

مقدمه‌ای بر روان‌شناسی ورزشی

دکتر بهروز قربان‌زاده

دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

سرشناسه	: قربانزاده، بهروز، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: Ghorbanzadeh, Behrouz
مشخصات نشر	: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی ورزشی / بهروز قربانزاده.
مشخصات ظاهری	: تبریز: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، ۱۳۹۷.
شابک	: ۳۴۴ص: مصور، جدول، نمودار.
وضعیت فهرست نویسی	: ۳۰۰۰۰ ریال: ۹۰-۹۸۴۸۶-۶۰۰-۹۷۸
یادداشت	: فیبا
موضوع	: کتابنامه.
موضوع	: ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزودن	: Sports -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	: دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
رده بندی دیویی	: ۱۳۹۷ م ۴۴ ق / ۷۰۶ / GV
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۰۵۷۱



انتشارات دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

عنوان کتاب	◆ مقدمه‌ای بر روان‌شناسی ورزشی
تألیف	◆ دکتر بهروز قربانزاده
نوبت چاپ	◆ چاپ اول ۱۳۹۷
قطع	◆ وزیری - ۳۴۴ ص
نشر	◆ انتشارات دانشگاه شهید مدنی آذربایجان
شابک	◆ ۹۰-۹۸۴۸۶-۶۰۰-۹۷۸
شمارگان	◆ ۱۰۰۰ جلد
قیمت	◆ ۳۰۰.۰۰۰ ریال
چاپ	◆ پرنیان
انتشارات دانشگاه شهید مدنی آذربایجان	

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
---------------	---

فصل اول: ورزش و مؤلفه‌های روان‌شناختی

پدیدهٔ اعجاب‌آوری به نام ورزش.....	۱۳
نقش مؤلفه‌های روان‌شناختی در ورزش.....	۱۵
اثرات درمانی ورزش بر اختلالات روان‌شناختی.....	۲۰

فصل دوم: روان‌شناسی ورزش چیست؟

تعریف روان‌شناسی ورزش.....	۲۹
نگاهی دقیق‌تر به وظایف روان‌شناسان ورزشی.....	۳۱
تاریخچهٔ روان‌شناسی ورزش.....	۳۸
روان‌شناسی ورزش برای گروه‌های خاص.....	۴۴

فصل سوم: تأثیر استرس و اضطراب بر عملکرد ورزشی

اضطراب در ورزش.....	۵۳
نشانه‌های اضطراب.....	۵۸
تعریف انگیزختگی، اضطراب و استرس.....	۶۰
عوامل ایجادکننده اضطراب و استرس در ورزشکاران.....	۶۴
برانگیختگی و اضطراب چگونه عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟.....	۶۸
کمک به ورزشکاران برای غلبه بر استرس و اضطراب.....	۷۳

فصل چهارم: نقش انگیزش در کسب موفقیت‌های ورزشی

- ۸۹ جایگاه انگیزش در روان‌شناسی ورزشی
- ۹۵ تقسیم‌بندی انگیزه‌ها
- ۹۸ فرآیندهای تقویت و تنبیه رفتارهای ورزشی
- ۱۰۵ انگیزش و عملکرد ورزشی
- ۱۰۷ آیا انگیزه قابل اندازه‌گیری است؟
- ۱۱۰ رابطه انگیزش و هیجان
- ۱۱۲ راهکارهای افزایش انگیزه
- ۱۱۶ تفاوت‌های انگیزشی در بین ورزشکاران نسل‌های مختلف
- ۱۱۹ اهمیت ایجاد تعادل بین ورزش حرفه‌ای و زندگی

فصل پنجم: اعتماد به نفس

- ۱۲۵ تعریف اعتماد به نفس
- ۱۲۷ اهمیت اعتماد به نفس در حوزه ورزش
- ۱۳۱ انواع اعتماد به نفس
- ۱۳۶ نظریه خودکارآمدی آلبرت بندورا
- ۱۴۱ ایجاد و افزایش اعتماد به نفس

فصل ششم: تصویرسازی ذهنی

- ۱۴۷ تصویرسازی ذهنی چیست؟
- ۱۵۴ عوامل تأثیرگذار بر تصویرسازی ذهنی
- ۱۵۷ چگونه می‌توان تصویرسازی بهتری انجام داد؟
- ۱۶۱ کارکردهای تصویرسازی ذهنی

فصل هفتم: هدف‌گذاری

- ۱۷۰ نقش اهداف در ورزش
- ۱۷۳ تأثیر هدف‌گذاری بر عملکرد ورزشی
- ۱۷۵ طبقه‌بندی اهداف
- ۱۷۶ اهداف کوتاه‌مدت و درازمدت

اهداف نتیجه‌ای و اهداف عملکردی.....	۱۷۹
موانع هدف‌گذاری.....	۱۸۲
مکانیسم هدف‌گذاری.....	۱۸۴
نکاتی در خصوص انتخاب اهداف صحیح.....	۱۸۸
تعیین اهداف و الگوی رفتاری نوع A.....	۱۹۵

فصل هشتم: ضرورت آشنایی ورزشکاران و مربیان با مؤلفه‌های شناختی

رویکرد شناختی - رفتاری چیست؟.....	۲۰۲
تبیین رابطه بین افکار، رفتارها و احساس‌ها.....	۲۰۴
مدل ABC.....	۲۰۶
خطاهای شناختی.....	۲۰۹
تأثیر الگوهای فکری بر احساسات، رفتارهای ورزشکاران.....	۲۲۲
اصلاح نگرش‌های غیرمنطقی، شکاکان در قبال مسائل کلی.....	۲۲۷

فصل نهم: مباحث مربوط به گروه‌ها و تیم‌های ورزشی

تفاوت گروه‌ها و تیم‌ها.....	۲۴۲
مدل درون‌داد- فرآیند- برون‌داد.....	۲۴۵
درون‌دادهای تیمی.....	۲۴۷
فرآیندهای تیمی.....	۲۵۳
برون‌دادهای تیمی.....	۲۵۹
نقش‌های تیمی.....	۲۶۰
مسئولیت‌گریزی اجتماعی در تیم‌های ورزشی.....	۲۶۳
تحول تیمی.....	۲۶۶
تیم‌های ورزشی چند ملیتی یا چند فرهنگی و مباحث مربوط به آنها.....	۲۶۹

فصل دهم: خشونت و پرخاشگری در ورزش

علل ایجاد خشونت و پرخاشگری در ورزش.....	۲۸۴
پرخاشگری ورزشی و فرآیندهای شناختی مرتبط با آن.....	۲۸۷
خشونت و عملکرد ورزشی.....	۲۹۰

- ۲۹۲ نظریه‌های ارائه‌شده درباره‌ی خشونت‌های ورزشی
- ۳۰۴ راه‌هایی برای کاهش خشونت و پرخاشگری در ورزش

فصل یازدهم: ارتباطات در حوزه ورزش

- ۳۱۱ اهمیت برقراری ارتباط کارآمد بین مربیان و ورزشکاران
- ۳۱۵ برخورد مناسب
- ۳۱۷ اجزاء ارتباط
- ۳۱۸ مهارت انتقال پیام
- ۳۲۵ مهارت دریافت پیام
- ۳۳۰ سایر مهارت‌های تأثیرگذار در برقراری ارتباط سازنده و مؤثر
- ۳۳۵ موانع ارتباطی
- ۳۳۹ پیشنهادهایی برای بهتر رابطه برقرار کردن
- ۳۴۱ References

پیشگفتار

روان‌شناسی ورزش، از واژه تشکیل می‌شود: روان‌شناسی + ورزش. اگر روان‌شناسی را علم مطالعه رفتارها و حالت‌های روانی انسان‌ها تعریف کنیم و ورزش را نیز به عنوان یک رفتار بپذیریم، می‌توانیم روان‌شناسی ورزش را این‌گونه تعریف کنیم: علمی که به مطالعه رفتارها و حالت‌های روانی ورزشکاران و سایر افراد فعال در حوزه ورزش (از جمله مربیان، داوران و غیره) می‌پردازد تا از این طریق بتواند عمل‌دهنده را در محیط‌های ورزشی ارتقاء دهد. روان‌شناسی ورزش در دو سه دهه اخیر با سرعت اعجاب‌آور، رشد و توسعه یافته است. آشنایی با مفاهیم مطرح‌شده در حوزه روان‌شناسی ورزش قطعاً می‌تواند برای ورزشکاران و مربیان، مزایای بسیار زیادی را به همراه داشته باشد. روان‌شناسی ورزش، رفتاری است که رفتار ورزشکاران و مربیان را به لحاظ علمی مطالعه می‌کند و سعی دارد اصول روان‌شناختی را در حوزه ورزش به کار بگیرد. این رشته در بین کشورهای که در عرصه ورزش صاحب نام هستند، از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. در کل، روان‌شناسان ورزش می‌کوشند عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار در حوزه ورزش را بررسی کنند و نظریه‌های روان‌شناختی و فنون ارائه‌شده در این نظریه‌ها را در محیط‌های ورزشی به کار بگیرند.

در کشور ایران متأسفانه خلاء زیادی در این حوزه احساس می‌شود. البته در سال‌های اخیر، تلاش‌های بسیار خوبی انجام شده است، اما کماکان نیاز به تدوین کتاب‌های جدید در حوزه روان‌شناسی ورزش احساس می‌شود. مهمترین انگیزه از تدوین کتاب حاضر، پر کردن بخشی از خلاءهایی است که در جامعه ورزش کشور احساس می‌شود. خداوند بزرگ را بسیار شاکرم که توفیق داد با تدوین کتاب حاضر، گامی کوچک برای خدمت به جامعه ورزش بردارم.

کتابی که پیش روی شما عزیزان قرار دارد، به عنوان یک کتاب کاربردی جدید، "مقدمات روان‌شناسی در ورزش" را توضیح می‌دهد و بسیاری از مباحث روز مرتبط با این حوزه را پوشش می‌دهد و درباره موضوعات مهمی همچون اهمیت توجه به مؤلفه‌های روان‌شناختی در ابعاد مختلف ورزشی، نقش بهداشت روانی در موفقیت‌های ورزشی، لزوم مدیریت صحیح هیجانات ورزشکاران در میدانی ورزشی، نحوه تأثیرگذاری عوامل روان‌شناختی بر عملکرد ورزشکاران و غیره بحث می‌کند. کتاب حاضر سعی دارد با ارائه شواهد مستند، نحوه تأثیرگذاری عوامل روان‌شناختی بر استعداد جسمی ورزشکاران را توضیح دهد و راهکارهای هدفمندی را به مربیان و ورزشکاران برای غلبه بر مشکلات روان‌شناختی مرتبط با حوزه ورزش توضیح دهد. کتاب به زبان ساده، ضرورت حضور روان‌شناسان زنده در تیمهای اعزامی به تورنتمنهای ورزشی را نشان می‌دهد و با ارائه مباحث کاربردی از ورزشکاران بین‌المللی، اهمیت کمکها و خدمات ارائه‌شده از سوی روان‌شناسان ورزشی را نشان می‌دهد. کتاب حاضر سعی دارد با آموزش مهارتهایی همچون مدیریت استرس، تصویرسازی ذهنی، سازمان‌دهی اهداف و غیره، به ورزشکاران کمک کند با غلبه کردن بر موانع روان‌شناختی سطح عملکرد ورزشی خود را ارتقاء دهند. همچنین، در کتاب درباره نحوه برقراری ارتباط سازنده بین مربیان و ورزشکاران، نحوه انگیزه دادن به ورزشکاران برای ارائه عملکرد ورزشی مطلوب، نحوه استفاده از راهبردهای هدفمندی برای رساندن ورزشکاران به حس خودباوری و اعتماد به نفس، نحوه بکارگیری مهارت‌های روان‌شناختی و بسیاری از موضوعات کاربردی دیگر، اطلاعات جامع و سودمندی ارائه شده است. راهکارهای آموزشی هدفمندی که به مربیان در توانمندسازی روانی ورزشکاران کمک می‌کند، از جمله موضوعات مورد تأکید در کتاب حاضر است.

اثر حاضر به گونه‌ای تدوین شده است که هم به اهداف آکادمیک بپردازد و در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی کشور، برای اساتید و دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد و هم اینکه به عنوان کتاب کار، در اختیار مربیان ورزشی، ورزشکاران، مدیران اجرایی و سایر علاقه‌مندان به ورزش قرار گیرد. امیدوارم کتاب حاضر بتواند به نوبه خود، سهم کوچکی در معرفی و اعتلای رشته روان‌شناسی ورزش در کشور عزیزمان بر عهده داشته باشد. در کمال احترام، از کلیه بزرگوارانی که برای مطالعه کتاب حاضر وقت می‌گذارند، تقاضا دارم نظرات ارزنده خود را از این اثر دریغ نورزند و با پیشنهادهای اصلاحی خود، حقیر را در اصلاح این اصلاح کتاب و تدوین دیگر آثار موردنیاز برای جامعه ورزش کشور یاری دهند.

بهروز قربانزاده