

روانشناسی ورزش

www.ketab.ir

سعید شاه ولدی

آرمان نوباه

سرشناسه	: شامولدی، سعید، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: روانشناسی ورزش/ سعید شامولدی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آرمان نوباوه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۶ ص.: جدول، نمودار.؛ ۲۹×۲۲ سم.
شابک	: ۲۰۰۰۰۰ ریال: 978-622-964936-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۹۶ - ۲۰۶.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزشکاران -- روان‌شناسی
موضوع	: Athletes -- Psychology
رده بندی خنجره	: GV۷۰۶/۴
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۰۱۲۷۳

روانشناسی ورزش

آرمان نوباوه

مؤلف: سعید شاه ولدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۴۹۳-۶-۷

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 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»^۲ افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این عرصه، معارف به مردان قهرمان بود 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 ترس خود 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. دست اندر کاران تیمهای جوانان برای اطمینان از کسب

^۱. sport psychology

^۲. cognitive sport psychology

تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روان‌شناسی ورزشی بهره می‌گیرند. و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیکهای روان‌شناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویر سازی ذهنی، هدف‌گزینی و انگیزش کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن اجراهایشان یاری دهند. اکنون با پیشرفت علم روان‌شناسی ورزشی، بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالی که قبلاً به اهمیت آماده سازی جسمانی تأکید می‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آنست که رختی در میدانهای بزرگ با قهرمانانی هم‌تراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، سرجام آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقفند. و به‌شمار برنامه آمادگی را به آماده سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت نقصان آگاهی مربیان در چگونگی آماده سازی روانی ورزشکاران می‌باشد. صاحب‌نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده‌گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدفهای مشکل را بیاموزد ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به طور خود بخودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی^{۱۳} قرار گیرد.

^{۱۳} psychological skills