

شخصیت و ورزش

علی تقی زاده

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

محمد حسن زارع

کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

فرهاد زارع

کارشناس روان شناسی

ویزاستار علمی

معین بنی اسدی

دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه	: تقی‌زاده، علی، ۱۳۶۷ فروردین -
عنوان و نام پدیدآور	: شخصیت و ورزش / علی تقی‌زاده، محمدحسن زارع، فرهاد زارع ؛ ویراستار علمی معین بنی‌اسدی.
مشخصات نشر	: قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۳ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۷۲-۱۵-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۹ - ۱۴۳.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی Sports -- Psychological aspects شخصیت Personality
شناسه افزوده	: زارع، محمدحسن، ۱۳۵۲-
شناسه افزوده	: زارع، فرهاد، ۱۳۷۸-
شناسه افزوده	: بنی‌اسدی، معین، ۱۳۷۰-، ویراستار
شناسه افزوده	: baniasadi, Moein
رده بندی کنگره	: ۴۷۰۶GV
رده بندی دیویی	: ۰۱/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۶۶۹۷۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

عنوان	/ شخصیت و ورزش
مؤلفین	/ علی تقی‌زاده، محمدحسن زارع، فرهاد زارع
ویراستار علمی	/ معین بنی‌اسدی
ناشر	/ نشر اکبرزاده
طراح روی جلد	/ مجتبی محمدی فر
صفحه آرا	/ ناصر رونقی
نوبت چاپ	/ اول، پاییز ۱۴۰۰
تیراژ	/ ۱۰۰۰ نسخه
شابک	/ ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۷۲-۱۵-۲
قیمت	/ ۴۴۰۰ تومان

حقوق چاپ و نشر، انحصاراً برای مؤلفین محفوظ است.

«نقل بخش‌های از متن کتاب با ذکر منبع بلامانع است»

بزهش‌های اجتماعی شدن در ورزش با توسعه‌ی جامعه‌شناسی ورزش ارتباط مستقیم داشته است. طی دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ برای تبیین جنبه‌های گوناگون شرکت در فعالیت‌های ورزشی، تلاش بسیاری شده است. اغلب مطالعات اجتماعی شدن در ورزش حول دو مسأله متمرکز بوده است. یکی پیشایندهای شرکت در ورزش یعنی اینکه چگونه و تحت چه شرایطی شخص به ورزش رو می‌آورد و دیگری پیامدهای شرکت در ورزش. این دو فرایند را اجتماعی شدن در نقش اجتماعی و اجتماعی شدن از طریق نقش اجتماعی نیز نامیده‌اند. لذا در اغلب منابع دو عنوان اجتماعی شدن در ورزش و اجتماعی شدن از طریق ورزش به چشم می‌خورد. در اولی فرد در نقش ورزشی مانند «ورزشکار» اجتماعی می‌شود و در دومی به یادگیری نگرش‌ها، ارزش‌ها، مهارت‌ها و گرایش‌هایی کلی - مانند جوانمردی، انضباط - اشاره دارد که تصور می‌شود در فعالیت‌های ورزشی حاصل آید. اجتماعی شدن از طریق ورزش عبارت است از تأثیر ورزش بر باورها، نگرش‌ها و عقاید فرد. چنین پنداشته می‌شود که در درس‌هایی که از شرکت کردن در ورزش می‌آموزیم به سایر جنبه‌های اجتماعی انتقال‌پذیر است و از این طریق فرد را برای شرکت موفقیت‌آمیز در آن زمینه‌ها باری می‌دهد.

شخصیت اجتماعی بیان‌کننده‌ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار را از فرد کرابی و خودمحوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می‌بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط برقرار کرده و در کنار آنها زندگی می‌نماید. (عربزآبادی فراهانی، ۱۳۷۳) جرج کلی روان‌شناس معروف: «شخصیت را روش و شیوه خاص هر فردی در جستجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می‌کند». مطالعات انجام یافته نشان می‌دهد که ورزشکاران و قهرمانان، با شهامت و فداکار می‌باشند و بر اراده خود تسلط دارند. (کوسافر، ۱۳۸۱) باری و ورنس موند نتگانتگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می‌رسانند. پژوهسگران تحقیقات فراوانی برآمون نقش بازی وگیم‌ها در اجتماعی شدن و همچنین درباره این مسأله به انجام رسانده‌اند که چگونه فعالیت‌های بدنی، روی هم رفته در تکوین تصویر روشنی از بدن در ذهن کودک، که به تصویر بدن معروف است، تأثیر می‌گذارد. تصویری که مفهوم خود بدنی و در نتیجه مفهوم خود پنداره بر پایه‌ی آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت افراد به شمار می‌آید. فعالیت حرکتی عموماً فرصت بُرباری برای خود شکوفایی فرد فراهم می‌آورد. افراد در صحن برداختن به فعالیت بدنی، تجربه‌های بیرونی و شکست را از سر می‌گذارند و این تجربه‌ها در گسترش تصورات آنان و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و جسم اندازهای وی با واقعیت خویش تأثیر می‌گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه‌آمیز او از حدود و توانایی‌های جسمش را افزایش می‌دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را نضج می‌دهد و به وی اعتماد به نفس می‌بخشد و باعث دور شدنش از خصلت‌هایی چون خودشیفتگی و غرور می‌گردد بی آنکه از ارزش او چه در برابر خودش چه در برابر دیگران چیزی بکاهد.

«فهرست مطالب»

فصل اول : کلیات

۱۲	تاریخچه ورزش در ایران
۱۵	تاریخچه شخصیت

فصل دوم : شخصیت

۲۰	تعاریف شخصیت
۲۲	ویژگی های شخصیت
۲۶	طبقه بندی شخصیت (تیپ آ و ب)
۲۸	صفات شخصیت
۳۰	تغییرات فیزیولوژیکی
۳۰	تغییرات در درک خود
۳۰	قابلیت اجتماعی و تغییرات در روش زندگی
۳۰	ابعاد شخصیت چیست
۳۲	شاخص برون گرایی
۳۳	شاخص گشودگی
۳۳	شاخص موافق بودن
۳۳	شاخص با وجدان بودن

فصل سوم : ورزش

۴۲	تعاریف ورزش
۴۲	مفهوم ورزش و تندرستی و بازی
۴۴	انواع فعالیت های ورزشی
۴۴	دویدن
۴۵	اخلاق ورزشی ؟
۴۵	اصول اخلاقی در ورزش
۴۶	جهاد با نفس امّاره
۴۶	گذشت و بخشش

۴۶	پرهیز از تکبر.....
۴۶	رقابت شرافتمندانه و جوانمردانه
۵۱	فضیلت اخلاق ورزشی
۵۲	شکوفای شدن استعداد های نهفته با ورزش
۵۳	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۵۶	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی
۵۸	فواید ورزش کردن
۶۱	فواید ورزش در بهبود افسردگی
۶۱	تأثیر ورزش در کاهش اضطراب
۶۲	ورزش و داشتن روحیه ای با نشاط
۶۳	اهمیت ورزش
۶۴	چرا باید ورزش کنیم؟
۶۶	اهمیت ورزش در دوران کودکی
۶۶	اهداف ورزش
۶۶	۱- هدف های بهداشتی و تندرستی
۶۷	۲- هدف های پرورشی و اخلاقی
۶۷	۳- هدف های روانی و اجتماعی
۶۷	نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت
۶۸	تفاوت ورزشکاران موفق و ناموفق
۷۰	ورزش و فرهنگ
۷۰	تأثیر فعالیت بدنی در اخلاق اجتماعی

فصل چهارم : شخصیت و ورزش

۷۴	مقدمه ای بر روانشناسی ورزش
۷۶	ارتباط ورزش و شخصیت
۸۱	فواید تأثیر ورزش بر شخصیت
۸۵	انواع ورزش ها براساس شخصیت
۸۵	برون گراها (ورزش های اجتماعی)