



روانشناسی ورزشی

محمد علی جان بزرگی

مہتاب ، وغنی

سپیدہ قطنیان



انتشارات نشر

سرشناسه	جان بزرگی، محمدعلی، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی ورزشی/محمدعلی جان بزرگی، مهتاب روغنی، سپیده قطنیان؛ ویراستار ناصر گشتایی.
مشخصات نشر	تهران: الماس دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۴۷ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۴۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Sports -- Psychological aspects
موضوع	تربیت بدنی -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Physical education and training -- Psychological aspects
شناسه افزوده	روغنی، مهتاب، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	گشتایی، سید اصرالدین، ۱۳۴۲ -، ویراستار
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ۲۲۹/۴ ج ۷۷۰
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۴۸۲۳۸

روان شناسی ورزشی

مؤلفین: محمد علی جان بزرگی - مهتاب روغنی - سپیده قطنیان

ویراستار: ناصر گشتایی

طراح جلد: سید علیرضا گشتایی ۰۹۳۷۱۴۱۱۸۵

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۵

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۴۶-۵

ناشر: مؤسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش؛ تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳ (۰۲۱)

مرکز پخش: علوم و فنون ایران؛ تلفن: ۶۶۹۶۸۰۵۸ (۰۲۱)-

۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۷	مقدمه
۸	اهمیت ورزش
۱۱	فرضیاتی که بر بین اثبات ورزش
۱۴	ویژگی های روانی فعالیت جسمانی
۱۶	روانشناسی ورزش
۲۸	روانشناسان ورزش
۳۱	کاربرد روانشناسی در ورزش
۳۵	برانگیختگی
۴۴	انگیزه
۵۶	روش های افزایش انگیزه در ورزشکاران
۵۶	بازیکنانی که انگیزه آنان کسب موفقیت است :
۵۷	بازیکنانی که انگیزه آنها وابستگی است :
۵۷	بازیکنانی که انگیزه آنها داشتن شور و هیجان است :
۵۸	هیجان
۶۱	اضطراب
۶۵	استرس
۷۰	افسردگی
۷۳	توجه و تمرکز
۷۹	تصویرسازی
۸۲	خود گفتاری

- ۸۴..... هدف‌گزینی
- ۸۶..... اعتماد به نفس
- ۹۵..... خودکارآمدی
- ۹۷..... عزت نفس
- ۱۰۰..... شناخت مربی از ورزشکار
- ۱۰۲..... هدف‌گزینی برای مربیان
- ۱۰۳..... اصول هدف‌گزینی در ورزش :
- ۱۰۴..... مهارت‌های روانی
- ۱۰۹..... انواع ارتباط :
- ۱۱۰..... مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز مربیان
- ۱۱۱..... شخصیت
- ۱۲۱..... ارتباطات اجتماعی
- ۱۲۴..... افراد پرخاشگر و سلطه‌جو
- ۱۲۵..... افراد منفعل
- ۱۲۲..... منابع و مآخذ

پیشگفتار

اهداف عمده روانشناسی ورزش توصیف، تبیین و پیش‌بینی نگرش‌ها احساس‌ها و رفتارهای شرکت‌کنندگان در ورزش است از جمله ورزشکاران، مربیان ورزش و حتی تماشاگران و اشخاص آشنا با عواملی که زیر ساز رقابت ورزش هستند را روانشناس ورزش می‌نامد. اگرچه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان است و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به روانشناسی ورزشی شناختی افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این زمینه موقوف به مردان قهرمان بود اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده است و روانشناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های غیرحرفه‌ای را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارتی هدف روانشناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام دهه‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است. مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده‌سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقفند و بخشی از برنامه آمادگی را به آماده‌سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده‌سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده‌سازی روانی ورزشکاران است. صاحب‌نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدف‌های مشکل را بیاموزد، ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به‌طور

خود به خودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی قرار گیرد.

فعالیت جسمانی و تمرین علاوه بر آثار جسمانی دارای آثار روانی نیز است. در اهمیت مطالعه ویژگی‌های روانی فعالیت جسمانی به این نکته اشاره می‌شود که ابعاد وجودی انسان درزه به جسمانی و روانی بروز می‌نماید و انسان کامل نیاز دارد که در هر دو زمینه تلاش کند. این جنبه‌ها نه تنها مانع موفقیت می‌شود، بلکه تعادل قوای جسمانی و روانی را به هم می‌ریزد و تعادل را بر جنجالی همراه است. فعالیت جسمانی نیز چنین است و توجه به جنبه‌های جسمانی و روانی آن ضروری است. روان‌شناسی ورزش در بردارندهٔ 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 بسیار، بالای فشار مقابله و یا آن را کم کنند، از داروها سوءاستفاده نکنند، راهبردهای تیمی مزیت آمیزی را به کار گیرند و مهارت‌ها را آموزش دهند و بیاموزند.

مضمون این کتاب از لحاظ روانشناسی ورزشی از ضرورت اطلاعات علمی و مطرحتی ناشی می‌شود که برای مربیان مبتدی و ورزشکاران مناسب می‌باشد.

محمدعلی جان بزرگی

مهتاب روغنی

سپیده قطنیان

مقدمه

روانشناسی ورزشی^۱ شاخه‌ای از علم ورزش است که در جستجوی فراهم نمودن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش است. از آنجایی که روانشناسی به مطالعه رفتار می‌پردازد، بالطبع موضوع روانشناسی ورزشی نیز مطالعه حرکات و فالیتهای ورزشی در تمام ابعاد از فعالیت حرکتی یک کودک دبستانی تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد. اگرچه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است، با این حال روانشناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به روانشناسی ورزشی شناختی^۲ افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا نام آن را در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده است. روانشناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت‌کننده در فعالیتهای غیر حرفه‌ای را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارتی هدف روانشناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است.

^۱. sport psychology

^۲. cognitive sport psychology