

به نام خالق هستی

مرجع کاربردی روانشناسی در ورزش

ویژه دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی، مربیان ورزشی و

کلیه علاقه‌مندان به مباحث روانشناسی در ورزش

تألیف:

حوریه نیک‌دست

سرشناسه	: نیک‌دست، حوریه، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآور	: مرجع کاربردی روانشناسی در ورزش: ویژه دانشجویان تربیت بدنی.../ تألیف حوریه نیک‌دست
مشخصات نشر	: تهران: بیهند نو، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص: مصور، جدول، نمودار
شابک	: ۴۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۵۶-۲۹-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً توسط انتشارات نیاز دانش در سال ۱۳۹۱ فیا گرفته است.
موضوع	: ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: ورزشکاران: روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: الف ۱۳۹۱ م ۴ ن ۹ / GVV۰۶/۴۱
رده‌بندی دینی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۵۴۵۷۸



نشر پویا نو

نام کتاب	: مرجع کاربردی روانشناسی در ورزش
پدیدآورنده	: حوریه نیک‌دست
مدیر اجرایی - ناظر بر چاپ	: جمیدرضا امجد شیرازی - محمد شمس
طراح جلد	: کیانا آراین
ناشر	: بیهند نو
صفحه‌آرا	: قلم‌نگار - معنری
لیتوگرافی / چاپ	: گنجینه
نوبت چاپ	: اول - ۱۳۹۱
شمارگان	: ۱۰۰۰
قیمت	: ۴۰۰۰۰ ریال

ISBN:978-964-7456-29-6

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۵۶-۲۹-۶

آدرس انتشارات: تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی - خیابان شهدای ژاندارمری - ساختمان ایرانیان - واحد ۱۶
تلفن: ۶۶۴۸۴۲۰۴

مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب - خیابان منیری جاوید - بن‌بست مجید - شماره ۶ انتشارات نص

۰۹۱۲-۷۰۷۲۹۳۵ - ۶۶۲۰۵۳۷۲ - ۶۶۴۱۲۲۸۵ - ۶۶۲۶۵۶۷۲

فروشگاه: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی - پلاک ۳۵ - کانون کتاب ایرانیان - انتشارات نص - ۶۶۴۰۵۳۷۲

مشاوره جهت نشر: ۰۹۱۲-۴۱۰۶۷۰۹

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه مؤلف.....	۹
پیشگفتار.....	۱۳
فصل اول/ تاریخچه روانشناسی در ورزش.....	۱۵
تمرینات فصل اول:.....	۱۶
فصل دوم / اصول روانشناسی در ورزش.....	۱۷
طبقه بندی روانشناسی ورزش.....	۱۸
کاربرد روانشناسی ورزش.....	۱۸
دلایل وجود عوامل روانشناختی موثر بر عملکرد ورزشی.....	۱۸
اجزاء کاربردی روانشناسی ورزش.....	۱۹
روانشناسی ورزش کاربردی.....	۱۹
مزایای استفاده از روانشناسی ورزشی برای مربیان و ورزشکاران.....	۱۹
اهم کاربردهای روانشناسی در محیط ورزش و فعالیت بدنی.....	۱۹
ماهیت و معنای روانشناسی ورزش.....	۱۹
قلمرو روانشناسی ورزش.....	۲۰
اهمیت روانشناسی ورزش.....	۲۰
مزایای مطالعه و آشنایی با روانشناسی ورزشی برای مربیان و ورزشکاران.....	۲۱
تمرینات فصل دوم:.....	۲۱
فصل سوم/ روش های روانشناسی ورزشی.....	۲۳
انواع هدف.....	۲۴
اهمیت نیاز به جنبندگی و تحرک در روانشناسی ورزشی.....	۲۶
اهمیت نیاز به پیوندجویی و تعلق در روانشناسی ورزشی.....	۲۶
اهمیت نیاز به ارزشمند بودن در روانشناسی ورزشی.....	۲۶
تفاوت های عاطفی و شخصیتی.....	۲۷
روانشناسی موفقیت در ورزش.....	۲۸
آمادگی روانی در ورزش.....	۲۹
تنظیم انرژی روانی ورزشکاران.....	۳۰

۳۰	 مفهوم انرژی روانی
۳۰	 مهارت‌های روانی در ورزش
۳۱	 موضوعات روانشناسی ورزشی
۳۱	 هوش هیجانی در ورزش (EQ, Emotional Quotient)
۳۳	 تمرینات فصل سوم
۳۵	 فصل چهارم/ اثرات مثبت عوامل شخصیتی در ورزشکاران
۳۵	 خودشناسی (Self-awareness)
۳۵	 من (Ego) های سه گانه
۳۶	 احترام به نفس (Self-esteem)
۳۶	 خودافشایی (Self-disclosure)
۳۶	 نگرش و نقش آن در ورزش
۳۷	 بخش‌های نگرش
۳۷	 تعریف شخصیت
۳۸	 صفات مختلف شخصیت از نظر آیزنک
۳۸	 تقویت و بازخورد
۳۹	 انواع تقویت
۳۹	 اعتماد در ورزش
۴۰	 مواردی که ورزشکاران باید نسبت به آنها اعتماد داشته باشند
۴۱	 منابع کسب اعتماد برای ورزشکاران
۴۱	 اعتماد به نفس در ورزش
۴۲	 عوامل موثر بر ارتقاء اعتماد به نفس
۴۲	 پیش نیازها و شرایط مقدماتی جهت ایجاد اعتماد به نفس
۴۲	 وظایف مربی برای توسعه اعتماد به نفس
۴۳	 تمرین فصل چهارم
۴۵	 فصل پنجم/ عوامل مخرب بر عملکرد ورزشی
۴۵	 رابطه میان انگیزتگی، اضطراب، استرس و فشار روانی در ورزشکار
۴۵	 ۱- انگیزتگی (Arousal)
۴۵	 سطح بهینه انگیزتگی در ورزش‌های مختلف با توجه به رشته تخصصی به سه سطح تقسیم می‌شود
۴۶	 ۲- اضطراب (Anxiety)
۴۶	 علایم شایع اضطراب

۴۶	اضطراب رقابتی (Competitive Anxiety).....
۴۷	تئوری‌های مرتبط با اضطراب در عملکرد ورزشی.....
۴۷	چگونگی اندازه‌گیری اضطراب.....
۴۸	نشانه‌های اضطراب.....
۴۸	چگونگی کنترل اضطراب.....
۴۸	انواع اضطراب.....
۴۹	اثرات منفی اضطراب بر عملکرد ورزشی.....
۴۹	تعریف استرس.....
۵۰	عوامل استرس‌زای رقابتی و پاسخ‌های ورزشکاران.....
۵۰	استرس در ورزش.....
۵۱	هراس (Phobia).....
۵۱	ترس در ورزش.....
۵۱	مخرب‌ترین ترس‌ها در ورزشکاران.....
۵۲	منطقه گارد فکری در ورزش (غلبه بر ترس در زمان مسابقه).....
۵۲	واکنش جنگ یا فرار به هنگام ترس در ورزش.....
۵۳	اهمیت نقش هیجان‌ها.....
۵۳	هیجان‌ها.....
۵۳	هیجان‌های مختلط.....
۵۳	ناکامی و پرخاشگری.....
۵۴	ویژگی‌های پرخاشگری.....
۵۴	تکنیک روانشناختی مقابله با درد در ورزش.....
۵۴	نحوه مقابله ورزشکاران نخبه (Elite) در برابر درد.....
۵۴	روش‌های ذهنی برای مقابله با درد.....
۵۵	علل حواس پرتی در ورزشکاران.....
۵۵	رابطه بین استرس و انرژی روانی.....
۵۶	تنبیه.....
۵۶	دستورالعمل اثربخشی بیشتر استفاده از تنبیه برای ورزشکاران.....
۵۶	پرخاشگری در ورزشکاران.....
۵۷	تمرین فصل پنجم:.....
۵۹	فصل ششم/ انگیزش.....

۵۹	تعریف انگیزش
۵۹	تعریف انگیزش از دیدگاه آلدرمن
۵۹	تعریف دیگری از انگیزش:
۶۰	انگیزش و نقش آن در اجرای فعالیتهای ورزشی
۶۰	عوامل مؤثر در انگیزش ورزشکاران
۶۰	انگیزش داخلی و انگیزش خارجی
۶۱	انگیزش از نظر آبراهام مازلو
۶۲	نظریه‌های تک عاملی انگیزش
۶۲	راهبردهای انگیزشی موثر مربیان
۶۴	روش‌های افزایش انگیزه در ورزشکاران
۶۴	تمرین فصل ششم:
۶۵	فصل هفتم/ نقش تمرکز در ورزش
۶۵	تمرکز (Concentration (Centering)
۶۶	چگونگی حفظ تمرکز
۶۶	اصول تمرکز موثر
۶۷	تکنیک‌های کاربردی تمرکز و مدیریت تفکر ورزشکاران
۶۷	تمرکز به منزله نورافکن ذهن
۶۸	راههای کسب تمرکز در ورزش
۶۹	تمرکز توجه
۶۹	تمرین فصل هفتم:
۷۱	فصل هشتم/ آرام‌سازی ذهنی و تمرین ذهنی در ورزش
۷۱	آرام‌سازی در ورزش (Sport Relaxation)
۷۱	تصویرسازی ذهنی
۷۲	تکنیک ۵ نفس در آرام‌سازی
۷۲	تکنیک پاسخ آرام‌سازی بنسون (Benson's relaxation response):
۷۲	چگونگی آرام‌سازی عضلات
۷۳	اثرات آرام‌سازی بر روی ورزشکاران
۷۳	تمرینات آرام‌سازی
۷۳	خودهیپنوتیسمی (Self Hypnosis)
۷۴	مراقبه (Meditation) و آرام‌سازی در ورزش

۷۵	تصویرسازی ذهنی (Mental Imagery).....
۷۵	شیوه استفاده تصویرسازی ذهنی.....
۷۶	زمان استفاده از تصویرسازی ذهنی.....
۷۶	فواید تصویرسازی ذهنی.....
۷۶	تمرین فصل هشتم:.....
۷۹	منابع:.....
۷۹	References.....

www.ketab.ir

مقدمه مؤلف

در زمانی که در آن قرار گرفته‌ایم کمک گرفتن از اصول و مبانی دانش روانشناسی برای بالا بردن سطح کارایی تعلیم و تربیت و شناختن حالات و خصوصیات روانی افراد در کلیه سطوح سنی ضروری است. کاربرد اصول و مبانی روانشناسی برای بهبود و توسعه مهارت‌های ورزشی از اصول مهم به شمار می‌رود. مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی نیاز به آگاهی از یادگیری حرکتی، رشد و تکامل، نقش عوامل هیجانی و عاطفی، تاثیرات انگیزشی در رسیدن به نقطه اوج مهارت‌های ورزشی، روابط درون شخصی، روابط اجتماعی و شخصیت ورزشکار دارند.

هر چند عقیده بر این است که روانشناسی ورزش تنها مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای است، اما این حوزه تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، کلینیکی و کاربردی مربوط به ورزش و تمرینات است. زمینه‌های اصلی روانشناسی ورزش، استفاده از این دانش در بالا بردن انگیزه و کارایی ورزشکاران و دیگری تاثیر ورزش در بهبود سلامت روانی و عمومی مردم عادی اجتماع است.

مربگیری یکی از پیچیده‌ترین مشاغل جهان است که نیاز به مهارت و دانش فوق العاده‌ای داشته و تصمیم‌گیری از ارکان مهم آن به شمار می‌رود. روانشناسان ورزش با تجهیز بودن به دانش تخصصی متعادل‌سازی ذهن و جسم در جهت اجرای بهترین مهارت بدنی دارای شایستگی منحصر به فردی هستند که می‌توانند مورد استفاده مربیان ورزشی قرار گیرد، ولی مربیان انگشت شماری تمایل به آگاهی و استفاده از این دانش دارند. از لحاظ تجربی، مربیان نسبت به روانشناسی ورزش بی‌علاقه نیستند بلکه مشتاق هم هستند مشروط بر اینکه اطلاعات قابل درک و مرتبط با مربگیری آنها باشد. مشکل اصلی در کمبود علاقه نیست، بلکه در نارسایی سیستم انتقال این اطلاعات و دسترسی به آن است.

مربیان و مدیران ورزشی کشورهای مطرح جهان در ورزش معتقدند که دلیل موفقیت ورزشکاران آنها در عمل به دانش روانشناسی به صورتی حرفه‌ای است. در کشور عزیزمان توجه به روانشناسی در رده‌های سنی مختلف اثرات ویژه‌ای در بر دارد. برای مثال استفاده از روانشناسی برای گروه‌های سنی کودکان در مهد کودک‌ها و مدارس ابتدایی و راهنمایی با آموزش صحیح مباحث فکری به صورتی ملموس و ساده باعث پرورش نسلی پویا و شاداب و ورزش دوست می‌شود. در رده‌های باشگاهی و حرفه‌ای نیز این مهم در جهت افزایش تمرکز، اعتماد به نفس و نمایش عالی ورزشکار در میادین ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

«انسان چه شاهکار عظیمی است! چقدر در عقل و منطق باشکوه است! چقدر در توانایی فکری نامحدود است! چقدر در شکل و حرکت سریع و قابل تحسین است! چقدر در عمل شبیه یک فرشته است! و زیباتر از همه چقدر در ادراک به خدا نزدیک است!»

«شکسپیر»

مربیان ورزش و معلمان تربیت بدنی از طریق فعالیت بدنی به اهدافی از قبیل تعالی انسانی، رشد و توسعه تواناییهای جسمانی، رشد و توسعه خلاقیت و نوآوری دست می‌یابند. آنها با تقویت سرعت و استقامت، آموزش مهارت‌های پیچیده ورزشی، تکامل شخصیت، تطبیق و سازگاری فرد با خود و دیگری، آموزش تاکتیک‌ها و استراتژیهای زمان مسابقه سرو کار دارند. مربی ورزش سعی می‌کند تا مهارت‌های فرد را در درجه اول برای یک زندگی مسالمت آمیز و در درجه بعد برای پیروزی در مسابقات ورزشی چه به صورت انفرادی و چه به صورت تیمی توسعه دهد.

روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روانشناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته‌های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی است. از حوزه‌های مهم مورد مطالعه روانشناسی ورزشی که به ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می‌سازد.

یک مربی آشنا به اصول روانشناسی در پی پاسخ به سوالات نظیر: تعریف هیجان چیست و چگونه می‌توان آنرا مهار نمود؟ چگونه می‌توان با تکنیک‌های انگیزشی فرد را از قید عادات ناسالم رها ساخت؟ چگونه می‌توان فرد را از نظر روانی به بهترین وجه برای یک مسابقه آماده کرد؟ چگونه می‌توان ورزشکار را برای رسیدن به بالاترین سطح استعدادهای بالقوه اش (Potential Talents) با انگیزه کرد؟ تفاوت بین آموزش کودکان با بزرگسالان چیست؟ و بالاخره مربیان ورزشی تا چه میزان می‌توانند برای تکامل صفات مطلوب شخصیتی و برداشت معقول از ارزش‌ها کمک رسان باشند، می‌باشد.

رابطه تربیت بدنی و ورزش با روانشناسی از دو جنبه قابل بررسی است. اول تأثیری که از مشارکت در برنامه‌های ورزشی بر روح و روان حاصل می‌شود و دوم اثراتی است که از بکارگیری علوم و دانسته‌های روانشناسی در جهت افزایش میزان مشارکت در فعالیت‌های بدنی و افزایش عملکرد ورزشکاران حاصل می‌شود.

متأسفانه در برنامه‌های تربیت بدنی مدارس و دانشگاه‌های کشور ما کمتر به این ابعاد پرداخته می‌شود

و همچنان دیدگاه سنتی تربیت بدنی غالب است که هدف نهایی انجام فعالیت بدنی را رشد ابعاد جسمانی فرد می‌بیند. اما در رویکرد نوین به ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر اهداف سنتی ابعاد روحی، روانی و اجتماعی ورزش نیز دیده شده و به همان اندازه حائز اهمیت می‌باشد. همچنین در سطوح بالا و تیم‌های حرفه‌ای ورزشی در کشور ما کمتر مشاهده می‌شود از خدمات مشاوره‌ای روان‌شناسان ورزشی جهت بهبود عملکرد و اجرای ورزشکاران بهره برده شود.

هم اکنون یکی از مهمترین اهداف کشورهای توسعه یافته، گسترش نگرش صحیح و مناسب نسبت به ورزش و فعالیت بدنی و ایجاد و حفظ سبک زندگی فعال برای کودکان از طریق برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس است. بنابراین مدرسه به عنوان اولین کانون برخورد و تماس فرد با اجتماع در ایجاد و شکل‌گیری نگرش‌های مثبت و یا منفی نسبت فعالیت و ورزش نقش اساسی دارد.

روان‌شناسی ورزش، محدوده‌ای از موضوعات شامل «انگیزه پایداری و موفقیت، ملاحظات روان‌شناختی در صدمات ورزشی و تداوم بخشی، روش‌های مشاوره با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خودباوری برای موفقیت، مهارت ورزشی، ورزش جوانان و روش‌های بالا بردن کارایی و خود تنظیمی» را در بر می‌گیرد. هر چند غالباً برداشت عمومی چنین است که روان‌شناسی ورزش تنها مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای است اما این حوزه تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، کلینیکی و کاربردی مربوط به ورزش و تمرینات است. دو زمینه اصلی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد: یکی کاربرد روان‌شناسی در بالا بردن انگیزه و کارایی و دیگری تاثیر ورزش در بهبود سلامت روانی و عمومی.

مطالعه روانشناسی و استفاده از آن در موفقیت ورزشی شخصی را توانا می‌سازد:

- رفتاری را توصیف می‌کند
- رفتاری را تبیین می‌کند
- رفتاری را پیش بینی می‌کند.

آنچه به گونه‌ای فزاینده اطمینان مربیان تربیتی، پژوهشگران و مربیان ورزشی را به خود جلب کرده است این است که شاخه روانشناسی یک علم مکمل است. این علم رفتار انسانی را در زمینه شرکت در ورزش و چگونگی تأثیرپذیری رفتار (عملکرد) از سه منبع اصلی ورزشکار، رهبر تیم و محیطی که این افراد با هم تنش متقابل دارند را مطالعه می‌کند.