

عنوان کتاب
روانشناسی ورزشی

www.ketab.ir

نویسندگان:

دکتر علی اکبر صلاحی (مدرس دانشگاه تربیت مدرس)

دکتر ناهید بابائی امیری (هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد یادگار امام (ره))

دکتر اکبر چراغی (هیئت علمی دانشگاه علوم و فنون وهوایی شهید ستاری)

سلاحی، علی اکبر؛ ۱۳۶۳- مؤلف	سرشناسه
روانشناسی ورزشی/ مؤلفان: علی اکبر سلاحی، ناهید بابائی امیری، اکبر چراغی، [برای] دانشگاه علوم و فنون هوایی	عنوان و نام پدیدآورنده
شهید ستاری، معاونت پژوهش و فناوری، انتشارات.	مشخصات نشر
تهران: دانشگاه علوم و فنون هوایی شهید ستاری، معاونت پژوهش و فناوری، انتشارات، ۱۴۰۰.	مشخصات ظاهری
۲۳۱ ص: مصور.	شابک
۹۷۸-۶۲۲-۶۰۶۸-۶۱-۱ ریال ۶۰۰۰۰۰	وضعیت فهرست نویسی
فیبا	یادداشت
کتابنامه: ص. [۲۳۳]-۲۳۱	موضوع
ورزش- جنبه های روان شناسی	موضوع
Sports-psychological aspects	موضوع
ورزشکاران- روان شناسی	موضوع
Athletes- psychology	موضوع
بابائی امیری، ناهید؛ ۱۳۴۷- مؤلف	شناسه افزوده
Babaei Amiri, Nahid	شناسه افزوده
چراغی، اکبر؛ ۱۳۵۳- مؤلف	شناسه افزوده
دانشگاه علوم و فنون هوایی شهید ستاری، معاونت پژوهش و فناوری، انتشارات.	شناسه افزوده
GV ۷۰۶/۴	رده بندی کنگره
۷۹۶/۰۱	رده بندی دیویی
۷۵۷۸۲۷۰	شماره کتاب شناسی ملی



روانشناسی ورزشی

علی اکبر سلاحی- ناهید بابائی امیری- اکبر چراغی

محمود اصلی خیار

محمود اصلی خیار

بهار ۱۴۰۰

جلد ۱۰۰۰

انتشارات دانشگاه هوایی شهید ستاری

چاپخانه دانشگاه هوایی شهید ستاری

۶۰۰۰۰ ریال

نام کتاب

مؤلفان

ویراستار ادبی

صفحه آرای و طراحی جلد

چاپ اول

تعداد

ناشر

چاپ و صحافی

قیمت

حق چاپ و نشر محفوظ است.

مرکز پخش: تهران- بزرگراه آیت الله سعیدی- خیابان دانشگاه هوایی- دانشگاه هوایی شهید ستاری

تلفن: ۶۶۶۳۰۱۱۱-۶۴۰۳۲۰۲۴

کد پستی: ۱۳۸۴۶۷۳۴۱۱

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
فصل اول: تعاریف و مفاهیم روانشناسی ورزشی.....	۱۱
۱-۱- مقدمه.....	۱۱
۲-۱- تاریخچه روانشناسی ورزشی.....	۱۳
۳-۱- تعریف روانشناسی ورزشی.....	۱۳
۴-۱- ضرورت روانشناسی ورزش.....	۱۴
۵-۱- مزایا و معایب این حرفه.....	۱۵
۶-۱- روانشناسی ورزشی.....	۱۶
۷-۱- مفهوم روانشناسی ورزشی.....	۲۱
فصل دوم: تاریخچه و سیر تکاملی روانشناسی.....	۲۵
۱-۲- تعریف کلی علم روانشناسی.....	۲۵
۲-۲- تحول روانشناسی نوین.....	۲۷
۳-۲- تأسیس رسمی روانشناسی.....	۳۰
۴-۲- مکتب‌های فکری در تکامل روانشناسی نوین.....	۳۱
۵-۲- خدمات تجربه‌گرایان به روانشناسی.....	۳۴
۶-۲- پیشرفت‌هایی در فیزیولوژی اولیه.....	۳۴
۷-۲- پژوهش درباره کارکردهای مغز.....	۳۵
۸-۲- آغاز روانشناسی آزمایشی.....	۳۵
۹-۲- روانشناسی بالینی.....	۳۶
۱۰-۲- مفاهیم شخصیت‌گرایانه و طبیعت‌گرایانه تاریخ علمی.....	۳۸
۱-۱۰-۲- نظریه شخصیت‌گرایانه تاریخ علمی.....	۳۸
۲-۱۰-۲- نظریه طبیعت‌گرایانه تاریخ علمی.....	۳۹
۱۱-۲- آغاز علم نوین.....	۴۲
فصل سوم: مکاتب روانشناسی و نظریه‌ها.....	۴۳
۱-۳- مکاتب روانشناسی.....	۴۳
۱-۱-۳- مکتب تداعی‌گرایی.....	۴۳
۲-۱-۳- مکتب قوا و استعدادهای ذهنی.....	۴۴
۳-۱-۳- مکتب تکامل انواع.....	۴۴
۲-۳- نظریه‌های روانشناسی ورزشی.....	۵۵
۳-۳- نظریه گریفیت: نیمرخ‌های شخصیتی ورزشکاران.....	۵۶

۳-۴- مدل بهداشت روانی.....	۵۷
۳-۵- اثرات ورزش و تمرین بر شخصیت.....	۵۷
۳-۶- تغییر رفتار در زمینه‌های ورزش.....	۵۸
۳-۷- رویکردهای رفتاری برای تبعیت از تمرین.....	۵۸
۳-۸- فرآیندهای گروهی و عملکرد.....	۶۰
۳-۹- عملکرد گروهی در ورزش و تمرین.....	۶۱
۳-۱۰- اثر رینگلمن.....	۶۱
۳-۱۱- مشوقهای اجتماعی در گروه‌ها.....	۶۲
۳-۱۲- تئوری اثر اجتماعی.....	۶۳
۳-۱۳- تئوری هدف‌نگر.....	۶۴
۳-۱۴- انگیزه مشارکت در ورزش‌های جوانان.....	۶۵
۳-۱۵- انگیزه‌های عدم تداوم و ترک‌کنندگان فعالیت ورزشی.....	۶۶
۳-۱۶- مدل انگیزش شایستگی بوت.....	۶۶
۳-۱۷- مدل تعهد به ورزش اسکن لن.....	۶۷
۳-۱۸- سوگیری رقابتی در ورزش.....	۶۸
۳-۱۹- تئوری شناختی - اجتماعی.....	۶۹
۳-۲۰- تئوری سرشتی شلدون.....	۷۰
۳-۲۱- تئوری‌های زیست‌شناختی جدید.....	۷۰
فصل چهارم: تاثیر ورزش در سلامت روانی.....	۷۳
۴-۱- مقدمه.....	۷۳
۴-۲- مبارزه با بیماری روانی از طریق ورزش.....	۷۴
۴-۳- ورزش راز سلامتی.....	۷۵
۴-۴- تأثیر ورزش در سلامت روان.....	۷۶
۴-۵- اهمیت ورزش در سلامت جسمانی.....	۷۷
۴-۶- نقش ورزش در رفع افسردگی.....	۸۱
۴-۷- روانشناسی و سلامت.....	۸۲
۴-۸- مدل جدید سلامت روانی با ورزش.....	۸۳
۴-۹- روانشناسی سلامت و ورزش.....	۸۴
۴-۱۰- ویژگی‌های افراد با نشاط.....	۸۵
۴-۱۱- توصیه‌های موثر بر افزایش نشاط از دید روانشناسان با ورزش.....	۸۶
۴-۱۲- مهارت‌های روانی.....	۸۸
۴-۱۳- مهارت‌های روانی.....	۹۱

۹۷	۱۴-۴- تاثیر ورزش بر انسان و محیط وی
۹۹	فصل پنجم: نقش ویژگی‌های شخصیتی در عملکرد ورزشکاران
۹۹	۱-۵- ورزش و شخصیت
۱۰۰	۲-۵- کاربرد ورزش در تعاملات اجتماعی
۱۰۱	۳-۵- ورزش و شخصیت اجتماعی
۱۰۷	فصل ششم: نقش هیجان‌ها (استرس، اضطراب و ...) در عملکرد ورزشکاران
۱۰۷	۱-۶- مدیریت استرس
۱۱۱	فصل هفتم: انگیزه، روحیه و انسجام و نقش آن در عملکرد ورزشکاران
۱۱۱	۱-۷- پیامدهای روانشناختی ورزش
۱۱۲	۲-۷- ورزش و رفع محرومیت‌های اجتماعی
۱۱۳	۳-۷- ملاک‌های ابراز وجود از طریق ورزش
۱۱۸	۴-۷- تاثیرات بینندگان
۱۲۰	۵-۷- تسهیل اجتماعی
۱۲۳	فصل هشتم: پرخاشگری در رقابت‌های ورزشی
۱۲۳	۱-۸- تعاریف پرخاشگری
۱۲۴	۲-۸- منشاء اجتماعی پرخاشگری
۱۲۵	۳-۸- فرضیه ناکامی - پرخاشگرانه
۱۲۶	۴-۸- عوامل خانوادگی پرخاشگری
۱۲۸	۵-۸- عوامل محیطی (اجتماعی - فرهنگی)
۱۲۹	۶-۸- تکنیک‌هایی رایج خانواده در کنترل پرخاشگری
۱۳۰	۷-۸- خشونت و پرخاشگری در ورزش
۱۳۱	۸-۸- سطوح تحلیل خشونت و پرخاشگری
۱۳۱	۱-۸-۸- علل پرخاشگری در ورزش
۱۳۲	۲-۸-۸- راههای کاهش خشونت و پرخاشگری در ورزش
۱۳۳	۳-۸-۸- آسایش‌شناسی رفتار خشونت آمیز تماشاگران
۱۴۱	فصل نهم: آموزش مهارت‌های روانشناختی تجسم و تصویرپردازی ذهنی در عملکرد ورزشکاران
۱۴۱	۱-۹- تصویرسازی ذهنی و ورزش
۱۴۲	۲-۹- تاریخچه تصویرسازی ذهنی
۱۴۳	۳-۹- تصویرسازی ذهنی در ورزش
۱۴۳	۴-۹- از تصویرسازی ذهنی در موارد زیر می‌توان سود جست

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، لذا 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 حیطه معطوف 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 غیرحرفه‌ای 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 بازپروری 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 را به معلمان می‌آموزانند. دست‌اندرکاران تیم‌های جوانان برای اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روان‌شناسی ورزشی بهره می‌گیرند و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیک‌های روان‌شناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویرسازی 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 آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد، امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنها حاکی از آن است که وقتی در میدان‌های بزرگ با

1. sport psychology

2 cognitive sport psychology

قهرمانانی همتراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، سرانجام آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده‌سازی روانی ورزش‌کاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات مطلع هستند. بخشی از برنامه آماده‌گی را به آماده‌سازی روانی اختصاص می‌دهند و 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. صاحب‌نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان، قدرت اراده، اعتماد به نفس، نحوه رفتار، 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^۱ قرار گیرد.

اکنون مهارت‌های روانی در همان نقطه‌ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌های جسمانی قرار داشتند، مربیان 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.

کتاب حاضر از چهارده فصل تشکیل شده است که شامل تعاریف و مفاهیم روان‌شناسی ورزش، تاریخچه و سیر تکاملی روان‌شناسی، مکاتب روان‌شناسی و نظریه‌ها، تاثیر ورزش در سلامت روانی، نقش ویژگی‌های شخصیتی در عملکرد ورزشکاران، نقش هیجان‌ها (استرس، اضطراب و...) در عملکرد ورزشکاران، انگیزه، روحیه و انسجام و نقش آن در عملکرد ورزشکاران، پرخاشگری در رقابت‌های ورزشی، آموزش مهارت‌های روان‌شناختی تجسم و تصویرپردازی ذهنی در عملکرد ورزشکاران، آموزش مهارت‌های روان‌شناختی توجه، تمرکز و اعتماد به نفس در عملکرد ورزشکاران، نقش تماشاگران در عملکرد ورزشکاران، روان‌شناسی مربیگری ورزشی، روان‌شناسی داوران ورزشی، آزمون‌های روان‌شناسی در علوم ورزش می‌باشد.

با احترام نویسندگان