

به نام خداوند جان و خرد

پویایی گروهی در روانشناسی ورزش و تمرین موضوعات معاصر

مارک آر. بیوچامپ - مارک ای. آیس

مترجمان:

دکتر فرشاد تجاری - بهزاد سهیلی - جاسم منوچهری



بامداد کتاب



بامداد کتاب

پویایی گروهی در روانشناسی ورزش و تمرین - موضوعات معاصر

مارک آر. بیوچامپ - مارک ای. آیس

مترجمان: دکتر فرشاد تجاری - بهزاد سهیلی - جاسم منوچهری

ویراستار ادبی: محمدحسین سعیدی

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری ۳۶۰ صفحه

فروست: ۲۵۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۱-۵۴-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۲۹۹۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۰۷۴۲۴

پست الکترونیکی: bamdadketab@yahoo.com

سایت: www.bamdadketab.com

عنوان و نام پدیدآور: پویایی گروهی در روانشناسی ورزش و تمرین / موضوعات معاصر / ویراستار: مارک آر. بیوچامپ، مارک ای. آیس / ترجمه فرشاد تجاری، بهزاد سهیلی، جاسم منوچهری.

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: 978-964-8131-54-3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Group dynamics in exercise and sport psychology: contemporary themes, 2007.

موضوع: ورزش -- جنبه‌های جامعه‌شناختی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- جنبه‌های جامعه‌شناختی -- گروه‌های اجتماعی

شناسه افزوده: بیچم، مارک رابرت، ۱۹۷۲ - م. - ویراستار -- Beauchamp, Mark R. Mark Robert

شناسه افزوده: آیز، مارک آر. - ویراستار -- Eys, Mark A.

شناسه افزوده: تجاری، فرشاد، ۱۳۴۸ - م. - مترجم - سهیلی، بهزاد، مترجم - منوچهری، جاسم، ۱۳۶۶ - م. - مترجم

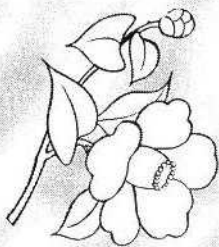
رده بندی کنگره: GV۷.۶/۴ پ ۱۳۹۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۲۸۳

شناسه کتابشناسی ملی: ۳۶۹۴۹۲

۲۸۸	نکات
۲۸۹	فصل یازدهم / عملکرد گروهی از طریق دستیابی به اهداف مطلوب
۲۸۹	مقدمه
۲۹۰	نظریه هدف موفقیت در ورزش
۲۹۳	فاکتورهای موقعیتی و جو انگیزشی
۲۹۵	اهداف پیشرفت و موضوعهای مرتبط گروهی
۲۹۶	اهداف پیشرفت و رهبری موثر
۲۹۷	هدفهای موفقیت و انسجام گروهی
۲۹۸	اهداف پیشرفت و رفتار ائتلاف اجتماعی
۲۹۹	پیشرفت نظریه هدف موفقیت از اثرات فردی تا تگرشهای به هم وابسته
۳۰۰	اهداف پیشرفت: تأثیرات اجرا کننده و یار ورزشی
۳۰۳	فهم اهداف پیشرفت خودگرایی در درون تیم
۳۰۵	فهم اهداف پیشرفت درون تیمی
۳۰۶	جو انگیزشی در تیمها: بررسیهای چندبعدی و چند سطحی
۳۱۰	ارزیابیهای موقعیتی جو تیمی
۳۱۲	نتیجه
۳۱۷	فصل دوازدهم / بررسی دستورالعملهای جدید در کارآمدی جمعی و ورزش
۳۱۷	مقدمه
۳۱۸	تئوری و تحقیق
۳۱۹	ماهیت کارآمدی جمعی
۳۲۶	متغیرهای تیمی منجر از کارآمدی جمعی
۳۲۸	نمادهگیری
۳۳۰	ایجاد
۳۳۱	سطح تجزیه و تحلیل
۳۳۲	اجماع درون تیمی
۳۳۳	مقاومت از نتیجه موردانتظار
۳۳۴	تحقیق بر کارآمدی جمعی و عملکرد
۳۳۵	تحقیق در مورد انریکشن جمعی و متغیرهای شناختی
۳۴۰	خودکارآمدی
۳۴۱	انسجام گروهی
۳۴۴	کارآمدی مربیگری
۳۴۵	مفاهیم عملی مداخله با اقدام
۳۴۷	مدل سازی یا سرمشق دهی تیم
۳۴۸	تشویق کلامی
۳۴۸	مداخلات تشکیل تیم
۳۴۹	هدف گزینی تیمی
۳۵۰	پیشنهاد برای تحقیقات آتی
۳۵۰	توسعه تحقیقات
۳۵۲	برآیند کارآمدی جمعی
۳۵۲	مدل سازش آماری
۳۵۴	تمرین غمی
۳۵۴	خلاصه
۳۶۰	دراره مترجم

۱۸۶	اسنارتزهای ساختاری تیم و تمرین
۱۸۸	هدف گزینی گروهی
۱۸۹	ورزش کردن
۱۹۱	خلق موقعیتهایی برای تعامل و ارتباطات گروهی
۱۹۲	تمرین
۱۹۳	ایجاد حس از هویت گروهی
۱۹۳	توصیهها و راهنماییهایی برای آینده
۱۹۴	ورزش
۱۹۶	تمرین
۱۹۸	خلاصهی مطالب
۲۰۵	فصل هشتم / مدیریت مداخلات انسجام گروهی در فعالیت ورزشی نظریه، عمل و آینده
۲۰۵	مقدمه
۲۰۶	نظریه و پژوهش
۲۱۳	مفاهیم عملی و طراحی مداخله
۲۱۳	فعالیت برای شنیدن
۲۱۶	بیشتر حرکت داشته باشید
۲۱۹	پیادهروی کراس
۲۲۱	پیشنهادهایی برای تحقیقات آینده
۲۲۳	خلاصه
۲۲۹	فصل نهم / یوایی اجتماعی جمعی در ورزش
۲۲۹	مقدمه
۲۳۰	تئوری و تحقیق
۲۳۴	جنبش به عنوان یک هویت اجتماعی
۲۳۶	یوایی گروهی و هنجارهای اجتماعی جمعی در ورزش
۲۳۶	نمازش (کشمکش) جنسیتی در ورزش
۲۳۷	یوایی گروهی و هویت جنسی
۲۴۳	کاربردهای عملی: توسعه سازنده یوایی تیمی
۲۴۸	پیشنهادهای برای تحقیقات آینده
۲۵۰	خلاصه
۲۵۷	بخش چهارم - انگیزش در گروه
۲۵۷	فصل دهم / انگیزه حاصله از اراده فردی در ورزش ها و تمرینهای گروهی
۲۵۹	مقدمه
۲۶۱	نظریه و پژوهش
۲۶۳	انگیزه اراده فردی در گروهها
۲۶۳	حمایت از استقلال فردی
۲۶۴	نتیجه عملکرد و بازخورد برد و باخت
۲۶۶	جو انگیزشی
۲۶۷	رفتار میان فردی
۲۶۸	رفتار همکارانه
۲۷۰	جو همتایی
۲۷۱	مباحث سنجش و اندازه گیری
۲۷۲	مفاهیم عملی برای مداخله
۲۷۷	پیشنهادهای برای تحقیقات آینده
۲۷۹	نتیجه



سخن ناشر

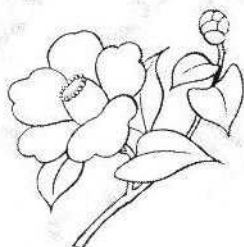
پیشگام و ماندگار در پیوند ورزش با دانش

منت خدای را عزوجل که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ میهن اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در حیطه علوم ورزشی و تربیت بدنی انتقال تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر اساتید و همکاران گرامی را به آحاد جامعه و تمام نقاط کشور فراهم کنیم.

استقبال کم نظیر اساتید و دانشجویان و ورزش دوستان از آثار ارائه شده نه تنها موجب غرور گردید بلکه رسالت ما را در قبال جامعه ورزش کشور سنگین تر کرد و ما را بر آن داشت تا با گام های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارائه کتاب هایی با قیمت مناسب و کیفیت بالا در مسیر اهداف خود به پیش بردیم.

و خشنودیم که قدم های اولیه را با استواری هر چه تمام تر در طریق نشر آثار برگزیده برداشته ایم و اعتقاد به خشنودی خداوند از اعمال و کردارمان داریم.

در این راستا و به منظور دستیابی به اهداف، تمامی توان خود را به کار گرفته ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر کتاب هایی منتشر نماییم که از نظر محتوای علمی غنی بود و نیاز جامعه ورزش کشور را برطرف سازد؛ و این میسر نمی گردد مگر با تلاش بی وقفه و خستگی ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات. موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب نظران فن و دست اندرکاران دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی میسر نمی گردد؛ لذا از پیشنهادات و انتقادهای سازنده شما استقبال می نمایم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.



پویایی گروهی در روانشناسی ورزش و تمرین

چطور اعضای گروه در موقعیت‌های ورزشی و تمرینی رفتار یکدیگر را تحت تاثیر قرار می‌دهند؟ آیا می‌توان با درک بهتری از پویایی‌شناسی گروهی عملکرد ورزشی فرد و تیم را افزایش داد یا نتایج مداخله‌های تمرینی را بهبود بخشید؟

بسیاری از رفتارهای انسان در موقعیت‌های ورزشی در درون گروه‌ها نهفته است، جایی که شناخت‌ها، هیجانات و رفتارهای افراد، دیگر اعضای گروه را تحت تاثیر قرار می‌دهد و تحت تاثیر آنها قرار می‌گیرد. پویایی گروهی در روانشناسی ورزش و تمرین: موضوعات معاصر، پویایی روانی منحصر به فردی را بررسی می‌کند که در گروه‌های ورزشی و تمرینی ظاهر می‌شوند. این کتاب یک راهنمای درست و کامل را برای نظریه‌ها و تحقیقات معاصر فراهم می‌کند. توصیه‌هایی هم ارائه شده است تا روانشناسی کاربردی را 'بهترین تکنیک' نشان دهد. کتاب با کنار هم قرار دادن نظر متخصصان بین‌المللی روانشناسی ورزش و تمرین، موضوعات اصلی و نیز مباحث پدید آمده در پویایی گروهی را تحت پوشش قرار می‌دهد. این کتاب در چهار بخش سازماندهی شده است.

قسمت اول: خود فرد در گروه‌ها

قسمت دوم: رهبری در گروه‌ها

قسمت سوم: محیط گروهی

قسمت چهارم: انگیزه در گروه‌ها

پویایی‌شناسی در روانشناسی تمرینی و ورزش: موضوعات جدید به روانشناسی، حرکت‌شناسی، محققان و دانشجویان علوم ورزشی و تمرینی و همچنین مشاوران و مربیان مربوط است. مارک آر بیو چامپ^۲ استادیار مدرسه هیومن کانیتیکس^۳، دانشگاه بریتیش کلمبیا^۴، کانادا است. تحقیقات او عمدتاً بر روی روانشناسی اجتماعی پویایی‌شناسی گروه بافت‌های ورزشی و تمرینی متمرکز است.

مارک ای آیز^۵ استادیار مدرسه هیومن کانیتیکس، دانشگاه لورنتاین^۶ کانادا است. تحقیقات او بر روی منابع و نتایج درک نقش مسئولیت‌ها در محیط‌های تیمی و همین‌طور موضوعات مربوط به انسجام گروهی در ورزش و هم در تمرین متمرکز شده است.

1. kinesiology

2. Mark R. Beauchamp

3. the school of Human Kinetics

4. University of British Columbia

5. Mark A. Eys

6. Laurentian

پیشگفتار

کسی نمی‌تواند یک سمفونی را با سوت بزند برای اجرای آن به یک ارکستر نیاز است.

اچ. ای. لوکوک^۱

در محیط‌های تمرین و ورزش، میزان قابل توجهی از تحقیقات روانشناسی بر روی بررسی افکار، هیجانات و اعمال اعضای گروه ورزشی متمرکز شده است که آنها هم تحت تاثیر قرار می‌گیرند و هم توسعه اعضای دیگر گروه تحت تاثیر قرار داده می‌شوند. در حقیقت وقتی کسی در تیم‌های ورزشی به دنبال عملکرد بهتر است، یا کسب تبعیت در کلاس‌های تمرینی است، لازم است پویایی روانی را که در این موقعیت‌های گروهی نقش ایفا می‌کند را درک کند. پویایی گروهی در روانشناسی تمرین و ورزش یعنی موضوعات جدیدی که پویایی منحصر به فرد روانشناسی را بررسی می‌کنند که هنگامی که مردم در گروه‌های ورزشی و تمرینی شکل می‌گیرند و یافت می‌شوند، پدیدار می‌شوند. به بیان دقیق‌تر، محققان برجسته بین‌المللی و همچنین منتخب در این کتاب ویرایش شده جمع‌آوری شده است. این کتاب اولین کتاب در نوع خود است و در آن موضوعات پویایی‌شناسی گروهی در رابطه با هر دو متن تحت پوشش قرار گرفته است.

عملکرد گروهی کارآمد و کار تیمی مستلزم یک درک دقیق از جریان‌های میان فردی (و همین‌طور کار سخت!) است به‌منظور پرورش این درک، مولفان هر فصل برای تحت پوشش قرار دادن یک تعداد موضوعاتی که معمولاً در متن‌های روانشناسی ورزشی و تمرینی یافت نمی‌شود، از ابعاد مختلف نظری و همین‌طور یافته‌های جدید تحقیقاتی الهام گرفته‌اند. با در نظر گرفتن این موضوع، یکی از اهداف این کتاب ایجاد علاقه بیشتر در بخش جریان‌های گروهی در روانشناسی ورزشی و تمرینی هم از لحاظ برانگیختن راه‌های تحقیقاتی هیجان‌انگیز جدید و همچنین شکل بخشیدن به مداخله‌هایی است که بر پایه مدرک استوار است.

این کتاب به چهار بخش مجزا اما به هم وابسته تقسیم می‌شود. بخش اول بر روی خود فرد در گروه‌ها متمرکز است. با توجه به اینکه گروه‌ها از افراد تشکیل می‌شود منطقی است که بخش

اول این کتاب نقش و تاثیر عوامل شخصی را در موقعیت‌های گروهی بررسی کنند. به بیان دقیق‌تر، در فصل یک، ای لا تایمر، تارا رنج و مارک یارکت مفهوم هوش هیجانی را بررسی می‌کنند. آنها به روشنی منظور از هوش هیجانی را توضیح می‌دهند و به بررسی این می‌پردازند که چگونه توانایی‌های هیجانی می‌توانند نقشی بنیادی در موقعیت‌های فعالیت جسمانی بین فردی بازی کنند. در فصل دو مارک بیوچامپ، بن جکسون و دیوید لاولی از روش‌های جدیدی که براساس مشخصه رفتاری^۱ و نوع است برای درک شخصیت و ارائه یک چارچوب یکپارچه برای شکل بخشیدن به توسعه مداخله‌های تیمی در ورزش الهام می‌گرفتند.

قسمت دوم بر روی رهبری متمرکز است. رهبران بخصوص در فعالیت‌های گروه‌ها و اعضای گروه در این بخش تعیین‌کننده هستند. برای بررسی نقش رهبری در گروه‌های ورزشی و تمرینی سه روش مجزا در نظر گرفته‌اند. در فصل سه گولتی هاپشن، جان فلان و جولین برلینگ یک بررسی از نظریه تبدیلی رهبری^۲ را در اختیار گذاشتند و نحوه‌ای را که تحقیقات تبدیلی رهبری می‌تواند در رشته روانشناسی ورزشی توسعه داده شود را بررسی می‌کنند. در فصل چهار صوفیا جوت^۳ ماهیت ارتباط مربی - ورزشکار را بررسی می‌کند و چارچوبی را در اختیار می‌گذارد که بیان می‌کند که وقتی مربیان دارای مهارت‌های میان فردی و منابع برای ارتباط با هر ورزشکار در یک تیم هستند، روابط نزدیک مربی و ورزشکار می‌تواند یک حس همبستگی را در میان اعضای تیم ایجاد کند. در فصل پنج استون برای^۴ و کریس شیلدز^۵ بر روی نقش موسسه نماینده^۶ در سلامت و موقعیت‌های تمرین متمرکز می‌شوند. برای و شیلدز به بحث در مورد برخی از استلزام‌های متضاد^۷ استفاده اشخاص ثالث (به‌طور مثال مربیان تمرین، متخصصان سلامتی و غیره) می‌پردازند و بررسی می‌کنند اینکه چگونه اعتماد در این افراد می‌تواند هم به فعالیت جسمانی و کار تمرینی ما کمک کند و هم مانع ما شوند.

در قسمت سوم، چهار فصل ارائه داده‌ایم که به محیط گروه^۸ مربوط می‌شود. در فصل شش مارک آیز، روبرت اسپینک^۹ و سارا جفری پیشرفت‌های تحقیقاتی اخیر را در ارتباط با نقش‌ها و استنباط‌های مربوط به نقش را در میان تیم‌های ورزشی بررسی می‌کنند. به بیان دقیق‌تر، آنها این موضوع را بررسی می‌کنند که چگونه استنباط‌های نقش توانایی اعضای فردی گروه را برای

1. trait-based

2. Transformational leadership theory

3. Sophia Jowett

4. Steven Bray

5. Chris Shields

6. proxy agency

7. Paradoxical implication

8. group environment

9. Robert Schinke

اجرای کارآمد هم در حالت مستقل و هم به‌طور وابسته به یکدیگر با اعضای دیگر گروه را به‌طور بالقوه تحت تأثیر قرار می‌دهند. در فصل هفت آلبرت کارون، کیم شاپکات و شانا بوک یک مرور تاریخی از ایجاد تحقیقات انسجامی در روانشناسی ورزشی و تمرین در اختیار می‌گذارند. آنها تحولات فکری و تجربی این مفهوم روانشناسی گروهی را که تحقیقات وسیعی در مورد آن انجام گرفته است را دنبال می‌کنند. در فصل هشت پل استابروکس^۱ نظریه و تحقیقات متناسب با مداخلات گروهی را در میان موقعیت‌های سلامت عمومی و پزشکی رفتاری^۲، با هم تلفیق می‌کنند. به‌خصوص آنها یک بررسی از مداخله‌های سازگاری گروهی را ارائه می‌دهند که به‌ویژه افزایش رفتارهای فعالیت جسمانی را هدف قرار می‌دهند. در فصل نه و یکی کراین^۳ یک فصل جالب در مورد یوایبی‌شناسی جنسیتی ارائه می‌دهد که در میان تیم‌های ورزشی وجود دارد. در این فصل او برای توضیح نحوه توسعه معیارها و انسجام تیم (هم در جهت مثبت و هم در جهت منفی) از یک نسبت همانندی اجتماعی الهام می‌گیرد و برای کاستن تفرقه‌های موجود در میان تیم‌ها در ارتباط با عقاید جنسیتی راهنمایی ارائه می‌دهد.

بخش چهار یا بخش آخر این کتاب حول موضوع انگیزه در گروه‌ها می‌گردد. انگیزه یکی از پایه‌های تحقیقات روانشناسی ورزش و تمرین را ارائه می‌دهد و در این بخش از کتاب سه روش متفاوت برای بررسی انگیزه ارائه می‌گردد. در فصل ده مارتین استندیج^۴ و باب والرناد^۵ پیرامون کاربرد نظریه استقلال فردی^۶ در موقعیت‌های گروهی در ورزش و تمرین بحث می‌کنند و نحوه‌ای که بتوان محیط را برای حمایت از نیازهای اساسی روانی ورزشکاران سازماندهی کرد را شرح می‌دهند. در فصل یازده کریس هارود^۷ و مارک بیوجامب دستیابی به نظریه هدف را بررسی می‌کنند و در مورد اینکه چگونه می‌توان این چارچوب نظری رایج را برای درک بهتر انگیزه‌های ورزشکاران در میان موقعیت‌های تیم ورزشی گسترش داد، تحقیق می‌کنند. در فصل آخر بخش چهار، فصل دوازده، گرایچ چو^۸ و دب فلتز^۹ یک بررسی روش‌مند از مفهوم اثربخشی گروهی را در اختیار می‌گذارند و مشخص می‌کنند که چگونه هیجان اطمینان مشترک در یک تیم پیدا می‌شود و بر روی نتایج مهم جهت‌یافته دیگر تیم تأثیر می‌گذارد.

1. Paul Estabrooks

2. behavioral medicine

3. Vikki Krane

4. Martyn Standage

5. Bob Vallemad

6. self-determination theory

7. Chris Harwood

8. Graig Chow

9. Deb Feltz

پویایی گروهی در روانشناسی ورزشی و تمرینی: برای جلب توجه خوانندگان گوناگون عمدتاً شامل دانشجویان کارشناسی ارشد و کارشناسی، و همچنین محققان علاقمند به انجام تحقیق در محدوده این بخش از روانشناسی ورزش و تمرین موضوعات جدید نوشته شده است. با وجود این پیش‌بینی می‌کنیم که این کتاب برای متخصصانی که برای شکل بخشیدن به بهترین عمل علاقمند به آخرین نظریه تحقیقات هستند نیز جالب به نظر خواهد آمد. در واقع ما امیدواریم که این کتاب برای مربیان، مربیان تمرین، مشاوران روانشناسی ورزشی و تمرینی، مربیان تربیت‌بدنی و همچنین کسانی که در آموزش مربی و معلم (ورزش) درگیر هستند، گیرا باشد. خلاصه ما امیدواریم که این کتاب برای همه افراد علاقمند به درک آنچه که باعث ایجاد کار گروهی خوب می‌شود و آنچه که تیم‌های خوب را قادر به حتی بهتر شدن می‌سازد جالب باشد.

مارک آر. پیو، هارک ای. آیزن