

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان‌شناسی ورزش

ترجمه و تألیف

دکتر فریده حمیدی

وحید قربانی

سرشناسنامه	حمیدی، فریده، ۱۳۴۰، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدید آور	روانشناسی ورزش / ترجمه و تألیف فریده حمیدی، وحید قربانی
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۳۲۷ ص.: مصور، جدول.
شابک	978-600-6594-24-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا.
یادداشت	واژه‌نامه.
موضوع	ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	ورزشکاران - روان‌شناسی
شناسنامه افزوده	قربانی، وحید، ۱۳۶۶ -، گردآورنده، مترجم
شناسنامه افزوده	دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی.
رده بندی کنگره	GVV ۰۶ / ۴ ج ۹ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	۷۹۶ / ۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۱۷۰۷۳۷



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

عنوان	روانشناسی ورزش
گردآوری و تألیف	دکتر فریده حمیدی (استادیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی) و وحید قربانی (کارشناس ارشد آموزش زبان انگلیسی)
ویراستاران	محمدجواد الوندی و عباس مرادی
نوبت چاپ	اول - پاییز ۱۳۹۲
انتشارات	دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی
لیتوگرافی	نگین سبز
چاپ	برهان
طراحان جلد	عباس مرادی و مهندس زینب محب‌زاده
صفحه آرا	مهندس عباس موحدی نصب
ناظر چاپ	محمد معتمدی‌نژاد
کارشناس چاپ	نیره فیروزی
شمارگان	۱۰۰۰ جلد
قیمت	۱۶۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۴-۲۴-۸

ISBN: 978-600-6594-24-8

کلیه حقوق این اثر برای مؤلفین و دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی محفوظ است.

نشانی: تهران، لویزان - کد پستی ۱۵۸۱۱-۱۶۷۸۸ - صندوق پستی ۱۶۳ - ۱۶۷۸۵ - تلفن: (۲۶۳۲) ۹ - ۲۲۹۷۰۰۶۰
 http://Publish.srttu.edu وب سایت: Publish@srttu.edu، پست الکترونیکی: ۲۲۹۷۰۰۳، شماره: ۲۲۹۷۰۰۷

قال رسول الله (ص):

لا قوة كغلبة الهوى و لا قوة كرد الغضب

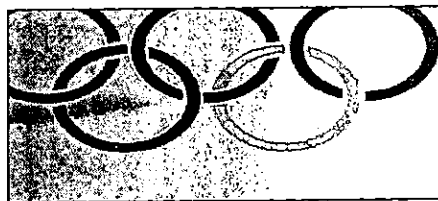
رسول خدا (ص) فرمودند:

هیچ قوه‌ای همانند غلبه بر هوای نفس و هیچ توانی
مثل برگرداندن (و فرونشاندن) خشم نیست.

بحار الانوار: ۱۶۵/۷۸

تقديم به:

همه دلاوران و نام آوران ايران زمين



روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روان‌شناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی است. از حوزه‌های مهم مورد مطالعه روان‌شناسی ورزش که به ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می‌سازد.

آمادگی روانی از مهم‌ترین عوامل تعیین کیفیت عملکرد ورزشی است، بنابراین، شناخت و توسعه آن برای ورزشکاران نخبه از اهمیت زیادی برخوردار است. مسأله مهم در روان‌شناسی ورزش کاربردی، موضوع کارآمدی برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانی در ارتقای سطح عملکرد است. تعیین محتوای برنامه، اصولاً بر مبنای ارزیابی وضع آمادگی روانی ورزشکاران، نیازهای رشته ورزشی خاص به مهارت‌های روانی خاص، زمان موجود و علاقه و انگیزه ورزشکاران به یادگیری این مهارت‌ها تعیین و اولویت‌بندی می‌شود. در این که محتوای برنامه آمادگی روانی چه باشد، پاسخ قطعی نمی‌توان داد.

برخی از روان‌شناسان کوشیده‌اند بسته‌هایی شامل مهارت‌های خاص، روش آموزش و تمرین عرضه کنند. اثربخشی تمرین مهارت‌های ذهنی، موضوع دیگری است که همواره مطرح بوده است. پژوهش‌های تجربی متعددی اثربخشی مداخلات و برنامه‌های آموزش مهارت‌های روانشناختی را در افزایش عملکرد ورزشی تأیید می‌کند. پژوهش‌های اخیر درصد بالاتری از اثربخشی آموزش مهارت‌های ذهنی را در عملکرد ورزشی نشان می‌دهد که ناشی از رشد و بهبود شیوه انتقال این مهارت‌ها در روان‌شناسی ورزش است. تاریخ ورزش سرشار از ورزشکاران و تیم‌های ورزشی است که به ظاهر برای رهایی از مشکلات و فشارهای موجود در ورزش راه‌حل‌ها و شیوه‌های خاصی داشته‌اند و علی‌رغم همه موانع و مشکلاتی که برای رسیدن به پیروزی و برتری با آنها مواجه بودند، پیروز مسابقات می‌شدند.

در مورد چنین ورزشکاران و تیم‌هایی، گفته می‌شود که آنها برتری ذهنی بر رقیبان خود دارند. موارد مشخصی وجود دارد که تیم‌ها و ورزشکاران گمنام، حریفان مشهوری را شکست داده و در مسابقات مهم پیروز میدان شدند. اگر چه بعضی از موفقیت‌های غیرمترقبه به عوامل جسمی، محیطی و حتی بدشمنی تیم مغلوب نسبت داده می‌شود، در بسیاری از موارد، این موفقیت‌ها می‌تواند به عوامل روان‌شناختی نسبت داده شود.

تأثیرات روان‌شناسی بر عملکرد ورزش، دلیل اصلی نگارش این کتاب است. عملکرد ورزشی بیش از یک فن، موضوع مورد تحقیق و بررسی روان‌شناسی بوده است و خلاصه‌ای از آنچه که تاکنون درباره اثرات انگیزش، شناخت، فشار، اعتماد، آماده‌سازی ذهنی و پویایی گروهی بر عملکرد ورزشی شناخته شده است، در کتاب حاضر ارائه شده است. مداخلات روان‌شناختی که از نظر تجربی معتبر و تأیید شده‌اند به منظور افزایش عملکرد ورزشی طراحی و همانند مواد درسی در انتهای هر فصل ارائه شده‌اند و منعکس‌کننده گستره علم روان‌شناسی ورزشی معاصر، در بخش اصلی کتاب است که به روش و تحقیق روان‌شناختی در بخش‌هایی اختصاص داده شده است که مستقیم به عملکردهای ورزش چون آسیب‌شناسی روانی، رشد کودک و نوجوان و پایان دوره ورزش، مرتبط نمی‌شود. پرداختن به چنین موضوعاتی به منظور تأکید بر اصل سلامتی ورزشکاران در همه شرایط است.

از این رو کتاب حاضر به طیف وسیعی از موضوعاتی مرتبط با نیازهای فیزیولوژیکی و جنبه‌های تکنیکی عادات در رقابت‌ها پرداخته است. در فصل اول ضمن بررسی اجمالی رشته روان‌شناسی ورزش، مقدمه‌ای بر این علم ارائه شده است و به دنبال آن خلاصه‌ای از مبانی تاریخی این رشته و وضعیت فعلی روان‌شناسی ورزشی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در فصل دوم تمام رویکردها و فنون انگیزشی که در ورزش مورد استفاده قرار می‌گیرد و در عمل از حمایت خوبی نیز برخوردارند، بحث شده است. هدف فصل سوم، پاسخ به سؤالات مهمی است که به توجه، تمرکز و مدیریت تفکر مرتبط است. در فصل چهارم تلاش شده است دیدگاهی کلی درباره چارچوب‌های درمانی که کار با ورزشکاران حرفه‌ای را تقویت می‌کند، ایجاد نماید. اعتماد به نفس در ورزش همواره یک مهارت کلیدی است که ورزشکاران حرفه‌ای به آن نیازمندند و آن را به عنوان مهم‌ترین مهارت ذهنی شناسایی کرده‌اند؛ از این رو در فصل پنجم مهارت‌های ذهنی برای تقویت اعتماد به نفس در

ورزشکاران حرفه‌ای طرح شده است. در فصل ششم فنون آمادگی ذهنی برای مسابقات و تمرینات ورزشی آمده است. در فصل هفتم برخی از سازه‌هایی که در تیم‌های المپیک بیشترین کاربرد را دارند؛ مانند اندازه گروه، جایگاه، انسجام، نقش‌ها و اهداف گروه بررسی شده‌اند. در فصل هشتم تلاش‌ها در راستای پیشگیری و درمان مصدومیت‌های ورزشی ارائه شده است. در فصل نهم به مرور برخی از اختلالات روانی که ورزشکاران معمولاً دچار آن می‌شوند و نیز موضوعات مربوط به تشخیص، ارجاع و درمان ورزشکاران مورد توجه قرار گرفته است. در فصل دهم به شناسایی برخی از تفاوت‌های کیفی و کمی در رشد شناختی، اجتماعی و روان حرکتی و این که چگونه این مباحث در یادگیری، عملکرد و درگیری ورزشی، کودک و نوجوان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، بحث شده است. در فصول یازدهم و دوازدهم عوامل مؤثر در پایان دوره ورزش حرفه‌ای و مشکلات این دوره شناسایی شده و ویژگی‌های شخصیتی که مربیان و ورزشکاران از کارآموزان خود انتظار دارند و بنیادهای تمرین موفق را در برمی‌گیرد، مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

با توجه به محتوای تخصصی فصول مختلف کتاب، متن حاضر می‌تواند برای دانشجویان رشته‌های تربیت‌بدنی، طب ورزشی و روان‌شناسی ورزش به عنوان کتاب درسی در مقطع کارشناسی ارشد لحاظ شود. همچنین علاوه بر اساتید و دانشجویان حوزه‌های تربیت‌بدنی و روان‌شناسی، مشاوران حوزه‌های مختلف ورزشی، مربیان و کادربودن ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای نیز می‌توانند از مطالب آن بهره‌مند شوند. از این رو از کلیه اساتید و صاحب‌نظران در حوزه‌های تربیت‌بدنی و روان‌شناسی ورزش انتظار است با همکاری، راهنمایی و پیشنهادهای اصلاحی خود، ما را در غنای هر چه بیشتر مطالب کتاب یاری نمایند.

فریده حمیدی، وحید قربانی



فهرست مطالب

۱	فصل اول: مقدمه
۱۳	فصل دوم: انگیزه
۳۹	فصل سوم: توجه، تمرکز و مدیریت تفکر
۶۹	فصل چهارم: مدیریت استرس رقابتی در ورزش‌های حرفه‌ای
۹۵	فصل پنجم: اعتماد به نفس در ورزش
۱۱۵	فصل ششم: آمادگی ذهنی برای تمرین و مسابقه
۱۴۱	فصل هفتم: ارتقای کارآمدی تیم
۱۶۷	فصل هشتم: پیشگیری از مصدومیت و توانبخشی
۱۹۳	فصل نهم: مسائل بالینی
۲۱۵	فصل دهم: رشد کودک و نوجوان و مشارکت ورزشی
۲۵۱	فصل یازدهم: پایان دوره ورزشی
۲۶۹	فصل دوازدهم: روان‌شناسی ورزش در عمل
۲۹۷	واژه‌نامه