

روانشناسی ورزش در عمل

کتاب کار

(ویرایش اساتید دانشجویان تربیت بدنی، ورزشکاران، مربیان، روانشناسان و والدین)

لیف ترجمه

دکتر عزت به کردمیرزا نیکوزاده

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور



سرشناسه : کردمیرزا نیکوزاده، عزت اله، ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی ورزش در عمل (کتاب کار ویژه اساتید و...) تألیف و ترجمه عزت اله کردمیرزا
مشخصات نشر : تهران : ابژ (با همکاری واژه نگار)
مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص :
شابک : 978-600-6468-31-0
وضعیت فهرست نویسی : فیزیایی
موضوع : ورزش - جنبه های روان شناختی
موضوع : اسپورت - سیکولوژیکال اسپکت
رده بندی کنگره : ۱۳۹۶ / ۴۹ / ۴۷۰۶ / GV۷
رده بندی دیویی : ۷۹۶ / ۰۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۸۰۸۱۶



روانشناسی ورزش در عمل

تألیف و ترجمه: دکتر عزت اله برد، ر.ا نیکوزاده

ناشر: ابژ (با همکاری واژه نگار)

صفحه آرای: شمیم، چاپ: سورنا، مرکز بخش: اتا رات ابن سینا

شمارگان و نوبت چاپ: ۱۰۰۰ نسخه، نوبت اول ۱۳۹۶ به: ۱۰۰۰ تومان

شابک: ۷۸-۶۰۰-۶۴۶۸-۳۱-۰

hejlab@vahoo.com press.ebnesina@gmail.com

مرکز بخش: ابن سینا: تهران: پایین تر از میدان انقلاب، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۵۰ واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹، فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

تهران، خیابان ۱۲ فروردین خ باغ نو پلاک ۲۱

تلفن: ۶۶۴۷۸۸۹، همراه: ۰۹۳۵۳۰۶۳۷۹۳

نمایندگی های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن:	۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی شیرنگ	تلفن:	۰۴۱۱-۳۳۴۱۹۰۸
کرماتشاه: جهان کتاب	تلفن:	۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۲۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن:	۰۴۴۳-۲۲۵۲۸۷۹
شاهروود: کتابسرای معین	تلفن:	۰۲۷۳-۲۲۲۱۴۱۰	اصفهان: مانی	تلفن:	۰۳۱۱-۶۶۸۲۴۰۵
یاسوج: خانه کتاب	تلفن:	۰۷۴۱-۳۲۲۳۵۱۲	قزوین: کتابفروشی ابن سینا	تلفن:	۰۲۸-۳۳۳۴۹۲۰۸

کپی برداری از متن و تصاویر این اثر به هر طریق بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و پیگرد قانونی دارد.

ورزش یک علم است. این علم با پژوهش‌های میان‌رشته‌ای در حال تعریف شاخه‌های تخصصی خود است. پژوهش‌ها در کنار تجربه نشان داده است، همگام با رشد روزافزون علوم و تخصصی شدن حوزه‌های مختلف، مشاوره تخصصی نیز برای همه افراد داوطلب ورزش یک ضرورت اجتناب ناپذیر شده است. احتمالاً شنیده‌اید، ورزشکاران با تجربه و حرفه‌ای، با روان‌شناسان ورزشی کار می‌کنند، اما اینکه روانشناسی ورزش دقیقاً چیست و آیا فقط به بازیکنان حرفه‌ای محدود می‌شود؟ یا هر شخصی اعم از افراد عادی، والدین، مربیان و سازمان‌ها نیز میتوانند از آن استفاده کنند؟ یا نه؟ سؤالاتی است که باید پاسخ داده شود.

ورزش از نظر لغوی اسم مصدر است. معنای آن ورزیدن و برزیدن مصدر آن است؛ یعنی کار کردن، عمل کردن، که بدین پیای انجام دادن و ریاضت کشیدن؛ در واقع، ورزش عبارت است از یک فعالیت رقابتی نهاده‌ایند سه مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید و یا استفاده از مهارت‌های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت‌کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک میشوند.

معادل کلمه ورزش در زبان علمی Sport است. sport به هر نوع فعالیت بدنی و بازی که منجر به انجام مسابقه و نمایش مهارت بین دو فرد و یا دو گروه شود و آنها ملزم به انجام تمرینات مداوم و فراگرفتن مهارت در یک حرکت یا رسته ورزشی می‌باشند، اطلاق می‌گردد. sport از واژه disport در انگلیسی و این کلمه نیز از کلمه desport در فرانسوی، قدیم اقتباس و مرکب از پیشوند نفی des و فعل port به معنای حمل کردن، برداشتن و کشیدن گرفته شده است. این واژه در اصل از کلمه «leisure» به معنای «اوقات فراغت» گرفته شده و اشاره به این دارد که «هر چیزی که برای انسان تفریح و تفریح باشد»، ورزش است. بنابراین، disport به معنای رسیدن از فشارهای معمول زندگی بوده است.

برخی از معانی ورزش نیز ناشی از شرط‌بندی و الزام به تمرینات لازم برای غلبه بر حریف در شرط‌بندی بوده است. در این قالب، ورزش مترادف با فعالیتی تعریف میشود که هدف آن وانهادگی و پرداختن به سرگرمی است و نتیجه آن تفریح و بازآفرینی است.

به طور کلی، اصطلاح ورزش می‌تواند اشاره به هر فعالیتی که همراه با یک مسابقه (مثل بازی کودکان) و یا فعالیت‌های تخصصی مثل فوتبال، والیبال و ... باشد. البته، آنچه ورزش را از سایر فعالیت‌ها در اوقات فراغت جدا می‌کند، منبع آن فعالیت است.

اگر دقیق‌تر بگوییم، ملاک‌های یک فعالیت ورزشی می‌تواند موارد زیر باشد:

۱. سازمان یافته و دارای عنصر رقابتی باشد.
۲. تحت هیچ عنوانی برای موجودات زنده مضر نباشد.
۳. شامل مهارت جسمانی، شهادت و نیروی جسمانی باشد.
۴. شرکت‌کنندگان در آن فعالیت، باید از بعد درونی و بیرونی به وسیله پاداش‌های درونی و بیرونی برانگیخته شوند.
۵. متکی بر شانس نباشد و به صورت تخصصی برای ورزش طراحی شده باشد.

اما مفهوم روانشناسی چیست؟ اصطلاح روانشناسی از دو کلمه یونانی psyche به معنی روح (روان) و logos به معنی مطالعه یک موضوع^۱ به دست آمده است. این دو ریشه یونانی در ابتدا کنار هم قرار داده شده‌اند تا موضوع مطالعه را در قرن شانزدهم توصیف کنند، یعنی زمانی که Psyche برای اشاره به روح^۲ یا ذهن^۳ که از بدن متمایز باشد، به کار می‌رفت. اکنون، بعد از گذشت بیش از ۴ قرن این تعریف دقیق‌تر و کاربردی‌تر شده است.

در واقع روانشناسی، علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهن موجود زنده - به‌خصوص انسان - بر اساس روش علمی است. همچنین، یکی از علوم کاربردی و شاخه‌های تحصیلی است که یافتن ارتباط ذهن و روان آدمی، با مفاهیمی نظیر رشد، سلامت، رفتارهای اجتماعی، شناخت و ... را در بر می‌گیرد.

با در نظر گرفتن معنای این دو واژه، روانشناسی ورزش به عنوان یک دانش میان‌رشته‌ای به طور ساده، کاربرد عملی روانشناسی در حوزه ورزش با هدف کمک به یک ورزشکار یا یک تیم و ارتقای عملکرد آنها است؛ به عبارت دیگر، روانشناسی ورزش به بررسی داده‌های دو دانش حرکت شناسی و روان‌شناسی می‌پردازد. بنابراین، نه تنها به ورزشکاران حرفه‌ای محدود نمی‌شود بلکه برای ورزشکاران جوان، دانش‌آموزان و دانش‌آموزان، مربیان، مدیران، پزشکان، مربیان استقامت و آمادگی جسمانی، افراد دارای رژیم غذایی و درمانگران نیز کاربرد دارد. روانشناسی ورزش، هم در ورزش‌های محبوب و هم در ورزش‌های کمتر شناخته شده، حتی در سیستم‌های سازمانی و ارتش مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شاید دلیل چنین کاربرد گسترده‌ای، در یک نگاه زنده باشد: ذهن، بزرگ‌ترین ابزار هر ورزشکار و سلاح پنهان اوست. مغز، هسته مرکزی تمام فعالیت‌های ورزشی موفقیت‌آمیز است. هر انسانی می‌داند که هوش و مهارت جسمانی، نقش فوق‌العاده‌ای در موفقیت هر ورزشکاری ایفا می‌کند، اما بسیاری از افراد از اهمیت ذهن اطلاعی ندارند. در واقع، ذهن می‌تواند باعث موفقیت و یا شکست شود.

با آگاهی از قدرت ذهن و بهره گرفتن از آن برای موفقیت، می‌توان عملکرد را بهبود بخشید. در این بین، روانشناسی ورزش به شما کمک می‌کند تا:

- ✓ اضطراب عملکرد را مدیریت کنید.
- ✓ از تجسم و تصویر ذهنی برای بهبود عملکرد خود استفاده کنید.
- ✓ اعتماد به نفس خود را افزایش داده و حفظ کنید.
- ✓ سطح انگیزش خود را افزایش داده و حفظ کنید.
- ✓ تحت فشار عصبی آرام باشید.
- ✓ اهدافی را تعیین و به آن دست یابید.
- ✓ سطح انرژی خود را مدیریت کنید.
- ✓ برنامه روزانه داشته باشید تا در عملکرد خود ثابت قدم باشید.
- ✓ بعد از آسیب‌ها و برخورد به موانع، توان خود را بازیابید.
- ✓ تعارض با مربیان و هم تیمی‌ها را مدیریت کنید.
- ✓ در لحظات بحرانی تمرکز خود را حفظ کنید.

با توجه به تاریخچه عملی این حوزه، تاریخ مکتوب شاید محدود باشد، اما همیشه مربیان و والدین پدیده‌هایی را جستجو می‌کرده‌اند که در حوزه میان‌رشته‌ای روانشناسی ورزش بوده است. ساختار اصلی این کتاب که ناشی از ترجمه کتاب sports psychology است نیز پاسخی به این پدیده‌ها از گذشته تا کنون است. البته، در جهت تکمیل و کاربردی کردن برخی مباحث این کتاب، موضوعاتی به آنها اضافه و ضمن حفظ رویکردی عملی، در ۶ بخش و ۲۱ فصل تنظیم و هر بخش شامل فصولی با موضوعات و عوامل مؤثر در هدایت ورزشی افراد در سطوح مختلف اعم از ورزش با هدف سلامتی تا ورزش با هدف حرفه‌ای را شامل می‌شود. بخش اول در ۴ فصل تنظیم و در آن اصول روان‌شناسی ورزش تبیین شده است. بخش دوم، در ۴ فصل مفهوم امکانات ذهنی برای موفقیت را بررسی می‌نماید. بخش سوم، در ۴ فصل روان‌شناسی ورزش در عمل را بررسی می‌کند. بخش پنجم، در ۲ فصل روان‌شناسی ورزشی برای مربیان و والدین را شفاف‌سازی می‌کند و در نهایت، بخش ششم در ۴ فصل راه‌کارهایی ده‌گانه را برای تمام عوامل دست‌اندرکار ورزش مطرح می‌کند.

امید است این کتاب ۱۴ اثر بخش در سازماندهی فعالیت‌های ورزشی و هدایت ذهن و عملکرد والدین، مربیان و سایر عوامل مؤثر در روانشناسی ورزش باشد.

موفق باشید

دکتر عزت‌اله کردمیرزا نیکوزاده

عضو هیأت علمی دانشگاه پیام نور

۱۱.....	بخش ۱: اصول روانشناسی ورزش
۱۲.....	فصل اول: قوای ذهنی؛ اثربخشی قدرت ذهن
۱۹.....	فصل دوم: تعیین هدف: نشانه‌گیری عالی و زدن به هدف
۲۵.....	افصل سوم: برافروختن آتش درون: چگونه انگیزه‌ی خود را شعله‌ور کنیم؟
۳۵.....	فصل چهارم: چوب جادو: هنر و دانش ایجاد اعتمادبه‌نفس واقعی
۴۵.....	بخش ۲: امکانات ذهنی برای موفقیت
۴۷.....	فصل ۱: مهربت در هنر تمرکز
۵۷.....	فصل ۲: دیدن موجب باور کردن می‌شود: تصویر ذهنی
۶۹.....	فصل هفتم: گفتار: مسلماً در گوش خود فریاد نمی‌زنید
۸۹.....	فصل هشتم: استن بر اهن: مدیریت زمان یا تکلیف؟
۸۵.....	بخش ۳: اهل رقابهن، بون: روانشناسی ورزش در عمل
۸۷.....	فصل نهم: کسب عادت: سرت‌ها موجب بهبود عملکرد در مسابقه می‌شوند
۹۷.....	فصل دهم: مدیریت فشار روانی: بازی کردن در آتش بدون سوختن
۱۰۷.....	فصل یازدهم: قوی ماندن: اهمیت دست‌ساز اثرات
۱۱۹.....	فصل دوازدهم: سروکار داشتن با سختی: هنر روان‌شناختی بازگشت به تندرستی
۱۲۹.....	بخش ۴: بهبود عملکرد گروهی توسط روان‌شناس ورزشی
۱۳۱.....	فصل سیزدهم: برقراری ارتباط با تیم
۱۳۷.....	فصل چهاردهم: تیم خود را به سمت پیروزی هدایت کنید: عشق، پیتار، تیم در مسابقات
۱۴۵.....	فصل پانزدهم: کار گروهی
۱۵۳.....	بخش ۵: روان‌شناسی ورزش برای مربیان و والدین
۱۵۵.....	فصل شانزدهم: مربیگری ورزشی متناسب با شرایط روز
۱۶۷.....	فصل هفدهم: والدین یک ورزشکار: چگونه بیش از یک طرف‌دار باشید
۱۸۱.....	بخش ۶: راه‌کارهای ده‌گانه
۱۸۳.....	فصل هجدهم: ۱۰ روش بهره‌گیری از روان‌شناسی ورزشی در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای
۱۹۱.....	فصل نوزدهم: ۱۰ روش برای اینکه حریف بهتری باشید
۱۹۵.....	فصل بیستم: ۱۰ روش برای مدیریت بهتر استرس
۲۰۱.....	فصل بیست و یکم: ۱۰ پیشنهاد برای والدین یک ورزشکار

قبل از مطالعه کتاب به نقشک‌های زیر توجه کنید.

مطالب این نقشک توجه شما را مستقیم به روش‌هایی که ورزشکاران حرفه‌ای در کلاس جهانی برای پیشبرد اهداف ورزشی خود به کار می‌برند جلب می‌کند.



این کتاب کتابی است مرجع که لازم نیست مطالب آن به خاطر سپرده شود و در صورت نیاز می‌توانید به آن مراجعه کنید. در صورتی که به این نقشک برخورد کردید در آن اطلاعات مهمی ارائه شده است که لازم است به‌خاطر سپرده شود.



این نقشک داسا یا نمونه‌هایی از وقایعی که برای زندگی ورزشکاران اتفاق افتاده را شرح می‌دهد تا نتایج و تجربیات لازم را اخذ کرده کسب کند.



این نقشک بازگو سنده خات ت: صی در حوزه روانشناسی ورزشی است که در صورت علاقه‌مندی مطالعه شود.



با دیدن این نقشک باید از موارد ذکر شده مطلع می‌شوید و پرهیز کنید و خطرات آن را در نظر داشته باشید.

