



کنترل اضطراب حالتی - رقابتی در ورزشکاران خصوصاً «گشتی گیران»
با استفاده از تکنیک SPR

مؤلفین :

مجیدرضا تقی زاده شول کارشناس و مربی رسمی فدراسیون گشتی
علیرضا تقی زاده شول کارشناس ارشد روانشناسی

عنوان و نام پدیدآور: کنترل اضطراب حالتی - رقابتی در ورزشکاران خصوصاً «کشتی گیران»
با استفاده از تکنیک SPR/مؤلفین: مجیدرضا تقی زاده شول، علیرضا تقی زاده شول.

سروشنامه: تقی زاده شول، مجیدرضا، ۱۳۴۷ -

شناسه افزوده: تقی زاده شول، علیرضا، ۱۳۴۴ -

مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: 978-600-247-490-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: ورزشکاران -- روانشناسی

موضوع: اضطراب -- پیشگیری

موضوع: ورزش -- جنبه های روانشناسی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳: ۷۹۴/۴۰۶ GV

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۵۰۸۰۰

انتشارات سخن گستر



مشهد - خیابان ابن سینا - مقابل ابن سینا ۱۲ - شماره ۱۹۱

تلفن: ۳۸۴۳۹۹۵۵

www.Sokhangostar.com

نام کتاب: کنترل اضطراب حالتی - رقابتی در ورزشکاران خصوصاً «کشتی گیران»

با استفاده از تکنیک SPR

نألیف: مجیدرضا تقی زاده شول کارشناس و مربی رسمی فدراسیون کشتی

علیرضا تقی زاده شول کارشناس ارشد روانشناسی

ناشر: انتشارات سخن گستر

صفحه آرایی و طرح جلد: مهندس رسول تقی زاده شول

چاپ اول: ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: میثاق

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

*** استفاده از مطالب کتاب فقط با ذکر مأخذ مجاز است ***

« حق چاپ محفوظ و متعلق به مؤلف است »

ISBN : 978-600-247-490-2

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۴۹۰-۲

پیشگفتار

یکی از مسائل بسیار مهم و اساسی که اکثر جوامع ورزشی و دست اندرکاران در این حوزه با آن مواجه بوده و هستند مسئله اضطراب ورزشکاران قبل از هر مسابقه ورزشی است که یکی از عوامل مهم روانی می باشد و عملکرد و کارایی ورزشکاران را بویژه در موقعیت های حساس و تعیین کننده به شدت تحت تأثیر قرار میدهد. لذا بر این اساس بمنظور کنترل چالشهای فرآروی ورزشکاران، مربیان و دست اندرکاران بخشی ورزشی، پژوهش در حوزه روانشناسی جهت شناسایی متغیرهای مهم و تأثیرگذار برای یاری رساندن به ورزشکاران ضروری و اجتناب ناپذیر است و با عنایت به اینکه رشته ورزشی کشتی از رشته های انفرادی است و نتایج تحقیقات نشان میدهد که بین اضطراب حالتی - رقابتی ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی تفاوت معنی داری وجود دارد یعنی ورزشکاران رشته های ورزشی انفرادی نسبت به ورزشکاران رشته های ورزشی تیمی دارای اضطراب رقابتی بیشتری هستند.

لذا در این کتاب سعی شده با استفاده از مطالب علمی کاربردی که برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد مؤلف با عنوان تأثیر آمیدگی جسمی معنوی بر میزان اضطراب حالتی - رقابتی کشتی گیران، در دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان سیرجان می باشد، علاوه بر ارائه مطالبی در زمینه اضطراب حالتی - رقابتی و مؤلفه های مختلف آن، تکنیک ابداعی آمیدگی جسمی معنوی (SPR)

که روشی ترکیبی است بمنظور کنترل اضطراب حالتی - رقابتی ورزشکاران خصوصاً کشتی گیران در دو بخش و طی هفت فصل بیان گردد امید است مورد استفاده دانشجویان و دانش آموختگان محترم (شده های علوم و ورزشی) (گرایشهای مختلف)، (روانشناسی)، (ورزشکاران خصوصاً کشتی گیران، مربیان و دست اندازان) بفش و ورزشی و بعبارتی علاقمندان به مطالعه در این زمینه قرار گیرد تا گامی هرچند کوچک در جهت ارتقاء ورزش کشور برداشته باشیم و برخورد لازم می دانم مراتب تشکر و قدردانی بی پایان را نثار اساتید و سروران محترمی کنم که تهیه این کتاب مرهون مساعدتهای بی شائبه آنان است و بویژه از استاد بزرگوار جناب آقای دکتر جعفر پویامنس مدیر گروه بخش روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی سیرجان که مرا مدیون ارشادات و راهنماییهای عالمانه و مشفقانه خود ساختند و همچنین از استاد گرامی جناب آقای دکتر مسعود بهشتی معاونت پژوهشی دانشگاه که الگو و مشوق در امر پژوهش و تحقیق هستند و نهایتاً از تمامی عزیزانی که به هر نحوی در تهیه این کتاب مساعدت داشته اند سپاسگزاری می نمایم و امید است رعایت احترام و قدردانی نسبت به استاد و پیشکسوت که یکی از مبانی مهم تربیتی ورزش کشتی است در بین همه کشتی گیران و ورزشکاران و بعبارتی همه افشار، گسترش و جاودان بماند.

انشاء...

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

بخش اول : مؤلفه های اضطراب حالتی - رقابتی

مقدمه بخش اول	۱۱
فصل اول: اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و نظریه های اضطراب بر عملکرد ورزشی	
اضطراب رقابتی	۱۷
طبقه بندی اضطراب رقابتی از نظر ماهیت	۱۸
اضطراب صفتی رقابتی	۱۹
اضطراب حالتی - رقابتی	۲۰
مؤلفه ها یا ابعاد اضطراب حالتی - رقابتی	۲۱
اضطراب حالتی شناختی	۲۱
اضطراب جسمانی یا بدنی	۲۲
نظریه های اضطراب و عملکرد ورزشی	۲۳
نظریه سائق	۲۳
ارزیابی تنوری سائق	۲۶
فرضیه U وارونه یا نظریه منحنی گنبدی	۲۷
نوع مهارت	۲۸
ارزیابی فرضیه U وارونه	۳۰
نظریه فاجعه	۳۱
پیشنهادهای نظریه فاجعه	۳۴
نظریه محدوده کارکرد بهینه فردی (IZOF)	۳۵
نظریه اضطراب چند بُعدی	۳۸
نشانه های اضطراب	۳۹
مهمترین علل اضطراب ورزشکاران	۴۱

عوامل شخصیتی یا درونی که شامل ۴۲

عوامل موقعیتی یا محیطی که شامل ۴۴

فصل دوم: اعتماد به نفس و نظریه های اعتماد به نفس در ورزشکاران

اعتماد به نفس ۴۶

مدلها یا نظریه های اعتماد به نفس در ورزشکاران ۴۷

نظریه اعتماد به نفس موردی یا نظریه خودبستگی (احساس کارایی) بندورا ۴۸

روش های افزایش خودبستگی ورزشکاران ۵۱

نظریه انگیزش شایستگی هارتر ۵۳

نظریه اعتماد به نفس ورزشی ویلی ۵۳

اعتماد به نفس در ورزش ۵۵

عوامل و راهکارهای مهم در ایجاد حفظ و ارتقاء اعتماد به نفس ورزشکاران ۵۸

اعتماد به نفس چگونه بر عملکرد ورزشکار تأثیر می گذارد؟ ۶۰

منابع کسب اعتماد به نفس برای ورزشکاران ۶۳

عناصر لازم جهت ایجاد اعتماد به نفس ۶۵

انواع اعتماد به نفس و رابطه آنها با عملکرد ورزشی ۶۸

اعتماد به نفس مطلوب (مناسب) ۶۹

اعتماد به نفس کم ۷۲

اعتماد به نفس زیاد ۷۳

اعتماد به نفس مورد نیاز ورزشکاران ۷۳

بخش دوم: مراحل انجام تکنیک SPR (آرمیدگی جسمی معنوی)

مقدمه بخش دوم ۷۶

فصل سوم: وضو و چگونگی تأثیر آن بر اضطراب حالتی - رقابتی

وضو ۸۱

تأثیر وضو بر چاکراهای بدن ۸۱

وضو چگونه عمل میکند ۸۴

۸۹.....	حکمت های وضو از دیدگاه علم بهداشت.
۸۹.....	بهداشت روانی
۹۰.....	بهداشت اعصاب و روان
۹۱.....	وضو از نظر نوروفیزیولوژی (فیزیولوژی سیستم عصبی)
۹۳.....	آدمک حسی مغز انسان
۹۴.....	ارتباط وضو و آدمک حسی
۹۷.....	اثرات آب بر وضو گرفتن
۹۸.....	ایجاد نیرو و نشاط با وضو
۱۰۰.....	وضو و دفع بارهای راید الکتریکی
۱۰۲.....	آثار فیزیولوژیکی و روانشناختی وضو
۱۰۴.....	وضو از دیدگاه متافیزیک و علوم ماوراء
۱۰۸.....	تأثیر وضو بر تمرکز و کاهش اضطراب

فصل چهارم: آرمیدگی و چگونگی تأثیر آن بر اضطراب حالتی - رقابتی

۱۱۱.....	آرمیدگی (تن آرامی)
۱۱۳.....	برخی از روشهای تن آرامی
۱۱۴.....	نحوه قرار گرفتن در وضعیت مطلوب
۱۱۶.....	تنفس صحیح
۱۱۷.....	برخی از انواع تنفس همراه با مزایا و معایب آنها
۱۱۸.....	نحوه صحیح تنفس عمیق شکمی - سینه ای
۱۲۴.....	نکات مهم در انجام تن آرامی
۱۲۷.....	تن آرامی از نظر نوروسایکولوژی
۱۳۰.....	تأثیرات و علائم تن آرامی
۱۳۰.....	آثار فیزیولوژیکی
۱۳۱.....	آثار حسی
۱۳۱.....	آثار شناختی
۱۳۱.....	آثار عاطفی - هیجانی

فصل پنجم: تصویرسازی ذهنی و چگونگی تأثیر آن بر اضطراب حالتی - رقابتی

تصویرسازی ذهنی.....	۱۳۳
تعریف تصویرسازی ذهنی.....	۱۳۵
تصویرسازی ذهنی در ورزش.....	۱۳۷
نظریه ها و مدل های مربوط به اثربخشی تصویرسازی و عملکرد ذهنی.....	۱۴۱
نظریه روانی-عصبی-عضلانی.....	۱۴۱
نظریه هادی-عملکرد ذهنی.....	۱۴۲
نظریه تنظیم توجه و انگیزش.....	۱۴۳
مدل ترکیبی عملکرد ذهنی (نظریه عملکرد یکسان).....	۱۴۴
نظریه اطلاعات زیستی در عملکرد ذهنی.....	۱۴۵
اثر بخشی تصویرسازی ذهنی بر اجرای ورزشی و کنترل اضطراب مسابقه.....	۱۴۶
تأثیر تصویرسازی ذهنی برای آمادگی در مسابقات ورزشی.....	۱۴۷
زمان انجام تصویرسازی در ورزشکاران.....	۱۵۰
موارد استفاده تصویرسازی.....	۱۵۲
تصویرسازی ذهنی جهت کنترل برانگیختگی و اضطراب.....	۱۵۴
تصویرسازی ذهنی جهت بهبود اعتماد به نفس با فکر مثبت.....	۱۵۷
مداخلاتی که بعنوان ملاک در تصویرسازی حرکتی تعریف شده اند.....	۱۵۹

فصل ششم: «ذکر» و چگونگی تأثیر آن بر اضطراب حالتی - رقابتی

ذکر در اصطلاح.....	۱۶۴
کاهش اضطراب با تفکر به خدا و معنویت.....	۱۶۴
تأثیر «ذکر» بر کاهش اضطراب.....	۱۶۵
همسویی "علم و دین".....	۱۶۷
«ذکر» عامل تلطیف جسم و روان.....	۱۶۹
نکات نهفته در ذکر «لا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ».....	۱۷۱
تأثیر ذکر بر فیزیولوژی بدن از طریق مکانیسم کورتیکو و جتاتیو (قشری - نباتی).....	۱۷۳
تأثیر تن آرامی و تکرار اذکار مذهبی بر اضطراب.....	۱۷۴

نقش معنویات بعنوان یک فاکتور روانشناسی مؤثر در آرامش ذهنی و روحی ورزشکاران.....	۱۷۷
اثرات روانی ذکر و نیایش بر کاهش اضطراب و ایجاد تمرکز.....	۱۷۹
فصل هفتم: خودگفتاری و چگونگی تأثیر آن بر اضطراب حالتی- رقابتی	
خودگفتاری.....	۱۸۵
اصول اولیه خودگفتاری.....	۱۸۷
انواع افکار انسان.....	۱۸۷
افکار مثبت در ورزشکاران.....	۱۸۸
افکار منفی در ورزشکاران.....	۱۸۹
مسیر خودگفتاری مثبت و منفی در موقعیت ورزشی.....	۱۹۰
توقف فکر و جایگزینی افکار مثبت.....	۱۹۱
چرخه اضطراب و افکار نگران کننده.....	۱۹۴
رابطه فشار روانی و افکار منفی.....	۱۹۵
منابع فارسی و انگلیسی.....	۱۹۷