

سرشناسه	: جلیلی، حمیدرضا، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمات روانشناسی در ورزش / حمیدرضا جلیلی، حمید خواجه‌بیاتی، ابوالقاسم صادقی.
مشخصات نشر	: قم: چاپکو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ص: جدول.
شابک	: ۵۰۰۰۰۰ ریال 7-978-622-708011-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه : ص. [۲۷۹] - ۲۸۰.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزشکاران -- روان‌شناسی
موضوع	: Athletes -- Psychology
شناسه افزوده	: خواجه‌بیاتی، حمید، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: صادقی، ابوالقاسم، ۱۳۵۲ -
رده بندی کنگره	: GV۷۰۶/۴
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۷۹۹۸۲

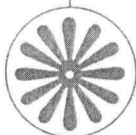
حمیدرضا جلیلی: (پژوهشگر و مدرس دانشگاه)

حمید خواجه بیاتی: (کارشناس ارشد تربیت بدنی)

ابوالقاسم صادقی: (پژوهشگر و مدرس دانشگاه)

مقدمات

روان شناسی در ورزش





انتشارات چاپکو
شماره مجوز ۱۳۶۵۱

مقدمات روانشناسی در ورزش

نویسندگان: حمیدرضا جلیلی
..... حمید خواجه بیانی / ابوالقاسم صادقی
ناشر: چاپکو
طرح جلد: محمود سماواتی
صفحه آرا: زهرا سادات موسوی
نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۹-اول
چاپ: اصیل
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قطع و تعداد صفحات: وزیری / ۲۸۰
قیمت: ۵۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-7080-11-7

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۱۱-۷

فهرست مطالب

مقدمه مؤلفان	۱۵
--------------	----

فصل اول - انسجام تیمی در ورزش

تعاریف روانشناسی	۱۹
روانشناسی چیست؟	۲۲
هدف روانشناسی چیست؟	۲۲
توصیف	۲۳
تبیین	۲۳
پیش‌بینی	۲۳
کنترل	۲۴
تعاریف ورزش	۲۴
تاریخچه روانشناسی ورزشی	۲۶
روانشناسی ورزش	۳۳
روان شناس ورزش کیست ؟	۳۵
ویژگی‌های روان شناس ورزشی	۳۶
حوزه‌های اصلی فعالیت روان شناسی ورزش	۳۶
اهمیت اختصاصی روان شناسی ورزش	۳۷
انسجام تیمی در ورزش	۳۷
گروه ها و تیم ها	۳۸
تعریف گروه	۳۸
تعریف تیم	۳۹
ویژگی های گروه	۳۹

۳۹	 شکل گیری گروه
۴۰	 انسجام تیمی
۴۱	 عملکرد و انسجام تیمی
۴۲	 بهبود انسجام تیمی
۴۳	 تسهیل اجتماعی
۴۴	 تداخل اجتماعی
۴۴	 عوامل مرتبط با انسجام تیمی
۴۶	 راهبردهای تیم سازی
۴۷	 سنجش انسجام گروهی
۴۷	 خلاصه

فصل دوم - مهارت های توجه در ورزش و بکارگیری آن در ورزش

۵۱	 مهارت های توجه در ورزش و بکارگیری آن در ورزش
۵۳	 تعریف سبک شناختی
۵۴	 انواع سبک شناختی
۵۴	 سبک شناختی وابسته
۵۴	 سبک شناختی مستقل
۵۵	 مدل جانگ
۵۶	 مدل نیدفر
۵۸	 نور افکن ذهنی
۶۰	 راهنمایی هایی برای ارتقای توجه انتخابی
۶۱	 اصول تمرکز مؤثر
۶۱	 رهنمود هایی برای توسعه تمرکز
۶۲	 جستجوی مهم ترین اطلاعات محیطی
۶۷	 چند توصیه برای افزایش تمرکز
۶۷	 تکنیک های کاربردی تمرکز و نکاتی در مورد مدیریت فکر
۶۹	 حواس پرتی
۷۱	 راهکار هایی کاربردی برای افزایش تمرکز

فهرست مطالب ۷

تمرکز نقطه سیاه ۷۳

تمرکز بر دواير متحد المركز ۷۵

تمرکز بر شعله شمع ۷۶

تمرکز بر گل سرخ ۷۷

تمرین پرش آگاهانه فکر ۷۸

آزمون تمرکز ۷۹

خلاصه ۸۰

فصل سوم - گفتگوی درونی

گفتگوی درونی (گفتگوی با خود) ۸۳

موارد فردی ۸۴

موارد موقعیتی ۸۵

مکانیزم شناختی ۸۷

مکانیزم های انگیزشی ۸۸

مکانیزم های رفتاری ۸۹

مکانیزم اجرایی (عملکردی) ۹۰

موارد استفاده از گفتگوی درونی ۹۱

برای رشد مهارت‌ها و بالا بردن عملکرد شخصی ۹۱

گفتگوی درونی برای کنترل کلیه فعالیت‌ها ۹۱

گفتگوی درونی برای نگهداری توجه و تمرکز ۹۲

گفتگوی درونی برای بوجود آوردن یا تغییر در احساس ۹۲

گفتگوی درونی برای تغییر رفتارهای ورزشی ۹۳

گفتگوی درونی برای بالا بردن انگیزه ۹۳

گفتگوی درونی برای مدیریت استرس ۹۳

گفتگوی درونی برای بالا بردن اعتماد به نفس ۹۳

انگیزش ۹۵

مقدمه ۹۶

تعاریف ۹۷

۱۰۰	رویکرد های انگیزش پیشرفت
۱۰۱	حد مطلوب انگیزش در ورزش
۱۰۳	نظریات مطرح شده در مورد انگیزش

فصل چهارم - هدف گذاری در ورزش

۱۰۷	هدف چینی
۱۰۷	مقدمه
۱۰۷	هدف چینی چیست؟
۱۰۹	تئوری های هدف چینی تئوری تعیین هدف لاتهام و لوکی
۱۱۰	انواع اهداف
۱۱۰	اهداف بلند مدت
۱۱۱	اهداف فصلی
۱۱۱	اهداف میان مدت
۱۱۱	اهداف کوتاه مدت
۱۱۲	اهداف نتیجه ای
۱۱۲	اهداف عملکردی
۱۱۳	اهداف فرآیندی
۱۱۳	کدام یک از انواع هدف ها بهتر است؟
۱۱۴	اهداف روانی
۱۱۴	اهداف تیمی
۱۱۵	چگونه هدف گذاری کنیم؟
۱۲۲	ارائه بازخورد
۱۲۲	نقش ارائه بازخورد در هدف چینی
۱۲۴	تعیین هدف برای جلسات تمرین
۱۲۴	مشکلات موجود در هدف چینی
۱۲۵	هدف چینی و اضطراب
۱۲۶	اشتباهات عمومی در هدف چینی
۱۲۷	یادآوری نکات مهم در هدف چینی

فهرست مطالب ۹

نتیجه گیری ۱۲۸

خلاصه ۱۲۸

فصل پنجم - اصول کلیدی تدوین اهداف در ورزش

اصول کلیدی تدوین اهداف ۱۳۳

تصویر سازی ۱۳۳

تصویر سازی در ورزش: کجا، چه زمانی، چگونه و چرا؟ ۱۳۶

ورزشکاران کجا از تصویر سازی استفاده می نمایند؟ ۱۳۶

چه زمانی ورزشکاران از تصویر سازی استفاده می نمایند؟ ۱۳۷

چرا و چگونه ورزشکاران از تصویر سازی استفاده می نمایند؟ ۱۳۷

عملکرد شناختی و انگیزشی از تصویر سازی بر گرفته از پاپیو ۱۹۸۵ ۱۳۸

مدل تصویر سازی Pettlep ۱۳۹

مدل PETTLEP از تصویر سازی حرکتی بر اساس مدل هولمز و کولینس ۲۰۰۱ ... ۱۴۱

پرسشنامه ی تصویر سازی در ورزش ۱۴۷

تمرین انفرادی ۱۴۷

مسابقه ۱۵۱

امتیاز ۱۵۲

آرام سازی ۱۵۳

انواع تکنیک های آرامش ۱۵۴

آرام سازی عضلانی مرحله ای ۱۵۴

روش آرامش مرحله ای Jacobson ۱۵۶

شل کردن دست ها ۱۵۶

سر ۱۵۷

گردن و شانه ۱۵۸

تنفس و تنه ۱۵۹

لگن و ران ها ۱۶۰

ساق و پاها ۱۶۰

ماساژ ۱۶۱

۱۶۲	روش‌های ماساژ.....
۱۶۲	نکات مورد توجه در هنگام استفاده از ماساژ.....
۱۶۲	محل انجام ماساژ.....
۱۶۲	استفاده از روغن.....
۱۶۳	وضعیت فرد و ماساژور.....
۱۶۳	تکنیک‌های ماساژ.....
۱۶۳	نحوه‌ی اجرای ماساژ.....
۱۶۴	مراحل مختلف استفاده از ماساژ در ورزش.....
۱۶۵	تمرین تنفسی.....
۱۶۵	آمادگی روانی.....
۱۷۰	استفاده از تکنیک‌های روانی در مراحل مختلف تمرین جهت آمادگی روانی.....
۱۷۲	سه مرحله‌ی برنامه‌ی تمرینی.....
۱۷۲	مرحله‌ی آمادگی.....
۱۷۳	مرحله‌ی رقابت.....
۱۷۳	مرحله‌ی نقل و انتقال.....
۱۷۴	آمادگی جسمانی.....
۱۷۴	آمادگی تکنیکی.....
۱۷۵	آمادگی تاکتیکی.....
۱۷۵	آمادگی روحی روانی.....
۱۷۸	برنامه‌ی تمرینی سالانه برای ورزش کایاک.....
۱۸۳	برنامه‌ی تمرینی ذهنی روانی سالانه برای جودو.....

فصل ششم - خشونت در ورزش

۱۹۵	بسکتبال.....
۱۹۸	پرخاشگری.....
۱۹۹	خشونت:.....
۱۹۹	تعریف پرخاشگری.....
۱۹۹	رفتار.....

فهرست مطالب	۱۱
قصه آسیب رساندن:	۲۰۰
عدم رضایت آسیب شونده:	۲۰۰
پرخاشگری و جسارت	۲۰۰
پرخاشگری مجاز و غیر مجاز	۲۰۱
پرخاشگری و ورزش	۲۰۳
پرخاشگری جمعی	۲۰۳
نظریه های پرخاشگری	۲۰۳
پرخاشگری متأثر از فرهنگ و جنسیت	۲۰۶
علل پرخاشگری عمومی	۲۰۶
پرخاشگری در مسابقات ورزشی	۲۰۷
خشونت و پرخاشگری ورزشی	۲۰۷
انواع پرخاشگری در ورزش	۲۰۸
رفتارهای احتمالی در اثر ناکامی	۲۱۰
افراد پرخاشگر در ورزش	۲۱۱
علل پرخاشگری در ورزش	۲۱۱
پیشگیری و کنترل پرخاشگری در ورزش	۲۱۵
کاهش پرخاشگری	۲۱۷
پرخاشگری و تأثیراتش بر عملکرد	۲۱۸
استدلال اخلاقی و پرخاشگری	۲۱۹
اثرات فعالیت های بدنی (ورزش) بر کاهش پرخاشگری کودکان و نوجوانان:	۲۲۰

فصل هفتم - روان شناسی کاربردی ورزشی در هنرهای رزمی

روان شناسی کاربردی ورزشی در هنرهای رزمی	۲۲۵
گرایش های ورزشکاران هنرهای رزمی	۲۲۵
گرایش های روانی مطلوب	۲۲۵
اخلاقیات و ملاحظات اخلاقی	۲۳۵
مرور مختصری بر فواید سلامتی	۲۳۵
ملاحظات ویژه کودکان ورزشکار هنرهای رزمی	۲۳۵

۲۳۶	 کاربرد روان شناسی ورزشی در مرحله قبل از مسابقه
۲۳۷	 راهبردهای شناختی
۲۴۱	 راهبردهای رفتاری
۲۴۵	 دستیابی به طرح ذهنی
۲۴۸	 کاربرد روان شناسی ورزشی در حین مسابقه
۲۴۸	 راهبردهای شناختی
۲۵۴	 کاربرد روان شناسی ورزشی پس از مسابقه
۲۵۴	 اسنادهای علی درست
۲۵۵	 تجزیه و تحلیل پس از مسابقه (مهارت)
۲۵۵	 مقایسه های اجتماعی مطلوب
۲۵۶	 تجدید خوش بینی
۲۵۶	 مقابله سازگاری
۲۵۷	 خلاصه

فصل هشتم - مشاوره

۲۶۱	 مشاوره
۲۶۲	 اصول حاکم بر راهنمایی و مشاوره
۲۶۲	 اصل احترام، اعتقاد و ارزشمندی افراد
۲۶۲	 اصل توجه به توانائی ها و ضعف ها
۲۶۲	 توجه به تفاوت های فردی
۲۶۲	 ایجاد رابطه ی حسنه و دوستی
۲۶۳	 راهنمایی یک جریان پیوسته است
۲۶۳	 رعایت آزادی
۲۶۳	 ویژگی های مشاور مؤثر و موفق
۲۶۵	 اخلاق در مشاوره
۲۶۹	 راهکارهای مداخله ای در کار رسمی مشاوره
۲۷۱	 فرض های اساسی مشاوره ی مبتنی بر راه حل
۲۷۲	 تکنیک های مشاوره ی مبتنی بر راه حل

۱۳ فهرست مطالب

۲۷۵ نقش کلیدی مشاور

۲۷۹ منابع

www.Ketab.ir

○ مقدمه مؤلفان

امروز شاهد رشد و تحول در جهان ورزش هستیم از جمله جا به جا شدن رکوردها در رشته های مختلف این امر است و با گسترش حرفه ای گری در ورزش، برنامه ریزان و دست اندرکاران دنیای ورزش به دنبال آن می باشند تا از هست های علمی و عملی بهره گیرند. سالهای زیادی است که ورزش از حالت سنتی خود خارج شده است و اگر مللی در آن عقب بماند در جهان ورزش حرفی برای گفتن نخواهد داشت. بدیهی است که تمامی اعمال بشری از دو جنبه فیزیکی بررسی می باشد و با عنایت به نقشی که جنبه های روانی در اعمال و رفتار بشر دارند توجه به رشته روان شناسی از جایگاه خاصی برخوردار است.

روان شناسی ورزش جدیدترین اطلاعات روان شناسی مطرح روز ورزش را در اختیار علاقمندان قرار می دهد و در بر گیرنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است، به گونه ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت پردازد.

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 سوء استفاده نکنند، راهبرد های تیمی موفقیت آمیزی را بکار گیرند و مهارت ها را آموزش دهند و بیاموزند. بسیار مهم است که یک مربی همانطور که برای توسعه مهارت های جسمی یک ورزشکار تلاش میکند، برای توسعه نحوه تفکر و مهارت های ذهنی نیز به او کمک نماید.

ابتدا تمام تلاش ها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال های اخیر این روند متحول شده است و روان شناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه ای و

برجسته افراد شرکت کننده در فعالیت های غیر حرفه ای را نیز مورد توجه قرار می دهد. به عبارتی هدف روان شناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده های سنی از نونهالان تا بزرگسالان است.

با توجه به کمبود منابع در این زمینه، مؤلفان خود را عاری از اشتباه نمی دانند و از تمامی اساتید، دانشجویان و صاحب نظران محترم تقاضا دارند تا با دید انتقادی، بدان نظر کرده و نظرات، انتقادات و پیشنهادات اصلاحی خود را به آدرس پست الکترونیکی hr.jalily@gmail.com ارسال فرمایند.

حمیدرضا جلیلی، حمید خواجه بیاتی، ابوالقاسم صادقی

بهار ۱۳۹۹