

روانشناسی ورزشی

(از تئوری تا عمل)

مؤلفان

دکتر سجاد سرشار

دکتر محمد جلیلوند

مصطفی حمیدی



روانشناسی فوتبال (از تئوری تا عمل) / مولفین سجاد سروش، محمد جلیوند، مصطفی حمیدی.	روانشناسی
آمل: موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار، نشر شمال پایدار، ۱۳۹۷.	عنوان و نام پدیدآور
۱۸۸ ص: مصور، نمودار.	مشخصات نشر
978-622-6135-30-6	مشخصات ظاهری
فیفا	شابک
فوتبال - جنبه‌های روان‌شناسی	وضعیت فهرست نویسی
Soccer -- Psychological aspects	موضوع
جلیوند، محمد، ۱۳۶۲ -	موضوع
حمیدی، مصطفی، ۱۳۶۷ -	شناسه افزوده
۱۳۹۷ م ۹/۹/۹۷ GV۹۴۳	نشریه افزوده
۷۹۶/۳۳۴	پنجم کنگره
۵۴۰۳۱۰۸	رده - سی دیویی
	مماره کتابشناس ملی

روانشناسی ورزشی

دکتر سجاد سروش - دکتر محمد جلیوند - مصطفی حمیدی	مؤلفان:
انتشارات شمال پایدار	ناشر:
چاپ نیک	چاپ و صحافی
مریم رحیمی	صفحه آرایی:
نخست - ۱۳۹۷	توبیت چاپ:
۱۰۰۰ نسخه	شمارگان:
۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۵-۳۰-۶	شابک:
۲۵۰۰۰ تومان	قیمت:

فهرست مطالب

فصل اول نیمرخ روانی بازیکنان فوتبال	۱۳
مقدمه:	۱۳
بازیکن کامل (حرفه ای):	۱۴
روری دلاب افکار ما را تغذیه میکند:	۱۶
روری در شاع کنار بازی میکند:	۱۶
ارزیابی بازیکن - نقاط قوت و ضعف روانی و هیجانی:	۱۸
ارزیابی سه جانب (سه بی سی):	۱۹
ارزیابی به وسیله درجه بندی سخت افزاری - نرم افزاری:	۱۹
ارزیابی بازیکن کامل:	۲۱
نیمرخ نگرشهای برنده:	۲۲
به وجود آوردن یک بازیکن متفکر:	۲۵
توسعه یک طرح عملیاتی:	۲۶
توسعه مهارت‌های فیزیکی و روانی تکمیل شده:	۲۷
یادآوری:	۲۹
فصل دوم انرژی روانی مثبت در عملکرد و اصرار بر آن	۳۱
مقدمه:	۳۱
اعتماد به نفس یک انتخاب است:	۳۲
ویژگیهای اعتماد به نفس:	۳۴
گامهای ایجاد (ساخت) اعتماد به نفس:	۳۵
اعتماد به نفس و مهاجمی که نمیتواند گل بزند:	۳۹
نقش مربی در ارتقای سطح اعتماد به نفس:	۴۳
ایجاد اعتماد به نفس دوباره در تیم منچستر سیتی:	۴۷

۵۰	یادآوری
۵۲	فصل سوم خودکنترلی - اصول مربوط به افکار و هیجانات
۵۳	مقدمه
۵۶	هوش هیجانی
۵۸	راهبرد ۱۲ مرحله ایی برای کسب خودکنترلی
۵۹	تکنیک های بهبود و ارتقاء خودکنترلی:
۶۱	توسعه ریزینه های رفتاری
۶۴	مدیریت اشتباه
۶۴	مدیریت خشم
۶۵	نقش مربی
۶۶	درس هایی برای مربیان
۶۷	یادآوری
۶۹	فصل چهارم تمرکز
۶۹	مقدمه
۶۹	نداشتن تمرکز، بزرگترین دشمن شماست
۷۰	تعریف خوب از تمرکز، از دو عنصر تشکیل می شود:
۷۰	اطلاعات مناسب و مفید کدامند؟
۷۰	اما اطلاعات مزاحم و بی تناسب در این موقعیت کدامند؟
۷۲	چه عواملی مزاحم تمرکز ما هستند؟
۷۵	چه کار کنیم که مدت طولانی تر تمرکز داشته باشیم؟
۸۱	با مشکلات ناشی از تمرکز قبل از یک مسابقه مهم روبه رو شوید
۸۳	آیا امکان تمرین برای تقویت تمرکز وجود دارد؟
۸۶	یادآوری
۸۹	فصل پنجم تصویرسازی ذهنی
۸۹	مقدمه

فرایند تصویرسازی ذهنی	۹۱
استفاده از تصویر سازی برای بهبود عملکرد	۹۵
یادگیری مهارتها و تمرینات	۹۶
درک تاکتیک ها و استراتژی ها	۹۷
گرم کردن ذهنی	۹۷
تمرین های عملکرد روزمره	۹۸
مدیریت استرس	۹۸
ایجاد اعتماد به نفس	۹۹
بهبودی بعد از آسیب	۱۰۰
مدیریت انرژی	۱۰۰
داستان کریس پاول	۱۰۲
خلاصه فصل	۱۰۴
فصل ششم سرسختی ذهنی	۱۰۵
مقدمه	۱۰۵
سرسختی ذهنی یک نگرش ذهنی برنده است	۱۰۸
چهار گام برای سرسختی ذهنی	۱۰۹
مواجهه با افت	۱۱۷
مربیگری برای نیل به سرسختی ذهنی	۱۱۸
مربی به عنوان یک الگوی رفتاری	۱۱۸
ایجاد یک چهارچوب ذهنی	۱۱۹
یادگیری از شکست ها (LEARNING THROUGH FAILURE)	۱۲۰
آمادگسازای بازیکنان از نظر احساسی	۱۲۰
راهکارهایی در زمان شکست تیم	۱۲۱
خود ارجاعی	۱۲۳
خلاصه فصل:	۱۲۴

فصل هفتم انگیزه و فوتبال ۱۲۵

مقدمه ۱۲۵

انگیزه چیست ؟ ۱۲۵

منابع انگیزه ۱۲۷

به منظور قرار گرفتن در بهترین حد، به خود انگیزه بدهید. ۱۲۷

چه باید بکنیم ؟ ۱۲۸

راه من چیست ؟ ۱۲۹

یاد آوری ۱۳۲

فصل هشتم ارزش اهمیت و کیفیت انگیزه ۱۳۳

مقدمه ۱۳۳

انگیزش ۱۳۴

مسائل انگیزشی در ورزش: یک، مشار و ردی ۱۳۴

چهارچوب نظری ۱۳۶

پژوهش ورزشی ۱۳۸

استراتژی‌های مداخله‌ای ۱۳۹

اصلاح کردن جو انگیزشی ۱۴۰

یادگیری و پیشرفت معادل موفقیت هستند ۱۴۱

بازخورد شخصی ۱۴۱

خطاها بخشی از یادگیری هستند ۱۴۲

درونداد بازیکن ۱۴۳

نتیجه‌گیری ۱۴۳

فصل نهم هدف گذاری در فوتبال ۱۴۵

مقدمه ۱۴۵

چرا هدف ها بر ما تأثیر می گذارند؟ ۱۴۶

قواعد مربوط به تعریف کردن درست هدف ها و رسیدن به مزایای حداکثر از کار آنها: ۱۴۷

۱۴۹.....	یاد آوری
۱۵۱.....	فصل دهم انسجام (ایجاد یک تیم منسجم)
۱۵۱.....	مقدمه
۱۵۲.....	تشکیل تیم
۱۵۳.....	ثبات تیمی - مسائل ذهنی و احساسی
۱۵۵.....	ساختن انسجام تیمی
۱۵۶.....	انسجام رتلیفه
۱۵۶.....	انسجام اجتماعی
۱۵۷.....	ساختن انسجام تیم در اردو
۱۶۲.....	چالش های پیش روی بازیکنان
۱۶۴.....	چالش های پیش روی مربی
۱۶۶.....	خلاصه فصل
۱۶۷.....	فصل یازدهم ناسازگاری در رابطه بین مربی قهرمان ورزشی
۱۶۷.....	مقدمه
۱۶۹.....	مطالعه موردی جان و لین
۱۷۰.....	مطالعه موردی ماری و اندی
۱۷۰.....	مطالعه موردی پیتر و سارا
۱۷۶.....	اثرات متقابل کارآمدتر
۱۸۱.....	شناسایی و حذف ناسازگاری در رابطه مربی - ورزشکار
۱۸۶.....	نتیجه گیری
۱۸۷.....	منابع

دیباچه

هر تیم فوتبال برای تیل به موفقیت باید از آمادگی جسمانی، فنی و روانی برخوردار باشد و ضعف در هر کدام از اینها باعث می شود که تیم به اهداف مورد نظر خود نرسد. البته فاکتورهای جسمانی، فنی و روانی از هم مجزا نیستند و مسلماً بر یکدیگر اثر می گذارند و شما نمی توانید از تیمی که نفرات آن از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار هستند اما از نظر روانی به خوبی برای مسابقه مهیا نشده اند انتظار پیروزی داشته باشید در نقطه مقابل، شما هر قدر هم بازیکنان را از نظر روحی و روانی در شرایط عالی قرار بدهید اما آنها از نظر بدنی آماده نباشند و نتوانند در میدان به خوبی بدونند و بجنگند چیزی جز شکست نصیبتان نخواهد شد. نکته ظریفی که در این میان نباید نادیده گرفته شود تشخیص صحیح و شناخت درست مربی از مشکلاتی است که تیم و بازیکنان با آن درگیرند. عنوان حال امروزه مرسوم شده است که هر بازیکنی که در چند مسابقه گل نمی زند همه مدعی می شوند که از نظر روانی مشکل پیدا کرده و درصدد روحیه دادن به او بر می آیند در حالیکه ممکن است ضعف این بازیکن به مسأله تکنیکی مربوط باشد و چون به اندازه کافی تمرینات اختصاصی گل زدن را در جلسات تمرینی انجام نمی دهد، قادر به باز کردن دروازه حریفان نیست. بنابراین این چشمان تیزبین مربی و تخصص و تجربه اوست که می تواند به او کمک کند تا مشکلات بازیکن را رفع کند و اگر تشخیص داد که بازیکن از نظر فنی و جسمانی مشکل ندارد می تواند روی مسائل روحی و روانی او متمرکز شود.

کتاب حاضر کوششی است هر چند ناچیز برای کمک به سبیه کسانی که دوست دارند بیشتر و بهتر از مسائل روانشناسی فوتبال مطلع شوند و سعی دارد تا علمی ترین نکات روانشناسی فوتبال با زبانی ساده و همه فهم در اختیار علاقه مندان به این رشته جذاب قرار دهد و امیدواریم که مفید واقع شده و مورد رضایت اهالی فوتبال کشورمان قرار بگیرد در پایان بر خود لازم می دانیم که از مدیریت محترم انتشارات سهیل پایدار، سرکار خانم لطفی که زحمات فراوانی را جهت چاپ این اثر متحمل شدند، تشکر و قدردانی نمایم.

سجاد سروش
محمد جلیوند،
مصطفی حمیدی