



## روان شناسی ورزش

مولفان :

معصومه عبدالملکی (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

مهدی محمدرحیمی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی و مدرس دانشگاه)

دکتر لیلا آسایش (دکتری تربیت بدنی)

مرتضی بیات (مدرس آموزش پرورش)

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی ورزش / مولفان معصومه عبدالملکی... [و دیگران].  
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات امین‌نگار، ۱۳۹۸.  
 مشخصات ظاهری: ۱۷۷ص: مصور، جدول؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س. م.  
 شابک: ۹۵-۴۵-۶۸۳۵-۶۲۲-۹۷۸-۳۵۰۰۰ ریا ل  
 یادداشت: مولفان معصومه عبدالملکی، مهدی محمد رحیمی، لیلا آسایش، مرتضی بیات.  
 موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی  
 موضوع: روان‌درمانی  
 موضوع: ورزشکاران -- روان‌شناسی  
 موضوع: Athletes -- Psychology  
 شناسه افزوده: عبدالملکی، معصومه، ۱۳۵۲ -  
 شناسه افزوده: bdolmaleki, Masomeh  
 ه. ب. ن. کنگره: GV۷۰۶/۴  
 ردیف دیوبی: ۷۹۶/۰۱  
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۷۳۰۸۰

## روان‌شناسی ورزش



مولفان: معصومه عبدالملکی، مهدی محمد رحیمی

دکتر لیلا آسایش، مرتضی بیات

سال چاپ: اول، ۱۳۹۸  
 تعداد صفحات: ۱۷۷  
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
 قیمت جلد: ۳۵۰۰۰ تومان  
 انتشارات: امین‌نگار  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۵-۴۵-۹۵

«کلیه حقوق مادی، چاپ و نشر محفوظ و به‌طور رسمی ناشر می‌باشد»

دفتر مرکزی: تهران، انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان شریعی، اندامری

پلاک ۷۰ واحد ۲ تلفن: ۶۶۴۶۲۱۳۱-۶۶۴۶۲۱۴۴

## فهرست مطالب

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۸  | مقدمه                                              |
| ۱۰ | فصل اول: تاریخچه روانشناسی و روانشناسی ورزش        |
| ۱۳ | روانشناسی در آلمان                                 |
| ۱۴ | روانشناسی در آمریکا                                |
| ۱۵ | روانشناسی در انگلستان                              |
| ۱۶ | روانشناسی در فرانسه                                |
| ۱۶ | تاریخ روانشناسی در ایران                           |
| ۱۷ | روانشناسی به سوازیکی از علوم طبیعی ایران           |
| ۱۸ | روانشناسی ایران و پژوهش                            |
| ۱۹ | روانشناسی ایران در دهه های اخیر                    |
| ۲۰ | تاریخچه روانشناسی ورزشی                            |
| ۲۴ | فصل دوم: روش های مقابله با فشار روانی در ورزشکاران |
| ۲۴ | فشار روانی طولانی مدت در ورزشکاران                 |
| ۲۵ | روشهای مقابله با فشار روانی در ورزشکاران           |
| ۲۷ | راههای مقابله با فشار روانی در منزل در ورزشکاران   |
| ۲۸ | فشار روانی در مراحل پیشرفته                        |
| ۳۰ | اقدامات درمانی                                     |
| ۳۱ | فاکتورهای روانی که به موفقیت ورزشکاران کمک می کند  |
| ۳۴ | فصل سوم: بهداشت روان در ورزش                       |

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| عوامل اضطراب در ورزش.....                                           | ۳۴ |
| تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشکار.....                                 | ۳۵ |
| اعتماد به نفس و راهکارهای افزایش آن در ورزشکاران.....               | ۳۵ |
| اضطراب ورزشی و راهکارهای کنترل و کاهش آن در ورزشکاران.....          | ۴۸ |
| تماس با روانشناس یا پزشک تیم برای بررسی علائم اضطرابی.....          | ۵۴ |
| مصل چهارم : راهکارهای آرامش روانی برای ورزشکاران.....               | ۵۶ |
| ارائه از فن آرایش بخش.....                                          | ۵۶ |
| نکات مثبت اخلاقی که به عنوان ورزشکار باید در خودتان تقویت کنید..... | ۶۱ |
| تکنیک FTT در کاهش اضطراب ورزشکاران.....                             | ۶۲ |
| بروز پدیده‌ی اضطراب در ورزشکاران و نحوه کنترل آن.....               | ۶۳ |
| درک اضطراب در ورزش.....                                             | ۶۴ |
| آموختن از ورزش.....                                                 | ۶۴ |
| فصل پنجم: روان درمانی.....                                          | ۶۶ |
| روان درمانی.....                                                    | ۶۶ |
| درمانی دارویی.....                                                  | ۶۹ |
| بیماری‌هایی که با ورزش درمان می‌شوند.....                           | ۷۲ |
| ADHD (بیش فعالی).....                                               | ۷۳ |
| از دست دادن حافظه.....                                              | ۷۴ |
| بیش فعالی، ورزش های آرام سازی.....                                  | ۷۴ |
| فصل ششم : روانشناسی سلامت.....                                      | ۷۸ |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| روانشناسی سلامت .....                                             | ۷۸  |
| دیدگاه کنونی درباره سلامت و بیماری .....                          | ۷۹  |
| واکنش پذیری سیستم ایمنی و بیماری .....                            | ۸۶  |
| ایمنی شناسی عصبی روانی .....                                      | ۸۷  |
| هیجان ها و کارکرد سیستم ایمنی .....                               | ۸۸  |
| عوامل تعدیل کننده روانی اجتماعی در واکنش پذیری دستگاه ایمنی ..... | ۸۸  |
| شماره زندگی و کارکرد ایمنی .....                                  | ۸۹  |
| شرایط کارکرد دستگاه ایمنی .....                                   | ۸۹  |
| اختلالات روانی فیزیکی .....                                       | ۹۱  |
| بیماری های دستگاه گردش خون .....                                  | ۹۱  |
| عوامل فرهنگی اجتماعی مؤثر بر سلامت .....                          | ۹۶  |
| نکات برجسته .....                                                 | ۹۷  |
| فصل هفتم: نقش مربی روانشناس در ورزش .....                         | ۱۰۰ |
| نقش مربیان در روانشناسی ورزشکاران .....                           | ۱۰۰ |
| فلسفه مربی گری در ورزش و نقش های متمایز یک مربی .....             | ۱۰۷ |
| تقسیم بندی مربیان ناکارآمد از دیدگاه روانشناسی ورزش .....         | ۱۰۹ |
| فصل هشتم : نقش بازی در بهبود روانی کودکان .....                   | ۱۱۴ |
| تعریف بازی در یک نگاه .....                                       | ۱۱۵ |
| تعریف بازی از نگاه روانشناسان و روان پزشکان کودک .....            | ۱۱۶ |
| نقش بازی در روند رشد روانی و ذهنی کودکان در یک نگاه .....         | ۱۱۶ |

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ۱۱۸ | ..... اصول بازی درمانی                                           |
| ۱۱۹ | ..... درمان اختلالات روانی کودکان                                |
| ۱۲۱ | ..... بد غذایی کودکان                                            |
| ۱۲۱ | ..... نشانه های هشداردهنده برای شناسایی اختلالات روانی در کودکان |
| ۱۲۳ | ..... اهمیت و ضرورت نقش بازی در رشد کودکان                       |
| ۱۲۳ | ..... بازی و نقش آن در رشد جسمانی                                |
| ۱۲۴ | ..... بازی و نقش آن در رشد اجتماعی                               |
| ۱۲۵ | ..... بازی و نقش آن در رشد عاطفی                                 |
| ۱۲۵ | ..... بازی های مربوط به اختلال و تبسم، بیش فعالی، اضطراب         |
| ۱۲۶ | ..... تعریف بازی                                                 |
| ۱۲۷ | ..... مراحل مختلف بازیهای کودک                                   |
| ۱۲۸ | ..... خصوصیات بازی گروهی                                         |
| ۱۲۸ | ..... اهداف بازی درمانی                                          |
| ۱۳۲ | ..... فصل نهم: کمال گرایی و اعتیاد به ورزش                       |
| ۱۳۲ | ..... کمال گرایی                                                 |
| ۱۳۷ | ..... اعتیاد به تمرین                                            |
| ۱۴۲ | ..... فصل دهم: کاربرد روانشناسی در ورزش                          |
| ۱۴۳ | ..... اهم کاربردهای روانشناسی در محیط ورزش و فعالیت بدنی         |
| ۱۴۴ | ..... اجزاء و مولفه های کاربردی روانشناسی ورزش                   |
| ۱۵۰ | ..... فصل یازدهم: روانشناسی در ورزش قهرمانی                      |

- ۱۵۱..... نوین و مفید بودن روانشناسی ورزشی
- ۱۵۲..... روانشناسی ورزش مداخله مفید برای قهرمانی
- ۱۵۲..... کمبود روانشناسان حرفه ای در حوزه ورزش
- ۱۵۳..... روانشناسی ورزش اهرمی کارآمد برای قهرمانی
- ۱۵۴..... روانشناسی ابزار مهم استعدادیابی
- ۱۵۵..... عوامل متعدد مانع از ورود روانشناسی به ورزش
- ۱۵۵..... فرایند سازی ضرورت به کارگیری روانشناس ورزشی
- ۱۵۸..... نقش روانشناسی در ورزش
- ۱۶۶..... راههای مواجهه با افتخار مافی
- ۱۷۰..... منابع فارسی
- ۱۷۴..... منابع انگلیسی

## مقدمه

روان‌شناسی علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهن موجود زنده، بخصوص انسان براساس روش علمی است. همچنین یکی از علوم کاربردی و شاخه‌های تحصیلی است که یافتن ارتباط ذهن و روان آدمی، با نگاه بی‌نظیر رشد، سلامت، رفتارهای اجتماعی، شناخت و ... را در بر می‌گیرد. علم روان‌شناسی مفاهیمی همچون ادراک، شناخت، تمرکز، توجه، اساسات پدیده‌شناسی، انگیزه، کارکرد ذهن، شخصیت، رفتار، روابط بین‌فردی، انواذ و دیگر زمینه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد. روان‌شناسان در زمینه‌های مختلف، روش‌های علمی و تجربی را برای استنباط رابطه علت و معلولی یا هر نوع رابطه همبستگی میان پدیده‌های گوناگون روان‌شناسی به‌کار می‌گیرند. روان‌شناسی علمی فراشاخه‌ای است؛ غیر قابل مشاهده این موضوع این علم یعنی ذهن، روان و انتزاعی بودن مفاهیم آن دلیل شباهت این علم به علوم انسانی است. اما از سوی دیگر مطالعه به «روش علمی» و تجربی بودن بخشی از مراحل آزمایش، روان‌شناسی را به دایره علوم تجربی می‌کشد. همچنین عقیده و دیدگاه روان‌شناسان نسبت به انسان، در فرایند تحقیق بسیار تاثیرگذار است، لذا از این جنبه نیز، روان‌شناسی به دنیای فلسفه مرتبط می‌شود. به این ترتیب شاید بتوان روان‌شناسی را حقیقتاً آیینی منحصربه‌فرد از علوم گوناگونی نظیر زیست‌شناسی، انسان‌شناسی، زبان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه و ... دانست.

"روانشناسی ورزشی" علمی است که در مورد اصول روانشناختی در حیطه ورزش صحبت می‌کند. استفاده از این علم هم در جهت بهبود کارایی ورزشی و هم بهبود جنبه‌های جامعه‌ای روانشناسی انسان است. روان‌شناسی ورزش دانشی میان رشته‌ای است که به بررسی داده‌های و دانش حرکت شناسی و روان‌شناسی می‌پردازد. این رشته هم‌زمان به بررسی چگونگی تأثیر عوامل روانشناختی بر عملکرد آدمی و همین‌طور چگونگی مشارکت تأثیرات ورزش و تمرین‌های ورزشی بر عوامل روانشناختی می‌پردازد. روان‌شناسی ورزش کاربردی به آموزش و راهنمایی‌های روان‌شناختی برای افزایش عملکرد می‌پردازد. از مهارت‌های روانشناختی که آموزش داده می‌شود می‌توان به تصویرسازی ذهنی، مدیریت استرس، تنظیم بخشیدن به هدف‌ها، گفتگو با خود اشاره کرد. روان‌شناسان ورزش کاربردی معمولاً با قهرمانان و مربی‌ها کار می‌کنند، اگرچه برخی از آن‌ها با دیگر کارفرماها از جمله ورزشکاران، مدیران تجاری و ارتش کار می‌کنند.