

## عوامل مؤثر در موفقیت ورزشی مبتنی بر نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط

سید محمد کاظم واعظ‌موسوی<sup>۱</sup>، و سیده افروز موسوی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۹۲/۱۲/۴ تاریخ پذیرش: ۹۳/۳/۲۷

## چکیده

موفقیت ورزشی به بررسی کل‌نگرانه، چندبعدی، و تعاملی نیازمند است تا بتواند ورزشکاران نخبه را از جنبه‌های توانایی‌های جسمی، مهارت‌های روان‌شناختی، ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های تکنیکی، و مهارت‌های تاکتیکی توصیف کند. مطالعات قبلی عواملی را برای تبیین موفقیت ورزشی معرفی کرده‌اند؛ با این حال، این پدیده به‌طور کامل بر اساس نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط تبیین نشده است. مطالعه حاضر با تکیه بر نظریه‌های سیستم‌های پویا، هدف پیشرفت، انگیزندگی، تمرین هدفمند، مدل اشتیاق دوگانه، و مدل خودتنظیمی، عوامل مؤثر در موفقیت ورزشی را مرور کرده است. نتایج مطالعه حاضر به‌شبهه مرور تحلیلی مبتنی بر شواهد گزارش شده است که می‌تواند در شناسایی عوامل مؤثر در موفقیت ورزشی و ویژگی‌های ورزشکاران نخبه مفید باشد. همچنین یافته‌های این مطالعه، برای ایجاد ابزاری جامع برای سنجش موفقیت ورزشی قابل‌استفاده خواهد بود.

**کلیدواژه‌ها:** ورزشکاران نخبه، عملکرد ورزشی، پیشرفت، مهارت‌های روان‌شناختی، انگیزندگی، تمرین هدفمند.

## Effective Factors in Sport Achievement Based on Related Theories and Models

Mohammad Vaez Mousavi and Afroz Mousavi

## Abstract

Sport achievement demands for a holistic, multidimensional, and interactive view to describe "elite athletes" from various view points such as physical capabilities, mental skills, personality characteristics, technical skills, and tactical skills. Previous Studies have introduced various factors explaining sport achievement; yet, this phenomenon has not been explained thoroughly based on related theories and models. The present study based on dynamical systems viewpoint, achievement goal theory, arousal, deliberate practice theory, dualistic model of passion, and self-regulation model, reviewed the effective factors in sport achievement. Using an analytical review based on evidence, the result of the present study may be used in identifying the effective factors in sport achievement and elite athletes' characteristics. They can also be used in development of a comprehensive tool for measuring sport achievement.

**Keywords:** Elite Athletes, Sport Performance, Achievement, Psychological Skills, Arousal, Deliberate Practice.

۱. استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع)

۲. دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزش، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع) (نویسنده مسئول) Email: a.mousavi@imamreza.ac.ir

## مقدمه

یکی از چالش‌های مهم در علوم ورزشی، شناسایی عوامل تأثیرگذار در اکتساب، و حفظ موفقیت ورزشی است. موفقیت ورزشی، فرایند یادگیری فعالی است که در اثر تمرین هدفمند، و بهبود مهارت‌های ضروری برای رسیدن به سطح بالای عملکرد ورزشی و پیروزی به دست می‌آید (استارکز و اریکسون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از ولرند<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). عملکرد مطلوب در ورزش حاصل ترکیبی از توانایی‌های فنی (تکنیکی و تاکتیکی)، جسمانی (قدرت، سرعت، و غیره)، و روانی (تمرکز، اعتمادبه‌نفس، مهار اضطراب، و غیره) است. فقدان انگیزه و تمرکز کافی، ضعف اعتمادبه‌نفس، و اضطراب، مانع عملکرد مطلوب ورزشکار می‌شود (واعظ‌موسوی و مسیبی، ۱۳۹۰).

ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت ورزشی باید ویژگی‌های خاصی را دارا باشند. به‌عنوان مثال، هنگامی که مهارتی آموخته می‌شود، چهار ویژگی عمومی در اجرا قابل مشاهده خواهد شد که شامل پیشرفت، همسانی، پایداری، و انطباق‌پذیری است. در اثر پیشرفت در یادگیری مهارت، قابلیت ورزشکار برای اجرای موفقیت‌آمیز در موقعیت‌های تغییر یافته افزایش می‌یابد. طبق مدل‌های چندمرحله‌ای یادگیری حرکتی مانند مدل سه‌مرحله‌ای فیتز و پوسنر<sup>۳</sup>، مدل دومرحله‌ای جنتایل<sup>۴</sup>، و مدل مراحل هماهنگی و کنترل نیوول<sup>۵</sup>، همگام با پیشرفت فرد روی پیوستار مهارت‌آموزی از مرحله ابتدایی تا کاملاً ماهر، تغییراتی در سرعت پیشرفت، توجه، و توانایی شناسایی و اصلاح خطای ورزشکاران ایجاد می‌شود؛ همچنین، تغییراتی در دستیابی به اهداف کینماتیک مهارت مانند جابجایی، دقت، همسانی، سرعت، و شتاب نیز صورت

می‌گیرد (مگیل<sup>۶</sup>، ترجمه واعظ‌موسوی و شجاعی، ۱۳۹۱).

ورزشکاران موفق هنگام انجام فعالیت ورزشی، انگیزندگی مطلوبی را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود توجه ورزشکار به‌شدت بر فعالیت ورزشی متمرکز شود، و از آنجایی که احساس تهدید و خستگی نمی‌کنند، کنترل بیشتری بر خود، و محیط دارند. تجربه انگیزندگی مطلوب نشان‌دهنده آن است که دشواری مهارت با توانایی ورزشکار هماهنگ است؛ به‌طوری که ورزشکار چنان در فعالیت ورزشی غرق می‌شود که گذشت زمان را احساس نمی‌کند (جکسون و چیکستیمهای<sup>۷</sup>، ۱۹۹۹).

مطالعه ورزشکاران موفق و خبره<sup>۸</sup> نشان می‌دهد که ساختار دانش آنان درباره مهارت سازمان‌یافته‌تر است و می‌توانند مسائل را سریع‌تر و دقیق‌تر از دیگران حل کنند، دقت بیشتری در تصمیم‌گیری خود داشته - باشند، و با محیط جدید به‌راحتی سازگار شوند؛ به‌عنوان مثال، یک بازیکن خبره بسکتبال هم‌زمان با حمل توپ می‌تواند به یک یا دو بازیکن حریف نگاه کند و دریابد آنان از چه نوع دفاعی استفاده خواهند کرد، سپس تصمیم بگیرد که در بیل کند، پاس دهد، یا شوت بزند (مگیل، ترجمه واعظ‌موسوی و شجاعی، ۱۳۹۱).

تبحر در ورزش پدیده‌ای است که به صدها ساعت تمرین و تجربه نیاز دارد، به‌ویژه اگر مربوط به توسعه دانش رویه‌ای باشد. بر اساس مطالعات توماس<sup>۹</sup> و همکاران (۱۹۸۸) افراد ماهر مشکلات را در سطح بسیار پیشرفته تحلیل می‌کنند، پاسخ موقعیت‌های خاص را از قبل برنامه‌ریزی می‌نمایند و سریعاً وضعیت مناسب را تشخیص می‌دهند؛ به‌عبارت‌دیگر،

1. Starkes & Ericsson
2. Vallerand
3. Fitts & Posner
4. Gentile
5. Newell

6. Magill
7. Csikszentmihalyi
8. Expert
9. Thomas

باعث افزایش سرعت واکنش شده، و درک فرایندهای مختلف و ظرفیت توجه در شرایط سخت و غیرعادی را نیز افزایش می‌دهد (لی‌لانا و آدریان، ۲۰۱۳). برخی پژوهش‌ها عوامل ژنتیکی را مسئول عملکرد ورزشی ورزشکاران نخبه در ورزش‌های خاص می‌دانند (یانگ، مک‌آرتور، و گالین، ۲۰۰۳). پژوهش‌های دیگر بر نقش عوامل محیطی در اکتساب موفقیت ورزشی تأکید کرده‌اند که شامل مشارکت در فعالیت‌های تمرینی، نقش خانواده، و عوامل زمینه‌ای است. به‌عنوان مثال، نظریهٔ تمرین هدفمند بر اهمیت فعالیت‌های ساختاریافته بر اساس اهداف مبتنی بر یادگیری مهارت تأکید کرده‌اند (اریکسون، کرامپ، و تچرامر<sup>۱۱</sup>، ۱۹۹۳). برخی دیگر از جنبهٔ انگیزشی و جهت‌گیری هدف به بررسی موفقیت ورزشی پرداخته‌اند.

در هر یک از پژوهش‌های موجود در حوزهٔ موفقیت ورزشی، یک نظریه، یا یک جنبه از موفقیت بررسی شده است. به نظر می‌رسد تاکنون تلاشی برای بررسی مروری و تحلیلی مطالعات مربوط به موفقیت ورزشی که بر اساس نظریه‌ها و مدل‌های متعدد انجام شده باشد و به‌صورت تعاملی موفقیت ورزشی را توصیف و تبیین کند صورت نگرفته است. از طرفی، درک کلی پدیدهٔ موفقیت ورزشی، مستلزم ادغام دیدگاه‌های تک‌قطبی مربوط به عملکرد ورزشی با دیدگاه‌های چندبعدی مانند نظریهٔ سیستم‌های پویا می‌باشد. باتکیه بر این زیربنای مطالعه حاضر محدودیت پژوهش‌های انجام‌شده در موضوع موفقیت ورزشی را بررسی نموده و بر اساس استدلال مبتنی بر شواهد، زمینهٔ اتخاذ رویکردی چندبعدی و تعاملی را فراهم می‌کند.

بنابراین با توجه به اهمیت موفقیت ورزشی و تأثیری که در تعیین هدف ورزشکاران دارد، مطالعه حاضر به-

برای موفقیت در موقعیت‌های خاص، مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی، و دانش استفاده از این مهارت‌ها ضروری هستند (هی‌وود و گچل<sup>۱</sup>؛ ترجمهٔ حمایت‌طلب طلب و ناصری، ۱۳۹۲). به‌عنوان مثال، مک‌فرسون و کمدل<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان دادند که بازیکنان حرفه‌ای تنیس، مفاهیم تاکتیکی بیشتری نسبت به بازیکنان دانشگاهی یا بازیکنان غیرحرفه‌ای دارند. همچنین بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، اعتمادبه‌نفس و انگیزش، یکی از ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران ماهر است (گولد، اکلوند، و جکسون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۲؛ و دوراندبوش و سالملا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲). در واقع، کارآمدترین ورزشکاران کسانی هستند که بدون توجه به گفته‌های دیگران، به خود اعتماد دارند و می‌توانند بدون از دست دادن اعتمادبه‌نفس، اجرای بد و یأس ناشی از آن را تحمل کنند (وینتر و مارتین<sup>۵</sup>؛ ترجمهٔ واعظ‌موسوی، ۱۳۹۱). این ورزشکاران به توانایی‌های خود برای رسیدن به موفقیت و خبرگی نیز اطمینان دارند (دوراندبوش و سالملا، ۲۰۰۲).

مطالعات دیگر نشان داده‌اند که تفاوت اساسی ورزشکاران نخبه با ورزشکاران دیگر، در میزان مهارت‌های روان‌شناختی آنان است. بر اساس این مطالعات، ورزشکاران موفق از طریق اعتمادبه‌نفس بیشتر، خودکنترلی، تمرکز بهتر، نگرش مثبت، برنامه‌های رقابتی، راهبردهای مقابله‌ای، و آمادگی روانی مشخص می‌شوند (ویلیامز<sup>۶</sup>، ۱۹۸۶؛ نایدفر و سگال<sup>۷</sup>، ۲۰۰۱؛ و پورتر<sup>۸</sup>، ۲۰۰۳؛ به نقل از لی‌لانا و آدریان<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳). همچنین، توجه و تمرکز بالا در ورزشکاران

1. Haywood & Getchell
2. McPherson & Kemodle
3. Gould, Eklund, & Jackson
4. Durand-Bush & Salmela
5. Winter & Martin
6. Williams
7. Nideffer & Segal
8. Porter
9. Liliana & Adrian

10. Yang, McArtur, & Gulbin
11. Kramp & Tesch-Romer

هایی که مبتنی بر نظریه‌ها و مدل‌های جدید، تبیین‌کننده موفقیت ورزشی بوده‌اند، به‌عنوان منبع، مد نظر قرار گرفتند.

معیارهای خروج: در این مطالعه، پژوهش‌هایی که فقط نمونه‌های ورزشی بیشتر از ۳۵ سال را در نظر گرفته بودند، پژوهش‌هایی که سطح عملکرد ورزشکاران را مشخص نکرده بودند، یا سطح رقابتی شرکت‌کنندگان آن پایین بود، و درنهایت، پژوهش‌هایی که در مجلات معتبر به چاپ نرسیده بودند از دامنه مطالعه خارج شدند.

مقالات انتخاب‌شده: از میان ۷۰ مقاله مرتبط با پژوهش، ۲۶ مقاله‌ای که واجد شرایط بودند، جهت مرور تحلیلی مطالعه حاضر انتخاب شدند که ۱۱ مقاله داخلی، و ۱۵ مقاله خارجی را دربرمی‌گرفتو از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۴ در مجلات معتبر داخلی و خارجی منتشر شده بودند. این مقالات، از نظر روش‌شناسی شامل ۱۹ مطالعه کمی، و هفت مطالعه کیفی است. فهرست مقالات انتخاب‌شده در جدول ۱ و ۲ آمده است.

#### یافته‌ها

یافته‌های مطالعه حاضر با استناد به نظریه‌ها و مدل‌های مربوطه، به شرح زیر مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

#### موفقیت ورزشی بر اساس نظریه انگیزش

##### پیشرفت

انگیزش، سازه‌ای فرضی است که برای توصیف نیروهای درونی یا بیرونی به کار می‌رود و نیت، جهت، شدت، و پایداری رفتار را ایجاد می‌کند. انگیزش پیشرفت، یکی از انواع انگیزش می‌باشد که در حیطه روان‌شناسی ورزش از اهمیت خاصی برخوردار است و عبارت است از نیاز به تسلط یافتن در کارهای سخت، دستیابی به کمال، غلبه بر مشکلات و موانع، بهتر از دیگران عمل کردن، و

دنبال پاسخ به این سؤالات است که چه عواملی در موفقیت ورزشی ورزشکاران مؤثر است، ورزشکاران خبره چه ویژگی‌هایی دارند، و چه فرقی بین ورزشکاران موفق و غیرموفق وجود دارد. این بررسی مروری، فرصتی برای ارزشیابی و تفسیر شواهد پژوهشی در دسترس فراهم می‌کند.

#### روش پژوهش

روش پژوهش حاضر یک بررسی مروری است که از طریق جستجوی هدفمند برای یافتن مطالعات مربوطه، ارزیابی و انتخاب مطالعات، ترکیب، و تحلیل نقلی مطالعات مختلف انجام شده است.

#### روش گردآوری داده‌ها

برای یافتن پژوهش‌های واجد شرایط، جستجوی الکترونیکی در پایگاه‌های ساینس دایرکت<sup>۱</sup>، اسپرینگر<sup>۲</sup>، سیج<sup>۳</sup>، تیلور و فرانسیس<sup>۴</sup>، ویلی<sup>۵</sup>، اسکوپوس<sup>۶</sup>، لوح فشرده ورزشی<sup>۷</sup>، بانک اطلاعات علمی<sup>۸</sup> و بانک اطلاعات نشریات کشور<sup>۹</sup> صورت گرفت. جستجوی مقالات موردنظر در این پژوهش با کلیدواژه‌های موفقیت ورزشی<sup>۱۰</sup>، پیشرفت ورزشی<sup>۱۱</sup>، عملکرد ورزشی بالا<sup>۱۲</sup>، ورزشکاران خبره<sup>۱۳</sup>، و ورزشکاران نخبه<sup>۱۴</sup> انجام شد.

معیارهای انتخاب: در مطالعه حاضر، پژوهش‌های مرتبط با موفقیت ورزشی که شرکت‌کنندگان آن، ورزشکاران نخبه/خبره بوده‌اند، و همچنین پژوهش-

1. Science Direct
2. Springer
3. Sage
4. Taylor & Francis
5. Wiley
6. Scopus
7. Sport discus
8. SID
9. Magiran
10. Sport sucessfulness
11. Sport achivement
12. High sport performance
13. Expert athletics
14. Elite athletics

احساس غرور از موفقیت (ویتن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ به نقل از واعظ-واعظ‌موسوی و مسیبی، ۱۳۹۰).

انگیزه پیشرفت، یکی از زمینه‌هایی است که در علت‌یابی و پیش‌بینی رفتار ورزشکاران مورد توجه است؛ در واقع، تلاش و موفقیت هر ورزشکار برای عملکرد بهینه، به میزان انگیزه وی برای پیشرفت و موفقیت بستگی دارد. آگاهی از اینکه چرا بعضی افراد از انگیزش بالایی برای دستیابی به اهداف خود برخوردارند و برخی دیگر فاقد این انگیزش‌اند، حایز اهمیت می‌باشد. در بررسی مقایسه انگیزش پیشرفت و خرده‌مقیاس‌های آن (رقابت‌جویی، پیروزی‌گرایی، و هدف‌گرایی) بین بازیکنان تیم‌های رده-بالا، و پایین لیگ برتر فوتبال ایران مشخص شد این بازیکنان، تفاوت معناداری در انگیزش پیشرفت و دو خرده‌مقیاس رقابت‌جویی و هدف‌گرایی ندارند. اما بین خرده‌مقیاس پیروزی‌گرایی بازیکنان تیم‌های رده‌بالا، و رده‌پایین، تفاوت آماری معناداری ملاحظه شد؛ به عبارت دیگر، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان گفت پیروزی‌گرایی بازیکنان تیم‌های رده‌بالا بیشتر از بازیکنان تیم‌های رده-پایین است (احمدی، نمازی‌زاده، و عبدلی، ۱۳۸۸).

همچنین پژوهش بهنام و محمدزاده (۱۳۸۹) نشان داد بین ورزشکاران موفق، و ناموفق در ترس از موفقیت، و انگیزش پیشرفت تفاوت معناداری وجود دارد؛ به این ترتیب که انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق در مقایسه با ورزشکاران ناموفق، به‌طور معناداری بالاتر بوده، اما ترس از موفقیت که عامل منفی اثرگذار بر عملکرد، و انگیزش پیشرفت ورزشکاران است، به‌طور معناداری در ورزشکاران موفق پایین‌تر بوده است. بر اساس نظریه اتکینسون، ورزشکاران موفق، از لحاظ رقابت‌جویی در سطح بالایی قرار دارند، دارای پشتکار زیاد و قوی برای دستیابی به موفقیت بوده و بدون نگرانی درباره شکست‌های احتمالی به فعالیت ورزشی خود می‌پردازند (لاوان و گیل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). به نظر می

رسد انگیزش پیشرفت بر بسیاری از رفتارها، افکار، و احساسات از جمله انتخاب نوع فعالیت، تلاش برای پیگیری اهداف، و پشتکار به دنبال مواجهه با شکست تأثیر می‌گذارد (یو و کیم<sup>۳</sup>، ۲۰۰۲).

### موفقیت ورزشی بر اساس نظریه هدف پیشرفت<sup>۴</sup>

جهت‌گیری هدف و انگیزه در ورزشکاران نقش بسیار مهمی در موفقیت آن‌ها در سطوح عالی دارد. در حقیقت نحوه نگرش، نوع هدف، و شخصیت ورزشکار است که می‌تواند به‌عنوان عامل انگیزشی به عملکرد فردی و تیمی او جهت دهد. نظریه هدف پیشرفت بر این نکته تأکید می‌کند که برای درک انگیزش ورزشکار باید مفهوم موفقیت و شکست را از دید وی بررسی کنیم. ورزشکاران ممکن است هدف نتیجه‌مدار یا هدف مهارت‌مدار داشته باشند (واینبرگ و گولد<sup>۵</sup>؛ ترجمه واعظ‌موسوی و همکاران، ۱۳۹۲). ورزشکارانی که هدف پیشرفتشان نتیجه‌مدار است بر مقایسه خود با دیگران، و شکست دادن دیگران تأکید می‌کنند؛ اما ورزشکاران مهارت‌مدار، بر بهبود عملکرد خود تمرکز دارند. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، بازیکنان مهارت‌مدار شانس بیشتری برای نخبه‌شدن و حضور در سطوح عالی و حرفه‌ای دارند (موریس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰).

بر اساس یافته‌های پژوهشی، کسانی که جهت‌گیری هدف پیشرفتشان مهارت‌مدار است، تعهد بیشتری در مشارکت ورزشی، و پیشرفت ورزشی دارند؛ در واقع، تعهد ورزشی و مسئول‌بودن از عوامل مؤثر در رسیدن به موفقیت ورزشی است. همچنین شایستگی ادراک‌شده ورزشکاران ارتباط مثبتی با اهداف دستیابی به مهارت، و اهداف دستیابی به موفقیت دارد درحالی‌که دارای ارتباط منفی با اهداف اجتناب از مهارت است. ورزشکاران

3. Yoo & Kim

4. Achievement goal theory

5. Weinberg & Gould

6. Morris

1. Weiten

2. Lavan & Gill

یوی وارونه)، نوع مهارت و پیچیده یا ساده بودن تکلیف (اکسنداین<sup>۱</sup>، ۱۹۷۰)، تفاوت‌های فردی در سطح انگیزش برای عملکرد بهینه (منطقه بهینه عملکرد فردی)، تأثیر اضطراب حالتی شناختی در افت عملکرد (نظریه فاجعه)، و تأثیر تفسیر افراد از انگیزش در عملکرد ورزشی (نظریه بازگشت‌پذیری) می‌باشد (واعظم‌موسوی و مسیبی، ۱۳۹۰).

در این میان، پژوهش‌هایی وجود دارند که نظریه یوی وارونه را تأیید نکرده‌اند؛ به‌عنوان مثال، در بررسی نقش انگیزش و فعال‌سازی در عملکرد ورزشکاران مشخص شد که انگیزش، نقشی در مقیاس‌های عملکرد (امتیاز کسب شده) نداشته و عملکرد ورزشی را نیز پیش‌بینی نمی‌کند. در این پژوهش‌ها، فرضیه یوی وارونه تأیید نشد (واعظم‌موسوی، ناجی، و حسن‌زاده، ۱۳۸۹؛ و اعظم‌موسوی، هاشمی‌معصومی، و جلالی، ۲۰۰۸). از طرفی، در مطالعه دیگری واعظم‌موسوی، نمازی‌زاده، و جلالی (۱۳۸۷) نشان دادند که رابطه بین انگیزش و عملکرد در آزمودنی‌های مختلف از دو شکل متضاد پیروی می‌کند؛ یعنی برخی تیراندازان رابطه یوشکل، و برخی دیگر ارتباطی به شکل یوی وارونه نشان دادند.

ماهری که جهت‌گیری هدف و فضای انگیزشی آن‌ها در ابتدای فصل مهارت‌مدار بوده و بر دستیابی به موفقیت تأکید می‌کنند، در پایان فصل، احساس فرسودگی کمتری دارند (ایزوردگاتر، گیلت‌دسکاس، و دودا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). در تعیین ارتباط جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی، و هیجانات مثبت و منفی با عملکرد ورزشی، و رضایت از زندگی در ووشوکاران دختر مشخص شد که جهت‌گیری هدف و خودکارآمدی با عملکرد ورزشی همبستگی مثبت دارد؛ همچنین متغیرهای خودکارآمدی و جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، و عواطف مثبت و منفی، ۱۹ درصد از عملکرد ورزشی و ۳۸ درصد از رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند (ابولقاسمی، کیامرثی، و سهرابی، ۱۳۹۲).

### موفقیت ورزشی بر اساس نظریه انگیزش

طبق نظریه انگیزش، موفقیت ورزشکاران بر اساس سطح مطلوب انگیزش، تفاوت‌های فردی، و نوع تعبیر افراد تبیین می‌شود. انگیزش نوعی فعال‌سازی عصبی است که در پیوستاری از کما تا هیجان شدید متفاوت است. در نظریه‌های مرتبط با انگیزش، عملکرد مطلوب و موفقیت ورزشی به عوامل مختلفی بستگی دارد که شامل سطح مهارت ورزشکاران (نظریه سائق)، سطح انگیزش مطلوب آن‌ها (نظریه

جدول ۱. خلاصه پژوهش‌های خارجی حیطه موفقیت ورزشی، بر اساس نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط

نویسنده	طرح پژوهش	نمونه پژوهش	نظریه یا مدل پژوهش	یافته‌ها
ایزوردگاتر و همکاران (۲۰۱۳)	طرح پیگیری شش‌ماهه آینده‌نگر	۳۰۹ ورزشکار ماهر هندبال مرد و زن	نظریه هدف پیشرفت	ورزشکاران ماهر که جهت‌گیری هدف و فضای انگیزشی آن‌ها بر اساس مهارت‌مداری بوده و تأکیدشان بر دستیابی به موفقیت باشد، در پایان فصل، کمتر احساس فرسودگی می‌کنند.
فلیس و همکاران (۲۰۱۳)	کیفی	۲۱ ورزشکار و مربی بین‌المللی استرالیایی که حداقل در ۲۵ بازی بین‌المللی بولینگ شرکت کرده بودند.	نظریه سیستم‌های پویا	مؤلفه‌های مربوط به خبرگی و رسیدن به موفقیت ورزشی شامل ویژگی‌های شخصیتی، مهارت‌های روان‌شناختی، توانایی جسمی، و مهارت‌های تکنیکی می‌باشد.
مورگان، فلتچر،	کیفی	۳۱ ورزشکار (۱۷ زن و ۱۴ مرد) در	مدل تاب‌آوری	ورزشکاران نخبه از طریق تاب‌آوری، خود را

1. Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, & Duda
2. Oxendine

نویسنده	طرح پژوهش	نمونه پژوهش	نظریه یا مدل پژوهش	یافته‌ها
و سارکر (۲۰۱۳)		ورزش‌های تیمی فوتبال، فوتسال، هندبال، و هاکی که جزء ورزشکاران قهرمانی، بین‌المللی، و مدال‌آور بودند.	روان‌شناختی	در برابر عواطف منفی ناشی از عوامل استرس‌زا محافظت می‌کنند و از طریق سازگاری مثبت به موفقیت ورزشی می‌رسند.
فلنچر و سارکر (۲۰۱۲)	کیفی	۱۲ ورزشکار قهرمان المپیک (۸ مرد و ۴ زن) که در چند دوره، موفق به کسب مدال شده‌بودند.	مدل تاب‌آوری روان‌شناختی	تاب‌آوری از طریق انگیزش، اعتمادبه‌نفس، تمرکز، و حمایت اجتماعی، باعث می‌شود تا ورزشکاران عوامل استرس‌زا را به‌عنوان فرصتی برای رشد، پیشرفت، و شایستگی ادراک کنند و به موفقیت ورزشی برسند.
کاناگتون و همکاران (۲۰۱۰)	کیفی	۱۱ نفر شامل ۷ ورزشکار نخبه، ۲ مربی، و ۲ روان‌شناس ورزشی بودند. ورزشکاران نخبه دارای ۱۰ عنوان قهرمانی و ۷ مدال طلا در بازی‌های المپیک جهانی بودند که در ورزش‌های پنج‌گانه، شنا، جودو، اسکواش، و راگبی آن‌ها را کسب نمودند.	استحکام ذهنی	عواملی که باعث حفظ استحکام ذهنی در ورزشکاران موفق می‌شود مربوط به تسلط کافی، رقابت‌گرایی، موفقیت‌های ورزشی، تجربه رقابت بین‌المللی، استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی می‌باشد.
نیکلز و همکاران (۲۰۰۹)	همبستگی و علی مقایسه‌ای	۶۷۷ ورزشکار در سطح رقابتی بین‌المللی، ملی، کشوری، باشگاهی، و دانشگاهی بودند.	استحکام ذهنی	سطح موفقیت ورزشی و نوع ورزش ورزشکاران با استحکام ذهنی رابطه معناداری ندارد؛ اما ورزشکاران مرد نسبت به ورزشکاران زن، استحکام ذهنی بیشتری از لحاظ چالش، کنترل هیجانات، کنترل زندگی، و اطمینان دارند.
برتوللو و همکاران (۲۰۰۹)	کیفی	۱۴ ورزشکار مرد و زن تیم ملی ورزش‌های پنج‌گانه ایتالیا که در بسیاری از مسابقات بین‌المللی بزرگ مانند مسابقات المپیک شرکت کرده بودند.	مهارت‌های روان‌شناختی و تکنیکی	ورزشکاران نخبه دارای پشتکار، همسانی، و تعهد در طی انجام تمرینات ورزشی هستند و در مرحله رقابت، دامنه گسترده‌ای از راهبردهای آمادگی ذهنی، و تکنیکی را نشان می‌دهند.
والرند و همکاران (۲۰۰۸)	طرح آینده‌نگر	۱۸۴ ورزشکار بسکتبال مرد و زن با سطح رقابتی بالا در مطالعه اول و ۷۶ ورزشکار تیم ملی شنا و واترپلو در مطالعه دوم.	مدل اشتیاق دوگانه	اشتیاق هماهنگ و اشتیاق سواسی تأثیر مثبتی در انجام تمرینات هدفمند، اهداف پیشرفت، و عملکرد ورزشی در سطح بالا دارد. همچنین اشتیاق هماهنگ باعث بهزیستی ذهنی ورزشکار می‌گردد.
کاناگتون و همکاران (۲۰۰۸)	کیفی	۷ ورزشکار (۵ زن و ۲ مرد) بین‌المللی ژیمناستیک، شنا، ورزش‌های سه‌گانه، و راگبی که به‌طور متوسط تجربه ۷ سال بازی‌های بین‌المللی را داشتند و جزء مقام‌آوران بین‌المللی بودند.	استحکام ذهنی	استحکام ذهنی از طریق سه مکانیسم میل و انگیزه درونی و فوق‌العاده به موفقیت، شبکه‌های حمایتی، استفاده مؤثر از مهارت‌ها، و راهبردهای روان‌شناختی پیشرفته باعث موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌گردد.
وارد و همکاران (۲۰۰۷)	طرح مقطعی گذشته‌نگر	۲۰۳ بازیکن فوتبال مرد در گروه سنی ۹ تا ۱۸ سال بودند؛ بازیکنان نخبه، جزء بازیکنان ملی و لیگ برتر، و بازیکنان غیرنخبه‌چیز سطح دبیرستانی و دانشگاهی بودند.	نظریه تمرین هدفمند	مدت تمرینات ورزشی برای پیشرفت خبرگی و موفقیت ورزشی در فعالیت‌هایی مانند مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی، و راهبردی ضروری نمی‌باشد.
گلی و شیرد (۲۰۰۴)	همبستگی	۱۱۵ ورزشکار حرفه‌ای فوتبال که عضو تیم‌های بین‌المللی و لیگ‌های برتر بودند.	استحکام ذهنی	سطوح استحکام ذهنی و سخت‌کوشی در دسته‌های مختلف لیگ راگی متفاوت است و در بازیکنان حرفه‌ای لیگ برتر به حداکثر می‌رسد.

نویسنده	طرح پژوهش	نمونه پژوهش	نظریه یا مدل پژوهش	یافته‌ها
کیس و رادسپ (۲۰۰۵)	همبستگی	۱۲ ورزشکار مرد بسکتبال و ۱۲ ورزشکار والیبال.	نظریه انگیزشی	جهت و شدت اضطراب بدنی و شناختی، و اعتمادبه‌نفس بازیکنان، ارتباطی به عملکرد ورزشی ندارد. اگرچه شدت اضطراب شناختی، ارتباط مثبتی با عملکرد ورزشی نشان داد.
دوراندپوش و سالما (۲۰۰۲)	کیفی	۱۰ ورزشکار تیمی و انفرادی مرد و زن که حداقل دو مدال طلا در بازی‌های المپیک جهانی گرفته بودند.	مهارت‌های روان‌شناختی	ورزشکاران موفق و ماهر دارای مهارت‌های ذهنی مانند تعهد، انگیزش، تمرکز، اعتمادبه-نفس، تصویرسازی، تنظیم اهداف، خودگویی مثبت، کنترل اضطراب، و توانایی مقابله با مشکلات می‌باشند.
کلری و زیمرمن (۲۰۰۱)	علی‌مقایسه-ای	۴۳ بازیکن بسکتبال مرد که ۱۵ نفر ورزشکار نخبه، ۱۳ ورزشکار غیر-نخبه و ۱۵ نفر مبتدی بودند.	مدل خودتنظیمی	ورزشکاران خبره اهداف خاص‌تر و راهبردهای تکنیکی بیشتری را انتخاب می‌کنند، و خودتنظیمی بیشتری نسبت به غیر-خبره و مبتدی دارند.
توتردل و لیچ (۲۰۰۱)	همبستگی	۴۶ ورزشکار کریکت حرفه‌ای و عضو تیم ملی در مطالعه اول و ۱۹ ورزشکار عضو تیم دسته دوم باشگاهی در مطالعه دوم.	مدل خودتنظیمی خلق	ورزشکاران با مهارت بالای تنظیم خلق منفی، عملکرد ورزشی بیشتری در فصل مسابقات و همچنین در طی مسابقه دارند و این مهارت می‌تواند تسهیل‌کننده عملکرد ورزشی حرفه‌ای و موفقیت ورزشی گردد.

#### جدول ۲. خلاصه پژوهش‌های داخلی حیطه موفقیت ورزشی بر اساس نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط

نویسنده	طرح پژوهش	نمونه پژوهش	نظریه یا مدل پژوهش	یافته‌ها
احمدی، نمازی-زاده، و عبدلی (۱۳۸۸)	علی-مقایسه‌ای	۱۱۵ بازیکن که ۵۷ نفر آن از سه تیم اول تیم‌های رده‌بالای فوتبال، و ۵۸ نفر آن از سه تیم آخر تیم‌های رده‌پایین فوتبال بودند.	نظریه انگیزش پیشرفت	بین انگیزش پیشرفت و دو خرده‌مقیاس رقابت‌جویی و هدف‌گرایی، بازیکنان تیم‌های رده‌بالا و پایین لیگ برتر فوتبال تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اما بین پیروزی‌گرایی بازیکنان تیم‌های رده‌بالا در مقایسه با بازیکنان تیم‌های رده‌پایین تفاوت آماری معناداری ملاحظه شد.
ملکی و محمد-زاده (۱۳۸۹)	همبستگی و علی-مقایسه‌ای	۱۰۰ ورزشکاری موفق به کسب مقام اول تا سوم تیمی یا انفرادی و ۱۰۰ ورزشکار ناموفق که نتوانسته بودند مقامی کسب کنند.	نظریه انگیزش پیشرفت	انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق، در مقایسه با ورزشکاران ناموفق، به‌طور معنا داری بالاتر بود؛ اما ترس از موفقیت که عامل منفی اثرگذار بر عملکرد و انگیزش پیشرفت ورزشکاران است، به‌طور معناداری در ورزشکاران موفق پایین‌تر بود.
بشارت و همکاران (۱۳۸۹)	همبستگی	۱۳۹ ورزشکار تیمی و انفرادی مرد و زن عضو باشگاه‌های دسته اول بودند.	مدل تاب‌آوری و سخت‌کوشی	تاب‌آوری و سخت‌کوشی عامل مهمی در موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌باشد.
کجباف‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹)	همبستگی	۴۰۰ ورزشکار تیمی و انفرادی مرد و زن عضو باشگاه‌های ورزشی شیراز با سطح رقابتی بالا.	مهارت‌های روان‌شناختی و هوش هیجانی	بین مهارت‌های روانی و هوش هیجانی با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه‌های اعتمادبه‌نفس، همدلی، واقع‌گرایی، و حل‌مسئله قادر به پیش‌بینی انگیزه موفقیت ورزشی بوده است.
پارسایی، عبدلی، واعظ‌موسوی، و اصلانخانی (۱۳۹۰)	همبستگی	۳۴ کمان‌داران عضو تیم ملی	نظریه انگیزشی	متغیرهای انگیزشی و فعال‌سازی با انگیزش درونی به‌طور معناداری توانایی پیش‌بینی عملکرد کمان‌داران را داشتند.



نویسنده	طرح پژوهش	نمونه پژوهش	نظریه یا مدل پژوهش	یافته‌ها
سیدعامری، سعیدی، و منافی (۱۳۹۲)	همبستگی	۲۰۰ ورزشکار تیمی شرکت-کننده در یازدهمین المپιάد دانشجویان	هوش هیجانی	بین تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، خودآگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مهارت‌های اجتماعی، و خودانگیزی) با موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معناداری وجود داشت.
ابولقاسمی، کیامرئی، و سهرابی (۱۳۹۲)	همبستگی	۱۴۴ ورزشکار وو شوکار دختر بودند که در مسابقات کشوری سال ۱۳۹۰ در استان البرز شرکت نمودند.	نظریه هدف پیشرفت	متغیرهای خودکارآمدی و جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، و عواطف مثبت و منفی ۱۹ درصد از عملکرد ورزشی، و ۳۸ درصد از رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند.
واعظ‌موسوی، هاشمی‌معصومی، و جلالی (۲۰۰۸)	همبستگی	۲۳ فوتبالیست نخبه (۱۴ زن و ۹ مرد) که عضو تیم ملی بودند.	نظریه افتراق از انگیزتگی از فعال‌سازی	با افزایش فعال‌سازی، عملکرد فوتبالیست‌های نخبه کاهش یافته، اما انگیزتگی تأثیری در عملکرد آن‌ها نداشته است.
واعظ‌موسوی، و جلالی (۱۳۸۷)	شبه تجربی	۲۱ تیرانداز نخبه (۴ زن و ۱۷ مرد)	نظریه افتراق از انگیزتگی از فعال‌سازی	در بررسی نقش انگیزتگی و فعال‌سازی در عملکرد ورزشکاران مشخص شد که انگیزتگی نقشی در مقیاس‌های عملکرد (امتیاز کسب‌شده) نداشت و عملکرد ورزشی را پیش‌بینی نکرد. در این پژوهش، فرضیه یوی وارونه تأیید نشد.
واعظ‌موسوی، نمازی زاده، و جلالی (۱۳۸۷)	همبستگی	۱۹ تیرانداز مرد و زن ورزشیده که تجربه حضور در اردوی تیم ملی را داشتند و برخی از آنان عضو تیم ملی بودند.	نظریه افتراق از انگیزتگی از فعال‌سازی	ناتوانی انگیزتگی را در پیش‌بینی عملکرد نشان داد. رابطه بین انگیزتگی و عملکرد در آزمودنی‌های مختلف از دو شکل متضاد پیروی نمود. برخی تیراندازان رابطه یوی شکل و برخی دیگر رابطه‌ای به شکل یوی وارونه نشان دادند.
مختاری، واعظ-موسوی، و حیدری (۲۰۱۳)	همبستگی	۲۰ بازیکن فوتبال تیم ملی	مهارت‌های روان‌شناختی	مهارت‌های روانی جسمانی و مهارت‌های شناختی ارتباط معناداری با موفقیت بازیکنان پناالتی در فوتبال دارد و موفقیت در این بازیکنان، از طریق مهارت‌های ذهنی پیش‌بینی می‌شود.

هر کدام از نظریه‌های انگیزتگی باتوجه به عواملی مانند تفاوت‌های فردی، سطح اضطراب، و تغییر حالت‌های افراد، رابطه بین انگیزتگی و عملکرد را تبیین کرده و پیش‌بینی‌هایی کرده‌اند. در بررسی پیش-بینی عملکرد کمان‌داران ماهر بر اساس عوامل روان-شناختی انگیزتگی، فعال‌سازی، اضطراب، انگیزش، و ویژگی‌های شخصیتی مشخص شد که متغیرهای انگیزتگی، فعال‌سازی و انگیزش درونی به‌طور معنا-داری عملکرد کمان‌داران را پیش‌بینی کردند؛ اما انگیزش بیرونی، پیش‌بینی‌کننده عملکرد این ورزشکاران نبوده است (پارسایی، عبدلی، و اعظ-

موسوی، و اصلانخانی، ۱۳۹۰). هودج، آن، و اسملی<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) نیز به‌طور خاص بر رابطه انگیزش درونی و عملکرد، به‌ویژه در ورزشکاران ماهر، تأکید می‌کنند. همچنین در ارتباط بین انگیزتگی و عملکرد، فهمی و واعظ‌موسوی (۲۰۱۱) نشان دادند که افراد ماهر نسبت به افراد مبتدی هنگام اجرا، انگیزتگی کمتری دارند. در پژوهش رادسپ و کایس<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) نیز تفاوت‌های معناداری در جهت و شدت اضطراب دو گروه بازیکن در سطوح متفاوت رقابتی بین‌المللی، و ملی به‌دست آمد. والیبالیست‌ها، سطح بالاتر اضطراب

1. Hodges, Allen, & Smellie  
2. Roudsepp & Kais

خود را برای اجرا تسهیل‌کننده‌تر تفسیر کردند و اضطراب پیش از مسابقه با عملکرد والیبالیست‌ها رابطه مثبتی داشت. درحالی‌که کایس و رادسپ (۲۰۰۵) مشخص نمودند که جهت و شدت اضطراب بدنی و شناختی، و اعتماد-به‌نفس بازیکنان، ارتباطی با عملکرد ورزشی ندارد؛ اگرچه شدت اضطراب شناختی، ارتباط مثبتی با عملکرد ورزشی نشان داد ولی به نظر می‌رسد این پژوهش با نظریه منحنی یوی وارونه که بهترین عملکرد را مرتبط به سطح اضطراب متوسط می‌داند نیز، مغایر است. همچنین این یافته، با نظریه انگیزشی بازگشت‌پذیری که بر تفسیر افراد از انگیزشی تأکید دارد، مطابق است.

### موفقیت ورزشی بر اساس نظریه تمرین هدفمند<sup>۱</sup>

بر اساس این نظریه، مدت زمان تمرینات ورزشی، تفاوت بین ورزشکاران موفق و غیرموفق را در رشته‌های ورزشی خاص نشان می‌دهد. اگرچه ارتباط بین مدت تمرینات و عملکرد ورزشی غیرخطی است، با این حال، مشارکت گسترده در تمرین و آموزش به دلیل سازگاری‌هایی که ایجاد می‌کند باعث رشد مهارت‌های ادراکی-شناختی مانند پیش‌بینی و تصمیم‌گیری می‌شود که عامل مهمی در موفقیت ورزشی به حساب می‌آید. به عبارت دیگر، تمرینات آگاهانه و هدفمند ورزشکاران، تغییراتی در ساختار و عملکرد مغز ایجاد می‌کند که متضمن عملکرد بهتر است. در ورزش، بعضی از این تغییرات مهم از طریق رشد مهارت‌های شناختی-ادراکی مانند پیش‌بینی و تصمیم‌گیری صورت می‌گیرد. این سازگاری‌ها در ورزش‌هایی که سرعت در آن نقش مهمی دارد، ضروری بوده و در موفقیت ورزشی ورزشکاران حیاتی است (وارد، هدجز،

استارکز، و ویلیامز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷).

بر اساس نتایج مطالعه وارد و همکاران (۲۰۰۷) که در راستای نظریه تمرین هدفمند اریکسون و همکاران (۱۹۹۳) انجام شده است، مدت تمرینات ورزشی برای پیشرفت خبرگی و موفقیت ورزشی در فعالیت‌هایی مانند مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی، و راهبردی ضروری نیست. اگرچه تمرینات هدفمند به‌عنوان مکانیسم پیش‌بینی‌کننده خبرگی و تخصص در ورزش معرفی شده است، در این مطالعات مشخص شد که بازیکنان غیرنخبه نسبت به بازیکنان نخبه، زمان بیشتری را به تمرین اختصاص داده بودند، درحالی‌که بازیکنان نخبه، زمان بیشتری را صرف فعالیت‌های تصمیم‌گیری در طی تمرین گروهی، و اکتساب سطح انگیزشی بالا کرده بودند (وارد و همکاران، ۲۰۰۷). از نظر اریکسون و همکاران (۱۹۹۳) در دستیابی به خبرگی، نقش عوامل ژنتیک و وراثت نسبت به فعالیت‌های گسترده در تمرین هدفمند، از اهمیت کمتری برخوردار است. پیشرفت مداوم در عملکرد ورزشی به تلاش آگاهانه در تغییر جنبه‌های مهم عملکرد ورزشی بستگی دارد. مطابق این نظریه، تمرینات ورزشی برای یادگیری مؤثر به‌غیر از داشتن سطح دشواری مناسب، باید چالش‌برانگیز نیز باشد. به طوری که بازخورد اطلاعاتی، فرصتی برای شناسایی و اصلاح خطا فراهم کند (اریکسون، ۲۰۰۶).

### تبیین موفقیت ناشی از تمرین هدفمند بر اساس نظریه حافظه درازمدت

اریکسون و کینتج<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) بر این باورند که سازگاری شناختی-ادراکی که در اثر فعالیت‌های تمرین هدفمند ایجاد می‌شود، برطبق نظریه حافظه کاری درازمدت نیز قابل تحلیل می‌باشد؛ به این ترتیب که ورزشکاران موفق از طریق حافظه کوتاه‌مدت و

2. Ward, Hodges, Starkes, & Williams

3. Erickson & Kintsch

1. Deliberate practice

فشارهای زیادی را تحمل کند، و با موانع روبرو شود تا به موفقیت و خبرگی برسد. البته باتوجه به نوع اشتیاقی که فرد برای انجام فعالیت دارد، ممکن است بهزیستی ذهنی مثبت یا منفی را تجربه کند.

مدل دوگانه اشتیاق بر نظریه انگیزشی خودمختاری<sup>۶</sup> دسی و ریان<sup>۷</sup> (۲۰۰۰) منطبق است. در این نظریه بر نیازهای روان‌شناختی استقلال، شایستگی، و وابستگی در رشد شخصی تأکید شده است. ورزشکاران برای ارضای این نیازهای روان‌شناختی در ارتباط با محیط به انجام فعالیت‌های ورزشی می‌پردازند؛ این تجربیات باعث رشد شخصی و ایجاد یک حس خود<sup>۸</sup> (خود متعلق به ورزش) می‌گردد. در ادامه، فرایند درون‌سازی صورت می‌گیرد که می‌تواند به دو صورت خودمختاری، و کنترل‌شده باشد. با الهام از این دو فرایند، مدل دوگانه اشتیاق مطرح شد که با تحلیل ذهنی اشتیاق به انجام فعالیت ارزشمند ارتباط دارد و فرد با نیروی انگیزشی بالا و عشق، آن را انجام می‌دهد. از ویژگی‌های مهم اشتیاق این است که فعالیت به سمت هویت فرد درونی می‌شود. چنین اشتیاقی در مورد انجام تمرینات ورزشی، ویژگی اصلی هویت یک ورزشکار می‌گردد. به‌عنوان مثال، ورزشکاری که فوتبال بازی می‌کند، فوتبالیست نامیده می‌شود؛ در واقع، فعالیت‌هایی که با اشتیاق صورت می‌گیرند بخشی از هویت فرد را تشکیل می‌دهند (والرند و همکاران، ۲۰۰۸). دو نوع اشتیاق مرتبط با فرایند درونی‌سازی وجود دارد؛ اولی اشتیاق هماهنگ<sup>۹</sup> است که در نتیجه درونی‌سازی خودکار فعالیت به سمت هویت فرد، صورت می‌گیرد. وقتی اهمیت فعالیت برای فرد محرز شود و فرد نسبت به آن، درک صحیحی داشته باشد، نیروی انگیزشی برای انجام آن فعالیت منجر به ایجاد حس مهارت شخصی و درون‌سازی خودکار می‌شود (ولرند و همکاران، ۲۰۰۳).

اكتساب مهارت‌های شناختی، قدرت رمزگذاری سریع اطلاعات در حافظه درازمدت و دستیابی انتخابی به این اطلاعات را در مواقع ضروری به‌دست می‌آورند. ورزشکاران ماهر بعد از انجام تمرینات گسترده، اطلاعات شاخصی کسب می‌کنند که باعث بازیابی و پیش‌بینی موفقیت‌آمیز موقعیت‌های آینده می‌گردد. طبق این نظریه، نشانه‌هایی که در حافظه کوتاه‌مدت ذخیره شده‌اند، دستیابی به اطلاعات ذخیره‌شده در حافظه درازمدت را تسهیل می‌کنند. ورزشکاران ماهر در مقایسه با ورزشکاران مبتدی، بازنمایی دانش‌شان را بازسازی، بازآرایی، و پالایش می‌نمایند تا قدرت سازگاری سریع با تغییر موقعیت‌ها را داشته باشند. بنابراین ورزشکاران ماهر نسبت به ورزشکاران مبتدی، تصمیمات بهتری می‌گیرند. این ورزشکاران به دلیل آنکه در ساختار حافظه‌شان، برنامه‌های طرح‌عمل<sup>۱</sup> ایجاد می‌شود، می‌توانند تصمیمات راهبردی مناسب-تری اتخاذ کنند و پیش‌بینی بهتری از موقعیت‌های ورزش به‌عمل آورند (فلتوویچ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۶).

### موفقیت ورزشی بر اساس مدل اشتیاق دوگانه<sup>۳</sup>

مدل اشتیاق دوگانه به این ترتیب ایجاد شد که به دنبال نظریه اریکسون و همکاران (۱۹۹۳) در مورد ارتباط بین تمرینات هدفمند و پیشرفت عملکرد ورزشی، والرند و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) جای خالی عوامل روان-شناختی تأثیرگذار برای انجام این تمرینات را نشان-دادند و بیان نمودند که برای انجام تمرینات شدید و طولانی‌مدت، نیروی انگیزشی قابل‌توجهی لازم است که به‌عنوان اشتیاق<sup>۵</sup> معرفی شد. در واقع، با اشتیاق-بودن برای انجام یک فعالیت باعث می‌شود تا فرد با تمام وجود خود را در اختیار آن فعالیت قرار دهد،

6. Self- determination  
7. Decy & ryan  
8. Self  
9. Harmonious passion

1. Action plan profiles  
2. Feltovich  
3. The dualistic model of passion  
4. Vallerand  
5. Passion

در اشتیاق هماهنگ، فرد احساس اجبار نمی‌کند و فعالیت اشتیاق‌برانگیز با جنبه‌های دیگر زندگی وی هماهنگ می‌گردد. اشتیاق هماهنگ به این دلیل که فرد به تدریج با فعالیت یکپارچه می‌شود، باعث ایجاد عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در طی انجام تکلیف می‌گردد (والرند و همکاران، ۲۰۰۸).

نوع دوم اشتیاق مرتبط با فرایند درونی‌سازی، اشتیاق وسواسی<sup>۱</sup> است که در نتیجه درونی‌سازی کنترل‌شده فعالیت به سمت هویت فرد، ایجاد می‌شود. چنین درونی‌سازی از طریق فشار روابط درون‌فردی و بین‌فردی، و یا توسط خودارزشمندی<sup>۲</sup> و پذیرش اجتماعی<sup>۳</sup> اجتماعی<sup>۳</sup> به وجود می‌آید. در واقع، حس تهییجی که از انجام فعالیت ورزشی برای رسیدن به قدرت و پیشرفت بالاتر ایجاد می‌گردد، زمینه حفظ ارزشمندی فرد را ایجاد می‌کند، با این حال، به دلیل آنکه اشتیاق وسواسی، یک اجبار درونی به انجام فعالیت است که باعث ایجاد تعارض، تنش، و ایجاد عواطف منفی در حین انجام مهارت می‌گردد، ممکن است فرد را در تنظیم و کنترل برنامه‌هایش با مشکل مواجه کند؛ وقتی فردی درباره فعالیت‌ها و تجربیاتش دچار احساسات منفی می‌شود و از پرداختن به انجام آن فعالیت خودداری می‌کند، به نشخوار فکری<sup>۴</sup> مبتلا می‌گردد. در واقع، نشخوار فکری یک ورزشکار، همان افکار منفی مرتبط با فعالیت ورزشی و تجارب منفی است، یا احساس گناه درباره فعالیتی است که نباید به آن صورت انجام می‌شد. در نتیجه، به علت نبود هیجانات مثبت، در روابط ورزشکار با دیگران تأثیر منفی می‌گذارد و به این ترتیب احساس تعهد ورزشی او کاهش می‌یابد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بین اشتیاق وسواسی و عواطف منفی مانند شرم، و نشخوار

فکری رابطه مثبت وجود دارد؛ در حالی که اشتیاق هماهنگ با عواطف و تجربیات مثبت در طی انجام تکلیف رابطه مثبت دارد (ولرند و همکاران، ۲۰۰۳). نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اشتیاق هماهنگ و اشتیاق وسواسی تأثیر مثبتی در انجام تمرینات هدفمند، اهداف پیشرفت، و عملکرد ورزشی در سطح بالا دارد؛ به عبارت دیگر، اشتیاق هماهنگ پیش‌بینی‌کننده اهداف تسلط و تمرینات هدفمند می‌باشد و اشتیاق وسواسی پیش‌بینی‌کننده هر سه نوع اهداف پیشرفت از جمله اهداف تسلط، اهداف دستیابی به عملکرد، و اهداف اجتناب از عملکرد است. اهداف تسلط و دستیابی به عملکرد، به طور مثبت پیشرفت ورزشی را پیش‌بینی می‌کند؛ در حالی که اهداف اجتناب از عملکرد، تأثیر منفی بر پیشرفت ورزشی دارد. در نهایت، اشتیاق هماهنگ با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد؛ اما اشتیاق وسواسی با بهزیستی ذهنی ارتباط منفی دارد. نتایج مدل اشتیاق دوگانه در شکل زیر مشخص شده است (ولرند و همکاران، ۲۰۰۸).

به طور کلی، بر اساس مطالعات والرند و همکاران (۲۰۰۸) نه تنها اشتیاق هماهنگ، بلکه اشتیاق وسواسی نیز بازنمایی یک نیروی انگیزشی است که نتایج مثبتی به ویژه در رفتار و تسلط بر مهارت‌ها ایجاد می‌کند، به طوری که باعث بهبود عملکرد ورزشکاران حتی در مرحله فلات اجرا می‌شود. در واقع، دو راه برای دستیابی به موفقیت ورزشی وجود دارد؛ راه اول، از طریق اشتیاق هماهنگ است که منجر به فرایند پیشرفت سازگار می‌شود و تأکید خاصی در مسلط شدن بر مهارت و عملکرد در سطح بالا دارد و در نهایت باعث بهزیستی ذهنی ورزشکار می‌گردد. راه دوم، از طریق اشتیاق وسواسی است. این راه پیچیده‌تر از اولی است؛ زیرا هم اهداف پیشرفت سازگار (اهداف تسلط)، و هم اهداف ناسازگار (اجتناب از عملکرد<sup>۵</sup>) را در برمی‌گیرد. این راه، از-

1. Obsessive passion
2. Self-worth
3. Social acceptance
4. Rumination

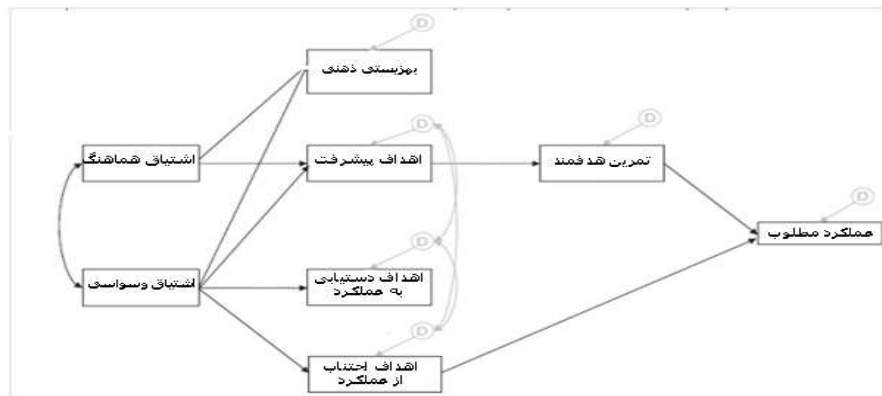
5. performance avoidance goals

و هیجان، مدیریت انگیزش، و تمرکز مجدد<sup>۳</sup> استفاده می‌کنند (کرین و ویلامز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۶). شواهد حاکی از آن است که ورزشکاران موفق دارای مهارت-های ذهنی مانند تعهد، انگیزش، تمرکز، اعتمادبه-نفس، تصویرسازی، تنظیم اهداف، خودگویی مثبت، کنترل اضطراب، و توانایی مقابله با مشکلات هستند (دوراندبوش و سالما، ۲۰۰۲).

در این راستا، برتولو<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۹) در بررسی آمادگی‌های ورزشکاران موفق و ماهر از طریق روش کیفی و مصاحبه عمقی مشخص نمودند که پشتکار، پایداری<sup>۵</sup>، و تعهد در طی انجام تمرینات ورزشی، عنصر حیاتی آمادگی ورزشکاران برای شرکت در مسابقات ورزشی می‌باشد. همچنین ورزشکاران در مرحله رقابت، دامنه گسترده‌ای از راهبردهای آمادگی ذهنی و تکنیکی را نشان می‌دهند.

طریق ترکیبی از اهداف دستیابی به عملکرد<sup>۱</sup> و اجتناب از عملکرد، مانع لذت‌بردن افراد از انجام فعالیت شده و در زندگی ورزشکاران، بهزیستی ذهنی ایجاد نمی‌کند. اشتیاق ورزشکاری که به درجه موفقیت ورزشی رسیده و در همان زمان نیز، بهزیستی ذهنی و لذت زیادی را تجربه کرده، با توانمندی‌های جسمی و روانی او هماهنگ بوده است.

**موفقیت ورزشی بر اساس مهارت‌های روان‌شناختی**  
مهارت‌های روانی به ویژگی‌های ذاتی یا اکتسابی ورزشکار اطلاق می‌شود که موفقیت او را ممکن می‌سازد. از جمله مهارت‌های روانی کنترل اضطراب، کنترل توجه، انگیزه درونی، و حفظ اعتمادبه‌نفس است (واعظ‌موسوی و مسیبه، ۱۳۹۰). ورزشکاران برای رسیدن به اوج عملکرد ورزشی از مهارت‌های شناختی، رفتاری، و راهبردهایی مانند برنامه‌های رقابتی توسعه‌یافته، مهارت‌های مقابله‌ای، کنترل افکار



شکل ۱. نتایج مدل اشتیاق دوگانه (اشتیاق هماهنگی و وسواسی) با دستیابی به عملکرد ورزشی، نشان‌دهنده تأثیر اشتیاق هماهنگ در پیشرفت سازگار و تأثیر اشتیاق وسواسی هم در پیشرفت سازگار و هم در پیشرفت ناسازگار ورزشکاران می‌باشد (والرند و همکاران، ۲۰۰۸).

1. Performance approach goals
2. Refocusing
3. Krane & Williams
4. Bertollo
5. Consistency

این آمادگی‌ها شامل شبیه‌سازی رقابتی، تمرین ذهنی، تنظیم اهداف، کنترل هیجان، روتین‌های رفتاری، راهبردهای تکنیکی خاص، راهبردهای توجه، واکنش به اشتباهات، و خودارزیابی رقابتی می‌باشد.

در مطالعه دیگری مشخص شد که مهارت‌های روانی- جسمانی و مهارت‌های شناختی، ارتباط معناداری با موفقیت بازیکنان پناالتی در فوتبال دارد و موفقیت در این بازیکنان، از طریق مهارت‌های ذهنی پیش‌بینی می‌شود (مختاری، واعظ‌موسوی، و حیدری، ۲۰۱۳).

موفقیت ورزشی بر اساس مدل خودتنظیمی<sup>۱</sup> نیز قابل- قابل توجهی می‌باشد. خودتنظیمی روشی برای کنترل افکار، احساسات، و رفتار می‌باشد تا انسان بتواند به اهداف بالاتری برسد؛ افراد خودتنظیم، یادگیرندگان فعالی هستند که فرایندهای مختلف خودتنظیمی مانند تنظیم هدف<sup>۲</sup>، خودمشاهده‌گری<sup>۳</sup>، خودارزیابی<sup>۴</sup> را با راهبردهای تکلیفی و باورهای خودانگیزی، مانند خودکارآمدی، جذب می‌کنند (کلری و زیمرمن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۴). در بررسی ارتباط بین انتظار تنظیم خلق منفی و عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای کریکت مشخص شد بازیکنانی که دارای مهارت بالای تنظیم خلق منفی (راهبردهای شناختی و رفتاری برای تغییر خلق منفی یا حفظ خلق مثبت) هستند، عملکرد بهتری در طی مسابقه دارند؛ به‌این‌ترتیب، تنظیم خلق منفی می‌تواند تسهیل‌کننده عملکرد ورزشی حرفه‌ای و موفقیت ورزشی گردد (توتردل و لیچ<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱).

همچنین در بررسی تفاوت خودتنظیمی بین ورزشکاران خبره، غیرخبره، و مبتدی مشخص شد که ورزشکاران خبره اهداف خاص‌تر و راهبردهای تکنیکی بیشتری را انتخاب می‌کنند، این ورزشکاران

دارای راهبردهای اسنادی بهتر و باورهای خودکارآمدی بیشتری نسبت به ورزشکاران غیرخبره و مبتدی می‌باشند. مهارت خودتنظیمی و خصیصه‌های خود- اندیشی و خودارزیابی، پیش‌بینی‌کننده راهبردهای دوراندیشانه‌ای است که برای انجام تلاش‌های بیشتر برای یادگیری لازم می‌باشد و در شکل ۲ مشخص شده است (کلری و زیمرمن، ۲۰۰۱).

مهارت ذهنی دیگری که به‌تازگی در ادبیات پژوهشی مطرح شده، استحکام ذهنی<sup>۷</sup> است. استحکام ذهنی شامل کنترل هیجانانگیز، تعهد، چالش (باور به اینکه زندگی چالش‌انگیز است نه تهدید) و اطمینان در توانایی‌ها و روابط بین‌فردی (حس خودباوری بالا برای رسیدن به موفقیت) است. مطالعات نشان می‌دهد که بین ورزشکاران موفق و غیرموفق از لحاظ استحکام ذهنی تفاوت معناداری وجود دارد و ورزشکاران موفق استحکام ذهنی بیشتری نسبت به ورزشکاران غیرموفق دارند. بر اساس مطالعه کیفی و مصاحبه عمقی با ورزشکاران نخبه، مشخص شد که تجربیات رقابتی عامل مؤثری در رشد استحکام ذهنی ورزشکاران است. همچنین استحکام ذهنی یک فرایند طولانی‌مدت است که از طریق سه مکانیسم ۱- میل و انگیزه درونی و فوق‌العاده به موفقیت، ۲- شبکه‌های حمایتی ورزشی (مربی، روان‌شناس، و هم‌تیمی) و غیرورزشی (والدین، دوستان، و خانواده)، و ۳- استفاده مؤثر از مهارت‌ها و راهبردهای روان‌شناختی پیشرفته، تداوم می‌یابد. به- عنوان مثال، از مهارت‌های تنظیم اهداف، تصویرسازی، خودگویی، راهبردهای پیشرفته بازسازی شناختی (مقابله با افکار منفی از طریق توقف و جایگزینی آن با افکار مثبت)، روتین‌های قبل از اجرا و تمرینات شبیه‌سازی برای افزایش توانایی مقابله با اضطراب رقابتی و ایجاد خودباوری برای موفقیت ورزشی استفاده می‌کنند (کاناگتون، ویدی، هانتون، و جونز<sup>۸</sup>، ۲۰۰۸).

1. Self- regulation
2. Goal setting
3. Self- observation
4. Self- evaluation
5. Cleary & Zimmerman
6. Totterdel & Leach

7. Mental toughness
8. Connaughton, Wady, Honton, & Jones

اما نیکلز، پولمن، لوی، و جونز<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) در بررسی استحکام ذهنی در ورزش بر اساس تفاوت‌های سطح پیشرفت، جنسیت، سن، تجربه، و نوع ورزش نشان دادند که سطح موفقیت ورزشی و نوع ورزش ورزشکاران با استحکام ذهنی رابطه معناداری ندارد؛ اما ورزشکاران مرد نسبت به ورزشکاران زن، استحکام ذهنی بیشتری از لحاظ چالش، کنترل هیجانانگیز، کنترل زندگی، و اطمینان دارند. همچنین با افزایش سن، و سال‌های تجربه ورزشکاران، استحکام ذهنی بیشتری پیدا می‌کنند.

نتایج مطالعه کیفی کاناکتون، هاتون، و جونز (۲۰۱۰) که از طریق مصاحبه عمیق با ورزشکاران ممتاز، مربیان، و روان‌شناسان صورت گرفت، نشان می‌دهد عواملی که باعث رشد و حفظ استحکام ذهنی در ورزشکاران موفق می‌شود مربوط به تبخیر و تسلط کافی، رقابت‌گرایی، موفقیت‌های ورزشی، تجربه رقابت بین‌المللی، استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی و حمایت اجتماعی می‌باشد.

از دیگر عوامل روان‌شناختی مرتبط به موفقیت ورزشی، مدل تاب‌آوری<sup>۲</sup> روان‌شناختی است که فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار می‌باشد. ورزشکاران با استرس‌های مختلفی مانند استرس رقابتی، سازمانی، و شخصی مواجه می‌شوند. تاب‌آوری به‌عنوان یک فرایند پویای روان‌شناختی است که ورزشکاران را از بسیاری از عوامل استرس‌زا محافظت می‌کند. در بررسی رابطه بین تاب‌آوری روان‌شناختی و عملکرد ورزشی مطلوب در قهرمانان المپیک مشخص شد که تاب‌آوری از طریق عوامل روان‌شناختی زیادی مانند ویژگی‌های شخصیتی مثبت، انگیزش، اعتمادبه‌نفس، تمرکز، و حمایت اجتماعی باعث می‌گردد تا ورزشکاران، عوامل استرس‌زا را از طریق مکانیسم‌های ارزیابی شناختی و

فرآیندها به‌عنوان فرصتی برای رشد، پیشرفت، و شایستگی ادراک کنند. در نتیجه، این فرایندها باعث ایجاد پاسخ‌های تسهیل‌کننده برای دستیابی به موفقیت ورزشی می‌گردد که در شکل ۳ مشاهده می‌شود (فلتچر و سارکر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). در مطالعه بررسی تاب‌آوری مربوط به ورزشکاران تیمی نخبه مشخص شد که تاب‌آوری به‌عنوان یک فرایند پویای روان‌شناختی می‌تواند یک گروه از ورزشکاران را از عواطف منفی ناشی از عوامل استرس‌زایی که آن‌ها به‌صورت جمعی با آن مواجه‌اند، محافظت کند. تاب‌آوری دارای ویژگی‌هایی مانند سازگاری مثبت، ساختار گروهی، خبرگی، کارآمدی جمعی، و حمایت اجتماعی می‌باشد. در واقع، دو نکته مهم در تاب‌آوری مد نظر است؛ یکی مربوط به سختی‌ها و مشکلاتی است که افراد مواجه می‌شوند و دیگری مربوط به سازگاری مثبتی است که در شرایط سخت، از خود نشان می‌دهند (مورگان<sup>۲</sup>، فلتچر و ساکر، ۲۰۱۳).

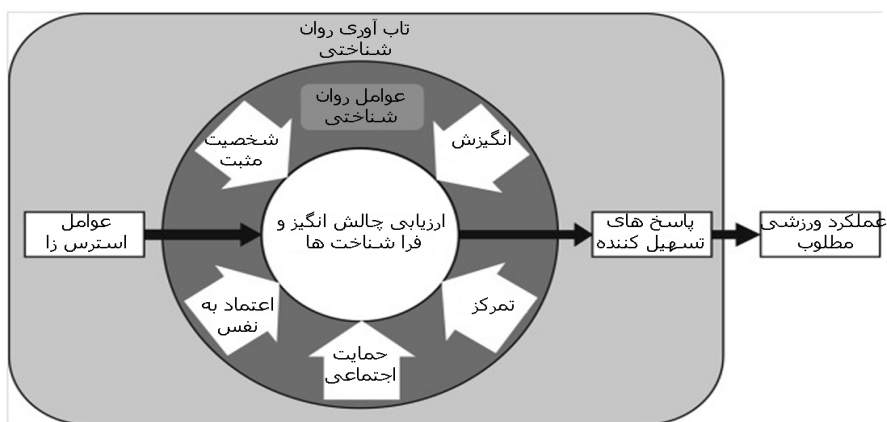
سخت‌کوشی<sup>۳</sup> نیز یک سازه شخصیتی پایدار و متشکل از سه مؤلفه اصلی تعهد، کنترل، و مبارزه‌طلبی است. ورزشکاران سخت‌کوش رقابت‌های ورزشی را کمتر استرس‌زا تفسیر می‌کنند و آن‌ها را موقعیت‌هایی مطلوب، کنترل‌پذیر، و چالش‌انگیز می‌بینند (بشارت، صالحی، شاه‌محمدی، نادعلی، و زیردست، ۱۳۸۹). گلبی و شیرد<sup>۴</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند که سطوح استحکام ذهنی و سخت‌کوشی در دسته‌های مختلف لیگ راگی متفاوت است و در بازیکنان حرفه‌ای لیگ برتر به‌حداکثر می‌رسد. از دیگر عوامل روان‌شناختی مربوط به موفقیت ورزشی، هوش هیجانی است. شواهد حاکی از آن است که بین مهارت‌های روانی و هوش هیجانی با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه‌های اعتمادبه‌نفس، همدلی، واقع‌گرایی، و حل مسأله قادر به پیش‌بینی انگیزه موفقیت ورزشی بوده است (کجیاف‌نژاد، احدی، حیدری، عسگری، و عنایتی، ۱۳۸۹). سیدعامری، سعیدی، و منافی (۱۳۹۲) نشان دادند که بین

1. Nicholls, Polman, Levy, & Backhouse  
2. Resilience

تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، خودآگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مهارت‌های اجتماعی، و خودانگیزی) با موفقیت ورزشی نیز، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و در رتبه‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه خودآگاهی در اولویت اول قرار دارد.



شکل ۲. مراحل مدل خودتنظیمی، خودتنظیمی از طریق خودارزیابی، خودکارآمدی، و تنظیم هدف باعث عملکرد بهتر ورزشکاران می‌گردد (کلری و زیمرمن، ۲۰۰۱)



شکل ۳. مدل تاب‌آوری روان‌شناختی و عملکرد ورزشی مطلوب، تاب‌آوری از طریق ارزیابی شناختی و فراشناخت‌ها باعث موفقیت ورزشی می‌گردد (فلتچر و سارکر، ۲۰۱۲).

79. Fletcher & Sarkar

80. Morgan

81. Hardiness

82. Gelby & Sherd



### موفقیت ورزشی بر اساس نظریه سیستم‌های پویا<sup>۱</sup>

این نظریه چشم‌انداز چندبعدی به عملکرد ورزشی دارد و معتقد است تغییرات رفتاری در طی زمان از یک پیش‌روی خطی پیروی نمی‌کند و عملکرد ورزشی همانند یک نظام پیچیده باید از زاویه دینامیک غیرخطی بررسی شود. بر اساس مطالعات کیفی، عوامل مختلفی باعث موفقیت ورزشکاران در مسابقات المپیک می‌شود که شامل عوامل روان-شناختی (مانند تمرکز ذهنی، تنظیم اهداف، و خود-ارزیابی)، عوامل اجتماعی-فرهنگی (شامل ارتباطات، حمایت خانواده، و نفوذ فرهنگی)، عوامل فیزیکی (مانند قدرت و قد) و عوامل محیطی (مانند تسهیلات و فضا) است (فلیپس، دیویدز، و رنشا، ۲۰۱۳).

در این رابطه، یکی از تبیین‌های جدیدی که بر اساس نظریه سیستم‌های پویا ارائه شده، مدل چندبعدی<sup>۲</sup> سیمونتون<sup>۳</sup> (۱۹۹۹) است که هم اپی‌ژنتیک<sup>۴</sup> و هم امرژنتیک<sup>۵</sup> است. اپی‌ژنتیک رویکردی است که از تحلیل منطقی تکامل بحث می‌کند و شامل ویژگی‌های نورولوژی، عضلانی، اسکلتی، فیزیولوژیکی، روان‌شناختی، فرهنگی، اجتماعی، و محیطی می‌باشد. امرژنتیک رویکردی است که این ویژگی‌ها را برای دستیابی به موفقیت و خبرگی بررسی می‌کند. این مدل بر اساس منطق نظری دقیق که زیر بنای نظریه سیستم‌های پویا و چندبعدی است به توضیح پیشرفت ورزشی در ورزشکاران موفق و خبره می‌پردازد. برطبق این نظریه، فلیپس و همکاران (۲۰۱۳) مؤلفه‌هایی را برای موفقیت در ورزش بولینگ مشخص نمودند که برخی از آن‌ها به شرح زیرند:

1. Dynamical systems
2. Phillips, Davids, & Renshaw
3. Multidimensional model
4. Simonton
5. Epigenetic
6. Emergent

۱. ویژگی‌های شخصیتی که شامل انگیزش درونی، اشتیاق، خودباوری، استقلال، انضباط، برنامه‌ریزی، الویت‌بندی، استحکام ذهنی، نگرش مثبت، از خودگذشتگی، فداکاری، و خوش‌قلبی هستند.
  ۲. مهارت‌های روان‌شناختی که شامل تنظیم اهداف، تمرکز ذهنی، تمرکز تکنیکی، مقابله با شکست، آمادگی برای یادگیری، و تغییر هستند.
  ۳. توانایی جسمی که شامل توانایی ورزشی، قدرت، سرعت، ریتم، توانایی پرتاب، هماهنگی در اندام‌ها، مقابله با آسیب‌ها، فیبرهای عضلانی سریع، بازوهای قوی، و توانایی دویدن مناسب هستند.
  ۴. مهارت‌های تکنیکی که شامل سرعت و عمل مناسب، قابلیت تکرار عمل، جهیدن، تغییر سرعت، اصول تکنیکی و تاکتیکی، سطح پیشرفته مهارت، دقت در بازی، و هماهنگی هستند.
- نتایج این مطالعه در توجیه موفقیت ورزشی و از مدل سیستم‌های پیچیده چندرشته‌ای و تعاملی حمایت می‌کند و هماهنگ با نظریه سیستم‌های پویاست (فلیپس و همکاران، ۲۰۱۳).
- همچنین دوراندیش و سالمالا (۲۰۰۲) از طریق مطالعه کیفی و مصاحبه عمقی با ورزشکاران سطح المپیک و قهرمانان جهانی، نشان دادند که پیشرفت ورزشی و حفظ موفقیت آن‌ها به عوامل مختلفی مانند عوامل زمینه‌ای (والدین، مربیان، هم‌تیمی‌ها، دوستان، و محیط آموزش)، ویژگی‌های شخصی (اعتمادبه‌نفس، انگیزش، خلاقیت، و پشتکار)، و مؤلفه‌های مرتبط با مهارت‌های جسمی، روانی، تکنیکی، و تاکتیکی بستگی دارد.

### نتیجه‌گیری

بر اساس نظریه‌های مرتبط با موفقیت ورزشی و یافته‌های پژوهشی مشخص شد که موفقیت ورزشی با عوامل بسیاری مانند انگیزش پیشرفت بالا، جهت‌گیری هدف مهارت‌مدار، انگیزتگی مطلوب، و اشتیاق دوگانه همراه است، و تمرینات هدفمند از طریق رشد مهارت‌های شناختی-ادراکی مانند پیش‌بینی و تصمیم‌گیری، باعث ارتقاء موفقیت ورزشی می‌شود؛ همچنین ورزشکاران نخبه دارای مهارت‌های روان-شناختی ویژه‌ای مانند خودتنظیمی، استحکام ذهنی، تاب‌آوری، سخت‌کوشی، هوش هیجانی، تعهد، و پایداری بالایی می‌باشند. نظریه سیستم‌های پویا نیز گواه این است که موفقیت ورزشی همراه با ویژگی‌های شخصی (مانند انگیزش درونی، استقلال، و...)، مهارت‌های روان‌شناختی (مانند تنظیم هدف، تمرکز، و...)، توانایی جسمی (مانند قدرت، سرعت، و...)، و مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی همراه می‌باشد.

بر اساس مرور پژوهش‌های انجام شده در زمینه بررسی عوامل مؤثر در موفقیت ورزشی، مشخص شد که هر یک از نظریه‌ها و مدل‌ها بر ویژگی‌ها و مؤلفه خاصی در رسیدن به موفقیت ورزشی تأکید نموده‌اند. این موضوع نشان‌دهنده اهمیت موفقیت ورزشی در دهه‌های اخیر بوده است. نظریه انگیزش پیشرفت و هدف پیشرفت بر عواملی مانند هدف‌گرایی، توانایی‌های ادراک‌شده، پیشرفت‌گرایی، جهت‌گیری هدف بر اساس مهارت‌مداری، و تعهد ورزشی تأکید کرده‌اند. از آنجایی که یکی از نیازهای انسان، نیاز به پیشرفت است، طبیعی است که ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت ورزشی، می‌بایست انگیزش پیشرفت بالایی داشته باشند، بهترین ورزشکاران دنیا دارای سطح بالایی از انگیزه درونی با جهت‌گیری وظیفه‌مدار یا مهارت‌مدار هستند. با این وجود، برخی مطالعات از جنبه رقابت‌جویی و هدف‌گرایی تفاوتی بین ورزشکاران رده‌بالا با رده‌پایین نشان نداده‌اند؛ اما از جهت

پیروزی‌گرایی، بین این دو رده، تفاوت وجود داشته - است (احمدی و همکاران، ۱۳۸۸). درحالی‌که بر اساس نظریه اتکینسون، ورزشکاران موفق، قاعدتاً باید از لحاظ رقابت‌جویی در سطح بالایی قرار داشته باشند. از آنجایی که بیشتر پژوهش‌های مرتبط گذشته‌نگر بوده‌اند، به مطالعات طولی بیشتری در این زمینه نیاز است. انگیزش پیشرفت برای موفقیت طولانی‌مدت، یک عنصر حیاتی است و فرد بدون انگیزه، تلاشی برای اهدافش نمی‌کند؛ در واقع، انگیزه باعث می‌شود اهداف ورزشکار به واقعیت برسد. اما عوامل متعددی مانند استعداد، آمادگی جسمانی، دانش ورزشی، تمرین هدفمند، سیستم حمایتی، منابع مالی، و کیفیت مربیگری نیز، برای موفقیت ورزشی ضروری می‌باشد. ورزشکاران برای رسیدن به اهدافی مانند ارتقاء عملکرد، اجرای بهتر از حریف، بردن بازی یا جام قهرمانی، جلوگیری از اشتباه، و پیشگیری از آسیب تلاش می‌کنند. ورزشکارانی که بر اهداف عملکردی تمرکز می‌کنند، اضطراب کمتر و اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند؛ زیرا بر جنبه‌هایی از محیط تمرکز کرده‌اند که می‌توانند کنترل کنند (سلوا، متزلر، و لرنر؛ ترجمه واعظ‌موسوی، ۱۳۹۰). پژوهش‌های مرتبط با نظریه انگیزتگی نیز، باتوجه به تعدد نظریه‌های آن، تناقض‌هایی داشته است و بر اساس یکی از نظریه‌های انگیزتگی مانند نظریه یوی وارونه، نظریه منطقه بهینه عملکرد فردی یا نظریه بازگشت‌پذیری، تبیین‌کننده عملکرد مطلوب ورزشکاران بوده‌اند؛ اما بر اساس مطالعات انجام‌شده، ارتباط بین انگیزتگی و عملکرد وقتی به‌خوبی قابل‌توجه است که عوامل دست‌اندرکار به‌طور جامع بررسی شوند. این مطالعات حاکی از آن است که نظریه یوی وارونه، تبیین‌کننده عملکرد ورزشی ورزشکاران نمی‌باشد (واعظ‌موسوی، باری، راشبی، و کلارک، ۲۰۰۷ الف؛ و واعظ‌موسوی

1. Silva, Metzler, & Lerner
2. Barry, Rushby, & Clarke

و همکاران، ۲۰۰۷ ب) یا وجود دو سطح بهینه در ورزشکاران را نشان دادند که حاکی از آن است که عوامل دیگری مانند تفسیر فرد از شدت انگیزتگی نیز می‌تواند بر عملکرد فرد تأثیر گذار باشد؛ در واقع، ابعاد روان‌شناختی و رفتاری نیز در نظریه انگیزتگی حائز اهمیت است (واعظ‌موسوی، باری، و کلارک، ۲۰۰۹). بیشتر این مطالعات تأیید کردند که کیفیت انجام تکلیف تحت‌تأثیر فعال‌سازی است، نه انگیزتگی، و سطح متوسطی از فعال‌سازی منجر به عملکرد بهتر می‌شود (واعظ‌موسوی و اصائلو، ۲۰۱۱). این مطالعات، پژوهشگران را به درک کنش متقابل بین سنجش‌های فیزیولوژیک انسان و پیوندهای رفتاری آن در سطح عالی اجرای مهارت‌های ورزشی، به‌ویژه زمانی که زمینه‌های هیجانی فراهم است، هدایت نموده‌اند (واعظ‌موسوی، ناجی، اصائلو، و اسماعیلی‌پور، ۱۳۹۰؛ و حمزه‌سبزی، واعظ‌موسوی، و مختاری، ۲۰۱۲).

به‌عنوان مثال، وقتی ورزشکار دارای سطح مهارت بالا و اضطراب حالتی شناختی پایین باشد، می‌تواند تفسیر و ارزیابی مثبتی نیز از انگیزتگی و اضطراب خود داشته باشد و آن را تسهیل‌کننده عملکرد ورزشی بداند؛ در آن صورت، انگیزتگی مطلوبی را تجربه کرده و به بالاترین سطح عملکرد ورزشی می‌رسد؛ بدین‌ترتیب ورزشکاران موفق از غیرموفق مشخص می‌گردند.

نظریه تمرین هدفمند نیز که یک نظریه محیط‌گرا - است بر مدت تمرینات هدفمند و شروع زود هنگام آن تأکید می‌کند. نویسندگان این نظریه تخمین زده‌اند که ورزشکاران موفق و متخصص برای دستیابی به عملکردهای خاص، نیاز به گذراندن حدود ۱۰ سال با ۱۰,۰۰۰ ساعت تمرینات هدفمند دارند و مدت زمان تمرینات ورزشی را تعیین‌کننده ویژگی‌های ورزشکار موفق می‌دانند (اریکسون و همکاران، ۱۹۹۳؛ به نقل از اریکسون، ۲۰۰۶). این نظریه مزایایی در تبیین

پیشرفت ورزشی دارد؛ انجام این تمرینات باعث پیشرفت مهارت‌های حرکتی در اثر افزایش توانایی جسمی (سرعت، توان، قدرت، انعطاف‌پذیری، و همسانی در مهارت‌های حرکتی) می‌گردد، تمرینات هدفمند، در ساختار حافظه ورزشکاران، برنامه‌های طرح عمل<sup>۱</sup> ایجاد می‌کند که به‌واسطه آن می‌تواند تصمیمات راهبردی و پیش‌بینی‌های بهتری از موقعیت‌های ورزش داشته باشند. اگرچه مدت تمرینات ورزشی در اکتساب بعضی از مهارت‌های اولیه (رشد مهارت‌های ادراکی - حرکتی، و ادراکی - شناختی) ضرورت دارد، اما بر اساس برخی مطالعات، مدت زمانی که ورزشکاران نخبه به مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی، و تصمیم‌گیری اختصاص می‌دهند نیز، برای رسیدن به موفقیت ورزشی لازم است (وارد و ویلیامز<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳). به‌عبارت‌دیگر، برخلاف انتظار در این مطالعات، بازیکنان نخبه به‌جای فعالیت‌های تمرینی، زمان بیشتری را به فعالیت‌های تصمیم‌گیری در طی تمرین گروهی و اکتساب سطح انگیزشی بالا اختصاص داده بودند (وارد و همکاران، ۲۰۰۷). از دیگر نقاط ضعف این نظریه، تأکید بر تخصص‌یافتگی زود هنگام در اکتساب خبرگی در ورزش بزرگسالی است که در بیشتر رشته‌های ورزشی مانند ورزش‌های گروهی، ورزش‌های راکتی، ورزش‌های مبارزه‌ای، و دوومیدانی تا قبل از ده‌سالگی غیرضروری می‌باشد (گالاهو و ازمون<sup>۳</sup>؛ ترجمه حمایت‌طلب و همکاران، ۱۳۹۰). به‌عبارت‌دیگر، در برخی رشته‌های ورزشی نیازی به شروع زود هنگام تمرینات هدفمند برای رسیدن به خبرگی نمی‌باشد. شواهد حاکی از آن است که کشتی‌گیرانی که زودتر از موعد تمرینات خود را آغاز کرده بودند، دیرتر به مدال دست پیدا کرده بودند. همچنین کشتی‌گیرانی که با تعداد سال‌های تمرین

1. Action plan profiles  
2. Ward & Williams  
3. Gallahue & Ozmun

کمتری به اولین مدال خود دست یافته بودند، تداوم قهرمانی و تعداد مدال بیشتری داشتند؛ در نهایت، سن شروع ورزش کشتی ۱۱ تا ۱۲ سالگی پیشنهاد شده - است (غیاثوند، رضانی‌نژاد، میرزایی، و قهرمانی‌مقدم، ۱۳۹۰).

بر اساس مدل اشتیاق دوگانه، برای رسیدن به سطح بالای عملکرد ورزشی و موفقیت، نیاز به اشتیاق ورزشی است؛ به صورتی که انجام فعالیت ورزشی در هویت ورزشکار درونی شود، نیروی انگیزشی ایجاد کند و او را به سمت تمرینات هدفمند سوق دهد، و با جنبه‌های دیگر زندگی او نیز هماهنگ شود. در نهایت، این اشتیاق هماهنگ علاوه بر موفقیت ورزشی، زمینه تجربه بهزیستی ذهنی و عواطف مثبت را نیز فراهم می‌کند. این مدل تلاش دارد تا تبیین ویژه‌ای برای موفقیت ورزشی فراهم کند. به نظر می‌رسد بیشتر ورزشکاران نخبه، اشتیاق و انگیزه بالایی برای پیشرفت و پیروزی داشته باشند (موسوی، ۱۳۹۳)؛ اما نوع اشتیاق که به صورت هماهنگ‌کننده است یا وسواس‌گونه، و نوع انگیزش که به صورت درونی است یا بیرونی، برای رسیدن به سطح نخبگی بسیار مهم می‌باشد. بر اساس یافته‌ها، انگیزه درونی و اشتیاق هماهنگ، تبیین‌کننده موفقیت ورزشکاران می‌باشد. با این حال، به مطالعات بیشتری برای بررسی این موضوع نیاز است؛ چرا که ممکن است این عوامل بدون در نظر گرفتن شبکه‌های حمایت اجتماعی، سازمانی، و شخصی، مفهوم خود را برای ورزشکاران از دست بدهد. بر اساس نظریه سلسله مراتب نیازهای مازلو بعد از برطرف شدن نیازهای اولیه، انسان به نیازهای روان‌شناختی و خودشکوفایی می‌اندیشد.

این مسأله در بررسی موفقیت ورزشی بر اساس استحکام ذهنی نیز صادق است. با وجود اهمیت زیادی که استحکام ذهنی در موفقیت ورزشکاران نخبه در رقابت‌های بین‌المللی داشته است، اما در کنار عوامل دیگری مانند اشتیاق و انگیزه درونی، شبکه‌های

حمایتی ورزشی و غیرورزشی، و استفاده مؤثر از مهارت‌های روان‌شناختی پیشرفته مانند بازسازی شناختی تداوم می‌یابد. در مدل تاب‌آوری نیز، موفقیت ورزشی در خلال عوامل مختلفی مانند انگیزش، اعتماد به نفس، تمرکز، ویژگی‌های شخصیت مثبت، و حمایت اجتماعی ایجاد می‌گردد. از آنجایی که رسیدن به نخبگی نیاز به سالها تلاش و تمرینات سخت دارد، واضح است یک ورزشکار بدون استحکام ذهنی و سرسختی نمی‌تواند به تمرینات ورزشی طاقت فرسا ادامه دهد. در واقع، استحکام ذهنی از طریق افزایش اعتماد به نفس، باعث افزایش خودکارآمدی فرد می‌شود؛ در نتیجه، فرد می‌تواند در لحظات و شرایط سخت، هیجان‌اتش را کنترل کند و به توانایی خود برای رسیدن به موفقیت، باور داشته باشد. بر اساس مدل تاب‌آوری روان‌شناختی، تفسیر ورزشکاران نخبه از موقعیت‌های پیش‌آمده به صورت چالش است نه تهدید؛ این ورزشکاران، به دلیل اعتماد به نفس بالا معتقدند موقعیت‌های استرس‌زا غیرقابل اجتناب هستند و برای موفقیت، باید با آن‌ها مقابله کنند. از طرفی، نوع رشته‌های ورزشی و تفاوت‌های فردی در انگیزش ورزشکاران از اهمیت فراوانی برخوردار است و تعامل آن‌ها با یکدیگر نتایج متفاوتی را برای آن‌ها رقم می‌زند. بدیهی است ورزشکاران برای کسب موفقیت ناگزیرند با رقبای خود رقابت کنند؛ در نتیجه، در بسیاری از موقعیت‌ها با چالش روبرو هستند و دچار هیجان می‌شوند. چگونگی واکنش ورزشکاران به این چالش‌ها می‌تواند به ویژگی روان‌شناختی تاب‌آوری نسبت داده شود که به عنوان عاملی بالقوه برای توانایی سازگاری با شرایط محیط معرفی شده است.

از بین مهارت‌های روان‌شناختی، مهارت خودتنظیمی نیز در رسیدن به مسیر پیشرفت و موفقیت در تمام حوزه‌های زندگی، از عوامل تعیین‌کننده‌ای به حساب می‌آید. این مهارت نه تنها در باورهای انگیزشی و یادگیری افراد تأثیر می‌گذارد، بلکه از جنبه خلقی نیز

باعث افزایش شادکامی فرد می‌شود (موسوی، پیوسته‌گر، و پورشهریاری، ۱۳۸۹). ورزشکاران نخبه با داشتن این مهارت، توانایی کنترل افکار، احساسات، و هیجانات خود را پیدا می‌کنند. اما خودتنظیمی همگام با مهارت‌های دیگری مانند ارزیابی‌های شناختی و فراشناختی عمل می‌کند. همان‌طور که ملاحظه می‌شود، بیشتر این عوامل درهم‌تنیده هستند و به‌نوعی لازم و ملزوم یکدیگرند.

در نهایت، نظریه سیستم‌های پویا که از جامعیت بیشتری برخوردار است، تلفیقی از رویکردهای مطرح در روان‌شناسی ورزش است که با دقت در کنار همدیگر قرار گرفته‌اند. این مدل، تبیین روشنی از عوامل رفتاری، شناختی، محیطی، و الگوهای زیستی ارائه می‌دهد. همان‌طور که ملاحظه می‌شود هر یک از این نظریه‌ها در چالش با نظریه قبلی مطرح شده و هدفشان تکمیل نواقص نظریه قبلی بوده است. با توجه به اهمیت روان‌شناسی ورزش در موفقیت ورزشی، بیشتر پژوهش‌های حاضر به نوعی مربوط به جنبه‌های روان‌شناختی بوده است که نشان‌دهنده توجه بیشتر به این بعد در موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌باشد. برطبق این مدل، ورزشکاران نخبه و موفق دارای مهارت‌ها و ویژگی‌هایی مانند پشتکار، پایداری، تعهد، انگیزش، تمرکز، اعتمادبه‌نفس، تصویرسازی، تنظیم اهداف، خودگویی مثبت، کنترل اضطراب، توانایی مقابله با مشکلات، تاب‌آوری، سخت‌کوشی و هوش هیجانی می‌باشند. این ورزشکاران به توانایی‌های خود باور دارند و برای رسیدن به سطح خبرگی و ممتازی از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کنند، حتی اگر در مدت مشخصی از زندگی خود، از سایر امور زندگی چشم‌پوشی نمایند (فیلیپس و همکاران، ۲۰۱۳).

به‌طور کلی، در عرصه علوم ورزشی و روان‌شناسی ورزش نیاز به بررسی کل‌نگرانه، همه‌جانبه، و تعاملی به موفقیت ورزشی می‌باشد، به‌طوری‌که بتواند ورزشکاران موفق را از تمام جنبه‌های توانایی جسمی،

ویژگی شخصیتی، مهارت روان‌شناختی، مهارت تکنیکی، و تاکتیکی بررسی کند. اگرچه، ورزشکاران موفق در ورزش‌های خاصی دارای ویژگی‌های بدنی و فیزیولوژیکی منحصربه‌فرد هستند، در واقع، داشتن برخی ویژگی‌های آنتروپومتریکی مناسب، از عوامل موفقیت تعیین‌کننده‌ای در اجرای ورزشکاران می‌باشد؛ به‌عنوان مثال، والیبال ورزشی است که به سطح بالایی از سرعت و توان، و سطح متوسطی از استقامت و انعطاف‌پذیری نیاز دارد (مالا، میلی، زاهالکا، و بونک، ۲۰۱۰). با این وجود، بسیاری از ویژگی‌های جسمی، روانی، شخصیتی، تکنیکی، و تاکتیکی در تمام ورزش‌ها به‌طور کلی عمومیت دارد. براین اساس، می‌توان موفقیت ورزشی را هم از جنبه عمومی (ویژگی‌های مشترک همه رشته‌ها) و هم از جنبه اختصاصی (ویژگی خاص هر یک از رشته‌ها) سنجید. بررسی دانش تجربی ورزشکاران موفق و ماهر نشان می‌دهد که دستیابی به خبرگی یک فرایند غیرخطی است که با نظریه سیستم‌های پویا در عملکرد ورزشی هماهنگ است. در نظر گرفتن دیدگاه تک‌بعدی برای دستیابی به موفقیت ورزشی، در توجیه ارتباط بین ورزشکاران موفق، انجام مهارت‌ها، و مؤلفه‌های محیطی با شکست مواجه می‌شود. در واقع، رسیدن به خبرگی در ورزش، از طریق مسیرها و فرایندهای مختلفی صورت می‌گیرد.

### پیشنهاد‌های کاربردی

یافته‌های مطالعه حاضر، با ارائه نظریه‌ها و مدل‌های مرتبط، و شناسایی عوامل متعدد برای ایجاد ابزاری جامع به‌منظور سنجش موفقیت ورزشی قابل‌استفاده خواهد بود. با استناد به پژوهش‌های اخیر، چهارچوب نظری چندبعدی و تعاملی برای بررسی ورزشکاران موفق و نخبه ضروری می‌باشد. همچنین در راستای نگرش تعاملی بهتر است پژوهشگران، برنامه‌ریزان

۶. سیلوا، جی. ام، متزلر، جی. ام، و لرنر، ب. (۲۰۰۷). تربیت روان‌شناسی ورزشی. ترجمه و اعظاموسوی، س. م. ک.، ۱۳۹۰، تهران: انتشارات نرسی.

۷. سیدعامری، م. ح.، سعیدی، ش.، و منافی، ف. (۱۳۹۲). ارتباط هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی یازدهمین المپیااد دانشجویان سراسر کشور. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، شماره ۴، تابستان، ص ۵۶-۴۷.

۸. کجیاف‌نژاد، ه. احدی، ح.، حیدری، ع.، عسگری، پ.، و عنایتی، م. ص. (۱۳۸۹). ارتباط بین مهارت‌های روانی، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شیراز. *یافته‌های نو در روان‌شناسی*.

۹. گالا هو، دی.، و ازمون، جی. (۲۰۰۶). درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی. ترجمه حمایت‌طلب، ر.، و همکاران، ۱۳۹۰، تهران: انتشارات علم و حرکت.

۱۰. ملکی، ب.، و محمدزاده، ح. (۱۳۸۹). بررسی رابطه ترس از موفقیت و انگیزش پیشرفت ورزشی در ورزشکاران موفق و ناموفق. *پژوهش در علوم ورزشی*. شماره ۵، ص ۸۸-۷۵.

۱۱. مگیل، آر. (۱۳۹۱). یادگیری حرکتی. ترجمه واعظاموسوی، س. م. ک.، و شجاعی، م.، تهران: بامداد کتاب.

۱۲. موسوی، س. ا.، پیوسته‌گر، م.، و پورشه‌یاری، م. (۱۳۸۹). اثربخشی مهارت‌های خودنظم‌بخشی بر شادکامی دانش‌آموزان دختر اول دبیرستانی. *فصلنامه مطالعات اجتماعی-روان‌شناختی زنان*، شماره ۴ (۲۶)، ص ۱۲۰-۱۰۳.

۱۳. موسوی، س. ا. (۱۳۹۳). تبیین پیشرفت ورزشی بر اساس مدل اشتیاق دوگانه. *سومین همایش ملی دانشجویی علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی*.

۱۴. واعظاموسوی، س. م. ک.، و مسیبی، ف. (۱۳۹۰).

تربیت‌بدنی، و مربیان ورزشی نقش جنبه‌هایی که در موفقیت‌های ورزشی تاکنون به آن پرداخته نشده، یا کمتر پرداخته شده را در نظر بگیرند. این مطالعه مروری، با بررسی پژوهش‌های انجام‌شده با نظریه‌ها و مدل‌های مختلف، چشم‌انداز جدیدی در روان‌شناسی ورزش ایجاد می‌کند و می‌تواند برای مربیان و سیاست‌مداران استعدادیابی، در شناسایی ورزشکاران نخبه، مفید باشد.

### منابع

۱. احمدی، س.، نمازی‌زاده، م.، عبدلی، ب.، و عالی-نژاد، آ. (۱۳۸۸). مقایسه انگیزش پیشرفت بازیکنان تیم‌های رده‌بالا و پایین لیگ برتر فوتبال. *المپیک*، پاییز (۳) ۱۷، پی‌پی، ۲۸-۱۹.

۲. ابوالقاسمی، ع.، کیامرثی، آ.، و سهراپی، آ. (۱۳۹۲). ارتباط جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی و هیجان‌های مثبت و منفی با عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی در ووشوکاران دختر. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، شماره ۴، تابستان، ص ۳۸-۲۵.

۳. بشارت، م. ع.، صالحی، م.، شاه‌محمدی، خ.، نادعلی، ح.، و زبردست، ع. (۱۳۸۹). رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران. *روان‌شناسی معاصر*، دوره سوم، شماره ۲.

۴. پارسایی، ن.، عبدلی، ب.، واعظاموسوی، س. م. ک.، و اصلانخانی، م. ع. (۱۳۹۱). پیش‌بینی عملکرد کمان‌داران ماهر بر اساس متغیرهای روان‌شناختی با تأکید بر ویژگی شخصیتی درون‌گرایی-برون‌گرایی. *رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی*، شماره ۱۰، ص ۲۸-۵.

۵. غیاثوند، خ.، رضانی‌نژاد، ر.، میرزایی، ب.، و قهرمانی-مقدم، م. (۱۳۹۰). مقایسه سن، سابقه تمرینی، و تداوم قهرمانی کشتی‌گیران نخبه ایران با کشتی‌گیران نخبه کشورهای صاحب‌نام دنیا. *دومین همایش استعدادیابی*.

22. Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of applied sport psychology*, 13: 185-206.
23. Cleary, T., & Zimmerman, B. (2004). Self-regulation empowerment program: A School based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the school*, 537-549.
24. Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24, 168-193.
25. Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, January 1st; 26 (1): 83 - 95.
26. Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The Development and Maintenance of Expert Athletic Performance: Perceptions of World and Olympic Champion. *Journal of applied sport psychology*, 14:154-171.
27. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychol Rev*; 100 (3): 363-406.
28. Ericsson, K. A., & Kintsch, W. (1995). Long-term working memory. *Psychological Review*, 102, 211-245.
29. Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. A. Ericsson et al. (Eds.) *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* pp (683-704). *NewYork: Cambridge University Press*.
30. Fahimi, F., VaezMousavi, M. K. (2011). Physiological Patterning of Short Badminton Serve. *A Psychophysiological روان‌شناسی ورزش، تهران: انتشارات سمت، چاپ سوم، ص ۱۲۳*
۱۵. واعظ‌موسوی، س. م. ک.، ناجی، م.، اوصانلو، م.، و اسماعیلی‌پور مرندی، ح. (۱۳۹۰). پیش‌بینی عملکرد دانشجویان افسری در تکلیف تعادلی ایستا بر مبنای انگیزندگی و فعال‌سازی. *مجله طب نظامی، دوره ۱۳ (۲)، ص ۱۱۶-۱۰۹*.
۱۶. واعظ‌موسوی، س. م. ک.، ناجی، م.، حسن‌زاده، ن. (۱۳۸۹). انگیزندگی و فعال‌سازی در تیراندازی با تپانچه جنگی. *مجله طب نظامی، دوره ۱۲ (۴)، ص ۱۹۰-۱۸۵*.
۱۷. واعظ‌موسوی، س. م. ک.، نمازی‌زاده، م.، جلالی، ش. (۱۳۸۷). تفاوت‌های فردی در ارتباط فعال‌سازی با عملکرد در تیراندازی با سلاح بادی. *پژوهش در علوم ورزشی، شماره (۱۹)، ص ۳۸-۲۵*
۱۸. واینبرگ، آر. اس.، و گولد، دی. (۲۰۰۳). *مبانی روان‌شناسی ورزش و تمرین. ترجمه واعظ‌موسوی، س. م. ک.، حجتی، ع.، سلطانی، ر.، اسماعیلی، ن.، و راهداربیگ، ر.، ۱۳۹۲، تهران: انتشارات حتمی و پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی*.
۱۹. وینتر، جی. و مارتین، سی. (۱۳۹۱). *راهنمای عملی روان‌شناسی ورزش. ترجمه واعظ‌موسوی، س. م. ک.، تهران: بامداد کتاب، ص ۶۹*
۲۰. هی‌وود، کی، و گچل، ان. (۲۰۰۹). *رشد حرکتی در طول عمر. ترجمه حمایت‌طلب، ر.، و ناصری، ع. ح.، ۱۳۹۲، تهران: انتشارات حتمی*.
21. Bertollo, M., Saltarelli, B., & Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 244-254. *Perspective to Vigilance and Arousal. World Applied Sciences Journal, Vol.12 (3), PP: 347-350*.

31. Feltovich, P. J., Prietula, M. J., & Ericsson, K. A. (2006). Studies of expertise from psychological perspectives. In K. A. Ericsson et al. (Eds.) *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 41-68). *New York: Cambridge University Press.*
32. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
33. Golby, J. & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37, 933-942.
34. Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1998 US Olympic wrestling excellence I: Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
35. Hamze Sabzi, A., Vaez Mousav, M. K., & Mokhtari, P. (2012). Arousal and activation in a dynamic balance task. *Annals of Biological Research*, 3 (7): 3399-3402.
36. Hodge, H., Allen, J. B., & Smellie, L. (2008). Motivation in Masters Sport: Achievement and social goals. *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 9, PP: 157-176.
37. Jackson, S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL: human kinetics.
38. Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity and direction of competitive state anxiety, self-confidence and athletic performance. *Kinesiology*, 37, 1:13-20.
39. Krane, V., & Williams, J. M. (2006). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th ed.). (pp. 204-224), New York, NY: McGraw-Hill Companies.
40. Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 72-83.
41. Lavan, W., & Gill, D. L. (2000). Psychological dynamic of sport and exercise, *Human Kinetics Second Edition*, Chapter 8, 103-125.
42. Liliana, M., & Adrian, S. M. (2013). The role of attention in the achievement of sport performance in Judo. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1242 – 1249.
43. McPherson, S. L., & Kemodle, A. (2007). Mapping two new points on the tennis expertise continuum: tactical skills of adult advanced beginners and entry-level professionals during competition. *Journal of sports science*, 25, 945-969.
44. Mala, L., Maly, T., Zahalka, F., & Bunc, V. (2010). The profile and comparison of body composition of elite female volleyball players. *Kinesiology*, 1 (42). 90-97.
45. Mokhtari, P., Vaez Mousavi, M., & Heidari, S. (2013). Relationship between mental skills and penalty kicks performance in the elite penalty shooters in Iran's professional football teams. *International Journal of Basic Sciences & Applied*, 2 (2), 185-187.
46. MORRIS, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of sports sciences*.
47. Morgan, P., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, (14) 549-559.
48. Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*. 47, 73-75.
49. Phillips, E., Davids K., Renshaw, L.,



- Portus, M. (2013). Acquisition of expertise in cricket fast bowling: Perceptions of expert players and coaches. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Contents lists available at SciVerse ScienceDirect.
50. Raudsepp, L., & Kais, K. (2002). The relationship between state anxiety and performance in beach volleyball players. *Journal of Human Movement Studies*, 43 (5), PP: 403- 416.
51. Totterdell, P., & Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 249-265.
52. Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Le´onard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'a^me: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.53. Vallerand, R. J., Geneviève, A. M., Andrew, J. E., Alexandre, D., Marc-André, D., & François, R. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 373-392.
54. Vaez Mousavi, S. M., Hashemi-Masoumi, E., Jalal, S. (2008). Arousal and activation in a sport shooting task. *World Applied Sciences Journal*, 4 (6): 824-829.
55. Vaez Mousavi, M. K., Barry, R. J., Rushby, J. A., & Clarke, A. R. (2007a). Evidence for differentiation of arousal and activation in normal adults. *Acta Neurobiol, Exp.* 67 (2):179-86.
56. Vaez Mousavi, M. K., Barry, R. J., Rushby, J. A., & Clarke, A. R. (2007b). Arousal and activation effects on physiological and behavioral responding during a continuous performance task. *Acta Neurobiol, Exp.* 67: 461-470.
57. Vaez Mousavi, M. K., Barry, R. J., & Clarke, A. R. (2009). Individual differences in task-related activation and performance. *Physiology and Behavior*, 98: 326-330.
58. Vaez Mousavi, M. K., & Osanlu, M. (2011). Skin conductance level predicts performance in a balance task. *World Journal of Sport Sciences*, 4 (2): 139-143.
59. Ward, P., Hodges, N. J., Williams, A. M., & Starkes, J. (2007). The road to excellence: deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*, Vol. 18, No. 2, December, pp. 119-153.
60. Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 93-111.
61. Yang, N., Mac Arthur, D. G., Gulbin, J. P., Hahn, A. G., Beggs, A. H., Easteal, S., & North, K. (2003). ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *Am J Hum Genet*, 73 (3): 627-31.
62. Yoo, J., & kim, B. J. (2002). Young Korean athletes goal orientation and sources of enjoyment. *Department of physical education, chung-ang University, seoul*.

