

مقدمه‌ای بر روانشناسی

(تمرین و اجرا)

تألیف:

پدید قطن‌بان

عضو هیأت علمی دانشکده آریز اسلامی واحد اسلامشهر

آرزو منصوری زهرا حیدریان

کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی



سرشناسه	:	قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مقدمه‌ای بر روانشناسی (تمرین و اجرا) / تألیف سپیده قطنیان، آرزو منصوری، زهرا حیدریان.
مشخصات نشر	:	تهران: الماس دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۴ ص.
شابک	:	978-600-189231-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۱۲ - ۱۱۴
موضوع	:	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Sports -- Psychological aspects
موضوع	:	ورزشکاران -- روان‌شناسی
موضوع	:	Athletes -- Psychology
شناسه افزوده	:	منصوری، آرزو، ۱۳۷۶ -
شناسه افزوده	:	حیدریان، زهرا، ۱۳۷۶ -
رده بندی کنگره	:	G ۷۰۶/۴
رده بندی دیویی	:	۷۹۶.۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۶۰۰۲۷
وضعیت رکورد	:	فیفا

ناشر	:	الماس دانش
عنوان کتاب	:	مقدمه‌ای بر روانشناسی (تمرین و اجرا)
نویسندگان	:	دکتر سپیده قطنیان - آرزو منصوری، زهرا حیدریان
شمارگان	:	۱۰۰ جلد
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۹
قیمت	:	۳۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۲۳۱-۸

فهرست

۸.....	مقدمه
۹.....	روانشناسی ورزشی
۱۷.....	پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری
۲۳.....	ایجاد حرکت و برنامه‌های حرکتی
۲۷.....	تفاوت‌های فردی و انایی‌های حرکتی
۴۰.....	سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی تمرین
۴۶.....	هیجان
۵۳.....	شناخت و ادراک
۶۲.....	تأثیر ورزش و بازی در اجتماعی شدن
۶۸.....	انگیختگی
۷۰.....	سلامت ذهنی
۷۹.....	سایر مزایای فکری و روحی ورزش:
۸۰.....	حتی کمی فعالیت بهتر از هیچ است.
۸۱.....	برای به دست آوردن نتیجه لازم نیست رنج بکشید.
۸۳.....	شخصیت
۹۲.....	تصورسازی ذهنی

پیشگفتار

روان‌شناسی ورزش، محدوده‌ای از موضوعات شامل انگیزه پایداری و موفقیت، ملاحظات روان‌شناختی در صدمات ورزشی و توان‌بخشی، روش‌های شارپ، با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خودباوری برای موفقیت، مهارت ورزشی، ورزش در جوانان و روش‌های بالا بردن کارایی و خود تنظیمی را در بر می‌گیرد. روشن ساختن اهمیت مطالعات موردی در حوزه مشاوره روان‌شناسی ورزشی از ضروریات است. درک تئوری و راهبردهای آموزش ذهنی و مهارتی در ورزش امروزی اجتناب‌ناپذیر است. در این صورت است که توانایی‌ها و آموخته‌ها در عین کارکردن از طریق مطالعات موردی

قابل درک و ملموس می‌شود. به عبارت دیگر روانشناسی ورزشی، روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد در مسابقات و ارتقاء تندرستی است. از حوزه‌های مهم مورد مطالعه روانشناسی ورزشی که به‌ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می‌سازد یا به او می‌آموزد در مواجهه با فرآیندهای مختلف - عکس‌العمل‌هایی نشان دهد. به‌طور مثال استرس افزایش یافته در ورزشکاران می‌تواند منجر به اثرات منفی فیزیکی و روانی بر روی آنان و کاهش توان و کارایی ورزشکار گردد. ورزشکار عرق سرد می‌کند و درباره نتیجه رقابت خود نگرانی مضاعفی دارد و درمی‌یابد که تمرکز کافی را برای انجام رقابت ندارد. این امر مربیان را بر آن داشت که به رشته روانشناسی ورزشی و نقش بخصوص آن در مدیریت استرس ورزشکاران علاقه‌مند شوند و این علاقه‌مندی بخصوص در مورد تکنیک‌هایی بود که سبب کاهش استرس و افزایش تمرکز ورزشکار می‌شدند. روانشناسی ورزشی یک ابزار بسیار قدرتمند در پیروزی یک ورزشکار به حساب می‌آید و تأکید روزافزونی بر آن می‌شود. تأکید بر چهار ویژگی ذهنی ورزشکاران اساس این رشته می‌باشد که در زیر به آن‌ها می‌پردازیم.

روانشناسی ورزش در بردارنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه‌ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد ورزشکاران در این راستا باید راهبردهایی را به کار گیرند تا رقیبان را روحیه زدایی کنند با سطح بسیاری بالای فشار مقابله و یا آن را کم کنند از داروها سوءاستفاده نکنند راهبردهای تیمی

موفقیت‌آمیزی را به‌کارگیرند و مهارت‌ها را آموزش دهند و بیاموزند. روشن است که روان‌شناسی عنصر اصلی رقابت ورزشی است. در این کتاب به نحوه پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری، ایجاد حرکت و برنامه‌های حرکتی، هیجان، استحکام روانی، شناخت و ادراک، پیری و تجربه، اعتماد به نفس، سازمان‌دهی و برنامه‌ریزی تمرین، تغذیه و تفاوت‌های فردی و توانایی‌های حرکتی اشاره شده و همچنین به بررسی توسعه توانایی اجرا کردن با توجه به ارتقاء مهارت‌های کلیدی روان‌شناختی، حرکتی و نیازهای محیط عملکرد با استفاده از حداکثر پتانسیل‌ها توسط اجراکنندگان پرداخته است. این کتاب دارای متنی کاملاً سلیس و قابل فهم بوده و حتی افراد غیردانشگاهی می‌توانند از آن بهره ببرند.

سیده فطنیان

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

آر. و منصور، زهرا حیدریان

دانشجوی تربیت بدنی و علوم ورزشی