

روان‌شناسی ورزشی

مترجمان

دکتر مهدی شهبازی، دکتر شهزاد طهماسبی بروجنی
اعضاء هیات علمی دانشگاه تهران

ویراستار علمی

دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی
عضو هیات علمی دانشگاه امام حسین (ع)



انتشارات دانشگاه تهران

شماره ۳۲۱۳

شماره مسلسل ۶۸۷۹

روان‌شناسی ورزشی // ویراستار برایتون دبلیو. بریور | مترجمان مهدی شهبازی، شهزاد طهماسبی بروجنی، ویراستار علمی محمدکاظم واعظ موسوی. — تهران: دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۰.
ز، ۳۰۲ ص: (انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره ۳۲۱۳).

ISBN 978-964-03-6212-9

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:
واژه‌نامه.
ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی -- دست‌نامه‌ها. ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی. بریسور برایتون دبلیو، ویراستار. Brewer, Britton W. شهبازی، مهدی، ۱۳۵۷. — مترجم. طهماسبی بروجنی، شهزاد، ۱۳۵۷. — مترجم. واعظ موسوی، محمدکاظم، ۱۳۳۸. — ویراستار. دانشگاه تهران. مؤسسه انتشارات.
۱۳۹۰
۲۳۵۶۰۷۱
۶۹۶/۰۱
GV ۷۰۶/۴/۹
شماره کتابشناسی ملی

عنوان: روان‌شناسی ورزشی

تألیف: برایتون دبلیو. بریور

ترجمه: دکتر مهدی شهبازی - دکتر شهزاد طهماسبی بروجنی

ویراستار علمی: دکتر سید محمدکاظم واعظ موسوی

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۳-۶۲۱۲-۹

ISBN 978-964-03-6212-9

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مترجمان است»

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است»

بها: ۶۵۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرش مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - سایت: www.press.ut.ac.ir

بخش و فروش: تلفکس ۸۸۰۱۲۰۷۸

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
خ	مقدمه مترجمان.....
۵	دیباچه.....
۷	پیشگفتار.....
۱	فصل اول: مقدمه.....
۱۳	فصل دوم: انگیزش.....
۳۹	فصل سوم: مدیریت توجه، تمرکز، تفکر.....
۶۷	فصل چهارم: مدیریت استرس رقابتی در ورزش حرفه‌ای.....
۹۵	فصل پنجم: اعتماد در ورزش.....
۱۱۵	فصل ششم: آمادگی روانی برای تمرین و رقابت.....
۱۳۹	فصل هفتم: بالا بردن کارآمدی تیم.....
۱۶۳	فصل هشتم: پیشگیری از آسیب و توانبخشی.....
۱۸۹	فصل نهم: مسائل بالینی.....
۲۱۳	فصل دهم: رشد کودک و نوجوان و مشارکت ورزشی.....
۲۴۷	فصل یازدهم: پایان حرفه ورزشی.....
۲۶۵	فصل دوازدهم: کاربرد روان‌شناسی ورزشی.....
۲۹۱	واژه‌نامه.....

مقدمه مترجمان

در حیطه روان‌شناسی، مکتب‌های متفاوتی مانند ساختارگرایی، رفتارگرایی، انسان‌گرایی و شناخت‌گرایی مطرح شده است که هر کدام دیدگاه متفاوتی درباره علم روان‌شناسی دارند. حوزه‌های متفاوتی در زمینه روان‌شناسی از جمله روان‌شناسی روانی، فیزیولوژیک، رشد، شخصیت، اجتماعی، بالینی، مشاوره و ... وجود دارد که در این دوران توسعه پیدا کرده‌اند. اما امروزه با توجه به پیشرفت علم روان‌شناسی، شاخه‌های جدیدی مانند روان‌شناسی قانونی، رایانه‌ای و مهم‌تر از همه روان‌شناسی ورزشی تکوین یافته است که مرتبط با علوم ورزشی و حوزه‌ای است که می‌توان در آن ورزش و رفتار ورزشی را درک کرد.

امروزه در مسابقات سطح بالا المپیک، ورزشکاران به لحاظ جسمانی به تقریب در سطح یکسانی قرار دارند و یکی از عوامل مهمی که می‌تواند یک ورزشکار نخبه و حرفه‌ای را از دیگر هم‌تایان او متمایز کند و سبب برتری وی شود، سطح متفاوت مهارت‌های روانی وی و چگونگی به‌کارگیری این مهارت‌ها در شرایط رقابتی است.

کتابی که پیش رو دارید، تألیف گروهی از روان‌شناس‌های برجسته از کشورهای مختلف جهان مانند استرالیا، انگلستان، آمریکا، ایرلند و کانادا، به ویراستاری برایسون بریسور^۱ از گروه روان‌شناسی دانشکده اسپرینگ فیلد^۲ آمریکاست. تألیف این کتاب زیر نظر کمیته بین‌المللی المپیک انجام گرفته است. مترجمان با مطالعه کتاب حاضر و جذابیت و کاربرد آن برای دانشجویان تربیت بدنی، تصمیم به ترجمه آن گرفتند. نکته قابل ملاحظه در این اثر، بیان مطالعه موردی و ذکر نمونه واقعی ورزشکاران، اعمال مداخلات بر آنها و نتایج ناشی از آن در پایان هر فصل است که خواننده را ترغیب به شناخت و کسب اطلاع بیشتر از مطالب هر فصل می‌کند. نکته برجسته دیگر در این کتاب، استفاده از ساده‌ترین بیان ممکن برای درک مفاهیم مرتبط با روان‌شناسی ورزشی است.

این ترجمه شامل ۱۲ فصل است. فصل اول مقدمه‌ای بر روان‌شناسی ورزشی، پیشینه آن، مخاطبان روان‌شناسی ورزشی، موضوعات مرتبط با روان‌شناسی ورزشی و روش‌های رایج در روان‌شناسی ورزشی است. در فصل دوم درباره مباحث مربوط به انگیزش، راهبردهای افزایش آن،

1. Britton Brewer

2. Springfield

ابعاد درونی و بیرونی بودن آن بحث شده است. در فصل سوم، توجه و تمرکز، عوامل اختلال حواس در ورزشکاران، اصول تمرکز مؤثر، تکنیک‌های کاربردی تمرکز و در پایان فصل، مدیریت تفکر بررسی شده و فصل چهارم شامل مباحث مربوط به استرس رقابتی، عوامل استرس‌زا و چگونگی پاسخ ورزشکاران به این عوامل، اضطراب و رابطه آن با عملکرد است. مباحث اعتماد و سطوح مختلف اعتماد مشتمل بر اعتماد به نفس، اعتماد به نقش، اعتماد به همبازی، اعتماد گروهی، اعتماد تیمی، اعتماد به مربی، اعتماد سازمانی و تأثیر اعتماد به نفس بر عملکرد ورزشکاران در فصل پنجم بیان شده است. فصل ششم موضوعات مربوط به آمادگی روانی در تمرین و رقابت را مطرح می‌کند. در فصل هفتم بر افزایش سطح کارآمدی تیم و عوامل مؤثر بر آن مورد تأکید شده است. پیشگیری از آسیب و توانبخشی از ابعاد روان‌شناختی در فصل هشتم مطرح شده و در فصل نهم مسائل بالینی در قالب آسیب‌های روانی ورزشی و عوامل مؤثر بر آن مطرح می‌شود. در فصل دهم مسئله مشارکت ورزشی، الگوهای مربوط به آن که با رشد کودک و نوجوان مرتبط هستند و ابعاد مختلف رشد شناختی، رشد اجتماعی، رشد اخلاقی و رشد روان-حرکتی و نحوه تأثیر آنها بر مشارکت ورزشی بیان شده است. در پایان به استعدادیابی که امر مهمی در ورزش محبوب می‌شود، اشاره شده است. فرآیند پایان یافتن دوره ورزشی، دلایل رخ دادن آن، تصمیماتی که ورزشکاران در مواجهه با آن و برای کنار آمدن با آن می‌گیرند، واکنش ورزشکاران نسبت به این امر و چگونه کمک کردن به ورزشکاران برای کنار آمدن با اتمام دوره ورزشی در فصل یازدهم مطرح شده است. در فصل پایانی کتاب بحث در مورد روان‌شناسی ورزشی کاربردی و مشاوران ورزشی مورد توجه قرار گرفته است.

در پایان از ویراستار علمی کتاب حاضر، جناب آقای دکتر واعظ موسوی، نظرات ارزشمند دکتر گیلانی و مسئولان محترم انتشارات دانشگاه تهران صمیمانه تشکر کرده و توفیق هر چه بیشتر ایشان را از خداوند بزرگ مسئلت داریم. از خوانندگان عزیز خواهشمندیم نکات مرتبط را به مترجمان یادآور شوند.

مترجمان

بهار ۱۳۹۰

دیباچه

مجلدات قبلی علوم و طب ورزشی به طور گسترده‌ای ابعاد جسمانی، مکانیک زیستی، فیزیولوژیایی و بالینی، آماده‌سازی و رقابت ورزش‌های المپیک را بررسی کرده‌اند. هر یک از مجلدات قبلی، شامل طیف وسیعی از موضوعات مربوط به نیازهای فیزیولوژیایی ورزش‌ها و مسابقات مختلف، آماده‌سازی برای رقابت، تغذیه ورزشی و همچنین پیشگیری از آسیب، درمان و توانبخشی آن است. در تمام کتاب‌ها، پیوسته به نقش روانشناسی اشاره شده است، اما بحث‌های عمیقی در این زمینه مطرح نشده‌اند.

نظر به اینکه مرور جامعی از موضوعات روانشناسی ورزشی در یک کتاب راهنما اهمیت زیادی داشت، کمیسیون پزشکی، پروژه‌ای را برای تدوین مجلد حاضر که کتاب برجسته‌ای در حیطه‌های علوم و طب ورزشی است، آغاز کرد. باید به روانشناس‌ها، ویراستار و نویسندگان این کتاب به دلیل بررسی کامل همه ابعاد روانشناسی اجرا در رشته‌های ورزشی "تمپیک" تبریک گفت. ورود کتاب راهنمای روانشناسی ورزشی را به مجموعه کتاب‌های راهنمای علوم و طب ورزشی به فال نیک می‌گیریم. پروفیسور روانشناس برایتون سی. بریور و همکارانش تألیف شگرفی را ارائه کرده‌اند که به عنوان یک منبع ارزشمند توسط پزشکان، کادر سلامت مربوطه، مربیان و ورزشکاران در سال‌های متعددی استفاده خواهد شد.

Jacques Rogee

پیشگفتار

تاریخ ورزش سرشار از ورزشکاران و تیم‌هایی است که به نظر می‌رسد هنگام تحت فشار قرار گرفتن، با وجود موانع و عوامل مختل‌کننده‌ای که در تلاش برای برتری‌جویی، با آن مواجه هستند، در رقابت پیروز می‌شوند. این گونه ورزشکاران و تیم‌ها، اغلب به عنوان افرادی که نسبت به رقبا «برتری روانی» دارند، توصیف می‌شوند. همچنین موارد مشخصی وجود دارد که در آن ورزشکاران و تیم‌های گمنام در مقابل حریفان بسیار پرتعداد در رقابت‌های بزرگ، پیروزمندانه ظاهر شدند و برنامه‌های آنها را مختل کردند. اگرچه می‌توان برخی موفقیت‌های غیرقابل انتظار را به عوامل جسمانی، عوامل محیطی و توجیه بدشمنی در بخشی از تیم و ورزشکاران مغلوب شده نسبت داد، اما باید تأثیر موارد دیگری مانند عوامل روان‌شناختی را هم پذیرفت. تمرکز اصلی این کتاب بر عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی است.

بیش از یک سده است که عملکرد ورزشی، موضوع تحقیقات روان‌شناختی است و در کتاب حاضر، مختصری از آنچه که درباره تأثیرات انگیزش، شناخت، استرس، اعتماد، آمادگی روانی و پویایی تیمی روی عملکرد شناخته شده، ارائه می‌شود. مداخلات روان‌شناختی معتبر طرح‌ریزی شده برای ارتقای عملکرد ورزشی، به طور تجربی شناسایی شده و به صورت مطالعه‌ای موردی در پایان هر فصل توضیح داده شده‌اند. نشان دادن گستره روان‌شناسی ورزشی معاصر، بخش مهمی از این کتاب است که به تحقیقات روان‌شناختی و تمرینات در حیطه‌های نه چندان آشکار مربوط به اجرا مانند آسیب شناسی روانی، رشد کودک و نوجوان و پایان یافتن دوره ورزشی اختصاص می‌یابد. همچنین به بررسی موضوعاتی مانند بهزیستی ورزشکاران هم داخل بازی و هم بیرون از آن، توجه شده است.

تکمیل این کتاب بدون مشارکت عالی تعداد زیادی از افراد امکان‌پذیر نبود. کمیسیون پزشکی کمیته بین‌المللی المپیک از این طرح حمایت و مسئولیت آن را به اینجانب محول کرد. دکتر هوارد ناتگن^۱، از آغاز کار از آن حمایت کرده و راهنمایی‌های هوشمندانه و کمک‌های بسیار مهمی در سراسر فرآیند نشر و چاپ آن ارائه کردند. ویراستارانی چون آدام گیلبرت^۲، جولی الیوت^۳، ویکتوریا پیت من^۴

1. Howard Knuttgen

2. Adam Gilbert

3. Julie Elliott

4. Victoria Pittman

پیشگفتار.....ز

و به ویژه کاترین گیتز^۱ از انتشارات وایلی- بلک ول^۲ به همراه مدیر گیتا ویلیامز این پروژه پژوهشی را حمایت کردند و در ویرایش آن به صورت اصلاح شده برای فهم ساده خوانندگان کمک کردند. نویسندگان برجسته و متعهد هر فصل، از اقصی نقاط دنیا، با از خودگذشتگی ساعت‌های زیادی را صرف مطرح کردن تجاربشان کردند. اینجانب از صمیم قلب از این افراد و دیگر کسانی که در تهیه این کتاب سهمی داشتند، تشکر و قدردانی می‌کنم.

برایتون دبیو، بریور، ۲۰۰۸

www.ketab.ir