
روان شناسی ورزش های رزمی

دکتر بهرام تقی زاده

معاون امور ورزشی اداره کل ورزش و جوانان استان اردبیل
مدرس روان شناسی ورزشی دانشگاه و مربی اسبق تیم ملی ژیمناستیک

امیر حسین پرستار

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تهران
قهرمان تکواندوی کشور و کمر بند مشکی دان پنج

محدثه حسینی

کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران

فهرست

۸	فصل اول : مفاهیم و رویکردهای روان شناسی ورزشی در رشته های رزمی
۱۰	حوزه های کاربردی روان شناسی ورزشی.....
۱۱	جایگاه روان شناسی ورزشی در میان علوم ورزشی.....
۱۲	ویژگی های روانی ممتاز رزمی کاران.....
۱۳	ویژگی های روانی- جسمانی یکپارچه.....
۱۴	تمایزات شناختی.....
۱۴	اتوماسیون شناختی در رزمی کاران.....
۱۶	فصل دوم: ویژگی های روان شناختی قهرمانان رزمی در سطح ملی و بین المللی
۱۷	۱-۲. تحلیل ویژگی های شخصیتی و هیجانی قهرمانان موفق.....
۲۱	۲-۲. نقش ارزش ها و فرهنگ ملی در شکل گیری هویت رزمی کار.....
۲۳	۳-۲. رابطه ساختار فدراسیون ها با سلامت روان ورزشکاران.....
۲۶	۴-۲. ارتباط ویژگی های روانی با عملکرد بلندمدت.....
۳۲	فصل سوم: اضطراب رقابتی و مدیریت فشار در رشته های رزمی
۳۳	۱-۳. ماهیت اضطراب رقابتی.....
۳۴	۲-۳. مکانیزم های زیستی اضطراب.....
۳۵	۳-۳. مدل های نظری رابطه اضطراب و عملکرد.....
۳۸	۴-۳. راهبردهای مدیریت اضطراب رقابتی.....
۴۰	۵-۳. نقش مربی در مدیریت اضطراب ورزشکار.....
۴۱	۶-۳. برنامه ریزی فردی مدیریت اضطراب.....
۴۳	فصل چهارم: تمرکز، توجه و مدیریت حواس پرتی در رشته های رزمی
۴۴	۱.۱. توجه به عنوان یک سیستم چندجزئی.....
۴۵	۱.۲. مدل ظرفیت منابع توجه.....
۴۶	۱.۳. خودکار سازی و آژاد سازی ظرفیت توجه.....
۴۶	۲. پویایی توجه در چرخه زمانی یک مبارزه.....
۴۶	۱.۲. فاز پیش مبارزه: توجه تحلیلی و آماده سازی ذهنی.....
۴۷	۲.۲. فاز انتقال: از تحلیل به اجرا.....
۴۷	۳.۲. فاز جریان: توجه در حالت بهینه.....
۴۷	۴.۲. فاز بازیابی: بازگشت به جریان پس از اختلال.....
۴۸	۱.۳. حواس پرتی زمینه ای.....
۴۸	۲.۳. حواس پرتی رویدادی.....
۴۹	۳.۳. حواس پرتی شناختی-هیجانی.....
۴۹	۴. راهبردهای نوین برای مدیریت توجه.....
۴۹	۱.۴. تکنیک «لنگر توجه».....
۵۰	۲.۴. تکنیک «پارک کردن افکار».....
۵۱	۳.۴. آموزش فراتوجه.....
۵۲	۴.۴. شبیه سازی های شناختی-هیجانی.....

۴.۵	تکنیک تنفس ۴-۷-۸: بازیابی سریع آرامش	۵۳
۵	تفاوت‌های فردی و فرهنگی در توجه	۵۴
۵.۱	سبک‌های توجه و الگوهای رشته‌محور	۵۴
۵.۲	نقش تجربه در شکل‌گیری توجه انتخابی	۵۴
۵.۳	تأثیر فرهنگ بر تجربه و مدیریت توجه	۵۵
۶	آموزش سیستماتیک تمرکز	۵۶
۶.۱	اصول برنامه‌ریزی آموزشی	۵۶
۶.۲	برنامه ۸ هفته‌ای تقویت تمرکز	۵۶
۶.۳	ارزیابی پیشرفت	۵۹
۷	مطالعات موردی	۶۰
۷.۱	تکواندوکار ملی‌پوش با مشکل «فلج تحلیل»	۶۰
۷.۲	کاراته‌کار با مشکل حواس‌پرتی بیرونی	۶۱
۶۴	فصل پنجم: تصویر سازی ذهنی در رشته های رزمی	
۱	تعریف و تمایزات مفهومی	۶۵
۱.۱	تصویر سازی ذهنی چیست؟	۶۵
۱.۲	تمایز از مفاهیم مشابه	۶۶
۱.۳	کارکردهای متنوع تصویر سازی	۶۷
۲	مبانی عصب‌شناختی تصویر سازی	۶۷
۲.۱	هم‌پوشانی عصبی اجرا و تصویر سازی	۶۷
۲.۲	نورون‌های آینه‌ای و معماری یادگیری مشاهده‌ای	۶۹
۲.۳	فرضیه روان‌عصبی-عضلانی	۶۹
۲.۴	نظریه بیوانفورماتیک Lang	۷۰
۲.۵	نظریه کدهای دوگانه Paivio	۷۱
۳	مدل PETTLEP	۷۱
۳.۱	پیدایش مدل و نقد آن بر رویکردهای قدیمی	۷۱
۳.۲	مؤلفه‌های هفت‌گانه مدل PETTLEP در رزمی	۷۱
۴	ابعاد عملکردی تصویر سازی در رزمی	۷۵
۴.۱	تصویر سازی برای یادگیری مهارت حرکتی	۷۵
۴.۲	تصویر سازی برای اجرا تحت فشار	۷۵
۴.۳	تصویر سازی برای بازیابی اعتماد به نفس	۷۶
۴.۴	تصویر سازی برای آمادگی قبل از رقابت	۷۶
۵	طراحی برنامه تصویر سازی در رزمی	۷۷
۵.۱	ارزیابی ظرفیت تصویر سازی	۷۷
۵.۲	اصول طراحی جلسه تصویر سازی	۷۷
۵.۳	برنامه ۸ هفته‌ای تصویر سازی برای رزمی‌کاران	۷۸
۶	موانع و چالش‌های رایج در تصویر سازی	۷۹
۶.۱	تصویر سازی منفی غیر ارادی	۷۹
۶.۲	تصویر سازی با کیفیت پایین	۷۹

۶.۳	دشواری در پایدار نگه داشتن تصویرسازی	۷۹
۷	مطالعات موردی	۸۰
۷.۱	جودوکار ملی‌پوش پس از آسیب طولانی‌مدت	۸۰
۷.۲	کیک‌بوکسور حرفه‌ای با مشکل «ذهن خاموش» قبل از مسابقه	۸۰
۸۲	فصل ششم: درد، خستگی و مدیریت روانی آسیب‌های حین مسابقه	
۱	ماهیت درد در ورزش‌های رزمی	۸۳
۲	فیزیولوژی و روان‌شناسی خستگی در مسابقات رزمی	۸۴
۳	ادراک درد و تاثیر عوامل روان‌شناختی بر تحمل آن	۸۵
۴	راهبردهای شناختی-رفتاری برای مدیریت درد در مسابقه	۸۶
۵	آسیب‌های حین مسابقه: ارزیابی سریع و تصمیم‌گیری	۸۷
۶	مدیریت حواس‌پرتی ناشی از درد و حفظ تمرکز تاکتیکی	۸۸
۷	تاثیر عوامل فرهنگی و شخصیتی بر پاسخ به درد و آسیب	۸۹
۸	برنامه‌ریزی و آموزش آمادگی روانی برای مواجهه با درد و آسیب	۹۰
۹	نقش کادر پزشکی و مربی در مدیریت روانی درد و آسیب	۹۰
۹۳	فصل هفتم: فرهنگ و اخلاق رقابتی در ورزش‌های رزمی ملی و بین‌المللی	
۱	فرهنگ ورزشی: مفهوم‌سازی و ابعاد	۹۴
۱.۱	فرهنگ چیست و چرا در ورزش اهمیت دارد؟	۹۴
۱.۲	فرهنگ رزمی در مقابل فرهنگ ورزشی	۹۵
۲	ابعاد فرهنگی و تفاوت‌های ملی در اخلاق رقابتی	۹۵
۲.۱	مدل هافستد و ورزش	۹۵
۲.۲	فاصله قدرت و رابطه مربی-ورزشکار	۹۶
۲.۳	تفاوت‌های فرهنگی در تعریف «بازی منصفانه»	۹۶
۳	فرهنگ باشگاه و تیم: محیط‌های خردفرهنگی	۹۶
۳.۱	فرهنگ باشگاه به عنوان محیط اجتماعی	۹۶
۳.۲	مربی به عنوان معمار فرهنگ	۹۷
۳.۳	فرهنگ هم‌تیمی و فشار اجتماعی	۹۷
۴	اخلاق رقابتی در عرصه بین‌المللی	۹۷
۴.۱	چالش استانداردسازی اخلاقی	۹۷
۴.۲	دوپینگ به عنوان چالش فرهنگی-اخلاقی	۹۸
۵	مکانیسم‌های روان‌شناختی انحراف اخلاقی در رزمی‌کاری	۹۸
۵.۱	نظریه عدم فعال‌سازی اخلاقی	۹۸
۵.۲	شرایط محیطی که عدم فعال‌سازی را تسهیل می‌کند	۹۹
۵.۳	استدلال اخلاقی و سطوح رشد آن در رزمی‌کاران	۱۰۰
۶	سنت، آیین و نمادهای اخلاقی در رزمی‌کاری	۱۰۰
۶.۱	کارکرد روان‌شناختی آیین‌های رزمی	۱۰۰
۶.۲	رمز و کُد مربی در انتقال ارزش‌ها	۱۰۱
۶.۳	سیستم‌های درجه‌بندی	۱۰۱
۷	جوانمردی ایرانی: ریشه‌ها و کاربرد معاصر	۱۰۱

۷.۱	پهلوانی و فتوت در فرهنگ رزمی ایران	۱۰۱
۷.۲	چالش انتقال این سنت به رقابت مدرن	۱۰۱
۸.	توسعه اخلاقی ورزشکار	۱۰۲
۸.۱	چرا آموزش صرفاً کافی نیست	۱۰۲
۸.۲	تکنیک‌های عملی برای توسعه اخلاق رقابتی	۱۰۲
۸.۳	نقش رسانه و الگوهای رفتاری	۱۰۳
۹.	مدیریت فرهنگ و اخلاق در باشگاه‌های رزمی	۱۰۳
۹.۱	مربی به‌عنوان معمار فرهنگ	۱۰۳
۹.۲	مداخلات مبتنی بر ارزش	۱۰۴
۹.۳	ایجاد محیط گفت‌وگوی اخلاقی	۱۰۴
۹.۴	تدوین منشور اخلاقی باشگاه	۱۰۴

فصل هشتم: تاب‌آوری روانی و بازگشت ذهنی پس از شکست یا آسیب

۱۰۸	واکنش‌های روانی پس از شکست‌های بین‌المللی	۱۰۸
۱۱۰	واکنش‌های روانی به آسیب ورزشی	۱۱۰
۱۱۱	راهبردهای روان‌شناختی برای تقویت تاب‌آوری	۱۱۱
۱۱۱	راهبردهای پیشگیرانه	۱۱۱
۱۱۲	مداخلات در بحران	۱۱۲
۱۱۳	حمایت بلندمدت و تسهیل رشد	۱۱۳
۱۱۴	نقش حمایت حرفه‌ای و سیستم‌های پشتیبانی	۱۱۴
۱۱۴	چالش‌ها و ملاحظات خاص در ورزش‌های رزمی	۱۱۴
۱۱۷	آموزش و توسعه حرفه‌ای برای حمایت از تاب‌آوری	۱۱۷

فصل نهم: روان‌شناسی انتخاب، آموزش و توسعه ورزشکاران نخبه تیم ملی

۱۲۰	۱. چارچوب مفهومی انتخاب مبتنی بر روان‌شناسی	۱۲۰
۱۲۱	۲. ابزارها و روش‌های ارزیابی روان‌شناختی در غربالگری	۱۲۱
۱۲۲	۳. چالش‌های انتقال از سطح باشگاهی به تیم ملی	۱۲۲
۱۲۴	۴. فرایند سازگاری و استقرار در تیم ملی	۱۲۴
۱۲۵	۵. برنامه‌ریزی توسعه فردی در تیم ملی	۱۲۵
۱۲۶	۶. توسعه مهارت‌های روان‌شناختی خاص	۱۲۶
۱۲۷	۷. مدیریت فشارهای رسانه‌ای و انتظارات عمومی	۱۲۷
۱۲۸	۸. آماده‌سازی برای مسابقات بزرگ	۱۲۸
۱۳۰	۹. نقش فرهنگ سازمانی تیم ملی	۱۳۰

فصل دهم: مداخلات روان‌شناختی در فدراسیون‌های رزمی و تیم‌های ملی

۱۳۳	۱. مدل‌های سازماندهی خدمات روان‌شناختی در فدراسیون‌ها	۱۳۳
۱۳۴	۲. نقش و وظایف روان‌شناس در تیم ملی	۱۳۴
۱۳۶	۳. برنامه‌ریزی استراتژیک مداخلات در چرخه چهارساله	۱۳۶
۱۳۸	۵. نقش فناوری در مداخلات روان‌شناختی	۱۳۸
۱۳۹	۶. ارتقای سواد روان‌شناختی در سطح فدراسیون	۱۳۹
۱۴۰	۷. ارزشیابی و بهبود مستمر خدمات روان‌شناختی	۱۴۰

ورزش‌های رزمی در طول تاریخ همواره بیش از یک مهارت جسمانی بوده‌اند. از جودوی ژاپنی تا کشتی ایرانی، از بوکس تا تکواندو و کاراته، آنچه قهرمانان را از سایرین متمایز می‌کند، نه صرفاً عضلات قوی‌تر یا تکنیک‌های پیچیده‌تر، بلکه ساختار ذهنی متفاوتی است که در سال‌ها تمرین، شکست و بازگشت شکل گرفته است. این کتاب از یک پرسش ساده آغاز شد: چرا دو ورزشکار با آمادگی جسمانی یکسان، در لحظه رقابت نتایج متفاوتی به دست می‌آورند؟

پاسخ، ما را به قلمرویی برد که روان‌شناسی ورزشی در دهه‌های اخیر به‌طور جدی به کاوش در آن پرداخته است؛ قلمرویی که در آن اضطراب رقابتی، تصویرسازی ذهنی، تمرکز، تاب‌آوری و اخلاق رزمی به همان اندازه قدرت و سرعت اهمیت دارند.

نگارش این اثر با درک روشنی از یک خلأ آغاز شد. منابع فارسی در حوزه روان‌شناسی ورزشی، اگرچه در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته‌اند، کمتر به ویژگی‌های منحصر به فرد رشته‌های رزمی توجه کرده‌اند. مربیان، روان‌شناسان ورزشی و ورزشکاران ایرانی به منبعی نیاز داشتند که هم پایه‌های نظری محکم داشته باشد و هم با واقعیت‌های میدانی رزمی‌کاری در سطح ملی و بین‌المللی آشنا باشد.

این کتاب در ده فصل تنظیم شده است. از مفاهیم بنیادین روان‌شناسی ورزشی در فصل اول تا مداخلات سازمانی در فدراسیون‌ها در فصل دهم، تلاش شده است مسیری منسجم از نظریه به عمل طی شود. هر فصل بر پایه شواهد پژوهشی معتبر بین‌المللی نوشته شده، اما با توجه به بافت فرهنگی، تاریخی و ساختاری ورزش ایران تنظیم و بومی‌سازی شده است. فصل‌هایی چون «جوانمردی ایرانی» و «نقش فرهنگ ملی در هویت رزمی‌کار» بازتاب این رویکرد هستند. مخاطبان این کتاب طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرند: دانشجویان تربیت بدنی و روان‌شناسی ورزشی، مربیان حرفه‌ای رشته‌های رزمی، روان‌شناسان و مشاوران فعال در فدراسیون‌ها و ورزشکاران نخبه‌ای که می‌خواهند با همان دقتی که تکنیک‌های جسمانی‌شان را تقویت می‌کنند، ابزارهای ذهنی خود را نیز پرورش دهند.

لازم است صادقانه اذعان کنیم که این اثر، نقطه پایانی یک مسیر نیست؛ بلکه دعوتی است به گفت‌وگو. روان‌شناسی ورزشی در رشته‌های رزمی هنوز در مرحله شکل‌گیری است و بسیاری از پرسش‌های مهم آن بی‌پاسخ مانده‌اند. امیدواریم این کتاب زمینه‌ای باشد برای پژوهش‌های آینده، برنامه‌ریزی‌های علمی‌تر و مداخلات مؤثرتر در ورزش رزمی ایران. از همه همکاران، اساتید و ورزشکارانی که با تجربیات و دیدگاه‌هایشان در شکل‌گیری این اثر سهیم بودند صمیمانه سپاسگزاریم.

تقدیم:

«چه خیال خرمی‌ست اندیشیدن به تو، آنگاه که جهان در کشاکش اخبار مرگ و پیروزی غوطه‌ور است...»
تقدیم این اثر به زهرای عزیزم؛
هم‌او که با حضور گرم و تأثیرات عمیق و مثبتش، فصلی روشن در کتاب زندگی‌ام رقم زد و جانم را به سوی کرانه‌های آرامش و سلامت روان رهنمون ساخت.



فصل اول

مفاهیم و رویکردهای روان شناسی ورزشی در رشته های رزمی





مقدمه فصل

تصور کنید یک کاراته‌کار در آستانهٔ فینال مسابقات جهانی ایستاده است. از نظر فیزیکی، او در اوج آمادگی است؛ سال‌ها تمرین طاقت‌فرسا، برنامهٔ تغذیهٔ دقیق و بدنی که هر حرکت را با دقت بی‌نظیری اجرا می‌کند. حریفش نیز دقیقاً همین وضعیت را دارد. هر دو تکنیک‌های یکسانی را می‌دانند، هر دو سرعتی برابر دارند و هر دو سال‌ها برای این لحظه تمرین کرده‌اند. پس چه چیزی سرانجام برنده را از بازنده جدا می‌کند؟ پاسخ، بیشتر از آنکه در عضلات باشد، در ذهن نهفته است.

روان‌شناسی ورزشی در رشته‌های رزمی، علمی است که به این پرسش‌های بنیادین می‌پردازد: ذهن رزمی‌کار چگونه کار می‌کند؟ در لحظه‌های حساس مسابقه، چه فرایندهای روانی‌ای بر عملکرد اثر می‌گذارند؟ چرا برخی ورزشکاران در شرایط فشار شکوفا می‌شوند و برخی دیگر فرومی‌ریزند؟ و مهم‌تر از همه، چگونه می‌توان این فرایندها را به شکل علمی و منظم بهبود داد؟

این فصل پایه‌ای‌ترین سنگ بنای کتاب است. در اینجا چارچوب نظری کلی روان‌شناسی ورزشی را بررسی و جایگاه آن را در میان علوم ورزشی مشخص می‌کنیم و سپس با دقت به خصوصیات می‌پردازیم که رشته‌های رزمی را از سایر رشته‌های ورزشی متمایز می‌کند. درک این مبانی، شرط لازم برای بهره‌گیری از تمام فصل‌های بعدی این کتاب است.

۱-۱. تعریف، حوزه‌های کاربرد و جایگاه در علم ورزش

ریشه‌های تاریخی روان‌شناسی ورزشی

برای فهمیدن هر علمی، باید تاریخچهٔ آن را شناخت. روان‌شناسی ورزشی به عنوان یک حوزهٔ علمی مستقل، تاریخچه‌ای نسبتاً جوان دارد، اما ریشه‌های فکری آن به قرن‌ها پیش بازمی‌گردد. نخستین آزمایش علمی رسمی در این حوزه را نورمن تریپلِت^۱ در سال ۱۸۹۸ انجام داد. او مشاهده کرد که دوچرخه‌سواران در حضور دیگران سریع‌تر می‌رانند تا هنگامی که تنها هستند. این مشاهدهٔ ساده، زمینه‌ساز مفهوم «تسهیل اجتماعی»^۲ شد؛ پدیده‌ای که هنوز در آموزش ورزشکاران رزمی اهمیت دارد. در دههٔ ۱۹۲۰، کلمن گریفیت^۳ در دانشگاه ایلینوی^۴، اولین آزمایشگاه روان‌شناسی ورزشی آمریکا را تأسیس کرد و با مطالعهٔ ورزشکاران بیسبال و فوتبال، پایه‌های علمی این رشته را بنا گذاشت. او را «پدر روان‌شناسی ورزشی آمریکا» می‌نامند.

اما جهش اصلی در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ رخ داد؛ زمانی که با رشد ورزش‌های حرفه‌ای و رقابت‌های المپیک، نیاز به رویکردهای علمی برای ارتقای عملکرد احساس شد. در این دوره، انجمن‌های علمی تخصصی تأسیس شدند و روان‌شناسی ورزشی به عنوان یک رشتهٔ دانشگاهی مستقل شناخته شد.

در رشته‌های رزمی، این تحول دیرتر رخ داد. تا دههٔ ۱۹۸۰، اکثر مربیان رزمی هنوز باور داشتند که «روحیهٔ جنگی» چیزی است که یا داری یا نداری؛ قابل آموزش نیست. امروز می‌دانیم این باور اشتباه است.

1. Norman Triplett

2. Social Facilitation

3. Coleman Griffith

4. University of Illinois

تعریف جامع روان‌شناسی ورزشی

- روان‌شناسی ورزشی^۱ را می‌توان چنین تعریف کرد:
- روان‌شناسی ورزشی شاخه‌ای از علم روان‌شناسی است که فرایندهای ذهنی، رفتاری و هیجانی انسان را در بستر فعالیت بدنی و ورزشی مطالعه می‌کند؛ با هدف درک، پیش‌بینی و ارتقای عملکرد ورزشی و بهزیستی روانی ورزشکاران.
 - این تعریف چند نکته کلیدی را در بر دارد:
 - **اول:** روان‌شناسی ورزشی هم توصیفی است (چگونگی عملکرد ذهن) و هم کاربردی (چگونه می‌توان آن را بهتر کرد).
 - **دوم:** حوزه آن به عملکرد صرف محدود نمی‌شود؛ سلامت روانی و بهزیستی ورزشکار نیز بخش مهمی از آن است.
 - **سوم:** این رشته بر «بستر» فعالیت تأکید دارد؛ رفتار انسان در ورزش با رفتار در سایر موقعیت‌ها تفاوت‌های مهمی دارد.
- انجمن روان‌شناسی ورزشی کاربردی آمریکا^۲ این تعریف را می‌پذیرد و تأکید می‌کند که روان‌شناسی ورزشی بر سه پایه استوار است: پژوهش علمی، آموزش و مداخله عملی.^۳

حوزه‌های کاربردی روان‌شناسی ورزشی

روان‌شناسی ورزشی یک حوزه یکپارچه نیست؛ بلکه از چندین زیرحوزه تشکیل شده که هرکدام سؤالات و روش‌های خاص خود را دارند. برای رشته‌های رزمی، این زیرحوزه‌ها اهمیت ویژه‌ای دارند:

۱. روان‌شناسی عملکرد ورزشی^۴

این زیرحوزه مستقیماً به سؤال «چگونه بهتر بازی کنیم» پاسخ می‌دهد. موضوعات اصلی آن عبارت‌اند از:

- مدیریت اضطراب رقابتی
- تمرکز و کنترل توجه
- تصویرسازی ذهنی و تمرین ذهنی
- اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی
- روال‌های پیش از اجرا^۵

در رزمی‌کاران، این حوزه بیشترین اهمیت را دارد؛ زیرا تفاوت میان طلا و نقره در المپیک اغلب به عوامل روانی بستگی دارد.

۲. روان‌شناسی سلامت ورزشی^۶

این زیرحوزه بر رفاه کلی ورزشکار تمرکز دارد، نه صرفاً عملکرد او. موضوعات کلیدی که شامل موارد زیر می‌شود:

- فرسودگی ورزشی^۷ و راه‌های پیشگیری از آن

1. Sport Psychology

2. AASP

3. Williams & Krane, 2021

4. Sport Performance Psychology

5. Pre-performance Routines

6. Sport Health Psychology

7. Burnout



- واکنش روانی به آسیب دیدگی و توانبخشی ذهنی
- اختلالات تغذیه ای در ورزشکاران وزنی
- مدیریت فشار در دوره های تمرین شدید

در رشته های رزمی که وزن کشی رسمی وجود دارد (مانند بوکس، جودو، تکواندو)، مسائل مربوط به وزن و سلامت روانی اهمیت ویژه ای دارند.

۳. روان شناسی رشد ورزشی^۱

این زیرحوزه مسیر ذهنی ورزشکار را از کودکی تا قهرمانی بررسی می کند. سؤالاتی مثل: چه تجربیاتی در دوران نوجوانی ذهن قهرمان را شکل می دهند؟ چه زمانی و چگونه هویت رزمی شکل می گیرد؟ چگونه می توان استعدادها را شناسایی و پرورش داد؟

۴. روان شناسی اجتماعی- ورزشی^۲

رفتار انسان در گروه های ورزشی موضوع این زیرحوزه است. پویایی تیم، رهبری، ارتباط بین مربی و ورزشکار و تأثیر تماشاگران از جمله موضوعات آن هستند. در اردوهای تیم ملی رزمی، این زیرحوزه اهمیت استراتژیک دارد.

۵. عصب روان شناسی ورزشی^۳

جدیدترین زیرحوزه است که با پیشرفت تکنولوژی تصویربرداری مغزی و علوم اعصاب شناختی سر برآورده است. سؤالات اصلی: مغز رزمی کار نخبه چه تفاوت های ساختاری یا عملکردی ای با مبتدی دارد؟ چگونه تمرین بر معماری عصبی تصمیم گیری اثر می گذارد؟ نقش دوپامین و کورتیزول در عملکرد مسابقه چیست؟

جایگاه روان شناسی ورزشی در میان علوم ورزشی

روان شناسی ورزشی در یک اکوسیستم علمی قرار دارد. برای درک کامل عملکرد رزمی کار، نمی توان تنها به یک علم تکیه کرد. جدول زیر تعاملات اصلی را نشان می دهد:

علم	ارتباط با روان شناسی ورزشی در رزمی
فیزیولوژی ورزش	اثر کورتیزول بر تمرکز؛ ارتباط خستگی جسمی و تصمیم گیری
بیومکانیک	اتوماسیون حرکت و کاهش بار شناختی
تغذیه ورزشی	اثر قند خون، کم آبی و گرسنگی بر خلق و تصمیم گیری
علم تمرین	طراحی تمرین با در نظر گرفتن زمان بندی روانی
جامعه شناسی ورزش	فرهنگ رزمی، هنجارها و فشار اجتماعی
علوم اعصاب	مکانیسم های مغزی اضطراب، توجه و یادگیری

این بینارشته ای بودن، قدرت روان شناسی ورزشی نخبگان رزمی است. روان شناس خوب باید با زبان فیزیولوژیست، بیومکانیک و مربی آشنا باشد تا بتواند مداخلات واقعاً مؤثری طراحی کند.

۱-۲. ویژگی‌های روانی و جسمی خاص ورزشکاران رزمی

رزمی‌کاران گروه ورزشی خاصی هستند. این خصوصیت نه ستایش است و نه مقایسه؛ بلکه یک واقعیت علمی است که پیامدهای مهمی برای طراحی آموزش و مداخلات روانی دارد.

ویژگی‌های روانی ممتاز رزمی‌کاران

الف) تحمل ابهام بالا

«تحمل ابهام»^۱ یک سازه روان‌شناختی است که توسط فرنکل برونسویک^۲ در دهه ۱۹۴۰ معرفی شد. این سازه به توانایی فرد در ماندن آرام و کارآمد در موقعیت‌هایی اشاره دارد که نتیجه آن‌ها نامعلوم است. در رشته‌های رزمی، ابهام یک ویژگی دائمی است:

- پیش از مسابقه: چه کسی حریف من خواهد بود؟ آیا انتخاب می‌شوم؟
- در جریان مبارزه: حریف چه تکنیکی خواهد زد؟ چه زمانی حمله می‌کند؟
- پس از مسابقه: آیا داوری عادلانه بود؟ آیا انتخاب می‌شوم؟

پژوهش‌های کسلر و همکاران^۳ (۲۰۱۲) نشان داد که رزمی‌کاران نخبه در مقیاس‌های تحمل ابهام نمرات معنادار بالاتری نسبت به ورزشکاران رشته‌های تکنیکی (مانند ژیمناستیک و شنا) دارند. این تفاوت محصول تمرین است، نه صرفاً ژنتیک. مواجهه منظم با موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی در تمرین، به تدریج آستانه تحمل ابهام را بالا می‌برد.

ب) تنظیم هیجانی پیشرفته

تنظیم هیجانی^۴ به توانایی تعدیل، کنترل و جهت‌دهی هیجان‌ها اشاره دارد. در رشته‌های رزمی، این توانایی اهمیت حیاتی دارد، زیرا:

- هیجان خشم می‌تواند انرژی لازم برای حمله را تأمین کند، اما اگر کنترل نشود، باعث حرکات بی‌برنامه و خطرناک می‌شود.
- هیجان ترس می‌تواند واکنش‌های دفاعی مؤثر را تسریع کند، اما اگر کنترل نشود، منجر به انجماد ذهنی می‌شود.
- هیجان شادی پس از کسب امتیاز می‌تواند تمرکز را مختل کند.
- رزمی‌کاران نخبه از استراتژی‌های خاصی برای تنظیم هیجان استفاده می‌کنند که در فصل سوم به تفصیل بررسی خواهند شد؛ اما در اینجا مهم است بدانیم که این استراتژی‌ها آموختنی هستند.

ج) خودکارآمدی رزمی

آلبرت باندورا^۵ در سال ۱۹۷۷ مفهوم خودکارآمدی^۶ را معرفی کرد: «باور فرد به توانایی‌هایش برای انجام دادن رفتارهای لازم جهت تولید نتایج خاص.» در رشته‌های رزمی، خودکارآمدی ابعاد خاصی پیدا می‌کند که می‌توان آن را «خودکارآمدی رزمی» نامید. این خودکارآمدی چند ویژگی مهم دارد:

1. Tolerance of Ambiguity

2. Frenkel-Brunswik

3. Kaiseler et al

4. Emotion Regulation

5. Albert Bandura

6. Self-Efficacy



- **موقعیت-خاص است:** یک رزمی کار ممکن است در برابر حریف بلندقدتر خودکارآمدی بالا داشته باشد، اما در برابر حریف چپ دست خودکارآمدی پایین.
- **قابل تغییر است:** تجربه موفقیت، مشاهده دیگران و بازخورد کلامی مثبت، خودکارآمدی را تقویت می کنند.
- **پیش بین عملکرد است:** صدها پژوهش تأیید کرده اند که بین خودکارآمدی و عملکرد رابطه مستقیم و قوی وجود دارد.

(د) اراده رزمی

آنجلا داکورث^۱ (۲۰۱۶) در کتاب معروف خود «Grit»، استدلال می کند که عامل اصلی موفقیت بلندمدت نه هوش یا استعداد، بلکه ترکیبی از پشتکار و علاقه پایدار است. این مفهوم در رزمی کاران بعد خاصی پیدا می کند که می توان آن را «اراده رزمی» نامید.

اراده رزمی شامل چند مؤلفه است:

- **پشتکار در تمرین:** توانایی ادامه دادن تمرین های دردناک و یکنواخت برای سال ها، بدون اینکه انگیزه اولیه از دست برود.
 - **تداوم در مسابقه:** توانایی ادامه مبارزه، حتی وقتی در ضرر هستید، آسیب دیده اید یا خسته هستید.
 - **بازگشت از شکست:** این ویژگی نه تنها به پشتکار، بلکه به نوعی از «شکوفایی پس از آسیب»^۲ مرتبط است که در فصل دهم بیشتر بررسی می شود.
- پژوهشی روی رزمی کاران المپیک نشان داد که این گروه در مقیاس های اراده و پشتکار به طور معنادار از ورزشکاران رشته های غیررزمی پیشی می گیرند.

ویژگی های روانی-جسمانی یکپارچه

در رشته های رزمی، مرز میان «روانی» و «جسمانی» بسیار نازک است. برخی ویژگی ها ذاتاً هر دو بُعد را در بر می گیرند:

آگاهی بدنی پیشرفته

آگاهی بدنی به توانایی شناخت دقیق وضعیت بدن در فضا و زمان اشاره دارد. در رزمی کاران نخبه، این آگاهی به سطحی می رسد که می توان آن را «هوش بدنی» نامید. آن ها می توانند:

- بدون دیدن، مرکز ثقل خود را با دقت بالا احساس کنند.
- تغییرات ظریف در تعادل حریف را پیش از هر حرکت آشکاری تشخیص دهند.
- تنش عضلانی خود را آگاهانه تنظیم کنند.

این توانایی محصول هزاران ساعت تمرین است، اما جالب اینجاست که با تمرینات ذهن آگاهی^۳ نیز تقویت می شود؛ موضوعی که در فصل های بعد به آن خواهیم پرداخت.

مقاومت در برابر درد و خستگی

تحقیقات نشان می دهند که رزمی کاران نخبه آستانه درک درد متفاوتی نسبت به مبتدیان دارند؛^۴ اما این تفاوت صرفاً فیزیولوژیک نیست، بلکه عمدتاً ناشی از تغییر در تفسیر شناختی درد است. آن ها درد را «دشمن» نمی بینند؛ بلکه آن را «نشانه ای از حضور کامل در مبارزه» تفسیر می کنند.

1. Angela Duckworth

2. Post-traumatic Growth

3. Mindfulness

4. Thornton et al., 2017

این پدیده با مفهوم «بازچارچوب‌بندی شناختی»^۱ تبیین می‌شود؛ یکی از قدرتمندترین ابزارهای روان‌شناختی که در طول این کتاب بارها به آن اشاره خواهیم کرد.

۳-۱. تمایز میان ورزشکاران رزمی و سایر رشته‌ها از دیدگاه شناختی و هیجانی

این بخش شاید مهم‌ترین قسمت فصل اول باشد، زیرا پایه‌ای است برای درک چرایی نیاز رشته‌های رزمی به رویکردهای روان‌شناختی خاص خودشان.

تمایزات شناختی

الف) پردازش موازی اطلاعات

فوتبالیست در جریان بازی باید وضعیت چند بازیکن، موقعیت توپ و نقشه زمین را هم‌زمان پردازش کند. این چالشی بزرگ است؛ اما رزمی‌کار با چالش متفاوت‌تری روبه‌روست: در یک مبارزه توانمند، ورزشکار باید هم‌زمان این موارد را پردازش کند:

- اطلاعات بصری: حرکت دست‌ها و پاهای حریف، تغییرات ظرفیت در تعادل او، جهت نگاهش
- اطلاعات حسی-حرکتی: وضعیت بدن خودش، تعادل، فاصله از حریف
- اطلاعات تاکتیکی: امتیاز فعلی، زمان باقی‌مانده، بهترین استراتژی
- اطلاعات هیجانی: سطح اضطراب، میزان خستگی، وضعیت انگیزندگی

تفاوت کلیدی اینجاست که در رزمی، منبع اطلاعات خودش هوشمند است؛ حریف براساس آنچه شما می‌کنید، استراتژی‌اش را تغییر می‌دهد. این پیچیدگی شناختی را به‌شکل غیرخطی افزایش می‌دهد.

ب) تصمیم‌گیری در بازه‌های زمانی بسیار کوتاه

یکی از جذاب‌ترین یافته‌های علوم اعصاب ورزشی به‌سرعت تصمیم‌گیری رزمی‌کاران مربوط می‌شود. در یک ضربه مستقیم بوکس، مسیر کامل از شروع حرکت تا تماس با هدف، کمتر از ۴۰۰ میلی‌ثانیه طول می‌کشد. زمان واکنش بصری انسان به‌طور میانگین ۲۵۰ میلی‌ثانیه است. این حساب نشان می‌دهد که بخش زیادی از پاسخ‌های رزمی‌کار، قبل از اینکه مغز آگاهانه تصمیم بگیرد، آغاز شده است. این پدیده با مفهوم «اتوماسیون شناختی»^۲ تبیین می‌شود.

اتوماسیون شناختی در رزمی‌کاران

اتوماسیون شناختی فرایندی است که طی آن مهارت‌های پیچیده از کنترل آگاهانه و تعمدی به پردازش خودکار و ضمنی منتقل می‌شوند. این انتقال نتیجه تمرین طولانی‌مدت و تکرار سیستماتیک است.

فیتس و پوسنر^۳ سه مرحله یادگیری مهارت را تعریف کردند:

- مرحله شناختی: ورزشکار آگاهانه به هر جزء حرکت توجه می‌کند
- مرحله تداعی: خطاها کاهش می‌یابند و حرکت روان‌تر می‌شود
- مرحله خودکار: مهارت بدون توجه آگاهانه اجرا می‌شود

1. Cognitive Reframing

2. Cognitive Automaticity

3. Fitts & Posner, 1967



اهمیت در رزمی کاری

مغز انسان ظرفیت محدودی برای پردازش آگاهانه دارد. وقتی یک تکواندوکار در مسابقه به موقعیت حریف، فاصله، زمان بندی و استراتژی هم زمان فکر می کند، ظرفیت شناختی اش به سرعت اشباع می شود. اتوماسیون این محدودیت را دور می زند: مهارت های پایه بدون مصرف منابع شناختی اجرا می شوند و ذهن برای تصمیم گیری تاکتیکی سطح بالا آزاد می ماند.

در تحقیقات آندرسون^۱ این فرایند با عنوان تبدیل دانش اعلامی به دانش رویه ای توصیف شده است. دانش اعلامی یعنی «می دانم چطور ضربه بزنم» و دانش رویه ای یعنی «بدنم بدون فکر کردن ضربه می زند».

پیامد عملی

همان طور که اشاره شد؛ رزمی کار حرفه ای واکنش هایی در کمتر از ۴۰۰ میلی ثانیه نشان می دهد که این زمان برای پردازش آگاهانه کافی نیست. این واکنش ها محصول همین اتوماسیون هستند، نه تفکر لحظه ای.

جمع بندی

فصل اول «مفاهیم و رویکردهای روان شناسی ورزشی در رشته های رزمی» چارچوب نظری و مفهومی کتاب را بنا می کند. این فصل با طرح پرسشی بنیادین آغاز می شود: چه عواملی در لحظه های حساس مسابقه، دو رزمی کار با آمادگی فیزیکی یکسان را از هم جدا می کنند؟ پاسخ در فرایندهای روانی و شناختی نهفته است که موضوع اصلی این علم را تشکیل می دهند.

روان شناسی ورزشی به عنوان حوزه ای علمی با ریشه های تاریخی در آزمایش های نورمن تریپل (۱۸۹۸) و کار پایه گذارانه کلمن گریفیت در دهه ۱۹۲۰ معرفی شده، اما جهش اصلی آن در دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ با رشد ورزش حرفه ای و المپیک رخ داد. تعریف جامع این رشته بر مطالعه فرایندهای ذهنی، رفتاری و هیجانی در بستر فعالیت ورزشی تأکید می کند، با دو گانه هدف: درک و پیش بینی عملکرد و ارتقای بهزیستی روانی ورزشکاران. حوزه های کاربردی این علم پنج زیرحوزه اصلی را شامل می شود: روان شناسی عملکرد ورزشی (مدیریت اضطراب، تمرکز، تصویرسازی ذهنی)، روان شناسی سلامت ورزشی (فرسودگی، واکنش به آسیب، اختلالات تغذیه ای)، روان شناسی رشد ورزشی (مسیر ذهنی از کودکی تا قهرمانی)، روان شناسی اجتماعی-ورزشی (پویایی تیم، رهبری، ارتباط مربی-ورزشکار) و عصب روان شناسی ورزشی (تفاوت های ساختاری و عملکردی مغز). جایگاه این علم در اکوسیستم علوم ورزشی بینارشته ای است و با فیزیولوژی، بیومکانیک، تغذیه و علوم اعصاب تعامل دارد. ویژگی های ممتاز رزمی کاران شامل تحمل ابهام بالا (توانایی عملکرد مؤثر در موقعیت های غیرقابل پیش بینی)، تنظیم هیجانی پیشرفته (کنترل هیجان های خشم، ترس و شادی)، خودکارآمدی رزمی (باور موقعیت-خاص به توانایی ها) و اراده رزمی (ترکیب پشتکار در تمرین، تداوم در مسابقه و بازگشت از شکست) است. ویژگی های روانی-جسمانی یکپارچه نیز شامل آگاهی بدنی پیشرفته (هوش بدنی) و مقاومت در برابر درد از طریق بازچارچوب بندی شناختی می شود.

تمایزات شناختی رشته های رزمی در پردازش موازی اطلاعات چندگانه (بصری، حسی-حرکتی، تاکتیکی، هیجانی) و تصمیم گیری در بازه های زمانی بسیار کوتاه (کمتر از ۴۰۰ میلی ثانیه) خلاصه می شود که نیازمند اتوماسیون شناختی بالاست. این ویژگی ها رشته های رزمی را از سایر رشته های ورزشی متمایز و نیاز به رویکردهای روان شناختی تخصصی را توجیه می کنند.



فصل دوم

ویژگی های روان شناختی قهرمانان رزمی در سطح ملی و بین المللی





مقدمه فصل

در دهه ۱۹۹۰، یک پژوهشگر کانادایی به نام تری اورلیک^۱ با گروهی از المپیک‌های موفق مصاحبه‌های عمیق انجام داد. او می‌خواست بفهمد این آدم‌ها چه چیزی دارند که دیگران ندارند. پس از صدها ساعت گفت‌وگو، به نتیجه‌ای رسید که در آن زمان برای بسیاری غیرمنتظره بود: تفاوت اصلی قهرمانان با ورزشکاران خوب، نه در عضلات و نه در تکنیک، بلکه در ساختار ذهنی آن‌هاست.

این یافته در رشته‌های رزمی اهمیت دوچندان دارد. وقتی دو کشتی‌گیر در فینال مسابقات جهانی روبه‌روی هم می‌ایستند، هر دو هزاران ساعت تمرین پشت سر دارند، هر دو از میان صدها رقیب عبور کرده‌اند و هر دو از نظر جسمانی در اوج آمادگی هستند. آنچه در آن پانزده دقیقه نهایی تفاوت ایجاد می‌کند، چیزی است که نه با نوار اندازه‌گیری و نه با آزمون VO₂max قابل سنجش است؛ بلکه در لایه‌های عمیق‌تر ذهن نهفته است.

این فصل به بررسی علمی همان لایه‌های عمیق می‌پردازد. سؤال محوری ما این است: قهرمانان رزمی در سطح ملی و بین‌المللی، از نظر روان‌شناختی چه ویژگی‌هایی دارند که آن‌ها را از ورزشکاران باکیفیت، اما معمولی متمایز می‌کند؟

برای پاسخ به این سؤال، سه مسیر موازی را طی می‌کنیم. نخست، ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی قهرمانان را با تکیه بر پژوهش‌های معتبر تحلیل می‌کنیم. سپس نشان می‌دهیم که این ویژگی‌ها در خلأ شکل نمی‌گیرند؛ فرهنگ ملی، هویت اجتماعی و ارزش‌های جمعی نقشی عمیق در ساختن ذهن رزمی‌کار دارند. در پایان، به ارتباط پیچیده میان ساختارهای سازمانی فدراسیون‌ها و سلامت روانی ورزشکاران می‌پردازیم؛ رابطه‌ای که اغلب نادیده گرفته می‌شود، اما پیامدهای جدی دارد.

۲-۱. تحلیل ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی قهرمانان موفق

۱-۲-۱. آیا «شخصیت قهرمانی» وجود دارد؟

پیش از ورود به جزئیات، باید با یک سؤال بنیادین کنار بیاییم: آیا اصلاً می‌توان از «شخصیت قهرمانی» به عنوان یک واقعیت پایدار صحبت کرد، یا این تصور ساده‌انگارانه است؟

در دهه‌های ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰، موج عظیمی از پژوهش‌ها سعی کرد ثابت کند که ورزشکاران موفق «شخصیت خاصی» دارند؛ گویی نوعی الگوی ثابت روانی وجود دارد که موفقیت ورزشی را ضمانت می‌کند. این پژوهش‌ها عمدتاً ناکام ماندند. مورگان^۲ (۱۹۸۰) در نقد جامع خود نشان داد که تلاش برای تعریف «پروفایل شخصیتی ورزشکار موفق» به نتایج ضدونقیض و غیرقابل تکراری ختم می‌شود.

اما این به معنای نبود هیچ الگوی روان‌شناختی نیست. تفاوت مهم اینجاست: به جای «شخصیت»، باید از «ترکیب ویژگی‌های روانی» صحبت کنیم؛ ترکیبی که انعطاف‌پذیر است، قابل یادگیری است و با زمینه‌های فرهنگی و ورزشی تعامل دارد.

پژوهش‌های دو دهه اخیر، به‌خصوص آن‌هایی که از روش‌های کیفی عمیق استفاده کرده‌اند، به یک اجماع نسبی رسیده‌اند: قهرمانان رزمی در سطح نخبه، در چند ویژگی روانی به‌طور معنادار از سایر گروه‌ها متمایزند. این ویژگی‌ها نه ذاتی و نه تصادفی؛ بلکه محصول سال‌ها تعامل میان استعداد، تمرین، تجربه و محیط هستند.

1. Terry Orlick

2. Morgan

۲-۱-۲. مدل پنج‌عاملی شخصیت در قهرمانان رزمی

مدل پنج‌عاملی شخصیت^۱ که توسط کاستا و مک‌کری^۲ (۱۹۹۲) تدوین شد، امروز پرکاربردترین چارچوب علمی برای سنجش شخصیت است. این مدل پنج بُعد اصلی شخصیت را شناسایی می‌کند: روان‌رنجوری، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی. پژوهش‌های متعدد روی رزمی‌کاران نخبه، الگوی مشترکی را نشان می‌دهند:

وظیفه‌شناسی بالا

وظیفه‌شناسی^۳ شامل خودانضباطی، سازماندهی، هدف‌مندی و پشتکار است. در میان تمام ابعاد مدل پنج‌عاملی شخصیت، این بُعد قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده موفقیت در رشته‌های رزمی است. پیدمونت و همکاران^۴ (۱۹۹۹) در مطالعه‌ای روی ۱۸۷ ورزشکار رزمی در سطوح مختلف نشان دادند که با افزایش سطح رقابتی، نمره وظیفه‌شناسی به‌طور منظم و خطی افزایش می‌یابد. قهرمانان المپیک در این بُعد به‌طور میانگین یک انحراف معیار بالاتر از ورزشکاران سطح باشگاهی قرار داشتند. این یافته با واقعیت‌های میدانی کاملاً سازگار است. رزمی‌کار نخبه کسی است که برنامه تمرینی را حتی وقتی انگیزه ندارد اجرا می‌کند، وقتی هیچ‌کس نمی‌بیند همان تلاش را می‌کند و از نتایج ضعیف به‌عنوان اطلاعاتی برای بهبود؛ نه به‌عنوان بهانه برای ترک؛ استفاده می‌کند.

ثبات هیجانی بالا (روان‌رنجوری پایین)

بُعد روان‌رنجوری^۵ در مدل پنج‌عاملی شخصیت، به تجربه هیجان‌های منفی، مانند: اضطراب، خشم، افسردگی و آسیب‌پذیری اشاره دارد. قهرمانان رزمی به‌طور معمول در این بُعد نمرات پایینی دارند؛ یعنی ثبات هیجانی بالایی دارند.

اما اینجا یک ظرافت مهم وجود دارد که بسیاری از کتاب‌های درسی از آن غافل می‌مانند: ثبات هیجانی به معنای «نداشتن هیجان» نیست. قهرمانان رزمی احساس اضطراب، ترس و فشار می‌کنند؛ حتی گاهی بیشتر از ورزشکاران معمولی، چون بیشتر درگیر هستند. تفاوت در نحوه واکنش به این هیجان‌هاست، نه در نبود آن‌ها. وودمن و هاردی^۶ (۲۰۰۱) این تفاوت را با یک استعاره زیبا توضیح می‌دهند: «قهرمان در طوفان رقص می‌کند؛ نه به این دلیل که طوفان را احساس نمی‌کند، بلکه چون یاد گرفته که با آن حرکت کند.»

گشودگی به تجربه

گشودگی به تجربه^۷ در رشته‌های رزمی ابعاد خاصی دارد. رزمی‌کار نخبه باید آماده باشد که همیشه از حریف چیزی یاد بگیرد؛ حتی از کسی که به او باخته است. باید روش‌های تمرینی جدید را امتحان کند، تاکتیک‌های آشنا را کنار بگذارد، اگر دیگر کارآمد نیستند و از سبک‌های رزمی ظاهراً نامرتب الهام بگیرد.

پژوهش‌های ایدمن و اسکوفیلد^۸ (۲۰۰۴) نشان داد که رزمی‌کاران نخبه که در بُعد گشودگی نمرات بالایی داشتند، در طول مسیر قهرمانی خود به‌طور میانگین ۳ یا ۴ بار تغییر اساسی در سبک مبارزه‌شان داده بودند؛ در مقایسه با ۱ یا ۲ بار برای ورزشکاران متوسط. انعطاف‌پذیری ذهنی، ابزار بقا در دنیای رقابت‌های بین‌المللی است.

1. Big Five

2. Costa and McCrae

3. Conscientiousness

4. Piedmon et al

5. Neuroticism

6. Woodman and Hardy

7. Openness to Experience

8. Aidman and Schofield



۳-۱-۲. سرسختی ذهنی: ساختار و مؤلفه‌ها

«سرسختی ذهنی»^۱ یکی از مفاهیم محوری روان‌شناسی ورزشی نخبگان است، اما در عین حال، یکی از بدفهمیده‌ترین آن‌ها نیز هست. در فرهنگ عامه ورزشی، این مفهوم اغلب با «احساس نکردن درد» یا «شکستن» معادل گرفته می‌شود. این تعریف هم نادرست است و هم از نظر کاربردی مضر. تعریف علمی جونز و همکاران^۲ (۲۰۰۲) که در یک پژوهش کیفی گسترده با ۱۰ ورزشکار جهانی و ۱ مربی المپیک طلا به دست آمد، سرسختی ذهنی را چنین توصیف می‌کند: سرسختی ذهنی مجموعه ویژگی‌های طبیعی و اکتسابی است که با آن‌ها فرد می‌تواند به‌طور کلی با عوامل استرس‌زا، فشارها و چالش‌های متعدد مقابله کند و به نتایجی بهتر از رقبایش دست یابد. این تعریف چهار مؤلفه اصلی دارد که اغلب با عنوان «چهار C» شناخته می‌شوند:

اعتماد^۳

این مؤلفه فراتر از «خوش‌بینی» است. اعتماد رزمی کار نخبه ریشه‌دار است؛ بر پایه هزاران ساعت تمرین، ده‌ها شکست و پیروزی و شناخت عمیق از توانایی‌های خود استوار است. این اعتماد حتی پس از شکست‌های بزرگ سریعاً بازمی‌گردد، زیرا مبتنی بر فرایند است، نه نتیجه. رزمی‌کار با اعتماد واقعی به خودش می‌گوید: «من این مهارت را دارم. من این تمرین را کرده‌ام. من در شرایط سخت‌تر از این ایستاده‌ام.» این روایت درونی، حتی در لحظات بحرانی مسابقه، پشتوانه عملکرد باقی می‌ماند.

ثبات^۴

ثبات در سرسختی ذهنی به معنای حفظ سطح عملکرد در شرایط متغیر است. هوا سرد یا گرم باشد، مسابقه مهم یا کم‌اهمیت، حریف قوی یا ضعیف؛ رزمی‌کار سرسخت همان استانداردها را از خودش می‌خواهد. این ثبات نه تنها در نتیجه، بلکه در فرایند تمرین مشهود است. گولد و همکاران^۵ (۱۹۸۷) در مطالعه‌ای روی کشتی‌گیران المپیک آمریکا دریافتند که قهرمانان برخلاف ورزشکاران شکست‌خورده، برنامه آمادگی ذهنی‌شان را در طول دوره منتهی به مسابقات المپیک تغییر ندادند؛ درحالی‌که ورزشکاران ناموفق‌تر اغلب در آخرین هفته‌ها، از سر استیصال، روش‌های جدید را امتحان می‌کردند.

کنترل^۶

کنترل در این مدل دو بُعد دارد: کنترل هیجانی و کنترل محیطی. کنترل هیجانی به معنای مدیریت واکنش‌های درونی است؛ توانایی انتخاب اینکه به کدام هیجان اجازه می‌دهید بر رفتارتان اثر بگذارد. این با «نداشتن هیجان» تفاوت اساسی دارد. کنترل محیطی جالب‌تر است: رزمی‌کار نخبه با این واقعیت کنار می‌آید که بسیاری چیزها خارج از کنترلش هستند؛ دآوری، اقبال، وضعیت حریف. او انرژی ذهنی‌اش را صرف «حوزه نفوذ» خود می‌کند، نه اتلاف آن برای چیزهایی که نمی‌تواند تغییرشان دهد. این رویکرد، از بن‌مایه‌های فلسفه رواقی الهام گرفته و در چارچوب علمی مدرن به‌خوبی تأیید شده است.

1. Mental Toughness

2. Jones et al

3. Confidence

4. Consistency

5. Gould et al

6. Control

تعهد^۱

تعهد، عمیق‌ترین لایه سرسختی ذهنی است. این چیزی فراتر از «دوست داشتن ورزش» است؛ یک پیمان درونی است که حتی وقتی همه چیز سخت می‌شود، پیوند فرد با هدفش را حفظ می‌کند. جیم لوئر^۲ (۱۹۹۴) در مطالعه‌ای طولانی مدت روی تنیس‌بازان حرفه‌ای نشان داد که تعهد از نوع درونی (انجام دادن، چون خودت می‌خواهی) با تاب‌آوری روانی رابطه مستقیم دارد. درحالی‌که تعهد از نوع بیرونی (انجام دادن، چون دیگران انتظار دارند) در شرایط بحرانی سریع‌تر فرومی‌ریزد. این یافته در رشته‌های رزمی نیز تأیید شده است.

۴-۲. ویژگی‌های هیجانی قهرمانان

تصویر کلیشه‌ای رزمی‌کار موفق اغلب یک آدم «سرد و بی‌احساس» است؛ کسی که پشت نقاب سنگین و محاسبه‌گر پنهان شده است. پژوهش‌های علمی این تصویر را به چالش می‌کشند.

شدت هیجانی بالا با کنترل بالا

هانین^۳ (۲۰۰۰) با توسعه نظریه «منطقه عملکرد بهینه فردی» (IZOF)^۴ نشان داد که هر ورزشکار یک سطح بهینه از برانگیختگی هیجانی دارد که عملکردش در آن سطح حداکثری می‌شود. جالب اینجاست که این سطح برای رزمی‌کاران نخبه اغلب بالاتر از ورزشکاران سایر رشته‌هاست. به عبارت دیگر، قهرمانان رزمی به‌طور معمول افرادی «پرشور» هستند؛ اما این شور را با مهارت مدیریت می‌کنند. مثل یک موتور پرقدرت که نیازمند سیستم کنترل هوشمند است. بدون موتور قوی، عملکرد ضعیف است؛ بدون سیستم کنترل، موتور قوی فاجعه می‌آفریند.

همدلی رقابتی

یک ویژگی هیجانی جالب در رزمی‌کاران نخبه که کمتر مورد توجه قرار گرفته، «همدلی رقابتی» است. پژوهش‌های تنبایوم و همکاران^۵ (۲۰۰۳) نشان داد که قهرمانان رزمی در سطح بین‌المللی توانایی بالاتری در «خواندن» حالت هیجانی حریف دارند و از این اطلاعات به‌عنوان مزیت تاکتیکی استفاده می‌کنند. این همدلی نه از روی احساسات انسانی، بلکه از روی محاسبه شناختی عمل می‌کند. رزمی‌کار خبره می‌داند که حریف ترسیده، خسته شده یا فشار زیادی را تحمل می‌کند و این را در استراتژی مبارزه‌اش لحاظ می‌کند.

بخشش سریع خود

یکی از تفاوت‌های معنادار میان قهرمانان و ورزشکاران با استعداد، اما ناموفق، سرعت «بخشش خود» پس از خطا است. وقتی یک رزمی‌کار در جریان مبارزه امتیاز می‌دهد یا تکنیک اشتباهی اجرا می‌کند، ذهنش چه می‌کند؟ رزمی‌کاران موفق یاد گرفته‌اند که این لحظه را سریع «ببندند» و به لحظه بعد بروند. سرزنش طولانی خود در حین مسابقه، منابع شناختی ارزشمند را که باید صرف حریف شوند به درون هدایت می‌کند. نیدفر^۶ (۱۹۹۲) این فرایند را «چرخه خطا-بازیابی»^۷ نامید و نشان داد که فاصله زمانی این چرخه در قهرمانان به‌طور معناداری کوتاه‌تر از سایرین است.

1. Commitment

2. Jim Loehr

3. Hanin

4. Individual Zone of Optimal Functioning

5. Tenenbaum et al

6. Nideffer

7. Error-Recovery Cycle

۲-۲. نقش ارزش‌ها و فرهنگ ملی در شکل‌گیری هویت رزمی‌کار

۲-۲-۱. فرهنگ به مثابه چارچوب معنایی

هیچ رزمی‌کاری در خلأ فرهنگی رشد نمی‌کند. هویت، ارزش‌ها، انگیزه‌ها و حتی سبک مقابله با فشار؛ همه این‌ها در بستر فرهنگی خاصی شکل می‌گیرند. این نکته‌ای است که کتاب‌های روان‌شناسی ورزشی غربی اغلب به آن کم‌توجهی می‌کنند، چون عمدتاً از منظر فرهنگ‌های فردگرا نوشته شده‌اند. هافستد^۱ (۲۰۰۱) در تحقیق معروف خود، فرهنگ‌های ملی را در چند بُعد دسته‌بندی کرد. دو بُعد اصلی که برای روان‌شناسی رزمی‌کاران اهمیت دارد، عبارت‌اند از: فردگرایی در برابر جمع‌گرایی و اجتناب از عدم قطعیت.

فردگرایی در برابر جمع‌گرایی

در فرهنگ‌های فردگرا (مانند آمریکا و بریتانیا)، هویت ورزشکار عمدتاً از درون می‌آید: «من برنده می‌شوم، چون این هدف من است.» در این فرهنگ‌ها، موفقیت فردی جشن گرفته می‌شود و ابراز غرور از پیروزی شخصی پذیرفتنی است.

در فرهنگ‌های جمع‌گرا (مانند ایران، ژاپن، کره) هویت رزمی‌کار اغلب وابسته به گروه‌های مرجع است: خانواده، شهر، تیم و ملت. «من برنده می‌شوم، چون این افتخار برای خانواده‌ام، برای مربی‌ام، برای کشورم است.» این تفاوت پیامدهای مهمی دارد. چنگ^۲ و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای مقایسه‌ای روی تکواندوکاران کره‌ای و آمریکایی نشان دادند که کره‌ای‌ها در موقعیت‌هایی که «آبروی تیم» در خطر بود، به‌طور معناداری انگیزه و عملکرد بالاتری داشتند. آمریکایی‌ها در موقعیت‌هایی که «عملکرد شخصی» به چالش کشیده می‌شد، عملکرد بهتری از خود نشان می‌دادند.

هیچ‌کدام از این الگوها ذاتاً برتر از دیگری نیست؛ اما هرکدام به رویکردهای انگیزشی و مداخلات روانی متفاوتی نیاز دارند.

۲-۲-۲. مفهوم آبرو و عملکرد رزمی

در بسیاری از فرهنگ‌های خاورمیانه‌ای، آسیای شرقی و آمریکای لاتین، مفهوم «آبرو» یا معادل‌های آن (Face در چینی، Namus در ترکی، Sharaf در عربی) نقشی عمیق در ساختار انگیزشی ورزشکاران دارد. آبرو در این فرهنگ‌ها یک سازه اجتماعی است: ارزش، منزلت و اعتبار فرد در چشم دیگران. هنگامی که یک رزمی‌کار ایرانی در مسابقات جهانی شرکت می‌کند، بخشی از انگیزه‌اش نه صرفاً کسب مدال، بلکه حفظ یا ارتقای آبروی خانواده، شهر و ملت است.

این انگیزه می‌تواند هم نیرویی قدرتمند باشد و هم باری سنگین. به عنوان نیرو، رزمی‌کار را وادار می‌کند که در موقعیت‌های دشوار، از حد معمول فراتر برود؛ «من نمی‌توانم روبه‌روی خانواده‌ام سر خجالت پایین بیاورم.» به عنوان بار، می‌تواند منشأ اضطراب مزمن، ترس از شکست خوردن و احساس عذاب وجدان ناتوان‌کننده باشد. روان‌شناس ورزشی که با رزمی‌کاران از فرهنگ‌های جمع‌گرا کار می‌کند، باید این دینامیک را بشناسد.

۲-۲-۳. هویت ملی و عملکرد تحت فشار

یکی از پدیده‌های قابل مشاهده در رقابت‌های بین‌المللی رشته‌های رزمی، «اثر هویت ملی» است؛ پدیده‌ای که