

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هوش هیجانی و ورزش

مؤلفان: دکتر پرویز شریفی درآمدی، سیروس آقاییار

سرشناسه	شریفی درآمدی، پرویز، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدید آور	آموزه‌های هوش هیجانی و ورزش / مولفان پرویز شریفی درآمدی، سیروس آقاپار.
مشخصات نشر	تهران: طراحان ایماژ، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص. مصور، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۰۹۴۴-۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
یادداشت	کتاب‌نامه: ص. ۱۵۲.
موضوع	ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	هوش هیجانی
شناسه افزوده	آقاپار، سیروس
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ GV۷۰۶/۴:۹
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۶۲۵۷۳



انتشارات طراحان ایماژ

آموزه‌های هوش هیجانی و ورزش

نویسندگان: دکتر پرویز شریفی درآمدی، سیروس آقاپار.

طراح جلد: آرش صادقیان

صفحه آرایی: سپیده زارعی

امور هنری قبل از چاپ: مؤسسه فرهنگی و هنری طراحان ایماژ

چاپ اول: ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

استفاده محدود از مطالب کتاب به شرط ذکر منبع، مجاز است.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۹۴۴-۹-۳

978-600-90944-9-3

آدرس: تهران خیابان انقلاب خیابان دانشگاه نبش کوچه ماستری فراهانی پلاک ۶۸

واحد یک تلفن: ۶۶۹۶۹۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۰۹۹۲۰۳ - فاکس: ۶۶۹۷۴۳۰۲

www.emaj.ir

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: روان‌شناسی و ورزش
۱۲	مروری بر روان‌شناسی ورزش
۱۲	خدمات روان‌شناسان ورزش
۱۳	ویژگی‌های شخصیتی
۱۹	فصل دوم: هیجان در ورزش
۲۰	مطالعه هیجان
۲۱	هیجان چیست؟
۲۳	ویژگی‌های هیجان
۲۵	هیجان‌ها و میادین ورزشی
۲۷	تأثیر اضطراب و خشم بر عملکرد ورزشکاران
۲۹	فصل سوم: مدیریت هیجان‌ها در ورزش
۳۰	راهبردهای کنترل هیجان‌ها
۳۱	درک هیجان‌ها
۳۸	چگونگی اثر هیجان‌ها بر عملکرد ورزشی
۴۰	فنون ارتقای سطح کنترل بر هیجان‌ها
۵۶	نتیجه‌گیری
۵۸	تعدیل هیجان‌ها
۶۱	قدرت روانی ابزاری برای عملکرد بهتر در شرایط استرس‌زا

۶۵	فصل چهارم: هوش هیجانی در ورزش
۶۶	مهارت‌های روان‌شناختی (PST)
۷۲	مولفه‌های هوش هیجانی از نظر دانیل گلمن
۷۳	اهمیت هوش هیجانی در ورزش
۷۹	فصل پنجم: خودآگاهی در ورزش
۸۰	خودآگاهی هیجانی
۸۰	مزایای یادگیری خودآگاهی هیجانی
۸۱	مهارت‌های خودآگاهی
۸۱	راهکار ۱: آگاهانه و با دقت احساسات خود را پاییدن
۸۷	راهکار ۲: تفکر خوش‌بینانه
۹۱	فصل ششم: مهارت اجتماعی در ورزش
۹۲	مهارت‌های اجتماعی
۹۳	راهکارهای کسب مهارت‌های اجتماعی
۹۳	راهکار ۱: برقراری ارتباط
۹۳	عوامل رشد مهارت اجتماعی
۹۴	راهکار ۲: کنترل هیجان‌ها
۹۸	راهکار ۳: رویارویی با افراد منفی‌نگر
۱۰۱	فصل هفتم: انعطاف‌پذیری و ورزش
۱۰۲	انعطاف‌پذیری
۱۰۳	راه‌های تقویت انعطاف‌پذیری
۱۰۵	روش‌های رسیدن به جواب‌های جدید

فصل هشتم: اعتماد به نفس و ورزش	۱۰۷
اعتماد به نفس	۱۰۸
اهمیت وجود اعتماد به نفس در ورزشکاران	۱۱۱
ویژگی ورزشکاران با اعتماد به نفس بالا	۱۱۳
مراحل شکل‌گیری اعتماد به نفس در ورزشکاران	۱۱۵
فصل نهم: تصویر سازی ذهنی و ورزش	۱۳۱
تصویر سازی ذهنی: تکرار موفقیت برای ورزشکاران	۱۳۲
چگونه تصویر سازی ذهنی کنیم	۱۳۴
راهکارهای بهبود تصویر سازی ذهنی	۱۳۵
فصل دهم: عوامل موثر بر بهبود عملکرد ورزشکاران	۱۴۱
تأثیر افکار بر بهبود یا تضعیف عملکرد ورزشکاران	۱۴۲
تأثیر استرس بر عملکرد ورزشکاران	۱۴۵
تکنیک آرام سازی عضلانی پیش رونده (PMR)	۱۴۷
تکنیک نفس کشیدن عمیق	۱۴۹
استفاده از استرس و اضطراب برای موفقیت	۱۵۰
منابع	۱۵۲

دیباچه

امروزه کارشناسان ورزشی معتقدند که رمز موفقیت هر ورزشکار یا تیم ورزشی صرفاً به مهارت فنی آنان بستگی ندارد. حفظ روحیه، سطح انگیزش بالا، کنترل و هدایت هیجان‌ها در مسیر صحیح، کارگروهی و اولویت دادن به منافع تیمی تا فردی از عوامل اثرگذار در موفقیت ورزشکاران محسوب می‌شود. در ورزش‌های جمعی به‌ویژه فوتبال که خیل عظیمی از طرفداران را به میادین ورزشی می‌کشاند و ابراز احساسات و هیجان‌های مثبت و منفی تماشاگران و همچنین حرکات ورزشکاران رقیب، ممکن است ورزشکاران را در معرض سرایت جدی هیجان‌ها قرار بدهد و آنان را وادار به انجام حرکات و رفتارهای تکانشی و غیر ورزشی نماید که نتیجه آن دریافت تذکر یا اخطار از سوی داور و همچنین اعتراض از سوی تماشاگران شود. عاقبت این حرکات تضعیف روحیه، عدم تمرکز حواس و شکست تیم می‌شود. مفهوم هوش هیجانی که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهش‌گران و روانشناسان قرار گرفته است، کاربرد آن از سازمان‌های تولیدی، تجاری و خدماتی فراتر رفته و به حیطه ورزش وارد شده است. کتاب حاضر که توسط دو نفر از ورزش دوستان عزیز به رشته تحریر درآمده است، ورزشکاران را به اهمیت کاربرد هوش هیجانی در ورزش که موجب حفظ اعتماد به نفس، تقویت روحیه، کنترل و هدایت

هیجان‌ها می‌شود آشنا می‌سازد.

اینجانب به سهم خود مطالعه این کتاب را به کلیه اساتید، ورزش دوستان، ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تیم‌های ورزشی انفرادی و جمعی پیشنهاد می‌کنم و امیدوارم با به‌کارگیری توصیه‌های آن، هرروز میادین ورزشی شاد، بانشاط و عاری از هرگونه تنش و رفتارهای غیر ورزشی داشته باشیم و نتیجه آن موفقیت ورزشکاران و یا تیم‌های ورزشی می‌باشد که هرچه بیش‌تر این نکات را رعایت کنند.

افشین قطبی

سرمربی تیم ملی فوتبال

جمهوری اسلامی ایران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هوش هیجانی و ورزش

مؤلفان: دکتر پرویز شریفی درآمدی، سیروس آقاییار

سرشناسه	: شریفی درآمدی، پرویز، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدید آور	: آموزه‌های هوش هیجانی و ورزش / مولفان پرویز شریفی درآمدی، سیروس آقاییار.
مشخصات نشر	: تهران: طراحان ایماژ، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص. مصور، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۹۴۴-۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتاب‌نامه: ص. ۱۵۲.
موضوع	: ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: هوش هیجانی
شناسه افزوده	: آقاییار، سیروس
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۹ ۲۷۴/ GV۷۷۰۶
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۶۲۵۷۳



انتشارات طراحان ایماژ

آموزه‌های هوش هیجانی و ورزش

نویسندگان: دکتر پرویز شریفی درآمدی، سیروس آقاییار.

طراح جلد: آرش صادقیان

صفحه‌آرایی: سپیده زارعی

امور هنری قبل از چاپ: مؤسسه فرهنگی و هنری طراحان ایماژ

چاپ اول: ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

استفاده محدود از مطالب کتاب به شرط ذکر منبع، مجاز است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۹۴۴-۹-۳

978-600-90944-9-3

آدرس: تهران خیابان انقلاب خیابان دانشگاه نبش کوچه ماستری فراهانی پلاک ۶۸

واحد یک تلفن: ۶۶۹۶۹۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۰۹۹۲۰۳ فاکس: ۶۶۹۷۴۳۰۲

www.emaj.ir

تقدیم به همه ورزشکاران که درس اخلاق و
جوانمردی می دهند به ویژه مرحومان جهان
پهلوان غلامرضا تختی و پرویز دهداری

۹	 مقدمه
۱۱	 فصل اول: روان‌شناسی و ورزش
۱۲	 مروری بر روان‌شناسی ورزش
۱۲	 خدمات روان‌شناسان ورزش
۱۳	 ویژگی‌های شخصیتی
۱۹	 فصل دوم: هیجان در ورزش
۲۰	 مطالعه هیجان
۲۱	 هیجان چیست؟
۲۳	 ویژگی‌های هیجان
۲۵	 هیجان‌ها و میادین ورزشی
۲۷	 تأثیر اضطراب و خشم بر عملکرد ورزشکاران
۲۹	 فصل سوم: مدیریت هیجان‌ها در ورزش
۳۰	 راهبردهای کنترل هیجان‌ها
۳۱	 درک هیجان‌ها
۳۸	 چگونگی اثر هیجان‌ها بر عملکرد ورزشی
۴۰	 فنون ارتقای سطح کنترل بر هیجان‌ها
۵۶	 نتیجه‌گیری
۵۸	 تعدیل هیجان‌ها
۶۱	 قدرت روانی ابزاری برای عملکرد بهتر در شرایط استرس‌زا

فصل چهارم: هوش هیجانی در ورزش	۶۵
مهارت‌های روان‌شناختی (PST)	۶۶
مولفه‌های هوش هیجانی از نظر دانیل گلمن	۷۲
اهمیت هوش هیجانی در ورزش	۷۳
 فصل پنجم: خودآگاهی در ورزش	۷۹
خودآگاهی هیجانی	۸۰
مزایای یادگیری خودآگاهی هیجانی	۸۰
مهارت‌های خودآگاهی	۸۱
راهکار ۱: آگاهانه و با دقت احساسات خود را پاییدن	۸۱
راهکار ۲: تفکر خوش‌بینانه	۸۷
 فصل ششم: مهارت اجتماعی در ورزش	۹۱
مهارت‌های اجتماعی	۹۲
راهکارهای کسب مهارت‌های اجتماعی	۹۳
راهکار ۱: برقراری ارتباط	۹۳
عوامل رشد مهارت اجتماعی	۹۳
راهکار ۲: کنترل هیجان‌ها	۹۴
راهکار ۳: رویارویی با افراد منفی‌نگر	۹۸
 فصل هفتم: انعطاف‌پذیری و ورزش	۱۰۱
انعطاف‌پذیری	۱۰۲
راه‌های تقویت انعطاف‌پذیری	۱۰۳
روش‌های رسیدن به جواب‌های جدید	۱۰۵

فصل هشتم: اعتماد به نفس و ورزش	۱۰۷
اعتماد به نفس	۱۰۸
اهمیت وجود اعتماد به نفس در ورزشکاران	۱۱۱
ویژگی ورزشکاران با اعتماد به نفس بالا	۱۱۳
مراحل شکل‌گیری اعتماد به نفس در ورزشکاران	۱۱۵
فصل نهم: تصویر سازی ذهنی و ورزش	۱۳۱
تصویر سازی ذهنی: تکرار موفقیت برای ورزشکاران	۱۳۲
چگونه تصویر سازی ذهنی کنیم	۱۳۴
راهکارهای بهبود تصویر سازی ذهنی	۱۳۵
فصل دهم: عوامل موثر بر بهبود عملکرد ورزشکاران	۱۴۱
تأثیر افکار بر بهبود یا تضعیف عملکرد ورزشکاران	۱۴۲
تأثیر استرس بر عملکرد ورزشکاران	۱۴۵
تکنیک آرام سازی عضلانی پیش رونده (PMR)	۱۴۷
تکنیک نفس کشیدن عمیق	۱۴۹
استفاده از استرس و اضطراب برای موفقیت	۱۵۰
منابع	۱۵۲

دیباچه

امروزه کارشناسان ورزشی معتقدند که رمز موفقیت هر ورزشکار یا تیم ورزشی صرفاً به مهارت فنی آنان بستگی ندارد. حفظ روحیه، سطح انگیزش بالا، کنترل و هدایت هیجان‌ها در مسیر صحیح، کارگروهمی و اولویت دادن به منافع تیمی تا فردی از عوامل اثرگذار در موفقیت ورزشکاران محسوب می‌شود. در ورزش‌های جمعی به‌ویژه فوتبال که خیل عظیمی از طرفداران را به میادین ورزشی می‌کشاند و ابراز احساسات و هیجان‌های مثبت و منفی تماشاگران و همچنین حرکات ورزشکاران رقیب، ممکن است ورزشکاران را در معرض سرایت جدی هیجان‌ها قرار بدهد و آنان را وادار به انجام حرکات و رفتارهای تکانشی و غیر ورزشی نماید که نتیجه آن دریافت تذکر یا اخطار از سوی داور و همچنین اعتراض از سوی تماشاگران شود. عاقبت این حرکات تضعیف روحیه، عدم تمرکز حواس و شکست تیم می‌شود. مفهوم هوش هیجانی که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از پژوهش‌گران و روانشناسان قرار گرفته است، کاربرد آن از سازمان‌های تولیدی، تجاری و خدماتی فراتر رفته و به حیطه ورزش وارد شده است. کتاب حاضر که توسط دو نفر از ورزش دوستان عزیز به رشته تحریر درآمده است، ورزشکاران را به اهمیت کاربرد هوش هیجانی در ورزش که موجب حفظ اعتماد به نفس، تقویت روحیه، کنترل و هدایت

هیجان‌ها می‌شود آشنا می‌سازد.

اینجانب به سهم خود مطالعه این کتاب را به کلیه اساتید، ورزش دوستان، ورزشکاران، مربیان و سرپرستان تیم‌های ورزشی انفرادی و جمعی پیشنهاد می‌کنم و امیدوارم با به‌کارگیری توصیه‌های آن، هرروز میادین ورزشی شاد، بانشاط و غاری از هرگونه تنش و رفتارهای غیر ورزشی داشته باشیم و نتیجه آن موفقیت ورزشکاران و یا تیم‌های ورزشی می‌باشد که هرچه بیشتر این نکات را رعایت کنند.

افشین قطبی

سرمربی تیم ملی فوتبال

جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

ورزش اهمیت فراوانی در سلامت جسم و روان هر ورزشکاری دارد. اگر در مسابقات ورزشی ورزشکاران به خوبی نقش خود را بازی کنند باعث ایجاد شادابی، رضایت‌مندی و خشنودی خود و تماشاگران را فراهم می‌سازند.

درخواست سلامت و قوت بدن از خداوند متعال همیشه جزء دعا موحدان به‌ویژه مسلمانان است. امام سجاد (ع) در رساله حقوق می‌فرماید: "بدن تو بر تو حقی دارد. حق بدن آن است که آنرا سالم، نیرومند و مقاوم در برابر شدايد و سختی‌ها و در کمال نشاط نگاه‌داری".

امروزه نقش هیجان‌ها در بهبود عملکرد ورزشکاران به خوبی اثبات رسیده است. شواهد بسیاری وجود دارد که ورزشکاران به هنگام مسابقات تحت تأثیر هیجان‌های مختلفی که از سوی تماشاگران یا حریف بر آنها تحمیل می‌شود قرار دارد و اگر به خوبی نتواند آن هیجان‌ها را مدیریت کنند به ضعف عملکرد و اعتمادبه نفس دچار شده و احتمال واگذاری نتیجه مسابقه به حریف را دارند. در این حالت ورزشکار نه تنها از مواهب ورزش بهره‌مند نمی‌شود بلکه ممکن است به دلیل هیجان‌های شدیدی که تحمل می‌کند دچار آسیب‌های جسمی مانند سردرد، سوزش معده، فشار خون و ... آسیب‌های روانی مانند بی‌خوابی، انزوا و آسیب‌های رفتاری مانند پرخاشگری شود.

هوش هیجانی (EQ) مفهومی است که در سال ۱۹۹۸ توسط دکتر دانیل گلمن در سطح محافل علمی به شدت مطرح شد و مورد توجه مدیران سازمان‌های خدماتی، تولیدی و اخیراً ورزش نیز قرار گرفته است. هوش هیجانی برخلاف هوش شناختی (IQ) که تقریباً میزان آن در طول عمر ثابت و ایستا است اکتسابی، آموختنی و قابل ارتقاء است. هوش هیجانی دارای ۲۱ قابلیت درون و میان فردی است که در این کتاب به چهار قابلیت مهم درون فردی هوش هیجانی یعنی خودآگاهی هیجانی، کنترل هیجان‌ها، اعتماد به نفس و انعطاف‌پذیری در ورزشکاران پرداخته می‌شود که بی‌شک در موفقیت عملکرد آنان بسیار مؤثر است.

جا دارد در رابطه با چاپ این کتاب از حمایت‌های مالی و عاطفی جناب آقایان: دهکردی مدیرعامل محترم باشگاه فرهنگی ورزشی و تیم فوتبال فولاد خوزستان و آقای حاج خضر معاون محترم اداری و مالی باشگاه مذکور و زحمات همسران گرامی خانم فرح آقایار (شریفی) و زهرا شکرالهی (آقایار) که در تهیه منابع خارجی، جناب آقایان دکتر حبیب هنری به عنوان مشاور علمی و بازخوانی کتاب، ابراهیم اسدیان در ویرایش، احمد فغانی در تهیه عکس‌ها و سرکار خانم بهاره نژادسلامی در تایپ، انتشارات طراحان ایماژ که چاپ این اثر را به عهده داشتند تشکر و قدردانی نمایم.

در خاتمه از کلیه ورزشکاران، مربیان، سرپرستان تیم‌های ورزشی و صاحب نظران انتظار می‌رود با ارائه نقطه نظرات و پیشنهادات سازنده خود ما را در غنی‌سازی هر چه بیش‌تر این کتاب یاری نمایند.

سیروس آقایار

دکتر پرویز شریفی درآمدی

زمستان ۱۳۸۹