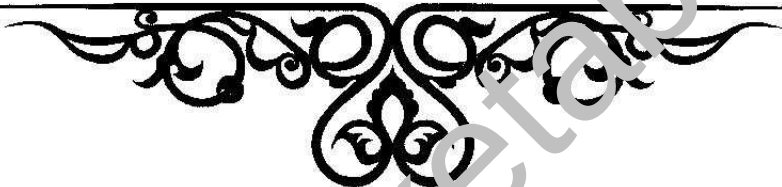


روانشناسی ورزش



اصغر مجتهدزاده

(دکترای روانشناسی و راهنمایی و مشاوره)



سرشناسه	: مجتهدزاده، اصغر، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی ورزشی / اصغر مجتهدزاده.
مشخصات نشر	: تهران: گلستان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۴ ص.
شابک	: 978-600-6253-21-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزشکاران -- روانشناسی
موضوع	: Athletes -- Psychology
رده بندی کنگره	: ۴/GW
رده بندی دیویی	: ۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۵۸۱

گلستان

روانشناسی ورزشی

مؤلف: اصغر مجتهدزاده (دکترای روانشناسی و راهنمایی و مشاوره)

ناظر چاپ: علی محمدحسینی

طراح جلد: فاطمه علیزاده قره خان بیگلو

ناشر: گلستان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: 978-600-6253-21-3

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، خیابان ژاندارمری، پلاک ۱۲۷

تلفن: ۶۶۹۶۸۰۵۲ نمابر: ۶۶۹۶۸۰۵۶

مسئولیت صحت، اعتبار و هر مطلب منتشر شده دیگر در این کتاب به عهده مؤلف (اصغر مجتهدزاده) میباشد

فهرست مطالب

فهرست مطالب.....	۵
پیشگفتار.....	۹
فصل اول.....	۱۲
مقدمه :.....	۱۳
مفهوم روانشناسی ورزشی.....	۱۶
مهارت های روانی.....	۱۸
مبانی نظری.....	۲۱
ابراز وجود و کنش درمانی.....	۲۱
روانشناسی ورزشی.....	۲۴
ارتباط.....	۳۱
زیر بنای نظری.....	۳۱
پیش فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود.....	۳۲
۱- مهارت ها.....	۳۲
۲- مفهوم خود.....	۳۳
شخصیت.....	۳۵
کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود.....	۳۶
مهارت های روانی (مارتنز، راینر؛ ۱۳۷۳).....	۳۸
عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران.....	۴۱
عدم وجود امکانات خود مطرح شدن.....	۴۲
باورهای ذهنی غلط مردم.....	۴۲
بررسی روابط اجتماعی.....	۴۳
اهمیت و نقش روابط اجتماعی.....	۴۳

۴۴.....	ارتباط های اجتماعی سالم
۴۵.....	ارتباط اجتماعی ناسالم
۴۷.....	خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط های اجتماعی
۴۹.....	خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های اجتماعی
۵۲.....	ارتباط کلامی در افراد منفعل
۵۴.....	خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباط های اجتماعی
۵۶.....	فصل ۴م.....
۵۷.....	ورزش و رشد شخصیت
۵۸.....	کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان
۵۹.....	ورزش و پیوستگی اجتماعی
۶۰.....	پیامدهای روانشناختی ورزش
۶۲.....	اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت ها - اجتماعی
۶۴.....	کاربرد ملاک های سنجیده شده ابراز وجود در ورزش
۶۵.....	امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)
۶۵.....	بیان و ابراز محدودیت های شخصی
۶۶.....	برقراری ارتباط اجتماعی
۶۷.....	ابراز احساسات مثبت
۶۸.....	توانایی انتقاد سازنده
۶۹.....	اختلاف عقیده داشتن با دیگران
۷۰.....	ابراز وجود در موقعیت های خدماتی
۷۱.....	مبانی نظری
۷۳.....	پیش فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود
۷۴.....	۱- مهارت ها

۷۴	۲- مفهوم خود
۷۶	شخصیت
۷۶	کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود
۸۱	فصل سوم
۸۲	عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران
۸۲	عدم وجود امکانات خود مطرح شدن
۸۳	باورهای ذهنی غلط مردم
۸۳	بررسی روابط اجتماعی
۸۴	اهمیت و نقش روابط اجتماعی
۸۴	ارتباط های اجتماعی سالم
۸۵	ارتباط اجتماعی ناسالم
۸۸	خصوصیات رفتاری افراد پرخاندگر و ناسالم - دو در ارتباط های اجتماعی
۸۹	خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های اجتماعی
۹۲	ارتباط کلامی در افراد منفعل
۹۴	خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباط های اجتماعی
۹۵	خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی
۱۱۲	فصل چهارم
۱۱۳	ورزش و رشد شخصیت
۱۱۴	کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان
۱۱۵	ورزش و پیوستگی اجتماعی
۱۱۶	پیامدهای روانشناختی ورزش
۱۱۸	اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت های اجتماعی
۱۲۰	کاربرد ملاک های سنجیده شده ابراز وجود در ورزش

- ۱۲۱.....امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن)
- ۱۲۱.....بیان و ابراز محدودیت‌های شخصی
- ۱۲۲.....برقراری ارتباط اجتماعی
- ۱۲۳.....ابراز احساسات مثبت
- ۱۲۴.....توانایی انتقاد سازنده
- ۱۲۵.....اختلاف دیده داشتن با دیگران
- ۱۲۶.....ابراز وجه در موقعیت‌های خدماتی
- ۱۳۳.....فهرست منابع فارسی
- ۱۳۹.....فهرست منابع لاتین

پیشگفتار

روانشناسی ورزشی^۱ شاخه‌ای از علم ورزش است که در جستجوی فراهم نمودن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش است. از آنجایی که روان‌شناسی به مطالعه رفتار می‌پردازد، بالطبع موضوع روان‌شناسی ورزشی نیز مطالعه حرکات و فعالیت‌های ورزشی در تمام ابعاد از فعالیت حرکتی یک کودک دبستانی تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد.

اگر به 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»^۲ افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بودند اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده است و روان‌شناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت‌کننده در 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.

امروزه متخصصان فیزیولوژی ورزش از دانش روان‌شناسی ورزشی برای کمک به شرکت‌کنندگان در برنامه‌های باز پروری قلبی استفاده می‌کنند تا آنها بر ترمودنس نسبت به از سرگیری و شروع تمرین غلبه کنند. معلمان همچنین با استفاده از دانش روانشناختی ورزشی شیوه توجه به تأثیرات محیطی را که باعث بهبود اجرا می‌شوند، به متعلمان خود می‌آموزانند. دست‌اندر

^۱ sport psychology

^۲ cognitive sport psychology

کاران تیمهای جوانان برای اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روانشناسی ورزشی بهره می گیرند. و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیکهای روانشناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویر سازی ذهنی، هدف گزینی و انگیزش کمک می گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن اجراهایشان یاری دهند. اکنون با پیشرفت علم روانشناسی ورزشی، بحث مهارت های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالی که قبلاً به اهمیت آمادگی جسمانی تأکید می شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تأکید می کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آنست که وقتی در میدانهای بزرگ با قهرمانانی همتراز به لحاظ جسمی به رقابت می پردازند، سرانجام آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان برتر نیز به جنبه های آماده سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقفند. و بخشی از برنامه آماده گی را به آماده سازی^۱ اختصاص می دهند. با وجود این، آماده سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می رسد عمده ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده سازی روانی ورزشکاران می باشد. صاحب نظران ورزش چنین می پندارند که ورزش می تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدفهای مشکل را بیاموزد ولی امروزه می دانیم که این قابلیتها به طور خود بخودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت های روانی^{۱۳} قرار گیرد.

^۱. psychological skills

اکنون مهارت‌های روانی در همان نقطه‌ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌های جسمانی قرار داشتند. مریان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت‌های روانی هم چون مهارت‌های جسمانی قابل کسب‌اند و باید به طور اصولی و علمی آموزش داده شوند.

اصغر مجتهدزاده

پاییز ۹۸

www.ketab.ir