**[عنوان مقاله: نقش ورزش در رشد شخصیت](http://irissf.ir/?p=542)**

**مقدمه**

امروزه با پیشرفت علوم زیستی و روانشناسی کاملاً مشخص شده که موجودی به نام انسان مجموعه ای است از ویژگی های جسمانی و مشخصه های روانی که مطلقاً از یکدیگر قابل تفکیک نیستند. تغییرات بدن انسان مساوی است با تغییرات روح و دگرگونی روح با دگرگونی بدن برابر است. بدن انسان همیشه به صورت یک کل واحد عمل می کند، نه به صورت یکسری بخش های جد از هم. ذهن و بدن از هم جدا نیستند و تقریباً هیچ پدیده ای وجود ندارد که تأثیرات آن تنها جسمی یا روانی باشد. نه ذهن از عناصر و استعدادهای مستقل تشکیل شده است و نه جسم از بخش های متفاوت به وجود آمده است. تغییر در هر بخش آن می تواند برکل بدن اثر بگذارد.

از سویی دیگر، همسازی‌ یکی‌ از متمایزترین‌ جنبه‌های‌ حیات‌ معنوی‌ هر فرد، شخصیت‌ او می‌باشد. شخصیت‌ هر فرد همان‌ الگوی‌ کلی‌ یا ساختمان‌ بدنی‌، رفتار، علایق‌، استعدادها، توانایی‌، گرایش‌ها و صفات‌ دیگر او است‌. به‌ این‌ ترتیب‌ می‌توان‌ گفت‌ که‌ منظور از شخصیت‌، مجموعه‌ یا کل‌ خصوصیات‌ و صفات‌ فرد است‌. در رابطه‌ با اثر ورزش‌ بر شخصیت‌ انسان‌، یکی‌ از گسترده‌ترین‌ عقاید این‌ است‌ که‌ ورزش‌، از راه‌های‌ گوناگون‌ در روحیه‌ و شخصیت‌ ورزشکاران‌ اثر مثبت‌ می‌گذارد. چنین‌ تأثیرات‌ مثبتی‌ ممکن‌ است‌ موقت‌ یا دایمی‌ باشد یا در مورد افراد جوان‌تر، به‌ این‌ دلیل‌ که‌ فرایند رشد و تکامل‌ روانی‌ و عاطفی‌ آنان‌ درحال‌ تکوین‌ است‌، بیش‌ از افراد مسن‌ صحت‌ داشته‌ باشد. احتمالاً مهم‌ترین‌ جنبه‌ این‌ تأثیرها‌، رشد شخصیت‌ است‌. علاوه‌ بر رشد شخصیت‌، ورزش‌ به ‌طور موثری‌ در تحول‌ «جنبه‌ اجتماعی‌ شخصیت‌» یا «صلاحیت‌ و شایستگی‌ اجتماعی‌» فرد اثر داشته‌ است‌. ورزش‌ به ‌طور عمومی‌ سرشار از فرصت‌های‌ مناسب‌ برای‌ برخورد با موانع‌ و مشکلات‌ و اتخاذ شیوه‌های‌ مناسب‌ به ‌منظور رفع‌ آن‌هاست‌. این‌ وضعیت‌ از نظر سلامت‌ روانی‌ افراد و به‌ خصوص کودکان‌ اهمیت‌ بسیار دارد. در واقع‌، انتخاب‌ شیوه‌ یا شیوه‌های‌ ورزشی‌ (تاکتیک‌) که‌ منجر به‌ تسلط‌ و غلبه‌ بر موانع‌ (حصول‌ پیروزی‌) می‌شود، از نظر سلامت‌ روانی‌ بسیار مهم‌ است‌؛ زیرا نه‌ تنها احساس‌ رضایت‌ را در فرد گسترش‌ می‌دهد، بلکه‌ باعث‌ می‌شود در برخورد با موانع‌ و مشکلات‌، روحیه‌ای‌ مقاوم‌، جستجوگر، چاره‌اندیش‌، منعطف‌ و تحمل‌پذیر داشته‌ باشد. بنابراین‌، غلبه‌ کردن‌ بر کشمکش‌ها و مشکلات‌ در ورزش‌، امکان‌ دارد احساس‌ شخصی‌ فرد را در مورد شایستگی‌ و کنترل‌ خویش‌ افزایش‌ دهد، انگیزه‌ درونی‌ او را برای‌ بروز رفتار شایسته‌ بیشتر کند و شخصیت‌ او را به‌شکلی‌ بسیار مثبت‌، تحت‌ تأثیر قرار دهد. یکی‌ از عوامل‌ اصلی‌ رشد و شکوفایی‌ استعدادهای‌ روانی‌ و ذهنی‌ هر فرد‌، حرکت‌ است‌. روان‌شناسان‌ معتقدند که‌ هر قدر میدان‌ وسیع‌تری‌ از نظر محیطی‌، تربیتی‌ و ارتباطات‌ روانی‌ ـ اجتماعی‌ در اختیار انسان‌ گذاشته‌ شود، به‌ رشد بالنده‌ استعدادهای‌ نهفته‌ او کمک‌ می‌کند. کودکان‌ و نوجوانانی‌ که‌ فرصت‌ می‌یابند در میادین‌ ورزشی‌ استعدادها، توانایی‌ها، لیاقت‌ها و مهارت‌های‌ خود را به‌ نمایش‌ بگذارند و در رابطه‌ با مشکلات‌ ورزشی از خود ابتکار، خلاقیت‌ و احتمالاً بداعت‌ نشان‌ دهند، محیط‌ و شرایط‌ مناسب‌تری‌ از نظر تربیتی‌ پیش‌ رو خواهند داشت‌؛ به‌ ویژه‌ اگر این‌ عوامل‌ مناسب‌ محیطی‌ از طریق‌ برخوردهای‌ مثبت‌، تقدیرها و تشویق‌های‌ والدین‌، اولیا و همسالان‌ به‌ دلیل‌ ابراز خلاقیت‌ها و احراز موفقیت‌های‌ فردی‌، مورد حمایت‌ بیشتری‌ قرار گیرد. همچنین از آنجا که در حین‌ بازی‌ یا قبل‌ و بعد از آن‌، همه‌ افرادی که در تمرین‌های دسته‌جمعی شرکت می‌کنند، حق‌ دارند نظرات‌ خود را در جهت‌ بهبود وضعیت‌ اظهار کنند، ارایه‌ نظرات‌ صحیح‌ از طرف‌ هریک‌ از بازیکنان‌ در دفعات‌ مختلف‌، باعث‌ پذیرش‌ نظرات‌ آنان‌ از سوی‌ سایرین‌ خواهد شد. این‌ پذیرش‌ به‌ تدریج‌ بر قدرت‌ میدان‌داری‌ و رهبری‌ فرد خواهد افزود. به‌علاوه ‌کسب‌ موفقیت‌های‌ ورزشی‌ یا تلاش‌ برای‌ به‌ دست‌ آوردن‌ موفقیت‌، صرف‌نظر از نتیجه‌ای‌ که‌ حاصل‌ می‌شود، کوششی‌ است‌ که‌ به ‌طور مستمر در رقابت‌های‌ ورزشی‌ وجود دارد. کسب‌ این‌ گونه‌ موفقیت‌ها یا حتی‌ توانایی‌ تلاش‌ و کوشش‌ برای‌ به‌ دست‌ آوردن‌ موفقیت‌ باعث‌ می‌شود فرد از استعدادهای‌ نهفته‌ خود مطلع‌ شود و امید او به‌ موفقیت‌های‌ ورزشی‌ و غیرورزشی‌ در زندگی‌ واقعی‌ افزایش‌ یافته، اعتماد به‌ نفس‌ او بالا برود. یکی‌ از متداول‌ترین‌ طبقه‌بندی‌هایی‌ که‌ روان‌شناسان ‌در رابطه با انواع تیپ‌های شخصیتی به‌ کار می‌برند، دو تیپ‌ درونگرا و برونگرا می‌باشد. افراد درونگرا کسانی‌ هستند که‌ واکنش‌ آن‌ها نسبت‌ به‌ موقعیت‌های‌ مختلف‌، منفی‌ است‌ یا از این‌ موقعیت‌ها فرار می‌کنند و ساکت‌ و آرام‌ می‌باشند. از طرف‌ دیگر، افراد برونگرا نسبت‌ به‌ موقعیت‌ها واکنش‌ مثبت‌ نشان‌ می‌دهند، در مقایسه‌ با تیپ‌ درونگرا بیشتر حرف‌ می‌زنند و تماس‌های‌ اجتماعی‌ آن‌ها نیز زیادتر است. تحقیقات‌ نشان‌ داده‌ است‌ که‌ افراد ورزشکار به‌‌دلیل‌ شرکت‌ فعال‌ در فعالیت‌های‌ اجتماعی‌ مانند تمرین‌ها‌ و مسابقه‌ها‌ و همچنین‌ مقبولیت‌های‌ اجتماعی‌ که‌ به‌دلیل‌ موفقیت‌های‌ ورزشی‌ احراز می‌کنند، شخصیتی‌ برون‌گرایانه‌ و فعال‌ می‌یابند و واکنش آن‌ها نسبت به شرایط مختلف بهتر می‌گردد.

به علاوه یکی از راه‌های مقابله با استرس، افسردگی، اضطراب و ناراحتی‌های روحی که اکثراً به‌ وسیله کم‌تحرکی تشدید می‌گردند، ورزش و حرکات نرمشی است. ورزش جریان خون مغز را افزایش داده و تغذیه سلول‌های مغزی را بیشتر می‌کند، دمای بدن را افزایش داده و منجر به ترشح موادی در بدن می‌گردد که شادمانی ایجاد می‌کنند، همچنین اعتماد به‌نفس و احساس رضایت فردی را که در افراد افسرده کاهش می‌یابند زیاد می‌کند، در ضمن ورزش با بهبودی فعالیت سیستم عصبی، باعث خونسردی، نرمش و بهبودی مهارت‌ها می‌گردد. پرداختن‌ به‌ بازی‌ و ورزش‌، اصولاً باعث‌ انبساط‌ خاطر و شادابی‌ می‌شود. به‌همین‌ دلیل‌ است‌ که‌ گروه‌ زیادی‌ از مردم‌ پس‌ از کار و تلاش‌ خسته‌کننده‌ شغلی‌، ساعت‌های‌ فراغت‌ خود را صرف‌ این‌ گونه‌ فعالیت‌ها می‌کنند. حتی‌ دیده‌ شده‌ است‌ افرادی‌ که‌ از موضوعی‌ دچار تأثر و غم‌ هستند، چنانچه‌ با تمایل‌ خود یا اصرار دیگران‌ برای‌ کاهش‌ ناراحتی‌ به‌ ورزش‌ ‌بپردازند، واقعاً برای‌ دقایقی‌ هرچند کوتاه‌ تأثرات‌ خود را از یاد می‌برند. در افراد مبتلا به استرس انجام ورزش به دوری موقت از استرس کمک کرده، ادراک شخصی را افزایش می‌دهد و منجر به ایجاد احساس خوبی بعد از آن می‌گردد که فرد را قادر به یافتن راه حل برای مقابله با استرس می‌کند.

**تعریف ورزش و تندرستی**

ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. این تعریف با فعالیت های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می کند. (کوشافر،۱۳۸۱) در جوامع اسلامی با توجه به این که کلیه سیاستگذاری ها در خدمت مکتب می باشد، تربیت بدنی نیز جدا از این اصل کلی نبوده و ضمن این که پی ریزی این علم  بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است، ولی در نهایت وسیله ای است که در کمال و تعالی انسان ها موثر بوده و می تواند گامی در جهت اهداف غایی انسان ها که همان سیر الی الله است، بر دارد. (عزیز آبادی فراهانی،۱۳۷۷) همانطوری که با ورزش قوت جسمانی خودتان را تقویت می کنید، قوای روحانیتان را هم تهیه و تقویت کنید. همانطوری که کوشش می کنید جسمتان قوی باشد، کوشش کنید که روحتان هم قوی باشد. (امام خمینی (ره)،۱۳۸۶) از نظر سازمان بهداشت جهانی،«تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و پیشگیری از بیماری است» (گائینی، ۱۳۸۶)

**چکیده ای از تاریخچه پیوند تن و روان**

فیلسوفان در بستر تاریخ همواره درباره دوگانگی یا یکپارچگی تن و روان تردید داشته اند. از شواهد موجود چنین بر می آید که در روزگاران کهن، تن و روان را یکپارچه می دانسته اند. در فرهنگ های نخستین عقیده بر این بود که بیماری از رسوخ ارواح خبیثه در بدن ناشی می شود. باستان شناسان جمجمه های سوراخ شده از عصر سنگی پیدا کرده اند که به عمد با ابزارهای سنگی سوراخ شده بودند. گمان می رود که انسان های عصر سنگی می خواستند با سوراخ کردن جمجمه، ارواح خبیثه را از بدن بیمار خارج کنند.

یونانیان از نخستین مردمانی بودند که فرضیه ی جدایی تن و  روان را مطرح کردند. آنان به جای آن که بیماری را  به ارواح خبیثه نسبت دهند، آن را پیامد بر هم خوردن تعادل مایعات بدن می دانستند. بر طبق این فرضیه که ابتدا توسط بقراط عنوان شد و جالینوس آن را بسط داد، بیماری از بر هم خوردن تعادل چهار خلط در بدن ایجاد می شود. این چهار خلط عبارتند از : خون، سوداء، صفرا و بلغم.

ز این رو درمان بیماری، مستلزم برقراری تعادل مجدد بین این چهار خلط بود. از شواهد چنین بر می آید که در این دوران تأثیر عوامل روانی بر بیماری کاملاً نادیده گرفته می شد. در سده های میانه سبب شناسی و درمان بیماری در قلمرو جن شناس قرار گرفت. علت بیماری را تنبیه خدایان می دانستند و برای درمان آن بیماران را شکنجه و آزار می دادند.

با آغاز دوره رنسانس و انجام پژوهش های پزشکی، نظریه برهم خوردن تعادل خلط ها  در بدن مردود شناخته شد  و نظریه ای به عنوان آسیب شناسی یاخته ای رواج یافت. بر پایه این نظریه آسیب های وارد بر یاخته های بدن، عامل کلیه ی بیماری ها به شمار می آمدند. پژوهش های آزمایشگاهی و پیشرفت های روز افزون علم پزشکی  در این دوره باعث شدند که توجه این علم به جای روان به عوامل جسمانی معطوف گردد. دانشمندان در تلاش برای در هم شکستن خرافات گذشته، از نظریه دوگانگی تن و روان قویاً جانبداری کردند. اکنون ما شاهد تغییرات زیادی در این شیوه تفکر هستیم. در حال حاضر دانشمندان معتقدند سلامت جسمی فرد با عوامل روانی و محیط اجتماعی وی در ارتباط است. تن  و روان با یکدیگر در تعاملند و هر دو در سلامت و بیماری دخالت دارند. (منشئی،۱۳۷۶)

**تأثیر ورزش در اجتماعی شدن**

پژوهش های اجتماعی شدن در ورزش با توسعه ی جامعه شناسی ورزش ارتباط مستقیم داشته است. طی دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ برای تبیین جنبه های گوناگون شرکت در فعالیت های ورزشی، تلاش بسیاری شده است. اغلب مطالعات اجتماعی شدن در ورزش حول دو مسأله متمرکز بوده است. یکی پیشایندهای شرکت در ورزش یعنی اینکه چگونه و تحت چه شرایطی شخص به ورزش رو می آورد و دیگری پیامد های شرکت در ورزش. این دو فرایند را اجتماعی شدن در نقش اجتماعی و اجتماعی شدن از طریق نقش اجتماعی نیز نامیده اند. لذا در اغلب منابع دو عنوان اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش به چشم می خورد. در اولی فرد در نقش ورزشی مانند «ورزشکار» اجتماعی می شود و در دومی به یاد گیری نگرش ها، ارزشها، مهارت ها و  گرایش هایی کلی– مانند جوانمردی، انضباط– اشاره دارد که تصور می شود در فعالیت های ورزشی حاصل آید. اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارت است از تأثیر ورزش بر باورها، نگرش ها و عقاید فرد. چنین پنداشته می شود که در درس هایی که از شرکت کردن در ورزش می آموزیم به سایر جنبه های اجتماعی انتقال پذیر است و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت آمیز در آن زمینه ها یاری می دهد.

دانیش اظهار می دارد که کودکان مهارت های ارتباط و تصمیم گیری را با شرکت در ورزش کسب می کنند. (عبدلی، ۱۳۸۶) تربیت بدنی در قبول مسئولیت برای پرورش و القای ارزش های اجتماعی در افراد جامعه خصوصاً دانش آموزان مدارس سهیم بوده و به عنوان عاملی در جهت تقویت ارزش های اجتماعی و رفتارهای مطلوب انسانی موثر است. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳) اهتمام به موضوع اجتماعی شدن و رابطه ی آن با ورزش زمانی به اوج خود رسید که سمیناری بین المللی با موضوع «اجتماعی شدن از طریق ورزش» بر پا شد. این سمینار که در سال ۱۹۷۱ در کانادا برگزار گردید، به این نتیجه رسید که فرهنگ بدنی عاملی مهم در اجتماعی شدن فرد می باشد.(انور الخلولی،۱۳۸۳) به عقیده ی راجر کایوآ «تمدن فقط در سایه برتری و ارزش والای قهرمانی یعنی بازی رقابت آمیز و مسابقه ای که سر چشمه ی دموکراسی و حکومت مردم بر مردم است به وجود آمده است.» (توماس،۱۳۷۰) روند اجتماعی شدن کودکان با فعالیت های اولیه ورزشی آنان آغاز می شود و موجبات رشد و تکامل حرکتی در دوره کودکی و مشارکت ورزشی آنان در سال های بعد را فراهم می کند.(ام .هی وود،۱۳۸۷)

**تأثیر ورزش در شخصیت**

شخصیت اجتماعی بیان کننده ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار را از فرد گرایی و خود محوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط برقرار کرده و در کنار آنها زندگی می نماید.(عزیزآبادی فراهانی،۱۳۷۳) جرج کلی از روانشناسان معروف، «شخصیت را روش و شیوه خاص هر فردی در جستجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می کند .» مطالعات انجام یافته نشان می دهد که ورزشکاران و قهرمانان، با شهامت و فداکار می باشند و بر اراده خود تسلط دارند. (کوشافر، ۱۳۸۱) بازی و ورزش  پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می رساند. پژوهشگران تحقیقات فراوانی پیرامون نقش بازی وگیم ها در اجتماعی شدن و همچنین درباره این مسأله به انجام رسانده اند که چگونه فعالیت های بدنی، روی هم رفته در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک، که به تصویر بدن معروف است، تأثیر می گذارد. تصویری که مفهوم خود بدنی و در نتیجه مفهوم خود پنداره بر پایه ی آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت افراد به شمار می آید. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پُرباری برای خود شکوفایی فرد فراهم می آورد. افراد در ضمن پرداختن به فعالیت بدنی، تجربه های پیروزی و شکست  را از سر می گذراند  و این تجربه ها در گسترش تصورات آنان و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم انداز های وی با واقعیت خویش تأثیر می گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه آمیز او از حدود و توانایی های جسمش را افزایش می دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را نضج می دهد و به وی اعتماد به نفس می بخشد و باعث دور شدنش از خصلت هایی چون خود شیفتگی و غرور می گردد بی آنکه از ارزش او چه در برابر خودش چه در برابر دیگران  چیزی بکاهد.(انور الخلولی، ۱۳۸۳) دیدگاهی نیز اعتقاد دارد که ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است. این شناخت چند جنبه ای می تواند در ساز گاریهای اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. درباره ارتباط ورزش با صفات شخصیتی، آیزنک با گرد آوری لیست مهمی از نتایج تحقیقات ورزش و شخصیت بیان کرد که سه زمینه خوب از شخصیت در رابطه با ورزش از قبیل برون گرایی، روان رنجوری و سایکوتیسم وجود دارد و برخی از صفات، حالات و خلق و خوی ارتباط خوبی با رفتار ورزشی دارند. وی می گوید: «تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت به تدریج و آهسته و پس از سالها روی می دهد، زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش ها را تغییر می دهد» (عبدلی ،۱۳۸۶)

**تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران**

 چون برنامه های تربیت بدنی امکان و شرایطی دارد که شخصیت و ماهیت افراد بروز کرده و آشکار گردد، لذا رفتار و اعمال ناشایسته شناخته می شود و جایگزینی خصایص انسانی و رعایت قوانین صورت می گیرد. بدین گونه هر فرد می تواند از احترام لازم در بین دسته و جامعه خود برخوردار گردد. این ارتباط مطلوب شکل گرفته و به صورت اخلاق در آمده و به قلمروهای خارج نیز انتقال یافته و مشاهده می شود.(کوشافر،۱۳۸۱)

هربرت رید اغراق نکرده است آنجا که می گوید : «من کاملاً موافقم که تربیت ورزشی تا حدی به پرورش اراده می انجامد. همچنین از این که در مدارس ما زمانی را به بازیها اختصاص می دهند متأسف نیستم، بلکه بر عکس، این زمان تنها زمانی است که به بهترین وجه می گذرد… اخلاق ورزشی روحیه تیمی و گروهی، به سنتی در کنار دیگر سنت های اجتماعی، تبدیل شده است.» (انور الخلولی، ۱۳۸۳) انتقال و کاربرد آموخته های اجتماعی ورزش ها و انعکاس این رفتار های آموخته شده فرد را برای زندگی در گروه آماده تر می سازد. تجربه اجتماعی کسب شده از راه فعالیت های گروهی تربیت بدنی در حل مسائل اجتماعی بسیار مفید می باشد. تصمیم گیری های منطقی، قضاوت های اخلاقی و تجربه آنها در میادین ورزشی قابل انتقال به زندگی هستند. تقلید از مربیان و رهبران در گفتار و کردار که مورد احترام شرکت کنندگان در فعالیت های ورزشی هستند، باعث ایجاد صفات برجسته و مطلوب در ورزشکاران و دانش آموزان می گردد. کنترل احساسات، احترام به قوانین، رعایت منافع جمعی از جمله عاداتی هستند که در ورزش امکان آموزش آنها موجود است. اغلب ورزشکاران اذعان دارند که فلسفه زندگی مربیان و طرز رفتار آنها در زندگی اجتماعی و اخلاقی این گروه موثر بوده است، زیرا آنان در موقعیت بهتری برای الگو برداری قرار دارند. تربیت اخلاقی ورزشکاران از رفتار مربیان نشأت می گیرد، پس مربیان با اعتماد به کار و نقش خود لازم است اصول انسانی و اخلاقی را رعایت کنند. (کوشافر،۱۳۸۱) از آنجا که انجام مهارت های ورزشی طبق قوانین و مقررات خاص هر رشته اجرا می گردد و رعایت مقررات بازی برای کلیه بازیکنان الزامی می باشد، در نتیجه، بازی موقعیتی است برای آموزش رعایت مقررات و قرارداد های اجتماعی، خصوصاً برای کودکان که در سنین اولیه با مقررات اجتماعی درگیر نیستند، اثرات کاربردی را به همراه دارد.(عزیز آبادی فراهانی ،۱۳۷۳)

**تأثیر ورزش در کاهش افسردگی**

 به عقیده ی محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می گردد، زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان  بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می کند که به موقعیت هایی دست یافته است. (فراهانی ،۱۳۸۶) ورزش در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله افسردگی تأثیر به سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند آثار افسردگی به اندازه ی برخی روش های روانی- درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان پزشکان نشان می دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه  ورزش می تواند آثار و عوارض افسردگی تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می باشد.

روانپزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق  شیوه ای مختلط از روش های روان درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند .(سایت تبیان،۱۳۸۸) فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه می شود :

۱- احساس کاهش قابل ملاحضه ی غم واندوه

۲- افزایش اعتماد به نفس

۳- ایجاد احساس موفقیت

۴- افزایش خلاقیت های فردی (رضوانی، ۱۳۸۷)

در یکی از جالب ترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است، بلکه نقش به سزایی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علایم افسردگی افزایش چشم گیری خواهد داشت. به گفته یکی از روانشناسان مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می کنند، بلکه مهم این است که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند.(سایت پارس نایس، ۱۳۸۸)

تأثیر ورزش در کاهش اضطراب

استرس هنگامی رخ می دهد که فرد احساس کند بین قابلیت های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد.( س.رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲)

در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می آید، انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود. چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند، در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم کنندگی بیشتری داشته باشد، موثر تر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحتتر با افکار اضطراب زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجه با شرایط اضطراب زا، خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان می دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده آرامش در افراد هستند.(پناهی، ۱۳۸۸) در دنیای امروزه  دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت، عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون در آمده است. نظام پیچیده ی کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان های استرس زای کوچک و بزرگ بسیار زیاد ی بمباران می شود و دستگاه های عصبی- عضلانی ما دائماً در حالت تنش به سر می برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند. و از آنجایی که امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه ی آن با فعالیت های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزار هایی است که استرس را کنترل می کند. ما می دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها، یکی از مهم ترین عوامل به شمار می رود. و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به طور موثر می نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می کند. اگر چه ورزش مشکلات کاری را حل نمی کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته ایم، کار پلیس راهنمایی و رانندگی را انجام نمی دهد و راه را برای ما باز نمی کند. مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد به ما کمک می کند که از عهده فشار روحی بر آییم و از تبدیل آن به یک مسأله مزمن جلوگیری کنیم. (سایت وگاب، ۱۳۸۸)

**نقش ورزش در پُر کردن اوقات فراغت**

 فراغت شامل فعالیت هایی جدا از اجبار های شغلی، خانوادگی و اجتماعی است که در آن فرد فقط به میل خود عمل می کند. در نتیجه فراغت، کار یا بی کاری نیست، بلکه یک تجربه با ارزش زندگی است و به قول ارسطو، فراغت جدیدترین مشغله انسان است. (جمشیدی، ۱۳۸۷). دکتر ناش در کتاب فلسفه ی تفریحات سالم و اوقات فراغت را آن بخش از زندگی تعریف می کند که «شخص کار موظف و تکالیف دینی و اجتماعی خود را انجام داده و در خواب نیست». بنابراین شامل ساعتی است که با تفریحات و ورزش سپری می کند. در فراغت اندکی که امروزه میسر و ممکن است، اجرای برنامه های مناسب تفریحی ورزشی برای تلطیف زندگی، کاستن از فشارهای زندگی ماشینی، ارضای غرایز و تمایلات ذاتی، تأمین سلامت جسمانی و روانی ضرورت دارد. این امر مورد توجه برنامه ریزان تعلیم و تربیت بوده و از هفت بند اهداف تعلیم و تربیت در بند ششم : استفاده صحیح از اوقات فراغت جایگاه پیدا کرده و آموزش های لازم نظری و عملی در مدارس صورت می پذیرد (کوشافر،۱۳۸۱). یکی از روش هایی که  می تواند اوقات فراغت افراد جامعه را زیر پوشش قرار دهد و بسیاری از ضعف ها و کمبود های جسمانی و روانی را رفع و درمان کند، ورزش و تفریحات سالم است. تربیت بدنی و ورزش گذشته از جبران ضعف ها و حفظ تندرستی، افراد  را برای زندگی، تلاش و اهداف مشترک آماده می سازد. استفاده از بازی در اوقات فراغت فرصتی برای پیشرفت فرد فراهم می نماید(جمشیدی، ۱۳۸۷) . فراغت همیشگی انسان را گرفتار بی حو صلگی و دلتنگی می سازد. انسان بی کار، فرصت پیدا می کند که خاطرات گذشته را تجدید کند و در غم و اندوه گرفتار شود یا به آینده فکر کند و دچار دلهره و اضطراب شود. تربیت بدنی در رفع این عوارض سهیم است و عامل موثری برای مبارزه با بی حوصلگی و پر کردن اوقات فراغت فرد می باشد (عزیزآبادی فراهانی، ۱۳۷۳). ورزش به عنوان یکی از روش های گذران اوقات فراغت در جذب ارزش های فرهنگی موثر است. در ورزش های  گروهی بازیکن تلاش می کند تا برای جذب بهتر درگروه، رضایت سایر بازیکنان را به دست آورد و از این طریق ملاک ها ی سازگاری در جمع را در خود ایجاد نماید. از دیدگاه جامعه شناسی، گذران اوقات فراغت با ورزش از غیر پویا شدن و به انحراف رفتن توانایی های افراد جامعه به ویژه جوانان جلوگیری می کند و در مقابل، قابلیت تولید و بهره وری آنها در قالب های مختلف اجتماعی و اقتصادی را هر چه بیشتر تقویت می نماید (عبدلی، ۱۳۸۶) .

به طور کلی ورزش در تمام دوران زندگی انسان ها حائز اهمیت است ولی چون مبنای تربیت جسمی و روحی در سنین جوانی گذاشته می شود، باید اهمیت بیشتری در این دوران برای ورزش  قائل بود. ورزش علاوه بر آن که موجب می شود جوانان سرگرمی مناسبی برای گذران اوقات فراغت خود داشته باشند، در تأمین سلامت جسمی  و روحی آنان تأثیر بسزایی دارد. بسیاری از آثار نامطلوب محیط اجتماعی، اقتصادی وضع خانوادگی، وراثت و نظایر آن با استفاده از ورزش می تواند کاهش یابد یا حتی به طور کلی از میان برود. تربیت بدنی و ورزش اگر به طور اصولی و بر اساس یک برنامه منظم و صحیح استفاده شود، در تحقق بسیاری از نیازهای مهم دروران جوانی، شناخت زندگی سالم اجتماعی و اصلاح یا جلوگیری از رفتار های انحرافی نقش موثری می تواند داشته باشد (قنایی، ۱۳۸۷).

**تأثیر ورزش بر فرهنگ**

فرهنگ را می توان به عنوان مجموع ویژگی های رفتاری و عقیدتی اکتسابی اعضای یک جامعه خاص تعریف کرد. واژه تعیین کننده در این تعریف همان واژه اکتسابی است. (کوئن، ۱۳۸۶). ورزش بخش مهمی از فرهنگ ملل در جهان معاصر است. بحث های محافل گوناگون، سر فصل روزنامه ها، برنامه های رادیوئی و تلویزیونی جایگاه آن را روشن ساخته است. اعلام موفقیت در مسابقات ملی و بین المللی میلیون ها نفر را شاد و شکست در برنامه ها مردم را غمگین و خشمگین می سازد. جلب میلیون ها نفر تماشاچی  به استادیوم ها، تبلیغات تجاری در کنار و خلال مسابقات، حمایت تماشا گران و استقبال آنان از تیم های مورد علاقه در کمک به بالا بردن استعداد ها و ارائه ی مطلوب و موزون حرکت ها و فعالیت های ورزشی موثر می باشد.(کوشافر، ۱۳۸۱). ورزش، تمرین تفکر واقع گرایانه و پرهیز از تفکر ذهن گرایانه است.  با ورود ورزش به فرهنگ ایده آلیست، این تفکر به نفع فرهنگ رئالیست رنگ می بازد. ابعاد غیر مادی فرهنگ نظیر اعتقادات، آداب و رسوم و ارزش و نیز ابعاد مادی فرهنگ نظیر معماری و تکنولوژی، تحت تأثیر ورزش وارد سیر تکاملی می شوند. یکی از جلوه های غیر مادی فرهنگ، جایگاه زن در جامعه است. در جهان ورزش تجلی آزادی زن از قیومیت مرد مشاهده می شود. پس از تربیت ورزشی زن به عنوان یک انسان شجاع  و سرسخت به جامعه باز می گردد.(خزایی، ۱۳۸۸)

**تأثیر ورزش بر حافظه**

مدت هاست که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است. اما امروزه مشخص شده است که ورزش برای همه ی بدن حتی مغز سودمند است. ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می دهد و بالطبع جریان خون در مغز نیز افزایش می یابد. به نظر می رسد افزایش جریان خون در مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می شود، کند می کند. محققان هنوز مطمئن نیستند که میزان مورد نیاز ورزش برای بهتر شدن حافظه چقدر است، اما چیزی که می دانیم این است که حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند به بهتر شدن حافظه شما کمک کند و این تأثیر وقتی بیشتر می شود، مرتباً و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید.(ترکمان ،۱۳۸۸). تحقیقات دکتر هیتر.س.اولیف در دانشگاه علوم تندرستی اورگان در آمریکا نشان داد، سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوار گردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می دادند حافظه و زمان واکنش آنها بهبود یافته بود. تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی  دوچرخه سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می شود. پژوهشگران همچنین دریافتند سالمندانی که در یک برنامه تمرینی، قدرتی و انعطافی به مدت یک ساعت ۳ بار در هفته و در طول ۴ ماه شرکت کردند، عملکردشان در اجرای آزمون های حافظه بهبود یافت. اگر چه این گونه بهبود حافظه بیشتر در سالمندانی که تمرین های هوازی انجام می دهند رخ می دهد اما تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرین های ورزشی دیگر از لحاظ تأثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش های مختلف از حیث تأثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی شود.(اچ. ویلمور وال. کاستیل، ۱۳۸۶). در نتیجه تمرین های ورزشی مداوم میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد. افزایش جریان خون موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموش و زوال توانمندی های ذهنی درسالمندی می شود. تمرین های ورزشی همچنین موجب آزادسازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F  می شود که می تواند نرون ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نمود تا از بروز بیماری های آلزایمر و پارکینسون تا حدودی جلوگیری کند.(دانغیان، ۱۳۸۸)

**کسب اعتماد به نفس در اثر رشد و تکامل بدنی:**

 کسب موفقیت های ورزشی یا تلاش برای به دست آوردن موفقیت کوششی است که به طور مستمر در رقابت های ورزشی وجود دارد. کسب این گونه موفقیت ها و یا حتی توانایی ابراز تلاش و کوشش برای به دست آوردن موفقیت، باعث می شود که فرد از استعدادهای نهفته خود مطلع شود. اطلاع فرد از استعدادهای خود، می تواند امید او را به موفقیت های ورزشی و غیرورزشی(در زندگی واقعی) افزایش داده و اعتماد به نفس او را بالا ببرد.

**تأثیر ورزش در کسب روحیه مقاوم در برابر مشکلات:**

 ورزش همیشه با پیروزی و موفقیت در نتایج قرین نیست. شکست هر چند در رقابتی فاقد ارزش باشد تلخ و تحمل آن ناخوشایند است. اما به هرحال افراد ورزشکار به این واقعیت زندگی، در ورزش آشنا می شوند که همیشه نمی توان در هر شرایطی پیروز بود. شکست هم واقعیتی است که باید آن را شناخت و تحمل پذیرش آن را داشت.

**ورزش و داشتن روحیه ای با نشاط:**

 پرداختن به بازی و ورزش اصولاً باعث انبساط خاطر و شادابی می شود. به همین دلیل است که گروه زیادی از مردم عالم پس از کار و تلاش خسته کننده شغلی، ساعت فراغت خود را صرف این گونه فعالیت ها می کنند. حتی دیده شده افرادی که از موضوعی دچار تأثر و غم هستند، چنان چه با میل خود یا اصرار دیگران برای کاهش ناراحتی به ورزش بپردازند، واقعاً برای دقایقی هم که شده تأثرات خود را از یاد می برند. توجیه علمی موضوع با انجام دادن تحقیقات اخیر در مورد ترشح اندروفین متعاقب پرداختن به ورزش به نظر می رسد. ترشح اندروفین هنگام ورزش، باعث ایجاد نشاط و انبساط خاطر می گردد. به موجب همین بررسی ها ورزش می تواند افسردگی، تنش و خستگی روانی را کاهش دهد.

**شکوفا شدن استعدادهای نهفته با ورزش:**

 یکی از اهداف تربیت عبارت است از رشد و شکوفایی استعدادهای فرد و دیگری روش و وسیله تحقق هدف که همان فعالیت است. بر این اساس به منظور تحقق هدف تربیت نه تنها باید شرایط و عواملی ایجاد کرد که افراد از کودکی به بازی و ورزش بپردازند، بلکه باید شوق حرکت را نیز در فرد بیدار کرد. یکی از عوامل اصلی رشد و شکوفایی استعدادهای روانی و ذهنی انسان، حرکت است. روانشناسان معتقدند هر قدر میدان وسیع تری از نظر محیطی، تربیتی و ارتباطات روانی اجتماعی در اختیار کودک گذارده شود، به رشد بالنده استعدادهای نهفته وی کمک می کند. کودکان و نوجوانانی که فرصت می یابند در میادین ورزشی استعدادها، توانایی ها، لیاقت ها و مهارت های خود را به نمایش بگذارند و در رابطه با مشکلات آنی داخل میدان از خود ابتکار، خلاقیت و احتمالاً بداعت نشان دهند، محیط و شرایط مناسب تری از نظر تربیتی پیش رو خواهند داشت. به ویژه این که این عوامل مناسب محیطی از طریق برخوردهای مثبت، تقدیرها و تشویق های والدین، اولیا و همسالان به دلیل ابراز خلاقیت ها و احراز موفقیت های فرد مورد حمایت بیشتری قرار گیرد.

**تمایل به برون گرایی:**

 یکی از متداول ترین طبقه بندی هایی که روانشناسان به کار می برند، دو تیپ درون گرا و برون گرا است. افراد درون گرا کسانی هستند که واکنش آن ها نسبت به موقعیت های مختلف، منفی است یا از این موقعیت ها فرار می کنند و ساکت و آرام هستند. از طرف دیگر افراد برون گرا نسبت به موقعیت ها واکنش مثبت نشان می دهند و در مقایسه با تیپ درون گرا بیشتر حرف می زنند و تماس های اجتماعی آن ها نیز زیادتر است. تحقیقات نشان داده است که افراد ورزشکار به دلیل شرکت فعال در فعالیت های اجتماعی مانند: تمرینات و مسابقات و هم چنین مقبولیت های اجتماعی که به دلیل موفقیت های ورزشی احراز می کنند، دارای شخصیتی برون گرایانه و فعال هستند. به طور مشخص تر پی برده شده که توانایی بالاتر در ارتباط با برون گرایی و توانایی کمتر با درون گرایی مرتبط بوده است. با توجه به رشد روز افزون فعالیت های بدنی و ورزشی در جامعه و گرایش کودکان و نوجوانان و جوانان به جنبش و فعالیت و ورزش، شایسته است که اقداماتی در جهت هدایت افراد جامعه به ویژه دانش آموزان و دانشجویان به سوی ورزش صحیح و علمی انجام گیرد که دچار آسیب های احتمالی نشوند و از سوی دیگر بهبود کیفی و کمی در آمادگی جسمانی و حرکتی و مهارتی با استفاده از علوم ورزشی در آنان ایجاد گردد.

**ورزش و نفوذ خانواده**

هم تجربه و هم یافته های پژوهشی نشان داده اند که تجربیات زندگی خانوادگی تأثیر اساسی بر رشد اجتماعی کودکان دارد. تئوری یادگیری اجتماعی بر نقش مدلهای خانوادگی و منابع تقویت تأکید دارد. این نفوذ می تواند به چند طریق بر رفتار ورزشی تأثیرگذار باشد. آشکارترین تأثیرش این است که کودکان، اعضاء خانواده خود را به عنوان افراد مهم تلقی کرده و رفتار ورزشی آنان را گام به گام تقلید خواهند کرد.

تماشای رویدادهای ورزشی به همراه اعضای خانواده نیز مهم است، زیرا کودکان با تشویق اعضای خانواده، تقویت مشاهده ای دریافت می کنند. در واقع توجه معطوف شده به ورزشکاران (در زمان تماشای رویدادهای ورزشی توسط اعضای خانواده) می تواند تقویت مشاهده را برای کودکان فراهم آورد.

به دلیل ارزش اجتماعی فعالیت های ورزشی، این احتمال وجود دارد که تقلید رفتار ورزشی ورزشکاران توسط کودکان با تحسین اعضای خانواده، سبب فراهم آوردن تقویت مثبت مستقیم برای آنها گردد. نقش خانواده ها در  نگرش نسبت به ورزش تسط جمبر (Jembor , 1999 ) مورد بررسی قرار گرفت. از ۱۶۳ نفر از والدین کودکان سنین ۵ تا ۱۰ سال که نیمی از آنها کودکانشان ورزشکار و نیمی دیگر غیر ورزشکار بودند، راجع به عقاید و نگرش شان از ورزش سوال شد. نگرش والدین کودکان ورزشکار نسبت به ورزش در مقایسه با والدین کودکان غیر ورزشکار به طور معناداری مثبت تر بود. برای مثال، به دلیل تأثیر مثبت ورزش بر سلامتی احتمال بیشتری داشت که والدین کودکان ورزشکار به ورزش بپردازند. بدین ترتیب، به نظر می رسد الگو برداری یک عامل مهم برای مشارکت کودکان در فعالیت های ورزشی باشد، اما این نگرش و عقاید والدین اثر مستقل نیز بر الگو برداری دارد.

**تأثیر فرهنگ در ورزش**

فرهنگ، مجموعه ای از باورها، ارزش ها و آداب و رسوم مربوط به گروهی از مردم است. اگر چه این عبارت معمولاً برای مقایشه رفتار ملل مختلف و گروه های قومی مورد استفاده قرار می گیرد، اما هر گروهی فرهنگ مختلف به خود را دارد.

تفاوتهای فرهنگی بین گروه های قوی و ملی در روانشناسی مورد بررسی قرار گرفته است. روانشناسان به تشابهات بین گروه های فرهنگی علاقمند هستند. (این تشابهات مجموعاً بعنوان امیک و تفاوت بین آنها مجموعاً به عنوان اتمیک شناخته می شود.) ما اعمال فرهنگی گسترده تر از خانواه (آنچه که بر ارزشها، باورها و آداب و رسوم تأثیرگذار است) را از طریق مکانیسم هایی مثل یادگیری اجتماعی می آموزیم. البته، فرهنگ خارج از خانواده را از طریق تعامل با همتاها و از طریق رسانه های جمعی می آموزیم.

یکی از روشهایی که از طریق آن باورهای فرهنگی بر رشد نگرش ما نسبت به ورزش تأثیرگذار است، اسنادهایمان از موفقیت و شکست است. مورگان و همکاران (۱۹۹۶) مشارکت کنندگان آمریکایی سیاه و سفید در رشته دو و میدانی را به لحاظ آثار موفقیت های ورزشی بر آنها را با هم مقایسه کردند و تفاوتهای فرهنگی معناداری را پیدا کردند.

ورزشکاران سفید تمایل داشتند موفقیت را تا اندازه ای غیرقابل تغییر ببینند (یا به موفقیت می رسیدند یا نمی رسیدند). اما ورزشکاران سیاه بر اهمیت تلاش در دستیابی به موفقیت تأکید زیادی داشتند.

گرایش کودکان نسبت به ورزش، تا حد زیادی به فرهنگی که اجتماعی شدن را در آن می آموزند، بستگی دارد. برای مثال، زامن ( Zaman، ۱۹۹۸) خاطر نشان کرد که که زنان مسلمان تقریباً از تمام ورزشهای انگلیس محروم هستند،  اما این امر به دلیل یک تضاد فرهنگی است. ارزش های رقابتی یا مردانه و بی پروایی که بر ورزش انگلیس حاکم است، با ایده های زنانگی بانوان اسلامی سازگاری ندارد. حجاب زنان مسلمان (پوشش اسلامی) نیز موضوع دیگری است.

تفاوتهای فرهنگی در اجتماعی شدن می تواند در نوع نگرش نسبت به ورزش مثل تعاون، رقابت، موفقیت و پیروزی نیز دیده شود. ازوما ( Azuma ، ۱۹۸۷) معتقد است سبک اجتماعی شدن کودکان ژاپنی طوری است که مودب و اهل همکاری پرورش می یابند و گرایش به موفقیت دارند. همه این ویژگیها احتمالاً  کمک می کند تا کودکان ژاپنی بینهایت مربی پذیر و برای بازیهای تیمی مناسب باشند. برعکس، کودکان آمریکای شمالی در عین حال که گرایش زیادی به موفقیت دارند، اما در بسیاری از مطالعات مشخص شده است که کمتر اهل تعاون و نسبت به مافوق خود چندان مودب نیستند. این یافته ها حاوی مضامین مهمی برای مربیان است. تیم سازی یک الویت در ورزش غرب است، زیرا مادامی که پذیرش فرهنگ جمعی در بین ورزشکاران وجود نداشته باشد، تعاون و همکاری اولیه در تیم شکل نمی گیرد. (Jarvis 1996 ,)

**ورزش به عنوان یک عامل تأثیرگذار بر رشد اجتماعی**

معمولاً  فرض می شود که مشارکت در ورزش، خصوصاً در کودکان نوعی کاراکترسازی است. یوئینگ (Ewing) و همکاران (۲۰۰۲) اظهار کردند که مشارکت در ورزش به ۶ طریق ممکن است بر رشد کودک موثر باشد:

آمادگی

شایستگی اجتماعی

شایستگی جسمانی

رشد اخلاقی

پرخاشگری

آموزش

شواهد مربوط به مزایای ورزش در این حوزه ها بسیار پیچیده است. از یک طرف ، ورزش فرصت هایی را برای جوان ها فراهم می آورد تا ضمن تجربه همکاری و تعاون، شایستگس اجتماعی شان را پرورش می دهند. از طرف دیگر، یافته های پژوهشی نشان می دهد که ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران متعصب تر و از لحاظ جنسی پرخاشگرتر هستند.

**بحث کاراکتر سازی**

بزرگسالان معمولاً مشتاقانه از تجربیات موفقیت آمیز دوره طفولیت شان یاد می کنند و حداقل بخشی از موفقیتشان را به مشارکت در ورزش نسبت می دهند. تقریباً در هر رویداد ورزشی مشاهده فداکاری، دلیری، انظبات و پشتکار خواهیم بود.

در مجموع، افراد و گروه هایی که از لحاظ اجتماعی دچار مشکل هستند، با مشاهده موفقیت ورزشکاران ملی خود خوشحال خواهند شد. (کرین، ۱۹۹۸)

در عین حال که بزرگسالان مشتاقانه راجع به تجربیات ورزش خود صحبت می کنند، اما ما آنها را به عنوان یک سند، خیلی جدی نمی گیریم. افراد رقابتی و انرژیک احتمالاً هم در ورزش و هم در زندگی شان موفق تر هستند. این بدان معناست که اگرچه آنها ممکن است موفقیت شان در تجارب را به ورزش نسبت دهند، ولی به احتمال زیاد موفقیت ورزشی و زندگیشان مرهون شخصیت شان است. در مجموع، همان طوری که کرین (۱۹۹۸) می گوید، اکثر پژوهش ها در خصوص ورزشکاران موفق انجام پذیرفته است، و تقریباً راجع به آینده کسانی که تجارب ورزش دوره کودکی شان منفی بوده، هیچ شناختی نداریم.

**ورزش و رشد رفتار ضد اجتماعی**

اسناد پژوهش موجود در زمینه تأثیر مثبت مشارکت در ورزش بسیار ضعیف است و در تفسیرهای مثبت همیشه راه چالش باز است. تا کنون هیچ مطالعه ای در خصوص اثر منفی بالقوه ورزش بر رشد، نداشته است. برای مثال، در بسیاری از موارد رفتارهای مناسب و نا مناسب اجتماعی ورزشکاران بعنوان الگو مورد توجه قرار می گیرد. واکسمنسکی (Waxmonesky) و برسین ( Bersin ، ۲۰۱۰) به الگوهای ضد اجتماعی کشتی گیران حرفه ای که با تقلب و تهدید بر حریفانشان پیروز می شوند، ممکن است طبق اصل تقویت مشاهده ای تأثیرات منفی دیگری بر رفتار اجتماعی کودکانشان داشته باشند.

اسنادی وجود دارد که نشان می دهند ورزش ممکن است با رفتار ضد اجتماعی، از جمله خشونت و تهدید و با نگرش های ضد اجتماعی مثل تبعیض جنسی و ترس از همجنس گرایی در ارتباط باشد. در یک مطالعه جدید توسط اسمیت (Smith) و استوارت ( Stewart  ، ۲۰۰۳) نتایج گیج کننده ای بدست آمد. در این آزمایش نگرش دانشجویان در زمینه خشونت نسبت به زنان مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج نشان داد، ورزشکاران بطور معناداری در خشونت به زنان نمره بالاتری کسب کردند. در مطالعه دیگری توسط میور (Muir) و زایتس (Seitz ، ۲۰۰۴) که در آن بازیکنان راگبی مورد بررسی قرار گرفتند، اسناد برجسته ای راجع به تبعیض جنسی بدست آمد. یک مطالعه جالب توسط کریگ (Graig ، ۲۰۰۰) نشان داد که خشونت جنسی در ورزشکاران قابل پیش بینی است. به گروهی از دانشجویان متن نمایشنامه ای برای مطالعه داده شده بود که در آن مردان و زنان را مورد سرزنش قرار میدادند و سپس واکنش دانشجویان به این رفتار را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند؛ در نهایت مشخص شد که دانشجویان ارتکاب چنین رفتاری را از سوی ورزشکاران کمتر منفی ارزیابی کردند.

**نقش مربی**

به نظر می رسد اگر ما بخشی از یافته ها را به دلیل محدودیت های پژوهشی کنار بگذاریم، ورزش می تواند هم آثار مثبت و هم منفی را بر رشد داشته باشد. عامل مهمی که تا اندازه ای در ورزش دارای اثر مثبت می باشد، رابطه مربی و شاگرد است. در مطالعه ای تحت عنوان “نقش مربی” شیلدز (shields,1999) ارتباط بین موقعیت، فشار و سبک مربیگری و فراوانی تهدید و خشونت را در خلال بازی بسکتبال و فوتبال اندازه گیری کرد. سبک مربیگری تنها عامل مرتبط با فراوانی تهدید و خشونت بود که نشان می دهد، مربی و معلم آموزش جسمانی، تأثیر فوق العاده ای بر رفتار اجتماعی ورزشکاران تحت امرشان دارند.

**رویکرد روان پویشی رشد شخصیت**

 رویکرد روان پویشی رشد شخصیت، شاخه ای است که از روانشناسی منشعب شده و معمولاً مورد توجه روانشناسان ورزشی است. این رویکرد اساساً از مطالعات موردی نشأت می گیرد و کاربردهای اصلی آن در موارد بالینی است. اما مجموعه کوچکی از ادبیات در خصوص ارتباط بین تئوری روان پویشی با ورزش وجود دارد.

با قرار دادن این فرضیات در کنار هم می توانیم به تعریف ساده ای از رویکرد روان پویشی برسیم. این رویکرد بر اهمیت عوامل ناخودآگاه در حالت هیجانی، رفتار و نقش تجربه اولیه، خصوصاً روابط اولیه بر شکل گیری این آثار ناخودآگاه تأکید دارد. رویکرد روان پویشی به لحاظ نظری سنگین و نخستین و مهمترین تئوری زیگموند فروید است.

**کاربرد های تئوری زیگموند فروید**

تئوری فروید گسترده و پیچیده است. آنچه در این مقاله به آن پرداخته می شود، مربوط به برخی از ایده های کلیدی فروید در رابطه با ورزش است. اصلی ترین ایده های فروید، تأثیر ضمیر ناخودآگاه بود که شامل غریزه پرخاشگری و جنسی و تجربیات اولیه است. ناخودآگاه تأثیر ظریف اما پایداری را بر انسان دارد.

**انگیزش ناخودآگاه و سود ثانویه**

گاهی اوقات ممکن است تحت تأثیرات ناخودآگاه به طور غیرمنطقی و برضد خواسته های خودآگاه مان برانگیخته شویم. عبارت سود ثانویه به فواید رفتارهایی که ما نمی توانیم به طور خودآگاه برگزینیم، اختصاص یافته است. فریور(Ferraro,1999) اظهار می کند که شکست در ورزش با سودهای ثانویه عمیقی مثل همدردی همراه است و آگاهی از آنها می تواند منجر به گرایش ناخودآگاه به شکست شود.

**تصعید**

فرض فروید این است که ذهن با مجموعه ای از مکانیسم های دفاعی، خودش را در مقابل حالت های هیجانی نامطلوب حفظ می کند. از جمله آنها انکار است که توسط آن از پذیرش یک واقعیت نامطلوب امتناع می ورزیم و سرکوبی که در آن ما به اجبار یک خاطره آمیخته با هیجان منفی را فراموش  می کنیم. مکانیسم دفاعی دیگری که ارتباط ویژه ای با ورزش دارد، تصعید است. تصعید، زمانی اتفاق می افتد که ما هیجانات سازنده را جایگزین هیجانات مخرب می کنیم. فروید اشاره می کند که ورزش و هنر، نوعی تصعید است.

ریچاردز(Richards,1994) بر تصعید غرایز پرخاشگری در فوتبال تأکید کرده است. لگد زدن یک عمل پرخاشگرانه است و ما با لگد زدن به توپ، آنچه که در بازی فوتبال اتفاق می افتد، در واقع عمل لگدزدن به همدیگر را به لحاظ اجتماعی یک عمل غیرقابل پذیرش است، تصعید می کنیم.

**رشد روانی- جنسی**

فروید(۱۹۰۵) سه مرحله اصلی رشد شخصیت را در کودکی فرض کرده است. این سه مرحله در شکل گیری شخصیت دوران بزرگسالی مهم هستند. فریور(۱۹۹۹) ارتباطات بین هر مرحله و رشد رفتار مربوط به ورزش را توضیح داده است. در مرحله دهانی(از تولد تا ۱ سالگی) کودک از شیر استفاده می کند و از شیر گرفته می شود. تجربیاتش در این دوره خصیصه های شخصیتی بعدی مثل، وابستگی/ استقلال و در رفتارهای دهانی مثل، استعمال دخانیات و خوردن شکل می گیرد. فریرو اظهار می کند که گرایش امریکایی ها به داروهای افزایش دهنده عملکرد، ریشه در نُرم های فرهنگی از شیرگیری اولیه دارد که موجب نارضایتی در نیازهای دهانی کودک می شود. او با اشاره به کشور ژاپن که در آن پدیده از شیرگیری انعطاف پذیرتر است و نرخ گرایش به دارو در آن بسیار پایین تر است از این فرضیه حمایت می کند. در مرحله مقعدی (۱ تا ۳ سالگی که در این مرحله آموزش توالت مسلط است) نگرش به منابع قدرت، کنترل و کمال گرایی در کودک شکل می گیرد. همه اینها در ورزش مهم هستند. در مرحله فالیک (۳ تا ۶ سالگی) کودک کنترل بر رفتار پرخاشگرانه را یاد می گیرد و به منظور جلب محبت والد جنس موافق خود رقابت می کند. ممکن است این رقابت جویی بیش از حد که از دیدگاه رویکرد روان پویشی نتیجه مسائل حل نشده مرحله فالیک است، با خشونت جنسی دوران بزرگسالی در ارتباط باشد.

**نتیجه گیری**

اگر چه برخی از جنبه های شخصیتی کاملاً باثبات هستند، اما احتمالاً از عامل جنسیت یا رفتار تأثیر می پذیرند. شخصیت از تجارب گذشته تأثیر می پذیرد. مهم ترین تئوری در روانشناسی ورزش در زمینه تأثیر تجربه بر شخصیت، تئوری یادگیری اجتماعی بندورا است که یادگیری را بر اساس اصل الگوبرداری و تقویت تبیین می کند. یادگیری اجتماعی در درک و رشد رفتار ورزشی نقش دارد و بویژه بر مدل های ورزشی تأثیرگذار است. خانواده و فرهنگ منابع تأثیرگذار نیرومندی بر رشد رفتار ورزشی کودک هستند. تئوری یادگیری اجتماعی در درک نحوه عمل این تأثیرات حائز اهمیت است. شکل دیگر تئوری یادگیری اجتماعی، تئوری روان پویشی فروید است. تأثیرگذاری اندکش بر روانشناسی ورزش به دلیل تأکید زیادش بر ناخودآگاه است. اما این تئوری به درک جنبه های غیرمنطقی رفتار ورزشی کمک می کند. بین جنسیت و ورزش رابطه پیچیده ای وجود دارد. یافته های پژوهشی نشان داده اند که نقش جنسیت با مشارکت ورزشی در ارتباط می باشد و زنان ورزشکار تلاش می کنند تا هم هویت ورزشی و هم زنانگی خود را حفظ کنند.

یکی از متمایزترین جنبه های حیات معنوی هر فرد شخصیت اوست. بدین ترتیب می توان گفت منظور از شخصیت، مجموعه یا کل خصوصیات و صفات فرد است. درباره اثر ورزش برروی شخصیت انسان یکی از گسترده ترین عقاید این است که ورزش از راه های گوناگون در روحیه و شخصیت ورزشکاران اثر مثبت می گذارد. چنین تأثیرات مثبتی ممکن است موقت یا دائمی باشد و ممکن است در مورد افراد جوان تر – به این دلیل که فرایند رشد و تکامل روانی و عاطفی آنان در حال تکوین است – بیش از افراد مسن صحت داشته باشد. مهم ترین جنبه این تأثیرات رشد شخصیت است. علاوه بر رشد شخصیت، ورزش به شکل موثری در تحول جنبه اجتماعی شخصیت یا صلاحیت و شایستگی اجتماعی فرد اثر داشته است. ورزش عموماً انباشته از فرصت های مناسب جهت برخورد با موانع و مشکلات و اتخاذ شیوه های مناسب برای رفع آن هاست و این وضعیت از نظر سلامت روانی فرد بسیار مهم است. در واقع انتخاب شیوه یا شیوه های ورزشی که منجر به تسلط و غلبه بر موانع شود، از نظر سلامت روانی بسیار مهم است، زیرا نه تنها باعث احساس رضایت در فرد شده، بلکه باعث می شود در برخورد با موانع و مشکلات روحیه ای مقاوم، جستجوگر، چاره اندیش، منعطف و تحمل پذیر داشته باشد. بنابراین غلبه کردن بر کشمکش ها و مشکلات در ورزش، ممکن است احساس شخصی فرد را از شایستگی و کنترل خود افزایش داده، انگیزه درونی او را برای بروز رفتار شایسته بیشتر کند و شخصیت او را به شکلی بسیار مثبت تحت تأثیر قرار دهد.