

مباحثی در روانشناسی مریگری

سید عبدالحمید احمدی

محمود گودرزی



نگاه بوستان

سرشناسه	: کمالی، علی حسین، ۱۳۳۸-
عنوان و نام پدیدآور	: مباحثی در روانشناسی مربیگری: برقراری ارتباط و انتقال پیام ... / محمود گودرزی، عبدالحمید احمدی.
مشخصات نشر	: تهران: نگاه بوستان، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری	: ۱۲۳ ص. وزیری.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۳-۰۶-۰
جمعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فوتبال - تعلیم.
رده بندی کنگه	: ۳ م ۷۷۱۱/۹/۷۹ Gv
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۷۷
شماره ثبت کتابخانه ملی	: ۴۵۲۴۰۱۴



انتشارات نگاه بوستان

مباحثی در روانشناسی مربیگری

مؤلفین: محمود گودرزی، سید عبدالحمید احمدی

ناشر: نگاه بوستان

صفحه آرا: توکلی

چاپخانه: فرهنگ

چاپ اول: ۱۳۹۵

تیراژ: ۳۰۰

قیمت ۷۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8233-06-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۳-۰۶-۰

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پاساژ کتاب

فروردین - طبقه زیرین - واحد ۷

تلفکس: ۶۶۹۵۷۱۶۶-۶۶۹۵۷۲۵۵

* فصل اول - کلیات

صفحه

۱	 مقدمه
۳	 روانشناسی
۳	 روانشناسی ورزشی
۶	 مربی و مربیگری

* فصل دوم - برقراری ارتباط و انتقال پیام

۱۳	 مقدمه
۱۴	 تعریف ارتباط
۱۹	 محتوای پیام
۲۰	 نحوه ارائه پیام
۲۰	 انواع ارتباط
۲۰	 تفاوت ارتباط کلامی و غیر کلامی
۲۱	 وظائف ارتباط
۲۱	 توسعه مهارت‌های ارتباطی
۲۳	 مدل ارتباط
۲۴	 پایه‌های ارتباط
۲۵	 موفقیت در ارتباط
۲۷	 تحقیقات انجام شده درباره ارتباط
۲۹	 مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز مربیان
۳۰	 مشخصات یک پیام مؤثر و قابل فهم
۳۲	 پرسشنامه بررسی توانائی مربیان در انتقال پیام به ورزشکاران

* فصل سوم - تنظیم انرژی و ایجاد سبکبالی

۱	 مقدمه
۲	 انرژی روانی
۴	 تعریف انرژی روانی
۵	 انرژی روانی و استرس

۷	کنترل انرژی روانی
۹	رابطه انرژی روانی و عملکرد
۷	محدوده بهینه انرژی روانی (سبکبالی)
۱	نحوه تأثیر گذاری مربی بر ایجاد حالت سبکبالی در ورزشکاران
۲	پرسشنامه بررسی توانائی مربیان در ایجاد سبکبالی در ورزشکاران

* فصل چهارم - مواجهه با مسائل و مشکلات حرفه مربیگری

۹	مقدمه
۱	درماندگی
۲	تعریف درماندگی
۳	درماندگی و استرس
۴	علل ایجاد درماندگی
۵	مقابله با درماندگی
۶	مطالعات و تحقیقات در مورد درماندگی
۸	عوامل ایجاد کننده استرس در مربیان
۵	پرسشنامه بررسی نحوه عملکرد مربیان در مواجهه با مسائل و مشکلات حرفه مربیگری

* فصل پنجم - تدوین اهداف (هدف چینی)

۰۳	مقدمه
۰۴	تأثیر تدوین اهداف در عملکرد ورزشی
۰۵	«تدوین هدف» به چه کار می آید
۰۶	انواع هدفها
۰۷	چگونه تدوین هدف کنیم
۰۸	هدف چینی راز کجا آغاز کنیم
۱۰	قواعد اساسی تدوین هدف
۱۱	تدوین هدف به شکل برنامه ریزی شده
۱۱۳	نقش ارائه بازخورد در هدف چینی
۱۱۳	چگونه می توان تدوین هدف را توسعه داد؟
۱۱۴	اهداف عملکردی یا اهداف نتیجه ای؟
۱۱۴	اهداف رقابتی یا اهداف آسان
۱۱۶	اهداف مایه انگیزش یا اهداف غایت

- ۱۱۸..... اهداف ویژه یا اهداف کلی؟
- ۱۱۸..... اهداف فردی یا اهداف تیمی؟
- ۱۱۹..... تأثیر عوامل خارجی و انگیزش درونی بر تدوین اهداف ورزشی.
- ۱۲۰..... پنج گام مؤثر در برنامه هدف چینی.
- ۱۲۱..... چرا هدف چینی برای ورزشکاران مهم است؟
- ۱۲۱..... نقش مربی در هدف چینی.
- ۱۲۲..... اشتباهات عمومی در هدف چینی.
- ۱۲۲..... یادآوری نکات مهم در هدف چینی.
- ۱۲۴..... ورقه هدف چینی.
- ۱۲۷..... پرسشنامه هدف چینی برگرفته از پرسشنامه OMSAT.
- ۱۲۸..... پرسشنامه هدف چینی برگرفته از پرسشنامه Sport Psych.
- ۱۳۰..... فهرست منابع و اخذ.



مقدمه :

استفاده مطلوب از روش‌های مناسب فرهنگی و آموزشی به منظور دستیابی به رشد و تعالی جامعه در زمینه‌های مختلف بسیار مؤثر و مفید است. گستردگی و اهمیت پدیده ورزش و تربیت بدنی و اثرات مفید آن به ویژه در سطح جامعه ضرورت توجه بیشتری را به این مهم معطوف می‌سازد، فعالیت‌های علمی و فرهنگی با پشتوانه طرح‌های پژوهشی و برنامه‌های علمی در این باره حرکتی اساسی است و نقش ارزنده‌ای در جهت انطباق و سازگاری با نیازهای واقعی هر جامعه خواهد داشت.

با توجه به اهمیت و متعالی دفتر تحقیقات و امور فرهنگی این حوزه، ضمن اجرای طرح‌های پژوهشی و برنامه‌های فرهنگی، علمی و اجتماعی مرتبط با ورزش، با همکاری اساتید متدبر، مؤلفان و مترجمین گرانقدر با انتشار کتب، نشریات پوستر و بروشورهای مفید علمی و ورزشی در جهت خدمت به جامعه ورزش در راستای رسالت خود گام‌های مؤثری برمی‌دارد.

براین اساس، با عنایت به نیاز به بحث تربیت بدنی و ورزش، در برنامه سوم توسعه اجتماعی، اقتصادی، جمهوری اسلامی ایران، در نظر است تا نسبت به رفع نیازهای حرکت اتحاد جامعه (ورزش عمومی) و نیازهای اندرانجامی ورزشی (ورزش قهرمانی) و برقراری ارتباط عملی با مراکز دانشگاهی در جهت نشر اطلاعات مورد نیاز دانشجویان و مربیان عزیز نیز اقدام نماید. همچنین به موازات موفقیت‌ها و پیشرفت‌های مین اسلامی‌مان در عرصه رقابت‌های بین‌المللی، در زمینه توسعه هرچه بیشتر ورزش و نقش مؤثری را ایفا کند.

امید است کتاب حاضر، گام‌هایی تازه برای افزایش سطح آگاهی علمی و عمومی علاقمندان و دست‌اندرکاران امر ورزش به ویژه مربیان ورزش و دانش پژوهان گرانقدر داشته باشد.

در خاتمه، لازم می‌دانم از مسئولین محترم مؤسسه تحقیقاتی و انتشاراتی نور که در انتشار این کتاب ما را یاری نموده‌اند تشکر و قدردانی نماید.

پیشگفتار

بیبگیری حرفه‌ای است برای کمک به ورزشکاران تا ابعاد جسمی و روحی و روانی و تواناییهای اجتماعی‌شان را در حد بالای استعدادهای خود توسعه دهند. یک مربی کارآ باید مهارت و فوق‌العاده‌ای داشته باشد تا بتواند ورزشکاران ماهری پرورش دهد.

معمیت حرفه مربیگری از معلمی بمراتب بالاتر است چرا که مربی علاوه بر انتقال مفاهیم، بر رفتار و دانش نیز تأثیر می‌گذارد، به عبارت دیگر یک مربی علاوه بر تعلیم به کار تربیت نیز اشتغال دارد و مقوله ورزش از موارد است که فراگیران با اشتیاق و علاقه وافر به آن می‌پردازند در نتیجه از تندرکاران و ابزار و ادوات آن نیز، مواره خاطره خوش در ذهن دارند بدین ترتیب مربی حرفه‌ای مضاعف را بر دوش می‌کشد.

مربی برای قبول مسئولیت مربیگری باید شرایط ویژه‌ای داشته باشد، علاوه بر مهارت‌های فنی، س آموزش، مهارت‌های روانی، آشنائی با مقولاتی از قبیل استرس، اضطراب، تمرکز، رهبری، توانائی برای ارتباط و انتقال پیامهای مربوطه، بایستی توانائی بر طرف نمودن و تعدیل فشارهای روانی را نیز داشته باشد، چرا که میدین ورزشی و به ویژه رقابتی سرشار از دغدغه‌هاست که ذکر آنها رفت و بدیهی است عدم وجود ویژگیهای بر شمرده در وجود مربی کار او را بسیار دشوار می‌کند.

سعی نگارندگان بر آن است تا از دریچه روانشناسی ورزشی به این پدیده بپردازند و نسبت به ترسیم بای برهیا و اغلب شکننده و پرفشار و البته جذاب مربیگری اهتمام ورزند. همانگونه که حرفه بیبگیری، کاری سخت و دشوار است، نگاشتن درباره آن نیز مشکل و مصون از لغزش و اشتباه می‌باشد، امید است این کتاب آغازی باشد برای پرداختن و نگارش کتب دیگر و اطلاعات مندرج در آن بعنوان پایه‌ای قابل اتکاء مورد استفاده مربیان تیمهای ورزشی قرار گیرد.