



روان‌شناسی ورزش معلولان

نویسنده:

استفانی جی. هانراهان

مترجم:

فتح‌الله مسیبی



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران
مرکز روان‌شناسی ورزشی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

بهار ۱۳۸۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۲	نماهای توصیفی و اندازه گیری های روان شناختی ورزشکاران معلول.....
۱۸	کاربرد تمرین مهارت های روانی.....
۱۹	کنترل انگیزندگی.....
۲۲	آگاهی جسمانی.....
۲۳	تصویرسازی.....
۲۵	هدف گزینی.....
۲۶	اعتماد به نفس.....
۲۷	آمادگی پیش از مسابقه.....
۲۹	ملاحظات کاربردی در کار با ورزشکاران معلول.....

- ۳۳..... ملاحظات ویژه برای کار با ورزشکاران معلول حسی
- ۳۳..... نابینایان و ضایعات بینایی
- ۳۴..... ناشنوایان و کم‌شنوایان
- ۳۵..... ملاحظات ویژه در کار با ورزشکاران معلول ذهنی یا جسمی
- ۳۵..... معلولیت ذهنی
- ۳۵..... معلولیت‌های جسمانی
- ۳۷..... جهت‌گیری‌های آینده
- ۳۹..... نتیجه‌گیری
- ۴۰..... چکیده

www.ketaboo.com

پیشگفتار

با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصه اطلاع‌رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها، مطلوب همه تلاشگران ورزشی است و نشر کتاب‌های علمی و فنی در حوزه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی سهم بسزایی در روند علمی شدن ورزش کشور دارد.

خوشبختانه، انتشار کتاب‌های ورزشی در ایران در دو دهه اخیر فزونی چشم‌گیری یافته است. امروزه ناشران متعددی در بخش دولتی و خصوصی به نشر کتاب‌های ورزشی اقدام می‌کنند که این میزان با دو دهه گذشته قیاس‌پذیر نیست. از سویی، دانش و فن ورزشی نیز در طی این دوره گسترش بسیاری یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است؛ به گونه‌ای که حجم دانش کنونی در ورزش را نیز با میزان آن در دو دهه پیش نمی‌توان قیاس کرد. یافته‌های تازه تخصصی در حوزه علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این سیر به سرعت ادامه دارد.

کمیته ملی المپیک همواره کوشیده است تا به منظور افزایش دانش مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان علوم ورزشی، از رهگذر نشر علوم

ورزشی، به‌ویژه در بخش‌هایی که نیاز بیش‌تری احساس می‌شود، گام بردارد.

در این میان، انتشار تک‌آموزهای آموزشی که به زبانی نسبتاً ساده به یکی از موضوع‌های مطرح در فرهنگ یا علوم ورزشی می‌پردازند، بیش از کتاب‌های معمول، مورد توجه و استقبال مربیان و ورزشکاران بوده است. از این رو، کمیته ملی المپیک تنوع عنوان‌های این‌گونه انتشارات و افزایش شمارگان آن را مد نظر قرار داده است تا موضوع‌ها و مخاطبان بیش‌تری را دربرگیرد.

موج تازه انتشار تک‌آموزها که از تابستان سال ۱۳۸۵ آغاز شده است، حیطه‌های عمده علوم ورزشی، مانند فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و نیز مسائل فرهنگی و تربیتی را دربرمی‌گیرد که تک‌آموز حاضر یکی از آنهاست.

امید آن‌که این مجموعه مورد استفاده مربیان و ورزشکاران ارجمند کشور قرار گیرد و بخشی از نیاز بزرگ ما به اشاعه علوم ورزشی را تأمین کند.

کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

ورزشکاران معلول اغلب ناگزیرند با مسائل اجتماعی، روانی و جسمانی خاصی روبه‌رو شوند (مارتین ۱۹۹۹). برخی از معلولیت‌ها (مانند بیماری‌های عصبی عضلانی) پیشرونده‌اند و مبتلایان ناگزیرند با روند فعال بیماری و صدمات برخاسته از آن کنار آیند (واش^۱ ۱۹۸۱).

ورزشکاران دچار به معلولیت‌های پویا (مانند فلج مغزی) ناگزیرند با تغییرات وضعیت یا شرایط جسمانی ناشی از فعالیت جسمانی دست و پنجه نرم کنند (لوکت و کیز^۲ ۱۹۹۴).

معلولیت نزدیک به ۸۵ درصد از ورزشکاران معلول اکتسابی است. بنابراین، این گروه از ورزشکاران ناگزیر بوده‌اند ضایعه جسمانی یا روانی مرتبط با بیماری یا آسیب‌دیدگی را تحمل کنند (مارتین ۱۹۹۹). بسیاری از معلولیت‌ها شرایط وابسته‌ای را به همراه دارند که خود نیازمند توان‌بخشی و توجهی جدای از معلولیت اصلی‌اند (لوکت و کیز ۱۹۹۴). مثلاً، ورزشکاران

۱. Wash

۲. Lockete & Keyes

مبتلا به معلولیت‌های جسمانی ممکن است با مشکلات تنظیم دما روبه‌رو شوند (آسکین^۱ ۱۹۹۱). فرایند ورزش برای ورزشکاران معلول هم معمولاً با دیگر ورزشکاران متفاوت است (شریل ۱۹۹۳). دسترسی به ساختمان‌ها، پارکینگ‌ها و امکانات حمل و نقل همواره مشکلی پیش روی ورزشکاران گروه نخست بوده است. ورزشکارانی که در ورزش معلولان مسابقه می‌دهند، با نظام طبقه‌بندی [نوع معلولیت] روبه‌رو هستند که ای‌بسا برای شان استرس‌زا باشد (توییدی^۲ ۱۹۹۸). وانگهی، بسیاری از ورزشکاران معلول ناگزیرند با تبعیض‌های گوناگون در محیط‌های ورزشی و غیر ورزشی هم مبارزه کنند. مثلاً سورنسون (۲۰۰۱) دریافته است که ورزشکاران معلول در مقایسه با هم‌تایان غیر معلول خود، اختیارات کم‌تری دارند و هر دو گروه براین باورند که صدای ورزشکاران معلول در جامعه شنیده نمی‌شود.

موارد پیش‌گفته به هیچ‌وجه فهرست کاملی از مشکلات معلولان ورزشکار به شمار نمی‌رود؛ بلکه در این میان هدف آن بوده است که تصویری اجمالی از مسائلی که ورزشکاران معلول با آن‌ها مواجه‌اند، فراهم آید.

با توجه به موضوع‌های خاص ورزشکاران معلول، نباید بپنداریم که برنامه تمرین مهارت‌های روانی که برای ورزشکاران غیر معلول طراحی می‌شود، برای ورزشکاران معلول هم بهترین است. هرچند باید محتوای همه برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانی متناسب با نیازهای ورزشکاران مورد نظر طراحی شود، اما فنون و مهارت‌هایی که در این برنامه‌ها آموزش

۱. Asken

۲. Tweedy



داده می‌شود، کم و بیش در ورزش‌ها و ورزشکاران متفاوت یکسان است. شاید ورزشکاران معلول از برنامه‌های مشابه بهترین فایده‌را برده باشند، اما قاعدتاً اصلاح برخی از مهارت‌های روانی، اثربخشی برنامه‌های تمرین مهارت‌های روانی را افزایش می‌دهد.

با توجه به پیشرفت روان‌شناسی ورزشی و ورزش معلولان، جای شگفتی است که پژوهش‌های انجام شده در تطبیق و سازگاری تمرین مهارت‌های روانی برای ورزشکاران معلول اندک بوده است. شماری از پژوهشگران به نبود پژوهش‌هایی در زمینه بسط برنامه‌های آموزشی مهارت‌های روانی و کاربردی کردن آن‌ها برای ورزشکاران معلول اشاره کرده‌اند (آسکن ۱۹۸۷، ۱۹۸۹؛ گودلینگ و اسکن ۱۹۸۷؛ هنشن ۱۹۸۸؛ شایچ ۱۹۸۸). خوشبختانه امروزه، پژوهش‌های صورت گرفته در مهارت‌های روانی برای ورزشکاران معلول به کم‌یابی گذشته نیستند. همچنان‌که پژوهش‌ها در این حیطه به آرامی فزونی می‌یابند، همان‌گونه هم مقالات کاربردی بیش‌تری برای مربیان و ورزشکاران با موضوع ورزشکاران معلول منتشر می‌شوند. مثلاً بنکر (۱۹۹۲) توصیه‌هایی برای ارتقای عملکرد ورزشکاران استرالیا در المپیک بارسلون به‌دست داده است که جنبه‌های قبل از اعزام، در حال سفر و پس از رسیدن به مقصد را دربرمی‌گیرد. هدریک و مورس (۱۹۹۱، ۱۹۹۳، ۱۹۹۵) نیز دستور عمل‌های گام به گامی را در مورد چگونگی هدف‌گزینی و نقش داشتن برنامه‌های پیش از مسابقه و مسابقه برای ورزشکاران رشته ویلچر و بسکتبال تدوین کرده‌اند.

نماهای توصیفی

واندازه‌گیری‌های روان‌شناختی ورزشکاران معلول

در دهه ۱۹۸۰ و اوایل دهه ۱۹۹۰، بخش عمده پژوهش‌ها در حوزه روان‌شناسی ورزشی و ورزش معلولان متوجه توصیف رخساره‌های روانی ورزشکاران معلول یا اعتبار ابزارهای اندازه‌گیری‌ای بود که برای آن‌ها به کار می‌رفت. مثلاً هنشن، هووات و فرنچ (۱۹۸۴) دریافته‌اند که ورزشکاران رشته ویلچر از لحاظ روانی همانند ورزشکاران غیر معلول‌اند و اوینگ، دامر، هایک و اورتون (۱۹۸۷) شرحی اجمالی از برخی ویژگی‌های روانی ورزشکاران فلج مغزی عرضه کرده‌اند.

ماسترو، فرنچ، هنشن و هووات (۱۹۸۵) گزارش کرده‌اند که خواندن پرسشنامه اضطراب حالتی صفتی برای ورزشکاران نابینا از اعتباری مناسب و همانند با کاربرد نسخه نوشتاری آن برای ورزشکاران بینا برخوردار است. اضطراب صفتی و حالتی ورزشکاران نخبه‌مرد با ضایعه بینایی مانند هنجارهای دانشگاهی افراد بینا بود (ماسترو و فرنچ ۱۹۸۵). در پژوهش دیگری اضطراب حالتی و صفتی مردان گلف باز نابینا بیش‌تر از هنجارهای دانشجویان بینا بود (ماسترو، فرنچ، هنشن و هووات ۱۹۸۶). اضطراب بازیکنان بسکتبال با معلولیت ذهنی نیز در