

روانشناسی ورزشی

(راهنمای دانش و علم طب ورزشی)

تألیف و ترجمه:

دکتر سجاد عبدی، مدرس دانشکده پیرام

دکتر اصغر قدم زن جلالی، عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

سرشناسه	: عبدی، سجاد، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی ورزشی/تالیف و ترجمه سجاد عبدی، اصغر قدم‌زن جلالی.
مشخصات نشر	: رشت: دلکام، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: شانزده، ۳۰۳ص: مصور، نمودار.
شابک	: 978-622-622959-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Exercise -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: قدم‌زن جلالی، اصغر، ۱۳۵۸ -
رده بندی کنگره	: ۴/۰۶GV
رده بندی دیویی	: ۰۱/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۱۲۲۲۷



آدرس وب سایت انتشارات دلکام: www.delkampus.ir

آدرس الکترونیکی انتشارات دلکام: delpb95@gmail.com

تلفن انتشارات: ۰۹۱۱۳۳۱۰۵۸۰

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قطع: وزیری

کلیه حقوق برای مولفان محفوظ است.

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
نه	مقدمه
ده	پیش‌گفتار

فصل اول

۳	مقدمه
۴	۱-۱ زیربنای تاریخی
۴	۱-۲ وضعیت کنونی
۵	۱-۳ درمان جویان روانشناسان ورزشی
۵	۱-۴ مسائل روانشناسی ورزشی
۷	۱-۵ روش‌های روانشناسی ورزشی
۱۰	۱-۶ مسائل کاربردی
۱۱	۱-۷ نتیجه‌گیری

فصل دوم

۱۳	انگیزه
۱۵	۲-۱ تعریف انگیزه
۱۶	۲-۲ دیدگاه تعاملی
۱۷	۲-۳ استراتژی‌هایی برای افزایش انگیزه
۱۷	۲-۴ هدفمندشدن
۲۰	۲-۵ هدف‌محوری
۲۴	۲-۶ تقویت - پس‌خوراند
۲۴	۲-۷ دیدگاه مثبت

۲-۸	انواع تقویت‌کننده‌ها	۲۴
۲-۹	برنامه و زمان‌بندی تقویت‌کننده	۲۵
۲-۱۰	پاداش به تخمین‌های موفق	۲۵
۲-۱۱	پاداش برای مهارت‌های اجتماعی و احساسی	۲۶
۲-۱۲	تلاش فوق‌العاده و نه فقط نتیجه‌بخشی	۲۶
۲-۱۳	مجازات	۲۷
۲-۱۴	محاف‌های درونی	۲۸
۲-۱۵	انگیزهای درونی و پاداش‌های بیرونی	۲۹
۲-۱۶	افزایش انگیزش درونی	۳۱
۲-۱۷	تغییر محتوی و مراجع به بنات	۳۱
۲-۱۸	درگیرکردن شرکت‌کنندگان در تصمیم‌گیری	۳۱
۲-۱۹	استفاده از پاداش‌های کلامی و سرکلامی	۳۲
۲-۲۰	تعیین واقع‌گرایانه اهداف عملکرد	۳۲
۲-۲۱	دادن پاداش مشروط به عملکرد	۳۲
۲-۲۲	خلاصه و نتیجه‌گیری	۳۲

فصل سوم

۳-۱	تمرکز و مدیریت افکار	۳۷
۳-۱	توجه و تمرکز	۳۹
۳-۲	تمرکز، کانون توجه ذهنی	۴۱
۳-۳	درک حواس‌پرته‌ها در ورزش	۴۴
۳-۴	دیدگاه ورزشکار نسبت به تمرکز و حواس‌پرته	۴۶
۳-۵	اصول تمرکز موثر	۴۸
۳-۶	ورزشکاران می‌توانند در یک زمان فقط بر روی یک فکر تمرکز کنند	۴۸

- ۷-۳ ذهن ورزشکاران زمانی تمرکز می‌کند که بین آنچه انجام می‌دهند و آنچه فکر می‌کنند تفاوت وجود نداشته باشد ۴۹
- ۸-۳ ورزشکاران زمانی تمرکزشان را از دست می‌دهند که بر مسائل جانبی که خارج از کنترل‌شان است، که بر مسائل جانبی خارج از کنترل آنها تمرکز کنند ۴۹
- ۹-۳ در زمان عصبانیت ورزشکار باید بر عوامل بیرونی تمرکز کند ۵۰
- ۱۰-۳ تکنیک‌ها و رئوس تمرکز کاربر در مدیریت افکار ۵۱
- ۱۱-۳ بعضی از رئوس مدیریت افکار در ورزش ۵۵

فصل چهارم

- مدیریت استرس رقابتی و رئیس نخبگان ۶۳
- ۱-۴ توضیح و مفهوم‌سازی رایگان کلاس ۶۵
- ۲-۴ اهداف بخش ۶۶
- ۳-۴ استرس‌های رقابتی و واکنش ورزشکاران ۶۷
- ۴-۴ ارتباط بین اضطراب و عملکرد ورزشی ۶۹
- ۵-۴ چگونه نشانه‌های اضطراب را ارزیابی کنیم ۶۹
- ۶-۴ نظریه بازسازی بر اقدامات مدیریت استرس ۷۱

فصل پنجم

- اطمینان در ورزش ۸۳
- ۱-۵ اطمینان ورزشکاران چگونه ارزیابی می‌شود ۸۶
- ۲-۵ ورزشکاران نیاز دارند تا در مورد چه چیزهایی مطمئن شوند ۸۹
- ۳-۵ تاثیر اعتماد به نفس بر عملکرد ورزشکاران ۹۰
- ۴-۵ مطالعات اطمینان در شرایط طبیعی رقابت ورزش ۹۰
- ۵-۵ مطالعات تشریحی اطمینان در ورزشکاران ۹۱
- ۶-۵ چگونه اعتماد بر عملکرد ورزشکاران تاثیر می‌گذارد ۹۱

۷-۵	اصلی ترین عوامل موثر بر اطمینان در ورزشکاران	۹۲
۸-۵	تاثیر جنسیت و مهارت بر اطمینان	۹۳
۹-۵	اطمینان در مربیان	۹۴
۱۰-۵	اطمینان به تیم و نقش	۹۶
۱۱-۵	اقداماتی برای افزایش اطمینان در ورزشکاران	۹۶

فصل ششم

آمادگی ذهنی برای تمرین و رقابت

103

۱-۶	آمادگی ذهنی چیست	۱۰۶
۲-۶	تحقیقات و تمرینات درباره آمادگی ذهنی مؤثر چه می گویند	۱۰۶
۳-۶	فرضیات آمادگی روانی	۱۰۸
۴-۶	آمادگی ذهنی برای تمرین عاملی حیاتی است	۱۰۹
۵-۶	تشخیص حیطه های کارکرد بهینه و چگونگی رسیدن به آنها	۱۱۰
۶-۶	روتین های آمادگی روانی مورد نیاز برای افزایش اعتماد به نفس	۱۱۱
۷-۶	الویت بندی و هدفمندسازی	۱۱۲
۸-۶	اهمیت گسترش روتین های عملکرد	۱۱۲
۹-۶	شبیه سازی: پیش بینی اتفاقات غیرمنتظره	۱۱۳
۱۰-۶	آمادگی روانی تیم	۱۱۵
۱۱-۶	چیزی بیشتر از آمادگی روانی	۱۱۶

فصل هفتم

افزایش کارائی تیم	۱۲۹
۱-۷ قالب گروه	۱۳۲
۲-۷ قالب بهینه گروه	۱۳۳
۳-۷ پیشنهادات کاربردی	۱۳۴

۷-۴	آمادگی ذهنی برای تمرین عاملی حیاتی است	۱۰۹
۷-۵	تشخیص حیطه‌های کارکرد بهینه و چگونگی رسیدن به آنها	۱۱۰
۷-۶	روتین‌های آمادگی روانی مورد نیاز برای افزایش اعتماد به نفس	۱۱۱
۷-۷	الویت‌بندی و هدفمندسازی	۱۱۲
۷-۸	اهمیت گسترش روتین‌های عملکرد	۱۱۲
۷-۹	شییه‌سازی: پیش‌بینی اتفاقات غیرمنتظره	۱۱۳
۷-۱۰	آمادگی روانی تیم	۱۱۵
۷-۱۱	چیزی بیشتر از آمادگی روانی	۱۱۶
۷-۱۲	خلاصه	۱۱۶

فصل هشتم

151	جلوگیری از مصدومیت و توان‌بخشی
۱۵۴	۸-۱ جلوگیری از مصدومیت
۱۵۶	۸-۲ اقدامات پیشگیرانه
۱۵۷	۸-۳ توانبخشی جراحات
۱۵۹	۸-۴ واکنش‌های روان‌شناختی به صدمات ورزشی
۱۵۹	۸-۵ واکنش‌های شناختی
۱۶۰	۸-۶ واکنش‌های احساسی
۱۶۱	۸-۷ واکنش‌های رفتاری
۱۶۲	۸-۸ عوامل روان‌شناختی و پیامدهای توان‌بخشی مصدومیت ورزشی
۱۶۴	۸-۹ اقدامات روان‌شناختی برای تسهیل توان‌بخشی
۱۶۶	۸-۱۰ ملاحظات کاربردی

فصل نهم

مسائل بالینی	۱۷۵
۹- ۱ آسیب‌شناسی روانی در ورزش	۱۷۷
۹- ۲ اضطراب	۱۷۸
۹- ۳ افسردگی	۱۷۹
۹- ۴ اختلال در خورد و خوراک	۱۸۰
۹- ۵ اختلالات وابسته به مواد	۱۸۲
۹- ۶ اختلالات مختلف	۱۸۳
۹- ۷ تاثیر فرهنگ و دیگر عوامل وابسته به جمعیت‌نگاری بر روی آسیب‌های روانی ورزشکار ..	۱۸۵
۹- ۸ مقابله با مسائل بالینی در ورزش	۱۸۷
۹- ۹ تشخیص	۱۸۸
۹- ۱۰ مراجعه	۱۸۹
۹- ۱۱ ارزیابی	۱۸۹
۹- ۱۲ تشخیص	۱۹۰
۹- ۱۳ درمان	۱۹۰
۹- ۱۴ خلاصه	۱۹۱

فصل دهم

رشد کودکان و نوجوانان و نقش ورزش	۱۹۹
۱۰- ۱ مدل‌های جهانی مشارکت ورزشی	۲۰۲
۱۰- ۲ پیشرفت شناختی و مشارکت ورزشی	۲۰۴
۱۰- ۳ شناخت	۲۰۴
۱۰- ۴ حافظه	۲۰۷
۱۰- ۵ انگیزه	۲۰۸
۱۰- ۶ ادراک خویش	۲۱۰

پیش گفتار

نسخه قبلی کتاب راهنمای علم و طب ورزشی به طور جامع جنبه های مختلف ورزش های المپیک از جمله جسمانی، بیو مکانیک، فیزیولوژی و جنبه های بالینی رقابت و آمادگی را در بر گرفته بود. این کتاب انواع گسترده ای از موضوعات مربوط به نیازهای فیزیولوژیکی برای ورزش ها و رویدادهای گوناگون، آمادگی برای رقابت، تغذیه ورزشی را در کنار جلوگیری از مصدومیت، مراقبت و توانبخشی شامل می شد. در هر نسخه، نکته هایی در مورد روانشناسی ذکر شده بود اما هرگز به طور عمیق و گسترده وارد این بحث نشده اند. از آنجائی که وجود یک بازنگری جامع در زمینه روانشناسی ورزشی در سری کتاب های راهنمای بسیار مهم به نظر می رسید، کمیته پزشکی نشریه راهنما در حوزه علم و طب ورزشی - شروع به نوشتن نسخه کرد. ویراستار و همکاران نویسنده این کتاب همگی در آزمون جامع تمامی حوزه های روانشناسی ورزش های المپیک فارغ التحصیل شده اند. ورود کتاب راهنمای روانشناسی به سری کتاب های راهنمای علم و طب ورزشی را خوشامد می گوئیم. پرفسور بریتون سی، برور و سایر همکارانش اثری باودان که می تواند در سال های پیش رو به عنوان مرجعی ارزشمند برای پزشکان، پرسنل انجمن تندرستی، مربیان و ورزشکاران باشد را خلق کرده اند.