

بسم الله الرحمن الرحيم

# مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزش

مؤلفان:

محمد بخشی مشهدلو (دانشجوی دکتری و مدرس دانشگاه)

شمسعلی شفقتی درویش گورنمز

یوسف پناهی اکبرآباد

امین فرزانه خلیفه لو

|                     |                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور | : مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزش / مؤلفان محمدبخشی مشهدلو و دیگران                                  |
| مشخصات نشر          | : اردبیل: انتشارات نایاب، ۱۳۹۴.                                                                 |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۶۰ ص؛ جدول...                                                                                |
| شابک                | : ۲-۵۱-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸: ۱۲۰۰۰۰ ریال                                                                |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                          |
| یادداشت             | : مؤلفان محمدبخشی مشهدلو، شمسعلی شفق‌تی درویش گورنمز، یوسف پناهی اکبرآباد، امین فرزانه خلیفه‌لو |
| یادداشت             | : کتابنامه؛ ص: ۱۱۲.                                                                             |
| موضوع               | : ورزش - جنبه های روانشناسی                                                                     |
| موضوع               | : ورزشکاران - روانشناسی                                                                         |
| شناسه افزوده        | : بخشی مشهدلو، محمد، ۱۳۶۴ -                                                                     |
| رده بندی کنگره      | : GV۴/۷۰۶/۹۲ ۱۳۹۵                                                                               |
| رده بندی دیویی      | : ۷۹۶/۰۱                                                                                        |
| شماره کتابشناسی     | : ۴۲۲۷۴                                                                                         |



## مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزش

مؤلفان: محمدبخشی مشهدلو، شمسعلی شفق‌تی درویش گورنمز

یوسف پناهی اکبرآباد، امین فرزانه خلیفه‌لو

ناظر فنی: جعفر حسین‌فر

ویراستار علمی: مجتبی موسی‌پور القناب، علی بهشتی

ویراستار ادبی: وحدت جعفری حس‌کندی، علی نظرپور

ناشر: انتشارات نایاب صفحه آرای: سمانه جعفری

طراح روی جلد: حسین آقازاده

نوبت و سال چاپ: اوّل - ۱۳۹۵ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۲-۵۱-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-8044-51-2

صحافی: افق قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

## قدمه و پیشگفتار:

روانشناسی ورزش در بر گیرنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه‌ای که ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد. ورزشکاران در این راستا باید راهبردهایی را بکار گیرند تا رقیبان را روحیه زدایی کنند، با سطح بسیار بالای فشار مقابله و یا آن را کم کنند، از داروهای غیرمجاز استفاده نکنند، راهبردهای تیمی موفقیت‌میزی را به کار گیرند و مهارت‌ها را آموزش دهند و بیاموزند. به مفهوم وسیع، کلمه روانشناسی ورزشی کاملاً در برگیرنده جنبه‌های روانشناختی، ورزش‌های رقابتی، تمرین، مادگی جسمانی، استراحت و پیشرفت مهارت‌های حرکتی می‌باشد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی به اجتماعی شدن، کسب مهارت و کفایت و همچنین دوستیابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می‌کند. تحققات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر این که ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی، است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می‌کاهد، اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و خود پندار را تقویت می‌کند. ورزش به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی‌های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت‌بخش و آرامش‌دهنده است. بخاطر نقش مهم و بسزای که "ورزش و روانشناسی آن" در زندگی افراد و سلامتی آن‌ها دارد، اینجانب را بر آن داشت که چهارمین اثر ادبی دوره دکتری خودم را با همکاری و همفکری برخی عزیزان، با صوت گردآوری تحت عنوان "مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزش" را در اردیبهشت ۹۵ آماده چاپ کنم.

بی‌شک این اثر خالی از عیب و نقص نیست، ما خودمان را بی‌نیاز از انتقادات و پیشنهادات شما خوانندگان گرامی نمی‌دانیم، برای این منظور، شما بزرگواران می‌توانید نظرات و پیشنهادات و انتقادات خود را از طریق آدرس ایمیل [Bakhshimohammad32@gmail.com](mailto:Bakhshimohammad32@gmail.com) به اینجانب انتقال داده تا انشالله در تجدید نظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل و بهتری ارائه دهیم. در پایان، از زحمات مدیر انتشارات نایاب که در چاپ این کتاب ما را یاری فرمودند و به چاپ این اثر همت گماشتند نهایت سپاسگذاری را دارم و برای ایشان آرزوی موفقیت داریم.

محمد بخشی مشهدلو

(دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی)

# فهرست مطالب

| صفحه | عنوان                                      |
|------|--------------------------------------------|
| ۱    | صل اول: کلیات                              |
| ۳    | مقدمه                                      |
| ۴    | فهوم روانشناسی ورزش                        |
| ۶    | اریخچه روانشناسی ورزش                      |
| ۸    | واشناسی ورزش بعد از جنگ‌های جهانی          |
| ۱۰   | واشناسی ورزش در آمریکا و قاره سبز          |
| ۱۴   | سخنی درباره آینده                          |
| ۱۵   | صل دوم: توجه و تمرکز                       |
| ۱۷   | مقدمه                                      |
| ۱۷   | توجه و تمرکز                               |
| ۱۹   | چرا ورزشکاران تمرکز خود را از دست می‌دهند؟ |
| ۲۰   | درک حواس پرتی‌ها در ورزش                   |
| ۲۲   | اصول مؤثر در تمرکز                         |
| ۲۷   | صل سوم: اعتماد به نفس در ورزش              |
| ۲۹   | مقدمه                                      |
| ۳۰   | اعتماد در ورزشکاران چگونه سنجیده می‌شود؟   |
| ۳۱   | نیاز ورزشکاران برای کسب اعتماد             |
| ۳۲   | مطالعات تجربی                              |
| ۳۳   | مطالعه اعتماد در محیط ورزشی رقابت طبیعی    |

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| ۳ | مطالعات توصیفی اعتماد در ورزشکاران         |
| ۵ | منابع مهم اعتماد برای ورزشکاران            |
| ۶ | تفاوت در اعتماد براساس جنسیت و مهارت       |
| ۷ | اعتماد در مربیان                           |
| ۸ | نقش و اعتماد تیمی                          |
| ۸ | وظایف مربی برای توسعه اعتماد به نفس        |
| ۹ | مداخلاتی در جهت افزایش اعتماد در ورزشکاران |

### فصل چهارم: آمادگی ذهنی در ورزش

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۵  | آمادگی ذهنی                                            |
| ۷  | اصول آمادگی ذهنی                                       |
| ۹  | شناسایی ناحیه کار در طول فردی و چگونگی دستیابی به آنها |
| ۱۰ | آمادگی ذهنی و افزایش اعتماد به نفس                     |
| ۱۰ | اولویت‌دهی و تعیین هدف                                 |
| ۱۱ | اهمیت توسعه عادات عملکردی                              |
| ۱۲ | شبیه‌سازی: در انتظار وقایع غیر منتظره                  |
| ۱۳ | آمادگی ذهنی تیم                                        |
| ۱۴ | چیزی فراتر از آمادگی ذهنی                              |

### فصل پنجم: تیپ‌های شخصیت در روانشناسی ورزش

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۱۷ | شخصیت و ورزشکار                                 |
| ۱۹ | تأثیر مشت کردن دست چپ بر افزایش تمرکز ورزشکاران |
| ۲۰ | شخصیت‌شناسی از روی ورزش مورد علاقه              |
| ۲۵ | رابطه گروه خونی، ورزش و شخصیت                   |

### فصل ششم: پرخاشگری و اعتیاد

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۱۵ | پرخاشگری در ورزش                      |
| ۱۸ | عوامل مختلف پرخاشگری و خشونت در ورزش  |
| ۱۸ | خشونت و پرخاشگری در تماشاچیان         |
| ۱۸ | راه‌های کاهش خشونت و پرخاشگری در ورزش |

|     |                                                                 |
|-----|-----------------------------------------------------------------|
| ۷۹  | اعتیاد به ورزش.....                                             |
| ۷۹  | علل اعتیاد ورزشی چیست؟.....                                     |
| ۸۰  | شاخص‌ها و ویژگی‌های اعتیاد ورزشی چیست؟.....                     |
| ۸۰  | علائم اعتیاد به ورزش.....                                       |
| ۸۱  | احتمال بروز چه صدماتی در اعتیاد ورزشی بیشتر است؟.....           |
| ۸۲  | نحوه برخورد با اعتیاد به ورزش چگونه است؟.....                   |
| ۸۲  | <b>فصل هفتم: اختلالات خوردن در ورزشکاران</b> .....              |
| ۸۵  | بی‌اشتهایی عصبی در بانوان ورزشکار.....                          |
| ۸۵  | علل ایجاد این بیماری و نشانه‌های آن.....                        |
| ۸۶  | درمان بیماری.....                                               |
| ۸۶  | مدت طول کشیدن بیماری.....                                       |
| ۸۷  | توصیه‌های درمانی به شما.....                                    |
| ۸۷  | راه‌های پیشگیری از ابتلاء به این بیماری.....                    |
| ۸۸  | پر خوری عصبی در ورزشکاران.....                                  |
| ۸۸  | علل ایجاد این بیماری.....                                       |
| ۸۸  | علائم و نشانه‌ها.....                                           |
| ۸۹  | تشخیص بیماری.....                                               |
| ۸۹  | درمان.....                                                      |
| ۹۰  | مدت طول کشیدن علائم.....                                        |
| ۹۰  | توصیه‌ها در دوره درمان.....                                     |
| ۹۱  | <b>فصل هشتم: تأثیرات ورزش بر فرایندهای شناختی و روانی</b> ..... |
| ۹۳  | تأثیرات ورزش بر فرایندهای شناختی و روانی.....                   |
| ۹۳  | مهارت‌های روانی.....                                            |
| ۹۶  | تأثیر ورزش بر حافظه.....                                        |
| ۹۸  | تأثیر ورزش بر سلامت روان.....                                   |
| ۹۹  | تأثیرات ورزش بر توجه.....                                       |
| ۱۰۰ | تأثیرات ورزش بر انگیزه و اعتماد به نفس.....                     |

|     |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| ۱۰۲ | ورزش و اضطراب و انگیزش                                      |
| ۱۰۳ | ورزش و پیوستگی اجتماعی                                      |
| ۱۰۴ | پیامدهای روانشناختی ورزش                                    |
| ۱۰۵ | اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت‌های اجتماعی         |
| ۱۰۷ | اثر تماشاگری بر ورزشکار                                     |
| ۱۰۸ | عوامل مهم در اثر تماشاگر                                    |
| ۱۱۳ | <b>فصل نهم: تصویرسازی ذهنی و تن آرامی در روانشناسی ورزش</b> |
| ۱۱۵ | تصویرسازی ذهنی                                              |
| ۱۱۷ | شیوه استفاده از تصویرسازی ذهنی                              |
| ۱۱۷ | موارد استفاده از تصویرسازی                                  |
| ۱۱۷ | افزایش تمرکز                                                |
| ۱۱۷ | افزایش اعتماد به نفس                                        |
| ۱۱۸ | کنترل پاسخ‌های هیجانی                                       |
| ۱۱۸ | زمان استفاده از تصویرسازی ذهنی                              |
| ۱۱۸ | چگونگی حفظ تمرکز                                            |
| ۱۱۹ | فواید تصویرسازی ذهنی                                        |
| ۱۲۰ | آرام‌سازی و ورزش                                            |
| ۱۲۷ | راهبردهای مقابله در ورزش                                    |
| ۱۲۸ | موقعیت کنونی آرام‌سازی                                      |
| ۱۳۱ | آموزش آرام‌سازی برای چه کسانی سودمند است؟                   |
| ۱۳۳ | <b>فصل دهم: ابراز وجود و کاربرد آن در روانشناسی ورزش</b>    |
| ۱۳۵ | ابراز وجود و کاربرد آن در روانشناسی ورزش                    |
| ۱۳۷ | مقوله‌های مهم در ابراز وجود                                 |
| ۱۴۲ | پیش فرض‌های بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود          |
| ۱۴۴ | کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود                           |
| ۱۴۷ | عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران         |
| ۱۴۷ | عوامل محدودکننده ابراز وجود مطرح‌شده                        |

۱۴۷ .....اورهای ذهنی غلط مردم.

۱۴۹ ..... پیوست

۱۵۱ ..... مصاحبه با روانشناس ورزش را جر قدر.

۱۵۲ ..... سوال این است چطور می‌توانیم از استعدادهای خود بهره‌برداری کنیم؟

۱۵۳ ..... شکست در مقابل ترس یعنی ورود به راه قبول شکست

۱۵۳ ..... ما باید چطور اعتماد به نفس جوانان را بسازیم؟

۱۵۳ ..... نمونه‌هایی از متمرکز بودن روانشناسان ورزش

۱۵۵ ..... منابع و مآخذ

www.ketab.ir