
روان شناسی اجتماعی در ورزش

لوئیس دیویس
ریچارد کیگان
سوفیا جووت

مترجمان:
میلاد اسماعیلی حیدر آباد
احسان شیر محمدی
نوری نظری طباطبائی
پیمان هنرمند
وحدت اسماعیلی
سحر هرسجیان
حبیب عرب محمدی
سید احمد قاضی عسگر

ویراستار علمی:
میلاد اسماعیلی حیدر آباد

۱۳

بخش اول

۱۳	روابط در ورزش.....
۱۶	فصل ۱
۱۶	روابط با کیفیت مربی-ورزشکار.....
۳۶	فصل ۲
۳۶	تعارض و ارتباط در روابط مربی-ورزشکار.....
۵۶	فصل ۳
۵۶	کاربرد نظریه دل بستگی در مطالعه روابط در ورزش
۷۷	فصل ۴
۷۷	سوءرفتار با ورزشکار.....
۱۰۱	فصل ۵
۱۰۱	مشارکت والدین در ورزش جوانان.....

۱۲۲

بخش دوم

۱۲۲	رهبری در ورزش.....
۱۲۵	فصل ۶
۱۲۵	مبانی رهبری ورزشی.....
۱۵۲	فصل ۷
۱۵۲	رهبری تحول آفرین در ورزش.....
۱۷۳	فصل ۸
۱۷۳	رویکرد هویت اجتماعی به رهبری.....
۱۹۱	فصل ۹
۱۹۱	رهبری ورزشکار در ورزش.....

بخش سوم

۲۱۲

۲۱۲ ملاحظات انگیزشی در ورزش

۲۱۵

فصل ۱۰

۲۱۵ ایجاد جو انگیزشی توانمندساز و ناتوان ساز توسط مربی

فصل ۱۱

۲۳۴ جو مراقبتی

۲۵۸

فصل ۱۲

۲۵۸ سبک‌های بین فردی مربی: حمایت‌کننده از نیاز، بازدارنده و بی‌تفاوت

۲۷۴

فصل ۱۳

۲۷۴ فضا به عنوان یک سیستم انطباقی جمعی

۲۹۷

بخش چهارم

۲۹۷ فرآیندهای کلیدی اجتماعی و شناختی در ورزش

۳۰۰

فصل ۱۴

۳۰۰ تأثیر حمایت اجتماعی بر ورزشکاران

۳۱۹

فصل ۱۵

۳۱۹ باورها و شناخت‌های کارآمدی در بستر روابط بین فردی و گروهی در ورزش

۳۳۵

فصل ۱۶

۳۳۵ استرس، مقابله، هیجان و تنظیم هیجان در ورزش

۳۵۱

فصل ۱۷

۳۵۱ جنبه‌های روانی-اجتماعی سلامت روان در ورزش

۳۶۵

فصل ۱۸

۳۶۵ انسجام تیمی

۳۸۱

فصل ۱۹

۳۸۱ مربیگری اثربخش در ورزش نوجوانان

۳۹۷

بخش پنجم

۳۹۷ ورزشکار در محیط ورزشی گسترده‌تر

۴۰۰

فصل ۲۰

۴۰۰ گذارهای شغلی ورزشکاران نخبه

۴۱۸	فصل ۲۱
۴۱۸	ساختن فرهنگ‌های ایمن در محیط‌های ورزشی
۴۳۴	فصل ۲۲
۴۳۴	پیشینه‌ها و پیامدهای رفتار اخلاقی در ورزش
۴۵۵	فصل ۲۳
۴۵۵	تأثیرات محیطی و اجتماعی-فرهنگی بر تاب‌آوری در ورزش‌های رقابتی
۴۷۵	
۴۷۶	فصل ۲۴
۴۷۶	سیستم‌هایی که باعث شکوفایی در ورزش می‌شوند
۴۹۵	فصل ۲۵
۴۹۵	دیدگاه‌های جنسیتی
۵۱۱	فصل ۲۶
۵۱۱	رشد استعداد و عملکرد

در سال ۲۰۰۷، سوفیا جووت و دیوید لاولی^۱ اولین نسخه از کتاب شاخص خود تحت عنوان «روان‌شناسی اجتماعی در ورزش» را منتشر کردند. این اثر با کاوشی ژرف و جامع در ادبیات ورزشی از منظر روان‌شناسی اجتماعی، به منبعی ضروری برای آن دسته از محققینی تبدیل شد که چگونگی تأثیر افکار، احساسات و رفتار افراد گوناگون بر دیگران را مطالعه می‌کردند. شخصاً به خاطر دارم که چه بسیار از فصل‌های آن کتاب بر نحوه مربیگری و پژوهش‌های من در حوزه پویایی‌های گروهی تأثیری عمیق گذاشت. از آن سال تاکنون تحولات بسیاری رخ داده است و از این رو، بسیار خرسندم که ویرایش دوم این کتاب آماده شده تا جدیدترین یافته‌های روان‌شناسی اجتماعی را در اختیار دست‌اندرکاران این حوزه قرار دهد. این کتاب که به کوشش پژوهشگرانی چون لویی دیویس، ریچارد کیگان^۲ و سوفیا جووت ویرایش شده است، بار دیگر جمعی از برجسته‌ترین محققان جهان را گرد هم آورده تا درک یکپارچه و نظام‌یافته‌ای از پژوهش و عمل در ابعاد روان‌شناختی-اجتماعی ورزش فراهم آید. فصل‌های کتاب در پنج بخش سازمان‌دهی شده‌اند و همگی به طیف وسیعی از نظریه‌های مرتبط، مرور پژوهش‌های تجربی گذشته و معاصر و ارائه رهنمودهای نظری و کاربردی می‌پردازند.

بخش اول کتاب با «روابط در ورزش» آغاز می‌شود. این بخش به برخی از تازه‌ترین و اثرگذارترین تحولات پژوهشی در روان‌شناسی اجتماعی و ورزش می‌پردازد؛ از جمله بدرفتاری با ورزشکاران، کشمکش مربی-ورزشکار، و رویکردهای نوین در تبیین و فهم روابط در ورزش، نظیر نقش والدین در ورزش جوانان.

بخش دوم «رهبری در ورزش» نام دارد و مطالب این بخش، تازه‌ترین تحولات این حوزه پژوهشی همیشه در حال تغییر را گرد هم آورده است. موضوعاتی همچون رهبری تحول‌آفرین، رویکرد هویت‌اجتماعی به رهبری، و جنبه‌های مرتبط با رهبری و رشد ورزشکاران در میان هم‌تایان، به موضوعاتی محبوب در میان پژوهشگران و دست‌اندرکاران عرصه ورزش در سطح جهانی تبدیل شده است. هر یک از این موضوعات در بخش دوم، فصلی مستقل به خود دارد.

چهار فصل بخش سوم، با عنوان «ملاحظات انگیزشی در ورزش»، به روان‌شناسی اجتماعی چگونگی تأثیرگذاری بر انگیزه ورزشکاران می‌پردازد. این فصل‌ها در کنار یکدیگر به ما کمک می‌کنند تا راه‌های ایجاد محیط‌های ورزشی حمایت‌گرانه‌تر را درک کنیم. به طور مشخص، این فصل‌ها درک ما را از عوامل شخصی و موقعیتی که به ایجاد یک محیط ورزشی مغذی و تسهیل‌کننده (پرورنده و هماهنگ با رشد ورزشکار) کمک می‌کنند، افزایش می‌دهند.

بخش چهارم با عنوان «فرآیندهای کلیدی اجتماعی و شناختی در ورزش» دربردارنده طیف گسترده‌ای از موضوعاتی است که از زمان نگارش ویرایش نخست این کتاب تحول یافته‌اند. برای نمونه، توجه به سلامت روان در ورزش حوزه‌ای نوظهور در پژوهش‌ها به شمار می‌رود و اکنون به عنوان فصلی مستقل در این کتاب گنجانده شده است. دیگر فصل‌ها به جدیدترین تحولات در حوزه‌های تثبیت‌شده‌تر پژوهش می‌پردازند؛ از جمله تأثیرات حمایت اجتماعی، استرس و مقابله با آن، باورهای خودکارآمدی، انسجام تیمی، و شیوه‌های مؤثر مربیگری در ورزش جوانان که همگی در کنار یکدیگر به پیامدهای مطلوب برای افراد، زوج‌ها (زوج ورزشی) و تیم‌ها در

1. Sophia Jowett and David Lavallee

2. Louise Davis, Richard Keegan

عرصه ورزش کمک می‌کنند.

بخش پایانی کتاب با عنوان «ورزشکار در محیط گسترده‌تر ورزش» حاوی بیشترین حجم مطالب و متنوع‌ترین بخش این اثر است. افزون بر این، این بخش به موضوعات تأمل‌برانگیزی جان می‌بخشد که به‌طور گسترده میان اندیشمندان علوم ورزشی محل بحث و گفت‌وگو هستند. برای نمونه، با توجه به اشکال گوناگون سوءرفتار در ورزش که در سراسر جهان گزارش شده است، مطالعه راه‌های ایجاد فرهنگ‌های ایمن در ورزش برای ورزشکاران جوان، اقدامی به‌موقع و ضروری به‌شمار می‌رود. در پیوند با این موضوع، راه‌های شکوفایی در ورزش، پرورش استعداد، و انتقال مؤثر در مسیر حرفه‌ای نیز از اهمیت بالایی برخوردارند. افزون بر این، بخش پنجم به دو موضوع مهم دیگر می‌پردازد: جنسیت و تاب‌آوری.

به‌طور خلاصه، ویرایش دوم کتاب «روانشناسی اجتماعی در ورزش» اثری تأمل‌برانگیز و ارزشمند در ادبیات این حوزه به‌شمار می‌رود، زیرا گستره وسیعی از به‌روزترین موضوعات را در قلمرو روانشناسی اجتماعی ورزش پوشش می‌دهد. این متن می‌تواند منبعی سودمند برای دانشجویان دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری و همچنین پژوهشگرانی باشد که در زمینه علوم رفتاری و جنبه‌های روانی-اجتماعی ورزش به تحقیق می‌پردازند. شایسته است از ویراستاران این کتاب، یعنی دیویس، کیگان و جاوت، که گروهی برجسته از اندیشمندان را گرد هم آوردند تا جان تازه‌ای به این ویرایش دوم ببخشند، قدردانی و تشکر کرد.

گوردون بلوم
دانشگاه مک‌گیل

هنگامی که نخستین ویرایش این کتاب در سال ۲۰۰۷ منتشر شد، ایده اولیه آن بود که کتاب خاصی ارائه شود که بر موضوعاتی که ریشه در چارچوب‌های روان‌شناسی اجتماعی دارند، متمرکز باشد. در آن مقطع، مطالعه مسائل اجتماعی در حوزه روان‌شناسی ورزش با سرعت چشمگیری در حال رشد بود. ویرایش نخست درکی عمیق از تحولات نظری، تجربی و کاربردی موضوعات تثبیت‌شده روان‌شناسی اجتماعی فراهم آورد و همزمان بر موضوعاتی نیز نور تاباند که کمتر مورد پژوهش قرار گرفته بودند، اما پتانسیل بسیار بالایی برای بسط و تعمیق دانش ما داشتند.

این ویرایش دوم که بیش از یک دهه و نیم پس از ویرایش نخست به نگارش درآمده، بسیاری از موضوعات اصلی مرتبط با روان‌شناسی اجتماعی در ورزش را حفظ کرده و همزمان پیشرفت‌های حاصل‌شده در این فاصله را به نمایش می‌گذارد. برای نمونه، موضوعاتی نظیر جو انگیزشی، رهبری مربی، کیفیت رابطه و ارتباط مربی-ورزشکار، حمایت اجتماعی، انسجام تیمی، باورهای خودکارآمدی، رفتارهای اخلاقی، و گذارهای شغلی ورزشکاران نخبه (نام بردن از چند مورد فقط برای مثال) همچنان در این ویرایش به صورت فصل‌هایی مجزا ظاهر می‌شوند، اما این موارد نیز به‌روز شده‌اند. گسترش موضوعات در این جلد، گویای رشد روزافزون روان‌شناسی اجتماعی در ورزش است. برای مثال، مبحث روابط در ورزش اکنون چنان گسترش یافته که شامل فصل‌هایی درباره نظریه دلبستگی و کاربرد آن در روابط، نقش والدین، و بدرفتاری با ورزشکاران در ورزش می‌شود. به همین ترتیب، مبحث رهبری در ورزش نیز گسترش یافته و فصل‌هایی درباره رهبری تحول‌آفرین مربی، رویکردهای هویت اجتماعی، و رهبری ورزشکاران را در بر گرفته است. مبحث محیط‌های انگیزشی نیز فراتر از جو انگیزشی رفته و فصل‌هایی درباره جوهای مراقبتی، محیط‌های حامی نیازهای بین فردی، و نظام‌های انطباق‌پذیر پیچیده به آن اضافه شده است. در پایان، این ویرایش شامل مجموعه‌ای گوناگون از فصل‌های تکمیلی است که در پی ترسیم گستردگی و ژرفای روان‌شناسی اجتماعی در ورزش می‌باشند. همکاران متخصص ما موضوعات مهمی را به تصویر می‌کشند، از جمله تأثیر عوامل محیطی و فرهنگی-اجتماعی بر تاب‌آوری در ورزش رقابتی، جنبه‌های روانی-اجتماعی سلامت روان، توانمندسازهای روانی-اجتماعی شکوفایی ورزشی، تنظیم استرس و هیجان، ایجاد فرهنگ‌های ایمن در ورزش، دیدگاه‌های جنسیتی، و استعدادیابی و عملکرد. در حقیقت، ویرایش دوم مجموعه‌ای از موضوعات گوناگون اما به‌هم‌پیوسته را از اندیشمندانی برجسته گرد هم آورده است که هم گستردگی و غنای محتوا را ارائه می‌دهند و هم اندیشه‌ای نو و خلاقانه؛ از این رو فرصتی منحصر به فرد در اختیار خواننده می‌گذارد تا از وضعیت کنونی پژوهش علمی در حوزه روان‌شناسی اجتماعی در بستر ورزش آگاه شود. حاصل کار کتابی است گسترده‌تر که به احتمال فراوان به منبعی بی‌بدیل برای دانشجویان کارشناسی، تحصیلات تکمیلی و پژوهش‌گران، همچنین استادان و متخصصان حوزه عمل تبدیل خواهد شد. حداقل امید ما این است که این متن انگیزه‌ای برای ایجاد دوره‌های آموزشی بیشتر در سراسر جهان فراهم آورد که بر جنبه‌های روانی-اجتماعی ورزش تمرکز دارند، و نیز به شکل‌گیری پژوهش‌هایی جذاب و میان‌رشته‌ای در حوزه روان‌شناسی اجتماعی در محیط‌های ورزشی بینجامد.

روان‌شناسی اجتماعی چیست؟

روان‌شناسی اجتماعی به عنوان پژوهش علمی به این صورت تعریف شده است که چگونه احساسات، افکار و رفتارهای افراد تحت تأثیر حضور واقعی، تصور شده یا تلویحی دیگران قرار می‌گیرد. روان‌شناسان اجتماعی به تبیین رفتار اجتماعی انسان، همچنین احساسات، افکار، باورها، نگرش‌ها، نیات و اهداف علاقه‌مند هستند. رفتار آشکار را می‌توان به طور عینی اندازه‌گیری کرد، در حالی که فرآیندهای غیرقابل مشاهده مانند افکار و احساسات را می‌توان از روی رفتار استنباط نمود. فرآیندهای غیرقابل مشاهده‌ای همچون افکار و احساسات از آن رو حائز اهمیت هستند که ممکن است بر رفتار آشکار تأثیر بگذارند یا به طور مستقیم آن را تعیین کنند. وجه اجتماعی روان‌شناسی اجتماعی از آنجا ناشی می‌شود که به این موضوع می‌پردازد که چگونه افراد تحت تأثیر دیگری قرار می‌گیرند که به طور فیزیکی حضور دارند، یا حضورشان تصور یا تلویحاً فرض می‌شود.

روان‌شناسی اجتماعی از روش‌های علمی بهره می‌گیرد تا نظریه‌ها را به شکلی نظام‌مند و سازمان‌یافته بسازد و مورد آزمون قرار دهد. روان‌شناسی اجتماعی دربردارنده مفاهیمی متعدد و نسبتاً انتزاعی (مانند رهبری، روابط، انگیزش، خودپنداره) است که رفتار اجتماعی را تبیین می‌کنند. این مفاهیم توسط نظریه‌هایی (مجموعه‌ای از سازه‌ها و اصول به‌هم‌پیوسته) توصیف و تبیین می‌شوند که روان‌شناسان اجتماعی برای درک بهتر رفتار اجتماعی توسعه داده‌اند. نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی یا از طریق تولید داده‌های تجربی یا بر مبنای نظریه‌های پیشین شکل می‌گیرند. سپس پژوهش تجربی با گردآوری داده‌ها برای آزمودن آن نظریه انجام می‌شود. این کتاب، روان‌شناسی اجتماعی را به مثابه مطالعه علمی طرز تفکر، احساس و رفتار افراد در موقعیت‌های اجتماعی می‌نگرد.

سازماندهی این کتاب

ساختار این کتاب به خوانندگان این فرصت را می‌دهد که در صورت تمایل، یک یا چند موضوع را به طور جداگانه بررسی کنند؛ بنابراین لازم نیست متن را از ابتدا تا انتها خواند. فصل‌ها با ارجاعات متقابل به هم مرتبط شده‌اند، به طوری که به استثنای چند مورد، هر فصل یا بخشی از یک فصل را می‌توان تقریباً به هر ترتیبی به صورت مستقل مطالعه کرد. هر فصل به یکی از موضوعات مهم روان‌شناسی اجتماعی اختصاص دارد و با گستردگی و ژرفای لازم ارائه شده است.

فصل‌های این کتاب پنج ویژگی مشترک دارند: نخست اینکه توصیف و تعاریف روشنی از موضوع ارائه می‌دهند؛ دوم اینکه بیشتر فصل‌ها مرور نظری مختصری را ارائه می‌کنند که بر موضوع مورد نظر متمرکز است و در کنار آن به بررسی برنامه‌های پژوهشی موجود می‌پردازند؛ سوم اینکه فصل‌ها مجموعه‌ای از ایده‌های نوین پژوهشی تجربی و همچنین پیوندهای نظری پیشتر ناگفته یا آزموده‌نشده را معرفی می‌کنند؛ چهارم اینکه فصل‌ها به بحث درباره کاربردهای عملی پژوهش‌های انجام‌شده تا کنون و نیز کاربردهایی که ممکن است توسط پژوهش‌های آینده پدید آیند، می‌پردازند؛ و پنجم اینکه تمامی فصل‌ها با خلاصه‌ای از آنچه بحث شد، به پایان می‌رسند. علاوه بر این، ویژگی‌های آموزشی طراحی شده برای تقویت یادگیری نیز در کتاب گنجانده شده است. برای نمونه، هر فصل شامل اهداف یادگیری و پرسش‌های بحث گروهی می‌باشد.

فصل‌ها در پنج بخش مجزا اما به هم پیوسته سازماندهی شده‌اند. **بخش اول** شامل پنج فصل است که بر روابط اجتماعی در ورزش تمرکز دارد و اهمیت تعاملات، روابط و فرایندهای ارتباطی میان مربیان، ورزشکاران، همتایان و والدین را به نمایش می‌گذارد. فصل اول به پدیده رابطه مربی-ورزشکار می‌پردازد. در این فصل، چارچوب مفهومی مبتنی بر شواهد برای درک این پدیده مورد بحث قرار می‌گیرد و یافته‌های پژوهشی که عوامل مؤثر بر کیفیت رابطه مربی-ورزشکار را بررسی کرده‌اند، ارائه می‌شود. سپس در فصل دوم، نقش ارتباط میان‌فردی و تعارض در این رابطه منحصربه‌فرد مربی-ورزشکار مورد توجه قرار می‌گیرد، در حالی که فصل سوم شواهدی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد سبک‌های دلبستگی افراد چگونه می‌تواند بر روابطی که در محیط‌های ورزشی شکل می‌گیرند تأثیر بگذارد. در پایان، دو فصل پایانی بخش اول به حوزه‌هایی می‌پردازند که اخیراً توجه فزاینده‌ای را به خود جلب کرده‌اند: بدرفتاری با ورزشکاران و مشارکت والدین.

بخش دوم این کتاب شامل چهار فصل است که به توسعه نظریه رهبری، پژوهش و عمل در ورزش می‌پردازد. هر چهار فصل پیشرفت‌های قابل توجه در پژوهش رهبری در ورزش را به تصویر می‌کشند، به ویژه آنچه به تحقیقات مرتبط با مربیان و همچنین سایر رهبران جایگزین در محیط‌های ورزشی (مانند ورزشکاران رهبر، مربیان معنوی، والدین) مربوط می‌شود. فصل اول پایه و اساس پژوهش رهبری در ورزش را می‌ریزد و نقش رهبری مربی را در ارتقای پیامدهای ورزشکاران نظیر عملکرد و رضایت نشان می‌دهد. سه فصل بعدی روشن می‌سازند که چگونه رهبری تحول‌آفرین، رویکردهای هویت اجتماعی به رهبری، و رهبری ورزشکاران می‌توانند در حوزه ورزش گسترش یافته و مورد استفاده قرار گیرند.

در **بخش سوم**، چهار فصل به انگیزش در ورزش مربوط می‌شود. انگیزش نقشی تعیین‌کننده در عملکرد ورزشی دارد و تا به امروز، پژوهشگران برجسته سراسر جهان نشان داده‌اند که چگونه انگیزش می‌تواند تحت تأثیر تعامل پویای میان ورزشکاران، مربیان و محیط تیمی قرار گیرد. این کتاب بینش گسترده‌تری را در مورد پژوهش‌های سنتی جو انگیزشی و نظریه خودتعیین‌گری ارائه می‌دهد، همراه با توجه بیشتر به توانمندسازی و سبک‌های بین‌فردی مربیان. مفاهیم مدرن مرتبط با جوهای مراقبتی بررسی می‌شوند تا بهتر درک کنیم کدام شیوه‌ها می‌توانند به شکل‌گیری ادراک از جو مراقبتی منجر شوند، همچنین پیشایندها و پیامدهای مرتبط با جو مراقبتی. در پایان، فصلی درباره نظام‌های انطباق‌پذیر پیچیده، مسیرهای تازه‌ای را برای پژوهش در مورد جوهای انگیزشی در ورزش از دریچه علم نظام‌های پیچیده پیش روی ما می‌گشاید.

در **بخش چهارم**، تمرکز خود را بر عوامل کلیدی شناختی و اجتماعی می‌گذاریم که رفتار را توصیف و تحت تأثیر قرار می‌دهند. ما شش فصل متنوع ارائه می‌دهیم که بینشی فراهم می‌آورند از اینکه چگونه پدیده‌های اجتماعی و میان‌فردی می‌توانند به مفاهیمی تغذیه‌کننده که اغلب آنها را فردی می‌انگاریم، مانند تجربیات، ویژگی‌ها و توانایی‌ها. فصل اول تأثیر حمایت اجتماعی بر ورزشکاران را روشن می‌سازد، و پس از آن فصل‌هایی قرار دارند که بر باورهای خودکارآمدی در زمینه‌های رابطه‌ای و گروهی، استرس، مقابله و هیجان‌ها، جنبه‌های روانی-اجتماعی سلامت روان، انسجام تیمی، و اثربخشی مربیگری در محیط‌های ورزش جوانان تمرکز می‌کنند. این فصل‌ها در کنار یکدیگر نشان می‌دهند که چگونه تجربیات و ادراکات دیگران به طور اجتماعی تعیین می‌شود، موضوعی که در قلب روان‌شناسی اجتماعی جای دارد.

بخش پنجم، یعنی بخش پایانی کتاب، شامل هفت فصل است که به موضوعاتی می‌پردازد مورد توجه چشمگیر در روان‌شناسی اجتماعی در محیط‌های ورزشی قرار گرفته‌اند. این امر تا حدودی به دلیل ماهیت ذاتاً جذاب این موضوعات است، اما همچنین نتیجه اهمیت بالقوه عملی و کاربردی پژوهش‌های مربوطه می‌باشد.

گذارهای شغلی ورزشکاران نخبه، فرهنگ‌های ایمن در ورزش، رفتار اخلاقی، تاب‌آوری در ورزش رقابتی، شکوفایی، دیدگاه‌های جنسیتی، و استعدادیابی، همگی عواملی مهم هستند که کیفیت تجربیات، فرایندهای رشدی، و پیامدهای عملکردی افراد درگیر در ورزش را شکل می‌دهند.

این کتاب را با کمال مسرت تقدیم شما می‌کنیم: ویرایش دوم «روانشناسی اجتماعی در ورزش»، اثری جامع در عین حال خواندنی که هم جنبه تجربی و هم جنبه عملی دارد. این کتاب به طور هدفمند برای طیف گسترده‌ای از مخاطبان نوشته شده است، اما در درجه اول برای دانشجویان دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری و همچنین پژوهشگرانی که به جنبه‌های روانی-اجتماعی ورزش علاقه‌مندند. با این حال، هدف ما این بوده که هر فصل پل ارتباطی بین پژوهش و عمل باشد، به همین دلیل در هر فصل بخشی را به پیامدهای عملی اختصاص داده‌ایم. از این رو امیدواریم این کتاب برای مربیان ورزشی و دست‌اندرکارانی مانند مشاوران روان‌شناسی ورزشی که در محیط ورزش کار می‌کنند نیز کاربرد داشته باشد. از هر یک از شما که وقت بگذارید و «روانشناسی اجتماعی در ورزش» را بخوانید و نظرات خود را با ما در میان بگذارید، سپاسگزاریم.

هریک از رشته‌های علمی مبانی دارند که مطالعه و آگاهی از آن‌ها برای افرادی که می‌خوانند بصورت جدی و هدفمند وارد آن رشته شوند، اجتناب ناپذیر است. این منابع پایه به دانسته‌های فرد عمق می‌بخشند و نگرشی جامع در اختیار او می‌گذارند. منابعی که توسط متخصصین برجسته آن زمینه نگاشته می‌شود و ستونی محکم و دروازه‌ای برای ورود به دنیای ناشناخته آن شاخه علمی به حساب می‌آید. قبل از تخصصی‌تر شدن در هر شاخه علمی، قطعاً نیاز به مطالعه موارد پایه هر رشته ضرورت دارد و بدون آگاهی از آنها نوعی نقصان در کار تخصصی وجود خواهد داشت. در سال‌های گذشته به همت اساتید و علاقمندان حوزه روان‌شناسی ورزش و تمرین و حمایت ناشران، بسیاری از منابع مهم و مبانی اصلی و به روز موجود در دنیا ترجمه شده و در اختیار دانشجویان، اساتید و علاقمندان قرار گرفته است. با این حال، هنوز برخی شاخه‌ها در این گرایش توجه کمتری به خود گرفته‌اند. یکی از این شاخه‌ها، روان‌شناسی اجتماعی و ارتباط آن با دنیای ورزش است. این حیطه به بررسی اثرگذاری عوامل اجتماعی مانند ارتباطات و سبک رهبری و مواردی از این دست بر عملکرد ورزشکاران می‌پردازد. اینکه افراد پیرامون یک ورزشکار چگونه بر انگیزه، هیجان‌ها و خلق و سایر سازهای روان‌شناختی او اثر می‌گذارند، در ذات این شاخه از گرایش روان‌شناسی ورزش قرار گرفته است. بنابراین مطالعه این حیطه برای متخصصین روان‌شناسی ورزش ضروری می‌نماید. به قول استاد ارجمندم -پرفسور حسن عشایری- یک روان‌شناس ورزش قبل از هر چیزی باید به مطالعه سازه‌ها اجتماعی پیرامون ورزشکاران بپردازد تا بتواند اثرگذاری خوبی در محیط کار خود داشته باشد.

با توجه به همه این موارد، کتاب روان‌شناسی اجتماعی در ورزش -که در انتشارات هیومن کینتیکس در سال ۲۰۲۴ چاپ شده است و می‌توان گفت اصلی‌ترین منبع مورد مطالعه برای این حیطه در دنیا محسوب می‌شود- را برای ترجمه انتخاب کردیم تا علاقمندان به این حیطه در کشورمان به منبعی عالی برای مطالعه دسترسی داشته باشند. همراه با همکارانم تمامی تلاش خود را به کار بستیم تا ترجمه به تخصصی‌ترین شکل همراه با پابندی به متن اصلی انجام شود و در عین حال شیوایی و روانی مناسبی داشته باشد. ضروری است از زحمات تک تک همکاران عزیز و تلاشگر بابت خلق این اثر علمی و همچنین انتشارات حتمی بابت حمایت بی‌چون و چرایشان از چاپ این کتاب -که جای خالی آن در رشته روان‌شناسی ورزش احساس می‌شد- کمال تشکر و قدردانی را داشته باشیم. امیدوارم متن حاضر بتواند در گسترش ایده‌ها و آگاهی علاقمندان روان‌شناسی ورزش در کشور مثمر‌تر واقع شود.

تقدیم به همه کسانی که صادقانه و خالصانه برای ارتقای گرایش روان‌شناسی ورزش کشور تلاش می‌کنند.

میلاد اسماعیلی حیدرآباد

بهار ۱۴۰۵

بفش اول

روابط در ورزش



فصل‌های بخش اول، به اهمیت تعاملات، روابط و ارتباطات بین ذینفعان اصلی در ورزش - یعنی مربیان، ورزشکاران، همسالان و والدین - می‌پردازند. این افراد مهم، ظرفیت شکل‌دهی به جوهره محیط اجتماعی ورزش را دارند. برای مثال، مربیان و ورزشکاران در بطن ورزش قرار دارند و ناگزیر در یک رابطه دوفره محصور شده‌اند. با آغاز قرن بیست و یکم این رابطه دوفره منحصر به فرد مربی-ورزشکار، با دقت بیشتری زیر ذره‌بین قرار گرفت. در کنار این موضوع تحقیقاتی، حوزه‌های تحقیقاتی مرتبط هم کارشان را آغاز کردند. مثال‌هایی در این مورد عبارتند از: (۱) نقش ارتباطات و تعارض‌های بین فردی، به ویژه در رابطه با گسترش و حفظ روابط؛ (۲) سبک‌های دلبستگی مربیان و ورزشکاران به عنوان ویژگی‌های تفاوت فردی که می‌توانند بر کیفیت رابطه دوفره و در نتیجه پیامدهای مهم حاصل از آن تأثیر بگذارند؛ (۳) مشارکت والدین در تجربه ورزشی فرزند ورزشکارشان و کیفیت تعاملات بین والدین، ورزشکاران و افراد مهم دیگر؛ و (۴) آسیب‌هایی که می‌تواند هنگام فروپاشی روابط و تعاملات تا حدی که ورزشکاران مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند و از نظر روانی، عاطفی، اجتماعی و جسمی آسیب می‌بینند، رخ دهد. این بخش شامل پنج فصل است و هدف آن ارائه تحقیقات انجام شده در این زمینه‌ها، همراه با ارائه توصیه‌هایی برای انجام کارهایی است که برای پیشرفت بیشتر دانش و آگاهی ضرورت دارد. در فصل ۱ - روابط با کیفیت مربی-ورزشکار - سوفیا جووت و لوک فلتون^۱ معنای مربیگری و اصطلاحات کلیدی از جمله رابطه، زوج، گروه و تیم را بررسی می‌کنند. در ابتدا، آن‌ها از مطالعه کننده این متن می‌خواهند که رابطه زوجی بین مربی و ورزشکار را به عنوان یک تیم دوفره در نظر بگیرد که در آن جنبه‌های رابطه، رهبری و ارتباطات به عنوان سه‌گانه طلایی تیم‌های زوجی عملکردی در نظر گرفته می‌شوند. با تمرکز بر رابطه‌ی دوفره، شرح مفصلی از مدل نظری معروف به ۱+۳ Cs کیفیت رابطه‌ی مربی-ورزشکار ارائه می‌شود. سپس به بررسی عوامل اصلی درون فردی که بر «کیفیت رابطه» تأثیر می‌گذارند - یعنی جنسیت، شخصیت، اشتیاق به ورزش، رفتارهای مربی و رهبری - پرداخته می‌شود. آن‌ها نقش ابزاری ارتباط را به عنوان منبع سوخت روابط با کیفیت خوب توضیح داده و مدل COMPASS را که شامل هفت استراتژی است، ارائه می‌دهند. درک بهتر از پیشینه‌ها، اطلاعاتی در مورد «شرایطی که کیفیت رابطه خوب، متوسط یا بد است» ارائه می‌دهد و بنابراین تحقیقات بیشتر در این زمینه توصیه می‌شود.

در فصل ۲ - تعارض و ارتباط در روابط مربی و ورزشکار - اسونیا و اجسموث و کریستن دیفنباخ^۲ «ماهیت ساختاری و پویای تعارض بین فردی بین مربیان و ورزشکاران و چگونگی تأثیر عوامل محیطی و شخصی بر تجربیات آن‌ها از تعارض» را بررسی می‌کنند. آن‌ها به ما یادآوری می‌کنند که اگرچه تعارض در روابط اجتناب‌ناپذیر است، اما لزوماً نباید منفی، مخرب یا آسیب‌رسان باشد. این بحث با ارائه یک رساله نظری کامل در مورد تعارض بین فردی و توضیح ماهیت چندبعدی آن، انواع و موضوعات مرتبط با تعارض را بررسی می‌کند. تعارض یک فرآیند است و شروع آن را می‌توان با توالی رویدادهایی توصیف کرد که مربیان و ورزشکاران می‌توانند شناسایی آن‌ها را یاد بگیرند. بحث به تعارض گروهی گسترش می‌یابد و با بخشی در مورد پیشگیری از تعارض و مدیریت تعارض به پایان می‌رسد. توصیه‌هایی برای تحقیقات آینده حول محور پیشینه‌های تعارض بین فردی می‌چرخد: درون فردی (برای مثال، شخصیت)، بین فردی (برای مثال، شبکه‌های اجتماعی) و محیطی (برای مثال، فرهنگ سازمانی). این فصل با پیشنهادها عملی برای مدیریت تعارض که کاربرد آن‌ها بسیار راحت است، به پایان می‌رسد.



در فصل ۳- کاربرد نظریه دلبستگی در مطالعه روابط در ورزش- لوئیز دیویس و سم کار^۱، نظریه دلبستگی را به عنوان چارچوبی برای مطالعه روابط مربی-ورزشکار و والدین-ورزشکار در ورزش معرفی می‌کنند. این فصل مفاهیم پایه نظریه دلبستگی را تشریح می‌کند. تلاش‌های بالبی^۲ در تمرکز بر سیستم رفتاری دلبستگی و اینزورث^۳ در تمرکز بر ایجاد پیوندهای دلبستگی، به توضیح جامعی در مورد گسترش مدل‌های کاری درونی جوانان ختم می‌شود. در کنار تعداد چهره‌های دلبستگی که هر فرد می‌تواند داشته باشد، مباحثی در مورد پایداری دلبستگی مطرح می‌شود. در ادامه آن، توجه به تحقیقات دلبستگی در ورزش معطوف می‌شود و روابط دلبستگی همسالان و والدین و همچنین مربی-ورزشکار را بررسی می‌کند. تحقیقات در این زمینه هنوز در مراحل ابتدایی خود است و بنابراین محققان از تحقیقات بیشتر حمایت می‌کنند. سؤالاتی که باید بررسی شوند عبارتند از: سیستم دلبستگی چه زمانی در زمینه‌های ورزشی فعال است؟ چه چیزی آن را فعال می‌کند؟ وقتی فعال نیست، آیا هنوز نقشی ایفا می‌کند؟ برای تکمیل این فصل، محققان کاربردهای مهم این تحقیق را برای والدین و مربیان ورزشی ارائه می‌دهند.

در فصل ۴، گرچن کر و ارین ویلسون^۴- بدرفتاری با ورزشکاران- نقش قدرت را در روابط بین فردی در محیط ورزشی بررسی می‌کنند. فصل آن‌ها به توضیح مفهوم بدرفتاری و همچنین تعاریف و طبقه‌بندی‌های بدرفتاری بر اساس وجود یا عدم وجود یک رابطه‌ی حساس می‌پردازد. تأکید شده است که سوءاستفاده از قدرت (همانطور که در تعاملات مربی-ورزشکار و تعاملات با همسالان یا هم‌تیمی‌ها رخ می‌دهد) در هسته‌ی تجربیات بدرفتاری با ورزشکاران قرار دارد. آن‌ها همچنین بر این باورند که تأکید بر برنده شدن به هر قیمتی یا بر «افزایش عملکرد» به جای رشد همه‌جانبه ورزشکار، به سیستم‌های ورزشی نامطلوب منجر می‌شود. پیشنهادهای در مورد چگونگی ریشه‌کن کردن بدرفتاری با ورزشکاران، مانند کسب قدرت بیشتر توسط ورزشکاران، استفاده از قانون و داوری، نمایندگی رسمی ورزشکار و توجه به ادعاها و جایگاه ورزشکاران ارائه شده است. تحقیقات بیشتری باید در مورد مداخلاتی که هدفشان تغییر از رویکردهای مربی محور به رویکردهای ورزشکار محور یا مربی-ورزشکار محور در مربیگری است، و همچنین در مورد اثربخشی تلاش‌های حمایتی برای تأثیرگذاری بر سیاست‌ها به سمت روابط سالم‌تر که در آن قدرت برای ایمنی ورزشکاران متعادل می‌شود، انجام شود.

در فصل ۵- مشارکت والدین در ورزش جوانان- کامیلا نایت، کریس هاروود، اولیویه روکت و نیکلاس هولت^۵، بررسی جامعی از این حوزه ارائه می‌دهند. این فصل با توصیف مشارکت والدین در ورزش فرزندانشان آغاز می‌شود و سپس توجه به نظریه‌ها و تحقیقاتی که انجام شده، معطوف می‌شود. این تحقیقات شامل روش‌هایی است که به صورت تجربی آزمایش شده‌اند تا مشارکت والدین را به روش‌هایی که تجربیات جوانان را در ورزش بهبود می‌بخشند، افزایش دهند. در حالی که مشارکت والدین یک حوزه تحقیقاتی در حال تکامل است، نویسندگان توضیح می‌دهند که سؤال‌های بی‌شماری برای تحقیقات بیشتر باقی مانده است. آن‌ها نتیجه می‌گیرند که مشارکت والدین در ورزش جوانان موضوع پیچیده‌ای است که نه تنها بر فرد جوان شرکت کننده در ورزش، بلکه بر زندگی خود والدین نیز تأثیر می‌گذارد.

1. Louise Davis and Sam Carr

2. Bowlby

3. Ainsworth

4. Gretchen Kerr and Erin Willson

5. Camilla Knight, Chris Harwood, Olivier Rouquette, and Nicholas Holt

روابط باکیفیت مربی-ورزشکار

دکتر سوفیا جووت و دکتر لوک فلتون^۱

مترجم: میلاد اسماعیلی حیدرآباد

اهداف یادگیری

- پس از مطالعه این فصل، خواننده باید موارد زیر را آموخته باشد:
- درک مربیگری به عنوان یک فرآیند و تمرین بین فردی
- دانش اصطلاحات کلیدی مربوط به دونفر، گروه و تیم
- درک ساختارهای بین فردی که کیفیت رابطه مربی-ورزشکار را تعریف می‌کنند.
- آگاهی از عواملی که بر کیفیت روابط تأثیر می‌گذارند
- توجه به نقش ارتباط در ایجاد روابط قوی

شواهد قابل توجهی - حتی به قدمت بازی‌های المپیک برگزار شده در یونان باستان - وجود دارند که نشان می‌دهند ورزشکاران توسط مربیانی (تمرین‌دهنده‌هایی) که معمولاً قهرمانان سابق آن رشته بودند، آموزش می‌دیدند (لمان، ۲۰۰۹ را ببینید). بر این اساس، مربیان نه تنها مسئول شرایط بدنی و سلامت ورزشکاران خود بودند، بلکه آن‌ها را در مسابقات همراهی می‌کردند، به آن‌ها تمرین می‌دادند و آن‌ها را تشویق می‌کردند تا پیروز شوند. اعتقاد بر این است که کلمه انگلیسی Coach از روستای مجارستانی Kocs گرفته شده است، جایی که اولین کالسکه چوبی چهارچرخ بزرگ سرپوشیده، معروف به kocs، در قرن پانزدهم ساخته شد (اوکانر و لاگس، ۲۰۰۹). این کلمه برای اولین بار حدود دهه ۱۸۵۰ در آموزش دانشگاه آکسفورد برای اشاره به معلمانی که دانش‌آموزان را به هدفشان یعنی قبولی در امتحانات می‌رساندند، آمده است. در ورزش، مربیان تا اواخر دهه ۱۸۸۰ به عنوان «coaches» شناخته می‌شدند - پس از آن این نام به "Coach" یعنی مربی تغییر یافت.

در این فصل، مربیگری را به عنوان یک فرآیند رابطه‌ای یا بین فردی بررسی می‌کنیم که مربی و ورزشکار را در دستیابی به موفقیت به هم پیوند می‌دهد. چنین مفهومی از مربیگری تا حدودی با دیدگاه جونز و همکارانش از مربیگری به عنوان "هماهنگی اجتماعی" همسو است، جایی که رابطه بین مربی و ورزشکار در مرکز توجه قرار می‌گیرد (جونز و همکاران، ۲۰۱۶؛ جونز و والاس^۲

1... Sophia Jowett, Luke Felton

2... Lehmann

3... O'Connor & Lages

4... Jones & Wallace



، ۲۰۰۶). در ادامه این فصل از خواننده دعوت می‌شود تا مربیگری را به عنوان یک عمل یا فرآیندی که هم در درون مربی و هم در درون ورزشکار وجود دارد، در نظر بگیرد؛ زیرا در نهایت هیچ یک از آن‌ها نمی‌توانند به تنهایی این کار را انجام دهند. این دو فرد برای ایجاد تغییر به یکدیگر وابسته هستند و این وابستگی متقابل در کیفیت رابطه‌ای که آن‌ها در طول زمان ایجاد و حفظ می‌کنند، منعکس می‌شود.

تیم مربی-ورزشکار

در حالی که اصطلاح رابطه به سادگی به ارتباط یا پیوند بین دو نفر اشاره دارد، اصطلاحات مرتبط دیگری نیز در زمینه مربیگری وجود دارد که مربی و ورزشکار را درگیر می‌کند - یعنی دو نفر، گروه و تیم. اصطلاح دو نفر از کلمه یونانی *dyás* به معنای یک جفت یا گروهی شامل دو نفر گرفته شده است. یک گروه دو نفره کوچکترین گروه اجتماعی ممکن است (کوزلوفسکی و ایلگن، ۲۰۰۶).

گروه و تیم اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند و دو نفر مربی-ورزشکار را می‌توان هم به عنوان یک گروه و هم به عنوان یک تیم در نظر گرفت. با این حال، این اصطلاحات از ابعاد مهمی با هم متفاوت هستند. یک گروه به سادگی به عنوان مجموعه‌ای از افراد تعریف می‌شود که تلاش‌های فردی خود را با هم هماهنگ می‌کنند (برای مثال، مربی دستور می‌دهد و ورزشکاران دستورها را اجرا می‌کنند)، در حالی که یک تیم به عنوان گروهی از افراد تعریف می‌شود که یک هدف مشترک و تعدادی هدف چالش‌برانگیز دارند (برای مثال، مربی و ورزشکاران به طور متقابل به اهداف عملکردی و به یکدیگر متعهد هستند) (کوزلوفسکی، ۲۰۱۸). هدف یا مقصود مشترک، اعضای تیم را متحد، پرانرژی و هدایت می‌کند. زوج مربی-ورزشکار زمانی بیش از یک گروه می‌شود و یک تیم را تشکیل می‌دهد که هم مربی و هم ورزشکار مسئولیت را بر عهده بگیرند، هر دو فرصت رهبری داشته باشند (برای مثال، مربی تمرین را و ورزشکار مسابقه را رهبری کند)، هم مربی و هم ورزشکار بر دستیابی به اهداف ترکیبی تمرکز کنند (برای مثال، عملکرد محصول تلاش‌های هر دو است) و با هم در مورد یک مشکل بحث و گفتگو کنند. دستور کار زوج مربی-ورزشکار این است که «من هوای تو را دارم، تو هوای من را، و با هم می‌توانیم به هر چیزی دست یابیم» و بنابراین هر زوج مربی و ورزشکار، یک تیم در یک تیم (برای مثال، فوتبال، بسکتبال، هاکی) یا یک تیم در یک گروه (برای مثال، دو و میدانی، شنا، ژیمناستیک) تشکیل می‌دهند. برای ایجاد یک تیم با عملکرد مؤثر متشکل از دو یا چند نفر، سه ویژگی یا فرآیند کلیدی باید رعایت شود (برای مثال، ادmondسون و هاروی، ۲۰۱۷؛ کوزلوفسکی و ایلگن، ۲۰۰۶ را ببینید):

▪ رابطه قوی ▪ ارتباط مؤثر ▪ رهبری صحیح

کار تیمی به وسیله‌ای محبوب تبدیل شده است که مربیان و ورزشکاران از طریق آن به اهداف خود در ورزش دست می‌یابند. این تأکید بر کار تیمی ممکن است یکی از دلایل تغییری باشد که در مربیگری مشاهده می‌کنیم، به طوری که رویکرد مربیگری متمرکز بر مربی (برای مثال، مربی کنترل و فرماندهی می‌کند) و رویکرد مربیگری متمرکز بر ورزشکار (برای مثال، ورزشکار رهبری و ابتکار عمل را بر عهده می‌گیرد) جای خود را به رویکرد ترکیبی مربی-ورزشکار در مربیگری داده‌اند (جووت و اسلده، ۲۰۲۱؛ جووت و واپزموث، ۲۰۲۰ را ببینید). این رویکرد ترکیبی در مربیگری، مشارکت‌های مشترک مربیان و ورزشکاران را تصدیق می‌کند و بر عمل متقابل موجود در تبادلات آن‌ها

1... Kozlowski & Ilgen

2... Edmondson & Harvey

3... Kozlowski & Ilgen

4... Jowett & Slade

5... Jowett & Wachsmuth

(برای مثال، بده بستان مداوم) تأکید دارد. بر اساس این رویکرد، مربیگری فرآیند و عملی است که یک مربی و یک ورزشکار با هم انجام می‌دهند، زیرا نه مربی و نه ورزشکار تمامی دانش، مهارت‌ها و تجربیات لازم برای موفقیت را ندارند. بهره‌گیری حداکثری از دوران حرفه‌ای ورزشی از نظر تلاش برای دستیابی به اهداف عملکردی مشترک، دستیابی به پتانسیل عملکردی و رسیدن به بهزیستی روانی می‌تواند منجر به شکوفایی و پیشرفت شخصی و بین فردی شود (گوسای، جووت و ناسیمتو-جونپور^۱، ۲۰۲۳). متعاقباً، هر زوج مربی-ورزشکار، یک محیط مربیگری منحصر به فرد از یادگیری متقابل ایجاد می‌کند که با کیفیت سه عامل اصلی ذکر شده تعیین می‌شود: رابطه قوی، ارتباط مؤثر و رهبری صحیح. این فصل بر بررسی ماهیت رابطه مربی-ورزشکار و نقش ارتباط در ایجاد روابط مؤثر تمرکز دارد. با وجود اینکه در این فصل به رهبری اشاره‌هایی خواهد شد، خوانندگان می‌توانند اطلاعات دقیق‌تری در مورد رهبری در فصول دیگری از این کتاب مطالعه کنند (فصل‌های ۶ تا ۹ را ببینید).

مربیگری فرآیند و عملی است که یک مربی و یک ورزشکار با هم انجام می‌دهند، زیرا نه مربی و نه ورزشکار دانش، مهارت‌ها و تجربیات لازم برای موفقیت را ندارند.

کیفیت رابطه مربی-ورزشکار

زوج مربی-ورزشکار زمانی به عنوان یک رابطه شناخته می‌شود که یک ارتباط واقعی و پایدار، قوی یا ضعیف، بین اعضای آن وجود داشته باشد (ریس^۲، ۲۰۰۱). ماهیت رابطه شامل آنچه این دو نفر انجام می‌دهند و آنچه فکر و احساس می‌کنند هم می‌شود (هیند و همکاران^۳، ۱۹۹۳). بر این اساس، رابطه مربی-ورزشکار به عنوان یک موقعیت اجتماعی تعریف می‌شود که در آن احساسات، افکار و رفتارهای بین فردی یک مربی و یک ورزشکار به طور متقابل و علی به هم مرتبط هستند (جووت، ۲۰۰۷). در نتیجه، یک مربی و یک ورزشکار در صورتی با یکدیگر در رابطه هستند که (۱) بر یکدیگر تأثیر بگذارند و (۲) به این شکل باشند که تغییر در یک نفر باعث تغییر واقعی در دیگری شود و به هم وابسته باشند. در طول ۲۰ سال گذشته، جووت و تیم تحقیقاتی او (برای مثال، گوسای، جووت و ناسکیمتو-جونپور^۴، ۲۰۲۳؛ گوسای، جووت و ریند^۵، ۲۰۲۱؛ و اچزموث و همکاران، ۲۰۱۸) با صدها مربی و ورزشکار مصاحبه کرده‌اند و همچنین از طریق نظرسنجی از هزاران مربی و ورزشکار، داده‌هایی را جمع‌آوری کرده‌اند تا ماهیت پیچیده و دست‌نیافتنی رابطه مربی-ورزشکار را پیدا کنند. نتایج این تحقیق، مبنایی برای ارائه مدل ۱CS+۳ از کیفیت رابطه مربی-ورزشکار فراهم کرد که مستلزم ابعاد بین فردی زیر است: نزدیکی، تعهد، مکمل بودن و هماهنگی. شکل ۱-۱ این مدل را نشان می‌دهد.

1... Gosai, Jowett, & Nascimento-Júnior

2... Reis

3... Hinde et al.

4... Gosai, Jowett, & Nascimento-Júnior

5... Gosai, Jowett, & Rhind



<ul style="list-style-type: none"> • اعتماد بین فردی • احترام • قدردانی • تایید 	نزدیکی
<ul style="list-style-type: none"> • نزدیک یا همسو بودن • مثبت بودن در مورد آینده • متعهد بودن در طول زمان و با وجود فراز و نشیب‌ها 	تعهد
<ul style="list-style-type: none"> • پاسخگویی • آمادگی • سهولت • دوستی • نقش مربی و نقش ورزشکار در رابطه 	مکمل بودن
<ul style="list-style-type: none"> • میزانی که مربیان و ورزشکاران رابطه خود را با یکدیگر به شیوه‌ای مشابه بررسی، ارزیابی و گزارش می‌کنند • میزانی که یک مربی و ورزشکار به طور دقیق یکدیگر را درک می‌کنند • میزانی که یک مربی و ورزشکار در نحوه نگاه به رابطه مشابه هستند 	همسویی

شکل ۱-۱. مدل Cs+۳

نزدیکی

نزدیکی به لحن هیجانی یا عاطفی رابطه اشاره دارد و احساسات بین فردی تجربه شده بین یک مربی و یک ورزشکار را توصیف می‌کند. احساسات بین فردی در درون نزدیکی شامل اعتماد بین فردی، احترام، قدردانی و دوست داشتن است.

▪ اعتماد بین فردی. اعتماد عاطفی، مراقبت، ملاحظه و نگرانی بین فردی متقابل را در بر می‌گیرد که از طریق حمایت، درک، آسیب‌پذیری، اعتباربخشی، اعتماد و باور بیان می‌شود. با در نظر گرفتن باور، اعتماد می‌تواند به توانایی طرف مقابل گسترش یابد، از جمله این باور که مربی، برای مثال، بالاترین منافع ورزشکار را در نظر دارد. اعتماد یک عامل مهم برای ایجاد یک زمینه مشترک (دانش مشترک) است، در حالی که بی‌اعتمادی نشانه‌ای از ارزش‌های ناهمخوان و متضاد است (برای مثال، «من به همان چیزهایی که تو باور داری اعتقاد ندارم»). اگر بی‌اعتمادی (نه لزوماً سطوح پایین اعتماد) مشخصه رابطه باشد، ایجاد ارزش‌ها و تجربیات مشترک می‌تواند به مربی و ورزشکار کمک کند تا (دوباره) با هم ارتباط برقرار کنند و (دوباره) اعتماد را بسازند (جووت و کوکریل، ۲۰۰۳ را ببینید).

▪ احترام. احترام بین فردی، رفتار منصفانه و محترمانه را منتقل می‌کند و نشان می‌دهد که افراد در چارچوب رابطه ارزشمند، مورد توجه و پذیرفته شده‌اند. احترام، حس تعلق، با هم بودن و وحدت را منعکس و ایجاد می‌کند. احترام، چسبی است که مربیان و ورزشکاران را در هر تبادل یا تعاملی به هم پیوند می‌دهد.

▪ قدردانی. قدردانی شامل احساس قدردانی برای یک مزیت درک شده یا تشخیص و تأیید ارزش رفتار یا سهم دیگری در رابطه است. وقتی کسی قدردانی خود را ابراز یا نشان می‌دهد، حس تفاهم مثبت، از جمله همدلی و وابستگی را پرورش می‌دهد.

▪ دوست داشتن. دوست داشتن دیگری در یک رابطه را می‌توان به عنوان میزان جذب مربی و ورزشکار به یکدیگر (پیوند، خوشایندی و گرمی نسبت به دیگری) در نظر گرفت. این امر از طریق تبادل تحسین برای یکدیگر، کنجکاوای در مورد دیگری و همچنین با انگیزه و انرژی گرفتن از یکدیگر بیان می‌شود. از بسیاری جهات، اثر خالص آن نشان دهنده شباهت و همخوانی است (برای مثال، دیدگاه، تجربیات یا علایق مشترک).

تعهد

تعهد به قصد، تمایل یا علاقه به حفظ یک رابطه نزدیک و مثبت در طول زمان اشاره دارد. در طول مسیر ورزشی خود، یک مربی و یک ورزشکار فراز (برای مثال، پیشرفت، موفقیت، توجه رسانه‌ها) و فرود (برای مثال، تحلیل رفتگی، آسیب‌دیدگی، انصراف از انتخاب) را تجربه می‌کنند و تعهد آن‌ها به یکدیگر، ارتباط پرانرژی است که آن‌ها را در کنار هم نگه می‌دارد. این نوع تعهد منفعل نیست، بلکه فعال است. در هسته آن، حس دلبستگی روانی ("ما" به جای "من") نهفته است که آن‌ها را قادر می‌سازد تا حتی زمانی که پیچ و خم‌ها و موانعی در مسیر وجود دارد، با اطمینان به پیش بروند.

- صمیمیت. نزدیکی، قدرت دلبستگی یا وابستگی روانی بین مربی و ورزشکار را نشان می‌دهد؛ این عامل میزانی است که آن‌ها فکر می‌کنند با هم یکی هستند.
- مثبت بودن. نگاه مثبت نسبت به آینده یا درک وجود پیمان و چشم‌انداز در رابطه، نشان می‌دهد که می‌توان به دیگری تکیه کرد و بنابراین یک عامل مهم وجود دارد که این افراد را در کنار هم نگه می‌دارد - یعنی پیش‌بینی‌پذیری و ثبات.
- متعهد بودن. متعهد بودن به یکدیگر، میزانی را برجسته می‌کند که در آن قابلیت اطمینان و در نتیجه صداقت و قابلیت اطمینان از طریق رفتارهای سازگارانه و انطباقی (در مقابل تلافی‌جویانه)، به ویژه هنگامی که رابطه در حال گذراندن یک دوره چالش برانگیز است، ابراز می‌شود.

مکمل بودن

مکمل بودن، همکاری و هماهنگی مربی و ورزشکار را از نظر رفتاری نشان می‌دهد. دو مجموعه از رفتارهای مکمل وجود دارد: متناظر و متقابل. رفتارهای متناظر، اقدامات مثبتی را در بر می‌گیرند که انتظار می‌رود مربی و ورزشکار در تعاملات بین فردی خود در طول تمرین و مسابقه از خود نشان دهند، در حالی که رفتارهای متقابل با نقش‌های منحصر به فردی که آن‌ها به عنوان مربی و ورزشکار بر عهده می‌گیرند، مرتبط هستند.

- در درون مکمل بودن، هماهنگی بین چهار رفتار بین فردی (پاسخگویی، آمادگی، راحتی و دوستی) قرار دارند.
 - پاسخگویی. پاسخگویی، تعاملات مربی و ورزشکار را در داخل و خارج از زمین بازی نشان می‌دهد که ارتباط باز، حساس و قابل دسترس (برخلاف بی‌ملاحظگی، محدودکننده یا نادیده گرفتن) هستند و هدف آن‌ها برآورده کردن نیازهای (بین) شخصی آن‌ها و تحقق اهدافشان است.
 - آمادگی. آمادگی در رابطه نشان می‌دهد که یک مربی و یک ورزشکار آماده‌ی تعامل، تأثیرگذاری، انرژی‌بخشی، اقدام و مشارکت هستند. در واقع آمادگی یک رفتار مهم بین فردی که زیربنای انرژی، سرعت کار، شدت و تغییر محسوب می‌شود و همه این‌ها برای رشد شخصی، پیشرفت و ارتقای عملکرد مهم هستند.
 - آسودگی. آسودگی - یا جنبه‌ی بین فردی صراحت - نشان دهنده‌ی تعاملات بین یک مربی و یک ورزشکار است که به صورت آزاد، گرم، دلسوزانه و حساس هستند و باعث می‌شوند که آن‌ها در حضور یکدیگر احساس راحتی و آسودگی کنند، به حرف‌هایشان گوش داده شود و یکدیگر را درک کنند.
 - دوستی. دوستی بر نگرش‌ها و فضای بین فردی گسترده‌تری که یک مربی و یک ورزشکار در آن تعامل دارند، تأکید دارد، برای مثال، تعاملات (متقابل) دوستانه، قابل دسترس، خوشایند، مهربان و پذیرا در مقابل تعاملات (غیردوستانه، خصمانه، متکبرانه، سرد یا دور از دسترس).
- از نظر رفتارهای متقابل، مربیان و ورزشکاران نقش‌های خاصی برای ایفا دارند. به طور کلی، از مربیان انتظار می‌رود که توازن، جهت‌دهی و هماهنگی ایجاد کنند - آن‌ها کسانی هستند که اقتدار، توازن، تخصص و تجربه