

۱۳۹۸۴۴
۹۵۲۷

به نام خداوند بخشنده مهربان

روان‌شناسی ورزش

دکتر افشین طباطبایی

نشر آونگ

سرشناسه	: طباطبایی، افشین، محمدباقر. ۱۳۴۰-
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی ورزش / افشین طباطبایی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر آونگ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۴ ص.: مصور، نمودار.
شابک	: ISBN 978-600-93968-7-0
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
یادداشت	: کتابنامه. ص. ۱۷۱-۱۷۴
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۷۲۴/۴/۶ GV۷۰۶
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۹۵۳۶۰

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف چاپی، به چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه سیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۵۲۵۶۸۲ • فکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیک: nashre.avang@gmail.com

روان‌شناسی ورزش

افشین طباطبایی

ویراستار فنی: سهند طباطبایی

ویراستار ادبی: حجت‌اله ایزدی

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگریک شاهوردی

ناشر: نشر آونگ

چاپ اول، ۱۳۹۵، تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

قیمت ۹۵۰۰ تومان

ISBN 978-600-93968-7-0

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۹۶۸-۷-۰

فهرست مطالب

۹	فصل ۱ تاریخچه روان‌شناسی ورزش
۱۳	تعریفی دیگر از روان‌شناسی ورزش
۱۳	مربای مطالعه و آشنایی با روان‌شناسی ورزش
۱۴	اهم کاربردهای روان‌شناسی در ورزش
۱۵	طبقه‌بندی روان‌شناسی ورزش
۱۷	اهداف روان‌شناسی ورزش
۱۹	فصل ۲ ارزیابی روان‌شناسی در ورزش
۱۹	اجزای ارزیابی کاربردی روان‌شناسی ورزش
۱۹	انگیزش
۲۲	دیدگاه‌های انسان‌شناختی به انگیزش
۲۲	تئوری نیاز مازلو
۲۴	انگیزه پیشرفت مک‌کند و اتکینسون
۲۵	ارزیابی تئوری پیشرفت
۲۵	رویکردهای شناختی نسبت به انگیزش
۳۰	هدف‌گزینی
۳۲	دسته‌بندی اهداف در روان‌شناسی ورزش
۳۲	برنامه آموزشی تدوین اهداف
۳۳	راهنمای هدف‌گزینی و دستیابی موفقیت‌آمیز به اهداف
۳۴	تمرکز و توجه
۳۵	تمرکز
۳۷	برانگیختگی (تهیج - تحرک)
۳۷	عوامل اثرگذار بر میزان نیاز به برانگیختگی
۳۷	فرضیه محرک (سائق)
۳۹	فرضیه تا وارونه (نمودار سینوسی یا گنبدی)
۴۰	فرضیه چندبُعدی
۴۰	فرضیه فاجعه
۴۱	فرضیه محدوده کارکرد بهینه ZOF
۴۱	استرس

۴۳	اضطراب
۴۵	پرخاشگری
۴۶	انواع پرخاشگری
۴۷	نظریه‌های دانشمندان در مورد پرخاشگری
۴۷	نظریه غریزی بودن (کنراد لورنز)
۴۷	نظریه واکنش به ناکامی (جان دالرد)
۴۷	نظریه یادگیری اجتماعی (آلبرت بندورا)
۴۸	نظریه ترکیبی (۲ و ۳) (لئونارد برکویتز)
۴۸	علل پرخاشگری ورزشی
۴۹	علل پرخاشگری عمومی
۴۹	مخارج
۴۹	تسلیل اجتماعی
۵۱	خودکامی مثبت و منفی
۵۳	روش‌های آزمون مثبت است برای غلبه بر افکار مخرب مقید باشند
۵۴	جانشین‌سازی
۵۵	فصل ۳ پرخاشگری و ورزش
۵۸	تعریف پرخاشگری
۶۱	خشونت و پرخاشگری ورزشی
۶۵	نظریه کارکردگرایی ساختاری
۶۸	رابطه غریزه پرخاشگری و سلطه‌جویی با ورزش
۶۹	تأثیر ورزش بر کاهش پرخاشگری در کودکان و نوجوانان
۷۲	تجزیه تحلیل و نتیجه
۷۵	فصل ۴ اعتماد به نفس و ترس ورزشکار
۷۷	گفتگوی درونی (مثبت و منفی)
۷۸	آثار عینی ورزش بر اعتماد به نفس
۸۹	فصل ۵ غرور کاذب ورزشکار
۸۹	خودپسندی
۸۹	تکبر
۹۱	ورزش چگونه نخوت و تکبر را از بین می‌برد؟
۹۵	چرا بعضی ورزشکاران مغرور می‌شوند؟
۹۶	غرور کاذب با ورزشکار چه می‌کند؟
۹۸	خودباوری
۹۸	تواضع

فصل ۶	انگیزه روانی ورزشکار	۱۰۱
	اثربخشی تصویرسازی	۱۰۵
	انواع تصویرسازی ذهنی	۱۰۶
	ورزش و آرامش روانی	۱۱۱
فصل ۷	قدرت ذهنی ورزشکار	۱۱۵
	تصور ذهنی ورزشکار	۱۱۸
	تجارب منفی	۱۲۰
	وقتی افکار منفی ظاهر می‌شوند چگونه با آنها کنار بیاییم؟	۱۲۱
	اسیر طرح نشویم	۱۲۸
	فرآیند نتیجه	۱۲۹
فصل ۸	ورزش استعداد ورزشکار	۱۳۳
	مقاومت	۱۳۶
	قدرت در شکل‌های مختلف	۱۴۲
	اجتناب از کمیت	۱۴۳
	شخصیت ورزشکار	۱۴۶
	نظریه آیزنک	۱۴۷
	محیط و مهار فشار روانی	۱۴۸
	راه‌های کاهش فشار روانی	۱۵۱
	چند عامل روانی مؤثر بر عملکرد ورزشکار	۱۵۲
فصل ۹	رابطه ورزش با سلامت روان	۱۵۳
	تأثیر ورزش بر افسردگی	۱۵۵
	اثرات ضد استرس ورزش	۱۵۷
	افزایش آگاهی از شرایط جسمی	۱۵۹
	بهبود شرایط خواب و استراحت	۱۵۹
	کاهش انقباض عضلانی (انقباض عضلات)	۱۶۱
	ورزش و بهبود خلق و خو	۱۶۱
	چه ورزش‌هایی مفیدند؟	۱۶۲
	تأثیر ورزش بر حافظه	۱۶۴
	پرورش ذهن با ورزش	۱۶۸
فصل ۱۰	شرطی شدن و یادگیری	۱۶۹
	مربیگری	۱۷۰
	چرا بیشتر مربیان از این دانش برخوردار نیستند؟	۱۷۰
	منابع	۱۷۳

مقدمه

تعریف ورزش: کلیه فعالیت‌های جسمانی که به منظور رقابت، تفریح، تربیت و سلامتی انجام می‌شود.

روان‌شناسی ورزش

با حرفه‌ای شدن بدن و ریس، برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران دنیای ورزش به دنبال آن هستند تا از آخرین و شایسته‌های علمی برای عملکرد بهتر، بهره بگیرند. سال‌های زیادی است که ورزش از حالت سنتی خارج شده و اگر ملتی از این قافله علمی عقب بماند، در جهان ورزش جایگاهش را از دست خواهد داد.

اعمال بشر از دو جنبه جسمی و روانی قابل بررسی است و با توجه به نقشی که انگیزه‌های روانی در رفتار انسان دارند، روان‌شناسی ورزش - که جدیدترین اطلاعات روان‌شناختی روز را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد - اهمیت خاصی می‌یابد.

تئوری‌ها و پژوهش‌های جدید اساساً بر حوزه‌های شخصیت، نگرش نسبت به ورزش، پرخاشگری در ورزش، اضطراب و استرس، نگرش اجتماعی، انگیزش، خودباوری، کسب مهارت و... هستند.

به دلیل وجود شیوه‌های مختلف در به کارگیری روان‌شناسی ورزش و وجود فعالیت‌های متنوع در فرهنگ‌های مختلف به نام ورزش، لازم است با تعریف کم و بیش دقیقی از روان‌شناسی ورزش، البته با قدری اختصار ارایه دهیم:

تعریف روان‌شناسی ورزش

روان‌شناسی علم مطالعه رفتار انسان و روان‌شناسی ورزش بررسی رفتار ورزشکاران و کاربرد یافته‌های روان‌شناسی برای بهبود عملکرد و ارتقاء تندرستی آنان است. از زمینه‌های مهم مورد مطالعه روان‌شناسی ورزش، آمادگی روانی ورزشکاران قهرمان، برای شرکت در مسابقات است.

روان‌شناسی ورزش، محدوده‌ای از موضوعات مختلف شامل: «انگیزه پایداری، ملاحظات روان‌شناختی در صدمات ورزشی و توانبخشی، روش‌های مشاوره با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خودباوری برای موفقیت، مهارت ورزشی و روش‌های بالا بردن کارایی و مدیریت فردی و امثالهم» را دربر می‌گیرد.

هر چند اغلب برداشت عمومی چنین است که روان‌شناسی ورزش تنها مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای است؛ اما این رشته تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، بالینی و کاربردی مربوط به ورزش و تمرینات است که شامل ورزش همگانی نیز می‌شود. دو زمینه اصلی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد: (۱) کاربرد روان‌شناسی در بالا بردن انگیزه و کارایی ورزشکار (۲) تأثیر ورزش در بهبود سلامت عمومی و روانی ورزشکار.

ضرورت روان‌شناسی ورزش

اضطراب یکی از مهمترین مشکلاتی است که انسان با آن دست به گریبان است، به خصوص زمانی که پای رقابت در میان باشد. در گذشته کتاب‌ها و مقالات، بیشتر به مسایل تخصصی رشته‌های ورزشی توجه داشتند ولی طبق تحقیقات به عمل آمده بسیاری از عدم موفقیت‌های ورزشی، ریشه در علل روانی دارد.

روان‌شناسی ورزش در دو دهه اخیر به شکل معناداری رشد و توسعه یافته است. گستره دانش وابسته به این حوزه آنقدر رشد کرده که به شاخه‌های متعددی نیز تقسیم شده است. به مفهوم وسیع کلمه، روان‌شناسی ورزش دربرگیرنده جنبه‌های روان‌شناختی ورزش‌های رقابتی، تمرین، آمادگی جسمانی، اسراحت و پیشرفت مهارت‌های حرکتی است.

روان‌شناسی ورزش به این سؤال پاسخ می‌دهد که چرا مدیران ورزشی برای رهبری یک تیم موفق باید نگران موضوعاتی فراتر از عملکرد بازیکنان باشند.

دکتر افشین طباطبایی

روان‌شناس ورزشی