

روانشناسی ورزشی

مؤلفان:

سپیده قطنیان

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

سپیده نیمی، گیتا کیاست، مریم احمدی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی



عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی ورزشی/مولفان سپیده قطنیان...[و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۹۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: مولفان سپیده قطنیان، سپیده تیموری، گیتا کیاست، مریم احمدی.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Exercise -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: GV۷۰۶/۴۹۱۰
رده بندی دیویی	: ۱۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۰۲۳۴



ناشر	: انتشارات الماس دانش
عنوان کتاب	: روانشناسی ورزشی
نویسندگان	: سپیده قطنیان-سپیده تیموری-گیتا کیاست-مریم احمدی
طراح جلد	: علیرضا گشتایی
چاپ	: نگیں
شمارگان	: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	: اول-۱۳۹۸
قیمت	: ۲۳۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۹۳-۹

کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۷	روان‌شناسی ورزش
۲۲	تنظیم انگیزختگی
۳۱	تصویرسازی ذهن
۳۵	اعتماد به نفس
۴۴	تمرکز
۴۵	هدف‌گزینی
۴۶	گفتگوی درونی
۴۷	ضرورت روانشناسی ورزشی
۵۴	آرام‌سازی
۵۷	خود گفتاری
۵۹	عزت نفس
۶۱	شخصیت
۷۰	ارتباطات اجتماعی
۷۲	اضطراب
۸۳	استرس

- نکات قبل از انجام تست استرس: ۸۶
- انواع دیگری از تست استرس: ۸۸
- تست استرس در افراد مبتلابه دیابت: ۸۹
- خطرات احتمالی تست استرس: ۸۹
- تأثیر ورزش بر افسردگی ۹۲
- ارتباط پرفشاری با ورزش ۹۵
- خودکارآمدی ۱۰۰
- منابع ۱۰۳

پیشگفتار

اگر چه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روان‌شناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به روان‌شناسی ورزشی شناختی افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال‌های اخیر این روند د تحول شده است و روان‌شناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت کنند، ر فعالیت‌های غیر حرفه‌ای را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارتی هدف روان‌شناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است. مردان و زنان به جنبه‌های آماده‌سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات و افتاد و بخشی از برنامه آمادگی را به آماده‌سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده‌سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده‌سازی روانی ورزشکاران می‌باشد. علاوه بر نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدف‌های مشکل را بیاموزد، ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به‌طور خود به خودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی قرار گیرد. روان‌شناسی ورزش در بردارندهٔ گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه‌ای

که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد ورزشکاران در این راستا باید راهبردهایی را به کارگیرند تا رقیبان را روحیه زدایی کنند با سطح بسیاری بالای فشار مقابله و یا آن را کم کنند، از داروها سوءاستفاده نکنند، راهبردهای تیمی موفقیت آمیزی را به کارگیرند و مهارت‌ها را آموزش دهند و بیاموزند.

فعالیت جسمانی و تمرین علاوه بر آثار جسمانی دارای آثار روانی نیز می‌باشد. در کتاب حاضر در خصوص اهمیت مطالعه ویژگی‌های روانی فعالیت جسمانی به این نکته اشاره می‌شود که ابعاد وجودی انسان در زمینه جسمانی و روانی بروز می‌نماید و انسان کامل نیاز دارد که در هر دو زمینه تلاش کند. این جنبه‌ها نه تنها مانع موفقیت می‌شود، بلکه تعادل قوای جسمانی و روانی را به هم می‌ریزد و با عوارض جنجالی همراه است. فعالیت جسمانی نیز چنین است و توجه به جنبه‌های جسمانی و روانی آن ضروری است. کتاب حاضر تجربه نسبی را فراهم می‌کند تا مشاوره کارآمد و مؤثرتری در زمینه‌های ورزشی صورت بگیرد و ضرورت استفاده از روانشناسی در ورزش را بیش از پیش نمایان می‌سازد، که در نهایت به این مهم دست می‌یابد که داشتن بنیه قوی در کنار تفکر خلاق و پویا و روانی سالم باعث پیروزی می‌شود.

مؤلفان:

سپیده قطنیان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

سپیده تیموری، گیتا کیاست، مریم احمدی

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی