

اصول اولیه

بروان شناسی ورزشی

دیوید تاد

دکتر رضا میر فلاح نصیری

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

ویراستار:

دکتر مقصودی فرد



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



◀ اصول اولیه روانشناسی ورزشی

تألیف: دیوید تاد

ترجمه: دکتر رضا میرفلاح نصیری

ویراستار: کیارمضوی فرد

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا محمودی

• طراحی صفحات: واحد گرافیک

• طراح جلد: محمود رضا لطیفی

• آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمدحتمی رازلیقی

• لیتوگرافی: باختر

• نویت چاپ: اول ۱۳۹۵

• شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

سرشناسه: تاد، دیوید Tod, David

عنوان و نام پدیدآور: اصول اولیه روانشناسی ورزشی / دیوید تاد؛ ترجمه

رضا میرفلاح نصیری؛ ویراستار کیان مقصودی فرد.

مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص: جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۸۰-۱

وزیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Sport psychology: the basics, 2014.

موضوع ورزش -- جنبه های روانشناسی

شماره ۱۰، اردیبهشت ۱۳۹۵، رضا، ۱۳۵۱ - مترجم

شناسه افک: ۱۳۶۵ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۳۹۷ - نف ۴/۴/۷۷۰ GV۷۰۶

رده بندی دیویی: ۷۹۰/۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۲۵۸

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین

خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۲۵۷۶

پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>

<http://www.Hatmi.ir>

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده

لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۲۵۷۶، پیامک نمایید.

فهرست مطالب

فصل ۱

شفصیت

۹

فصل ۲

انگیزه

۱۷

فصل ۳

تفریک پذیری، استرس، اضطراب و عملکرد

۳۵

فصل ۴

اعتماد به نفس

۵۵

فصل ۵

مسابقه و تاثیرات تماشاچیان

۶۹

فصل ۶

فرایندهای گروهی

۸۵

فصل ۷

تمرین بر روی مهارت‌های روان‌شناختی

۱۰۵

فصل ۸

تمرین بر روی مهارت‌های بدنی

۱۲۵

تعریف روان‌شناسی ورزشی

روان‌شناسی ورزشی مطالعه‌ی رفتار در ورزش می‌باشد. به طور وسیع‌تر، این حوزه، رشته‌ای علمی است که چگونگی تعامل افکار، احساسات، رفتار و عوامل محیطی را بررسی می‌نماید. روان‌شناسان ورزشی تلاش می‌کنند افکار، احساسات و رفتار افراد را در محیط‌های ورزشی توصیف نمایند. توضیح دهند، پیش‌بینی کنند و شاید هم تغییر دهند تا آن‌ها از شرکت در ورزش بیشتر لذت برند، عملکردشان را بهبود بخشند یا از فواید دیگری مانند کاهش اضطراب یا ارتقای حس سلامتی برخوردار گردند. روان‌شناسان ورزشی ممکن است با سوالات زیر روبرو شوند:

۱. معمولاً وقتی ورزشکاران تحت فشار قرار دارند چه افکاری به ذهنشان خطور می‌کند؟

۲. چه احساساتی را تجربه می‌کنند؟

۳. آن‌ها اغلب چگونه رفتار می‌کنند؟

۴. چه عوامل محیطی به ظاهر بر آن‌ها اثر می‌گذارد؟

پس از توصیف این نوع موقعیت‌ها، روان‌شناسان ورزشی ارزیابی توضیحی است که مشاهداتشان را توجیه نماید. شاید آسیب دیدگی‌ها اعتدال به نفس ورزشکار را پایین بیاورند و باعث افزایش شک و تردید نسبت به خودشان شوند که منجر به اضطراب و تنش می‌گردد. اضطراب‌ها و تنش افزایش یافته نیز ممکن است بر توانایی‌هایشان برای اتخاذ تصمیم به طور خودکار و انجام حرکات هماهنگ شده تأثیر بگذارند. سرانجام، افکار و الگوهای حرکتی گسیخته‌ی آنان ممکن است مانع عملکردشان شود. روان‌شناسان ورزشی سپس توضیحاتشان را برای مشخص کردن این که آیا آن‌ها می‌توانند رفتار و عملکرد را پیش‌بینی کنند، مورد آزمون قرار می‌دهند. اگر سواهدی دال بر این که می‌توانند نتایج را پیش‌بینی کنند بیابند، ممکن است راه‌هایی را برای تغییر افکار، احساسات، رفتار یا محیط‌ها، برای افزایش عملکرد و لذت توسعه دهند.

روان‌شناسان ورزشی چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهند؟

به طور مختصر، روان‌شناسان ورزشی در سه نوع فعالیت شرکت می‌کنند: آموزش، تحقیق و عمل. دو فعالیت اول یعنی آموزش و تحقیق معمولاً به صورت مرتبط با یکدیگر در محیط دانشگاه انجام می‌شوند.

چرا روان‌شناسی ورزشی داریم؟

این رشته حداقل به ۵ دلیل توسعه یافته است:

۱. هویت ملی: کشورها به اقدامات ورزشکارانشان می‌بالند و عزت ملی و اعتبار فلسفه‌های مختلف سیاسی، اغلب با موفقیت‌های ورزشی مرتبطند.
۲. وجود پول در ورزش: ورزش یک سرمایه‌گذاری چند میلیارد دلاری با مخاطرات بالا است. صاحبان این سرمایه‌گذاری امروزه برای خرید تیم‌های ورزشی مهم، صدها میلیون یا حتی میلیارد دلار هزینه می‌کنند؛ به ورزشکاران پول‌های هنگفتی داده می‌شود تا مهارت‌های خود را در زمین بازی یا باشگاه اجرا در آورند. گلف‌بازان میلیون‌ها دلار برای انداختن توپ سفید کوچک در سوراخ به دست می‌آورند.
۳. رشد مداوم در بدب - روان به ورزش: میلیون‌ها کودک در سرتاسر جهان در ورزش شرکت می‌کنند، جنبشی تاریخی نسبتاً جدید و حضوری جنجال‌برانگیز.
۴. وجود تماشاگران: طرفداران متعدد ورزش‌ها، افسانه‌ای هستند و موضوع تحقیقات زیادی در این اواخر بوده‌اند. این تحقیقات، ورزش‌ها را در پیابند چه عاملی باعث می‌شود که ورزش‌ها تا این حد برای تماشاگران جذاب باشند. جوانان در رویدادهای ورزشی بدین گونه رفتار می‌کنند.
۵. جنبش تناسب اندام: باعث افزایش تقاضای خدمات روان‌شناسی ورزشی شده است. این جنبش، جستجو برای هویت ملی، شهرت، پول، لذت از ورزش جوانان، تماشاگری و تلاش برای تناسب اندام می‌باشد.

تاریخچه مختصری از روان‌شناسی ورزشی

از زمانی که روان‌شناسی به وجود آمده، روان‌شناسی ورزشی نیز تقریباً به شکلی وجود داشته است. اولین مطالعه ثبت شده در روان‌شناسی ورزشی در انتهای قرن نوزدهم انجام گردید. نورمن تریپلت (۱۸۹۸) اولین آزمایش را در روان‌شناسی اجتماعی و نیز در روان‌شناسی ورزشی به انجام رسانید. تریپلت پدیده‌ی «تسهیل اجتماعی» را مورد بررسی قرار داد که در آن عملکرد، تحت تاثیر حضور دیگران قرار می‌گیرد. او نشان داد که دوچرخه سواران هنگام مسابقه با دوچرخه سواران دیگر تندتر پا می‌زنند تا هنگامی که تنها هستند. تریپلت تحقیقات بیشتری در زمینه‌ی ورزش انجام داد، با این وجود، در دهه‌ی ۱۹۲۰ بود که رشته‌ی تحصیلی روان‌شناسی ورزشی به طور رسمی شکل گرفت.

در سال ۱۹۲۵، کلمن گریفیث آزمایشگاه تحقیق ورزشی را در دانشگاه ایلینوی راه‌اندازی کرد. گریفیث، که با تاسیس یک دوره دانشگاهی، انتشار دو کتاب مهم و کار به عنوان مشاور تیم‌های ورزش

حرفه‌ای، روان‌شناسی ورزشی را نیز طرح‌ریزی نمود. اغلب «پدر روان‌شناسی ورزشی» نامیده می‌شود. این اولین گذرگاه روان‌شناسی ورزشی هموار نشد و آزمایشگاه تحقیق ورزشی در سال ۱۹۳۲ به دلیل کمبود وجوهات بسته شد.

بین دهه‌های ۱۹۳۰ و ۱۹۶۰ (حداقل در دنیای غرب)، فعالیت بسیار کمی در زمینه‌ی روان‌شناسی ورزشی انجام شد. در اتحاد جماهیر شوروی، روان‌شناسی ورزشی مدت کوتاهی پس از جنگ جهانی دوم به عنوان یک رشته‌ی تحصیلی شکل گرفت. البته کسب اطلاعات صحیح در باره‌ی روان‌شناسی اتحاد جماهیر در طی جنگ سرد سخت است، لیکن اعتقاد عموم بر این است که در بازی‌های «پیک» ملبورن در سال ۱۹۶۰، تیم‌های ورزشی اروپای شرقی از روان‌شناسان ورزشی استفاده می‌کرده‌اند (کرمر و اسکالی، ۱۹۹۴). ما قطعاً می‌دانیم که از اوایل دهه‌ی ۱۹۷۰ تیم‌های آلمان شرقی و اتحاد جماهیر شوروی از روان‌شناسان ورزشی جهت افزایش عملکرد ورزشی در رویدادهای بین‌المللی استفاده می‌کردند.

روان‌شناسی ورزشی در دهه‌ی ۱۹۶۰ در ایالات متحده‌ی آمریکا مجدداً فعال شد و چندسال بعد در بریتانیا و بقیه‌ی اروپا مطرح گردید. این رشته، از آن زمان تاکنون در سرتاسر دنیا توسعه یافته و یکی از سریع‌الرشدترین رشته‌ی تحصیلی می‌باشد. جالب است بدانیم که تا همین اواخر روان‌شناسی ورزشی صد در صد در حوزه‌ی علوم ورزشی قرار داشت و نه در حوزه‌ی روان‌شناسی. اگرچه اکنون این مساله در حال تغییر است. در سال ۱۹۸۶، انجمن روان‌شناسی آمریکا به طور رسمی، روان‌شناسی ورزشی را به عنوان شاخه‌ای از روان‌شناسی اعلام نمود و در سال ۱۹۹۳ جامعه‌ی روان‌شناسی بریتانیا یک بخش روان‌شناسی ورزشی و تمرین را که اکنون تبدیل به بخش کامل در آن جامعه (روان‌شناسی بریتانیا) شده، تشکیل داد.