



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

ماهیت روان شناسی ورزشی

نویسندگان

کوستاس. ای. مارا-نودیس و پیترسی. تری

ترجمه

دکتر مهدی شهبازی

(عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)

دکتر علیرضا بهرامی

(عضو هیئت علمی دانشگاه اراک)

سرشناسه	: کاراگئورگیس، کوستاس آی، ۱۹۶۹-م Karageorghis, Costas I
عنوان و نام پدیدآورنده	: ماهیت روان شناسی ورزشی / نویسندگان: کوستاس. آی. کاراگئورگیس، پیتتر سی. تری؛ ترجمه مهدی شهبازی، علیرضا بهرامی
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۲؛ مضمون، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۶۳-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Inside Sport Psychology, 2011
موضوع	: ورزش - جنبه های روان شناسی
موضوع	: ورزش علمی
شناسه افزوده	: تری، پیتتر سی، ۱۹۵۲-م. Terry, Peter C.
شناسه افزوده	: شهبازی، مهدی، ۱۳۵۷-، مترجم.
شناسه افزوده	: بهرامی، علیرضا، ۱۳۳۶-، مترجم.
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات
رده بندی کنگره	: ۷۷۰.۶/۴/ک۳۵۲
رده بندی دیویی	: ۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

ماهیت روان شناسی ورزشی

ترجمه: دکتر مهدی شهبازی، دکتر علیرضا بهرامی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۶۳-۰

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۴

چاپ و صحافی: نگاران

لیتوگرافی: نگاران

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار پژوهشگاه

تربیت بدنی و علوم ورزشی به‌عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار **کتاب‌های علمی - ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

و ارت علوم، تحقیقات و فناوری

۹	پیشگفتار مترجمان
۱۱	مقدمه
۱۳	تقدیر و تشکر
۱۵	کاربردهای روان‌شناسی ورزشی
۵۹	انگیزش
۱۰۵	اعتماد به نفس
۱۴۹	اضطراب
۱۹۳	حالت خلقی و هیجان
۲۳۱	تمرکز
۲۷۱	تجسم و خرد- پینوتیزمی
۳۱۳	قدرت صدا
۳۵۱	منابع پیشنهادی برای مطاله

پیشگفتار مترجمان

رشد و توسعه فزاینده علوم، ویژگی عصری است که در آن زندگی می‌کنیم. دگرگونی‌های شگرفی که در زمینه علوم رخ داده نشانگر پیشرفت پرشتاب دانش بشری با بهره‌گیری از دستاوردهای پژوهشی است؛ فرایندی که تسلط بیش از پیش انسان بر طبیعت و دستیابی به امکانات جدید و پیشرفته را امکان‌پذیر ساخته است. نگاهی به تاریخ بشریت گواه این مدعا است که حیات ملت‌ها پیامد کوشش‌ها و تلاش‌های آنان در راه کشف نادانسته‌هاست و در عصر حاضر، جوامعی توانسته‌اند بیشترین بهره را از مواهب الهی و طبیعت ببرند که پژوهش را به‌عنوان اصلی‌ترین ابزار کسب دانش، توسعه داده و مورد توجه جدی قرار داده‌اند. در سال‌های اخیر تربیت‌بدنی و علوم ورزشی نیز همانند سایر علوم دستخوش تغییرات چشم‌گیری شده است. سیل اطلاعات و یاسنه‌های پژوهشی، شکوفایی روزافزون این شاخه از علوم را در پی داشته به‌گونه‌ای که اعتبار بیش از پیش آن در بین سایر علوم موجب شده است. لطف خداوند متعال و اقبال بلند ما این بود که کتاب ماهیت روان‌شناسی ورزشی را دیدیم، آن را مطالعه و به عمق نگاه علمی و عملی نویسندگان که از متخصصین علم روان‌شناسی ورزشی هستند پی بردیم. ترجمه این تحفه با ارزش به زبان زیبای فارسی با تشوق و پرشنگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی افتخار ارجمندی برای ما بود. این کتاب به‌طور کاملاً کاربردی تدوین شده و حاصل تلاش چند تن از متخصصین روان‌شناسی ورزش است که تجربه کار کردن با تیم‌های ورزشی مختلف را به‌عنوان روان‌شناس ورزش دارند و تجربه و تخصص آن‌ها نگاه ارزشمندی نسبت به اهمیت و اثرگذاری روان‌شناسی ورزش در ذهن خواننده ایجاد می‌کند. اکنون که کشور ما در حیطه روان‌شناسی ورزشی از بعد علمی و کاربرد آن در فرایند قهرمانی شرایط مطلوبی ندارد ترجمه این کتاب می‌تواند به ورزشکاران و علاقه‌مندان کمک کند. مترجمان چشم‌انداز مطلوبی برای روان‌شناسی ورزشی در کشور متصورند لذا باید همه علاقه‌مندان در این حیطه تلاش کنند تا روان‌شناسی ورزش به جایگاه مطلوب خود در فرایند ورزش قهرمانی نزدیک شود و امیدواریم به یاری پژوهشگران در این حوزه و درنهایت رشد و توسعه ورزش کشور از بعد قهرمانی و همگانی تندرستی و آرامش روانی جامعه به شرایط مطلوب نزدیک شود. کتاب حاضر با نگاه کاربردی تدوین شده است. قطعاً این کتاب، یک عصای جادویی نیست و هیچ‌کس را بدون آمادگی جسمانی صحیح نمی‌توان به ورزشکاری مطلوب تبدیل کرد. روان‌شناسی ورزشی کاربردی، ارتباط نزدیکی با مبانی اصلی روان‌شناسی، تربیت‌بدنی و علوم

ورزشی دارد. بیش از سه دهه است مربیان و ورزشکاران تشخیص داده‌اند که اجرا و عملکرد مناسب به رویکرد ذهنی بستگی دارد. لذا اهداف اصلی کتاب ماهیت روان‌شناسی ورزش عبارتند از:

- کاربردهای روان‌شناسی ورزشی؛
- انگیزش، اعتماد به نفس و اضطراب در ورزش؛
- حالت خلقی و هیجان ورزشکار در فرایند قهرمانی؛
- تمرکز، تجسم و خود-هیپنوتیزمی در ورزش و چگونگی استفاده از این مهارت‌ها؛
- قدرت صدا و موسیقی در ورزش.

این کتاب بر اساس تحقیق و تجربه نویسندگان تدوین شده و کاملاً در شرایط تمرین و مسابقه می‌توان در جهت افزایش عملکرد از آن استفاده کرد. انتظار می‌رود تا مدیران، مربیان، ورزشکاران و تمام علاقه‌مندان به دانش تربیت‌بدنی و ورزش اهمیت روان‌شناسی ورزش را درک کرده و نقش روان‌شناس را در کنار تیم در جهت افزایش عملکرد ورزشکاران پذیرا بوده و با پیشنهادها و راهنمایی‌های ارزنده مترجمان را بپذیرند.

مهدی شهبازی و علیرضا بهرامی

این کتاب به طور عمده برای ورزشکاران، مربیان، مدیران تیم‌ها و دانشجویان روان‌شناسی ورزشی است. همچنین پیام‌های مهمی برای والدین و اولیای ورزشکاران دارد. در این کتاب به اصول توسعه‌یافته در ورزش و کاربردی در بین انسان‌ها پرداخته شده است. برخی از این تکنیک‌های روان‌شناسی ورزشی در دیگر حوزه‌ها از قبیل صنعت و هنر نیز قابل کاربرد است. آنان به عواملی که در ذهن آن‌ها بر اجرایشان تأثیر می‌گذارد اشاره دارند. عواملی از قبیل انگیزش و استحکام روانی که موجب پیشرفت آن‌ها می‌شود. هدف این کتاب تکامل و توسعه ساختارمند و نظری جنبه‌های مخفی روان‌شناختی تمرین و رقابت است. در این رابطه موضوعاتی از قبیل انگیزش، اعتماد به نفس و اضطراب، رقابت، نیز تبیین خواهند شد. مواردی که همواره در تحقیقات تجربی و کاربردی به صورت گسترده مورد استفاده بوده‌اند. ورزشکاران اغلب از احساس خوشایند و مطلوبی که در زمان حالت روانی هیبه خود دارند تعجب می‌کنند. به همین اندازه اجرای آن‌ها نیز با ثبات‌تر است. همچنین آن‌ها به آسانی با استیلا می‌رسند و کمتر دچار عباراتی از قبیل *حالت خلقی من مطلوب نیست* و *یا احساس می‌کنم می‌شوم* می‌شوند. رویکرد روانی مثبت به رقابت ورزشی در دوره تمرین ذهنی با استفاده از اصول محصص خود دقیقاً شبیه به تمرین جسمانی به دست می‌آید. در واقع مغز منابع مورد نیاز برای اجرای عادات ورزشکاران را مهیا می‌کند. نتیجه یادگیری مهارت‌های روانی تکامل تدریجی است که منجر به دست‌بخش بودن بیشتر ورزش می‌شود. در کتاب ماهیت روان‌شناسی ورزشی از مثال‌های گوناگون در تمام و ابعاد رشته‌های ورزشی مختلف از قبیل فوتبال، راگبی، تنیس و دو و میدانی بهره جسته‌ایم. این کتاب اصول نظری، یافته‌های تحقیقی، شواهد مستدل، ارزیابی‌های روان‌شناختی و مداخلات کاربردی، را به‌کار گرفته است که بر تحقیقات گسترده‌ای مبتنی‌ست. همه فصول این کتاب ساختار یکسانی دارد که موجب جذب خوانندگان می‌شود. هر موضوع، نخست تعریف مفهومی شده سپس نظریه اصلی و نظریات مربوط به آن تشریح می‌شود. در ادامه به ذکر تحقیقات اخیر صورت گرفته در آن حوزه جهت آشنایی با مداخلات صورت گرفته (به‌ویژه تغییرات در طول زندگی و نیز تفاوت‌های جنسیتی) می‌پردازیم. همچنین در زمینه مشکلات و چالش‌های پیش روی روان‌شناسان ورزشی در تجربیات عملی خود، راهکارها و تکنیک‌هایی را مورد بحث قرار می‌دهیم. تلاش می‌شود در هر موضوع به

ذکر مداخلات کاربردی (از قبیل اعتماد به نفس و انگیزش) در آن زمینه اشاره شود. در انتهای هر فصل نیز خلاصه‌ای از مطالب بیان شده در آن ارائه می‌شود.

www.ketab.ir