

روان شناسی ورزش

تألیف

هوشنگ اسماعیلی

زیر نظر

دکتر لطفعلی پورکاظمی

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی

دبیر کل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ

و رئیس کمیسیون پزشکی کمیته ملی المپیک



تیمورزاده نوین

WWW.teimourzadeehnovin.Com

سرشناسه : اسماعیلی ، هوشنگ ، ۱۳۴۷ -
عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی ورزشی؛ تألیف هوشنگ اسماعیلی؛ زیر نظر اطفالی پورکافلی.
مشخصات نشر : تهران: تیمورزاده نوین، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری : ۲ ج: مصور مجلول، نمودار.
شابک : ج ۱: 978-600-6273-08-2؛ ج ۲: 978-600-6273-09-9
وضعیت فهرست : فیا

نویسی :
ویراست : ج ۲ (چاپ اول: ۱۳۹۰ خ فیا).
ویراست :
موضوع : ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع : ورزشکاران -- روان شناسی
شماره اثر و نام :
رده بندی کنگره : ۷۰۶/۷۰۶:الف ۲۴ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۸۵۱۵۱

اولین مرکز تخصصی مشاوره USMLE در ایران

www.USMLEIran.com

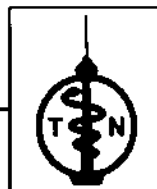
نام کتاب :	روان شناسی ورزشی جلد دوم
نویسندگان :	هوشنگ اسماعیلی
ناشر :	تیمورزاده نوین
نوبت چاپ :	اول - تابستان ۱۳۹۰
شماره تان :	۱۵۰۰ جلد
لینو گرافی :	رهام گرافیک
چاپ و صفحه بندی :	کوثر
بهای دوره ۲ جلدی :	۱۵۰۰۰ تومان

نشانی دفتر مرکزی: تهران - میدان ۷ تیر - ابتدای خیابان قائم مقام فراحانی - پلاک ۲
تلفن: ۸۲۲۰۰ - ۲۱ - (خط ویژه) - ۸۸ ۳۲ ۳۱ ۳۰ - ۸۸ ۳۲ ۳۴ ۳۳
دورنگار: ۸۸ ۳۲ ۸۸ ۸۲ - کد پستی: ۱۵۸۹۹
نشانی دفتر انتشارات: ارومیه - خیابان دانش ۲ - پلاک ۱۵۷
تلفن: ۲۲۲ ۳۸ ۳۵ - ۴۴۱ - صندوق پستی: ۵۷۱۲۵-۱۵۵

www.nashreadiban.com

پست الکترونیکی: te.book7tir@yahoo.com

اولین مرکز کتب تخصصی USMLE در ایران



به نام آنکه جان را فکرت آموخت

زندگی انسان‌ها با علم روانشناسی آمیخته است. تنش‌های روزمره زندگی، انواع ناملایمات اجتماعی و ارزیابی شخصیت آدمی همواره با ساختار ژنتیکی و نهایتاً روح و روان آدمی بر می‌گردد.

دنیای ورزش با توجه به علاقمندی صدها میلیون نفر از مردم جهان که به طریقی با انواع ورزش‌ها سروکار دارند دارای بیشترین و والاترین جایگاه در نزد مردم می‌باشد و در نتیجه هم می‌تواند در تقویت روح و جسم افراد نقش سازنده‌ای داشته باشد و هم می‌تواند ابعاد منفی خود را از نظر علم روانپزشکی اعمال کند.

کتاب حاضر که حاصل تلاش شبانه روزی محقق ارجمند جناب آقای هوشنگ اسماعیلی می‌باشد توانسته است ابعاد مختلف علم روانشناسی ورزش را برای افراد و رشته‌های مختلف ورزشی ترسیم نموده و در بعد اطلاع رسانی، در انتقال علم روانشناسی به دوستداران ورزش تأثیر بسزایی داشته باشد، شما نیز با مطالعه این کتاب خواهید توانست اطلاعات جامعی از سطوح مختلف روانشناسی و بویژه در مشاوره و شناخت مهارت‌های روانی در امر آموزش، سنجش، درمان و مهارت‌های ذهنی در رقابت‌های ورزشی برای ورزشکاران و مربیان و پیش‌کسوتان بدست آورید.

دکتر لطفعلی پورکاظمی

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی

دبیر کل ستاد ملی مبارزه با دوپینگ

و رئیس کمیسیون پزشکی کمیته ملی المپیک

فهرست

۱۳	بخش دوازدهم: اعتماد به نفس
۱۵	اعتماد به نفس چیست؟
۱۵	شکل گیری اعتماد به نفس
۱۷	غلبه بر ترس و نگرانی
۱۸	مخرب‌ترین ترس‌ها
۲۴	تکنیک کار آمد برای ارتقای اعتماد به نفس
۲۷	۲۱ گام عملی جهت پرورش اعتماد به نفس
۳۱	رهنمودهای کلی
۳۵	بخش سیزدهم: استرس و نحوه مقابله با آن
۳۷	تعاریف استرس (Stress)
۳۹	استرس و مفاهیم مرتبط
۴۱	آسیب پذیری و یا میزان مقاومت افراد در مقابل استرس
۴۱	پاسخ به استرس
۴۲	مرحله مقاومت
۴۸	استرس در ورزشکاران
۵۲	واکنش
۵۵	بحث و جدل عامل بسیاری از استرس هاست
۵۶	عوامل کمک کننده به ایجاد استرس
۵۸	رفتار سازمانی در عمل
۶۰	تعدیل کننده‌های استرس
۶۱	مطالعات سلیگمن (Seligman)
۶۲	پیامدهای استرس

۶۳	نحوه مقابله با استرس.....
۶۹	رهنمودهای کلی.....
۷۳	بخش چهاردهم: نوروفیدبک.....
۷۵	نوروفیدبک چیست؟.....
۹۱	بخش پانزدهم: تصویر سازی ذهنی.....
۹۳	تدوین برنامه‌های ذهنی.....
۱۰۰	تصویر سازی ذهنی در ورزش.....
۱۰۴	صحنه‌های آرامش بخش طبیعی.....
۱۰۹	تن آرامی یا ریلکسیشن.....
۱۱۷	حرکت جسد.....
۱۲۱	بخش شانزدهم: احساسات و هوش عاطفی.....
۱۲۳	هوش عاطفی چیست؟.....
۱۲۸	مدیریت احساسات.....
۱۳۲	نظریه وقایع عاطفی.....
۱۳۳	احساسات هیجانی مثبت و منفی.....
۱۳۳	موقفه‌های هوش.....
۱۳۴	تاریخچه هوش هیجانی.....
۱۴۵	بخش هفدهم: روش تحقیق.....
۱۴۷	قانون علمی.....
۱۴۸	نظریه.....
۱۴۸	فرضیه.....
۱۵۲	متغیرهای پژوهش.....
۱۵۶	تعاریف متغیرها در پژوهش.....
۱۵۷	مقیاس‌های اندازه گیری.....
۱۵۸	پیشینه پژوهش.....
۱۶۰	چگونگی استخراج مطالب از پژوهش ها.....
۱۶۲	جامعه آماری.....
۱۶۲	نمونه.....
۱۶۳	تعیین حجم نمونه.....
۱۶۵	روش نمونه گیری.....
۱۶۷	روش های نمونه گیری غیر احتمالی.....

۱۶۸	انواع پژوهش
۱۷۲	انواع پژوهش‌های زمینه‌یابی
۱۷۶	گروه آزمایش و گروه گواه یا کنترل
۱۷۹	ابزار اندازه‌گیری در پژوهش
۱۸۳	تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش
۱۸۹	الگوی تدوین پایان‌نامه
۱۹۳	بخش هیجدهم: آزمون‌های روان‌شناختی
۱۹۵	تعریف آزمون
۱۹۸	تعریف آزمون روانی
۱۹۸	ویژگی‌های اصلی یک آزمون
۲۰۳	عناصر مورد نظر در استاندارد بودن یک آزمون
۲۰۳	ویژگی‌های فرعی یک آزمون
۲۰۷	پایه‌های نظری ارزشیابی شخصیت
۲۱۶	روش‌های ارزشیابی شخصیت
۲۲۳	دو دیدگاه متضاد درباره‌ی تأثیرات فرهنگی بر شخصیت
۲۲۴	ملاحظات انسانی و اخلاقی در ارزشیابی شخصیت
۲۳۷	منابع

مقدمه

روان آدمی بسیار اسرار آمیزتر از جسم اوست. علت اصلی این اسرارآمیز بودن را می‌توان در دست نیافتنی بودن آن دانست به هر حال جسم هر چه قدر هم پیچیده و گسترده باشد باز عینی‌تر و ملموس‌تر از روان است حداقل قابل‌تصورتر است.

از آنجائیکه انسان دارای ۲ بعد جسمی و روانی است و هر دو بعد در پرورش و رشد او نقش دارند، لذا برای دستیابی به هدف مورد نظر، توجه به هر دو بعد از ضروریات است و با توجه به اینکه روانشناسی در تمام سطوح زندگی نقش بسزایی دارد، خصوصاً در حوزه‌های رقابتی و مقایسه‌ای و از آنجائیکه حوزه ورزش نیز حوزه رقابتی است، لذا به منظور ارتقاء سطح عملکرد ورزشی بایستی از یافته‌های روانشناسی استفاده نمائیم، چرا که روانشناسی ورزش مطالعه رفتار و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی است.

وقتی ما در کنار توانمندی جسمی، توان و نیروی ذهنی خود را بالا ببریم، لذت موفقیت را خواهیم چشید

• زیر و بود مرد را راستی • ز سستی کثری زاید و کاستی

هر چند از نظر جسمی آماده و ورزیده باشیم، ذهنی که آن را هدایت می‌کند فاقد آمادگی و ورزیدگی باشد، جسم به درستی هدایت نخواهد شد.

در کتاب حاضر تلاش شده به نحوی مهارت‌های ذهنی که در رقابت‌های ورزشی به آن نیازمندیم به خوانندگان عزیز ارائه گردد. امیدوارم بدین وسیله ما هم به سهم خود گام کوچکی در جهت روانشناسی ورزشی، در جهت ارتقاء سطح عملکرد ورزشکاران و موفقیت ورزش کشور عزیزمان برداشته باشیم.

هیچ قتلی نیست در بازار امکان بی کلید بستگی‌ها را گشایش از در دل‌ها طلب

هوشنگ اسماعیلی