



روان‌شناسی دو و میدانی

نویسنده:

خوان دوسیل

مترجم:

شمسی صنعتی منفرد



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران
مرکز روان‌شناسی ورزشی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
زمستان ۱۳۸۵



روان‌شناسی دو و میدانی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

نویسنده: خوان دوسیل

ترجمه: شمسی صنعتی منفرد

ویراستار: مزدک انوشه

نظارت فنی: پرویز خاکی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سید محمد اورنگ

لیتوگرافی: شاهین

چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر طلايه آفاق

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: زمستان ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۵۶۰۵-۷۸-۴ ISBN: 964-5605-78-4

نشانی: تهران، خیابان گاندی، خیابان ۱۲، شماره ۴۴، کد پستی ۱۵۱۷۸۳۳۸۱۳

تلفن: ۸۸۷۷۹۱۳۶، نمابر: ۸۸۷۷۷۰۸۲

Email: nociri@nede.net Website: www.olympic.ir

سرشناسه: خوان دوسیل، Dosil, Ioquin

هتوان و پدیدآور: روان‌شناسی دو و میدانی / نویسنده خوان دوسیل؛ ترجمه شمسی صنعتی منفرد

مشخصات نشر: تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۵

۵۲: صفحه

شابک: ۹۶۴-۵۶۰۵-۷۸-۴ ISBN: 964-5605-78-4

۸۰۰۰: ریال

۱۲: فصل

یادداشت: این کتاب ترجمه فصل ۱۲ از کتاب:

The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for "Sport - Specific performance enhancement"

می‌باشد.

موضوع: ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی - دستنامه‌ها.

موضوع: دو و میدانی.

شناسه افزوده: صنعتی منفرد، شمسی مترجم.

شناسه افزوده: ایران، کمیته ملی المپیک.

فروست (شناسه افزوده): با عنوان: "The Psychology of Athletics" می‌باشد.

رده‌بندی کنگره: GV ۷۰۶/۱۹۹۱: ۱۳۸۵

۷۶۹۰۱:

رده‌بندی دیویی: ۳۱۱۶۰-۸۵

سرشناسه

هتوان و پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

فروست (شناسه افزوده)

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابخانه ملی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۷
مقدمه.....	۹
شناخت ورزش دو و میدانی و اجزاء مهم آن برای روان‌شناسی ورزشی.....	۱۱
دوها.....	۱۲
دوهای بدون مانع.....	۱۲
مسابقات پیاده‌روی.....	۱۸
مسابقات پرشی.....	۱۸
مسابقات پرتابی.....	۱۹
دهگانه و هفتگانه.....	۲۰
تأثیر عوامل اجتماعی بر ورزشکار.....	۲۱
فصل دو و میدانی و برنامه‌ریزی ذهنی-روانی.....	۲۵
شناسایی موقعیت‌های بالقوه خطر ساز.....	۲۹
برنامه تمرینی ورزشکار.....	۲۹
متغیرهای مهم ذهنی-روانی در دو و میدانی.....	۳۱
انگیزش: نیروی پس تمرین.....	۳۱
تمرین و استرس مسابقه.....	۳۲
اعتماد به نفس ورزشکاران.....	۳۲

۳۳	 سطح انگیزندگی
۳۳	 توجه و تمرکز در دو و میدانی
۳۳	 همبستگی گروهی
۳۴	 تمرینات ذهنی، مکملی برای تمرینات جسمانی
۳۵	 آمادگی ذهنی - روانی در تمرین
۳۷	 آمادگی تمرین: وجوه مهم ذهنی - روانی
۴۰	 کنترل تمرین ذهنی - روانی
۴۱	 آمادگی ذهنی - روانی برای مسابقات
۴۲	 پیش از مسابقه
۴۲	 برنامه تمرینی برای هفته یا ماه آخر پیش از مسابقه
۴۳	 فردی کردن برنامه ها
۴۴	 «کارت مسابقه»
۴۴	 مسابقه
۴۵	 رفتن به ورزشگاه و لحظات پیش از گرم کردن
۴۵	 گرم کردن جسمی و ذهنی
۴۶	 پیش از شروع
۴۶	 خود مسابقه
۴۷	 متغیرهای روان شناختی در طی مسابقه
۴۸	 پس از مسابقه
۵۰	 سخن آخر
۵۱	 منابع

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 این‌رو، کمیته ملی المپیک تنوع عنوان‌های این گونه 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

دوومیدانی یکی از قدیم‌ترین ورزش‌هاست که تاریخچه‌ای غنی در المپیک دارد. در طول تاریخ، رشته‌های گوناگونی با ساختاری سنتی شکل گرفته‌اند؛ به این معنا که همکاری دو سویه مربی - ورزشکار، روند آمادگی برای تمرین و مسابقه را بدون حضور متخصص دیگری پیش می‌برد؛ اما امروزه ورزشکاران نخبه معمولاً با مدیران، ماساژورها، فیزیوتراپ‌ها، پزشکان و در برخی موارد روان‌شناسان ورزشی همراهی می‌شوند.

در این کتاب وجوه بنیادینی که هر روان‌شناس ورزشی پیش از شروع کار با ورزشکار باید بداند، آمده است. اثر حاضر نخست با معرفی ویژگی‌های عمومی ورزش دوومیدانی و تأکید بر رشته‌های مختلف آن شروع می‌شود و با تعریف عوامل ذهنی - روانی برای برنامه‌ریزی ادامه می‌یابد. سرانجام، برخی از الگوها یا مدل‌های آمادگی ذهنی - روانی برای تمرین و مسابقه پیشنهاد می‌شوند.

شمسی صنعتی منفرد

تابستان ۱۳۸۵