری‌های روزانه و عوامل استرس‌زا می‌شود، اما ممکن است منجر به حوادث بسیار نگران‌کننده نیز شود [۲]. پاسخ‌های استرسی به چنین ناملایماتی در طول عمر ورزشی ممکن است شامل چالش‌های سلامت روان باشد [۲]. ناملایمات می‌توانند ظهور نقاط قوت جدید، بالیدگی و تاب‌آوری را تسهیل کنند، اما همچنین می‌توانند شرایط و نگرانی‌های مربوط به سلامت روان، از بروز علائم اضطراب گرفته تا مصرف مواد و فراتر از آن را برانگیزند [۲، ۴، ۵]. این فصل بر روی چالش‌های رایج سلامت روان مشهود در جمعیت ورزشکاران تمرکز دارد. ما بر این باوریم که همه ورزشکاران استرس را تجربه می‌کنند و نگرانی‌های سلامت روانی اضطرابی در یک پیوستار از معمولی تا غیر معمول وجود دارد (که دومی به عنوان مواردی که باعث ناراحتی/اختلال می‌شود تعریف می‌شود) و آگاه هستیم که انگ سلامت روان می‌تواند مانعی برای ورزشکاران خواهان حمایت‌های کافی باشد [۶]. برای اهداف سازمانی، توجه به خوانندگان آموزش دیده بالینی اصلی، و اعتقاد به اینکه شناسایی واضح ناراحتی یک ورزشکار عامل مهمی در نتایج درمان موفقیت‌آمیز است [۷]، این فصل به موازات ویرایش پنجم کتاب راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۲ (۵-DSM) سازماندهی شده است. برخی از حالاتی را که به آسانی در جمعیت‌های ورزشکار رایج نبوده‌اند (مانند اختلالات علائم روان‌پریشی) کنار می‌گذاریم. اگرچه این موارد مشاهده شده است [۸] و بدون شک مهم می‌باشد، اما از حوصله این فصل خارج است. ما با ارائه یک نمای کلی از خلق‌وخو و علائم رایج اضطراب در ورزشکاران شروع می‌کنیم. سپس بحث را با اطلاعاتی در مورد بروز علائم و سواسی-اجباری ادامه می‌دهیم. در مرحله بعد، واکنش‌های تروماتیک و بروز علائم PTSD در ورزشکاران را تعریف و توصیف می‌کنیم و به دنبال آن یک بخش مختصر در مورد بروز علائم گسستی (تجزیه‌ای)^۳ ارائه می‌کنیم. در اینجا ما فقط به تشخیص اختلالات خوردن اشاره می‌کنیم، که با توجه به شیوع بیشتر، پیوستار موجود از خوردن مختل شده تا اختلالات خوردن بالینی، و ارتباط با سندرم کمبود انرژی نسبی^۴ (RED-S)، فصل خاص خود را می‌طلبند. در ادامه به اختلالات مصرف مواد پرداخته می‌شود. سپس در مورد اختلالات عصبی رشدی که بر تجربه ورزشی تأثیر می‌گذارد بحث می‌کنیم. خودکشی و رفتارهای خودآزایی غیر خودکشی، که ممکن است در بروز علائم اولیه ۵-DSM مشاهده شوند، پس از علائم بروز عصب رشدی مورد بررسی قرار می‌گیرند. در بخش پایانی این فصل، تجربیات منحصر به فرد ورزشکاران اقلیت، از جمله سیاه‌پوستان، بومی‌ها و رنگین‌پوستان (BIPOC)، ورزشکاران معلول را برجسته می‌کنیم. در مجموع تمرکز اصلی ما بر نمونه‌هایی از کار بالینی مستقیم و همچنین راهنمایی در مورد بهترین شیوه‌های درمان است. در واقع، با پیشگیری، شناسایی و حمایت مناسب از سلامت روان، ورزشکاران می‌توانند آسیب‌پذیری خود را در برابر کشمکش‌های مربوط به سلامت روان کاهش دهند و تاب‌آوری بیشتری داشته باشند تا در مواجهه با انواع چالش‌ها، از جمله محیط‌های ورزشی رقابتی، آسیب‌ها و فراتر از آن، «به حالت اول بازگردند».

1 . genotypic and phenotypic

2 . Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5).

3 . dissociative

4 . relative energy deficiency syndrome