

# روان شناسی تربیت بدنی و ورزش

محمدحسن فاطمی راد

امیر خوشخو

www.ketab.ir



نشر وانی

|                     |                                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | علمی، محمدحسن، ۱۳۵۸ -                                     |
| عنوان و نام پدیدآور | روان‌شناسی تربیتی و ورزش / محمدحسن فاطمی‌راد، امیر خوشخو. |
| مشخصات نشر          | تهران : ویرا، ۱۳۵۸.                                       |
| مشخصات ظاهری        | ۱۱۸ ص.                                                    |
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۹۴-۴                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | فپیا                                                      |
| یادداشت             | کتابنامه: ص ۱۱۵-۱۱۷.                                      |
| موضوع               | تربیت بدنی -- جنبه‌های روان‌شناسی                         |
| موضوع               | Physical education and training -- Psychological aspects  |
| موضوع               | ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی                               |
| موضوع               | Sports -- Psychological aspects                           |
| شناسه افزوده        | خوشخو، امیر، ۱۳۶۱ -                                       |
| رده‌بندی کنگره      | GV۳۴۲/۲۲/ف۲۹ ۱۳۹۵                                         |
| رده‌بندی دیویی      | ۷۹۶/۰۱                                                    |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۲۵۸۳۴۰                                                   |



## روان شناسی حرکت بدنی و ورزش

نویسندگان: محمدحسن فاطمی، راد، میر خوشخو

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۶۴-۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۵

شماره ن: ۱۰۰۰

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

نشر و انیا: خیابان جمهوری خیابان منیری جاوید شماره ۱۴

تلفن: ۹۱۲۱۸۶۶۵۵۸-۶۶۹۱۵۳۱۱-۶۶۹۵۱۶۴۳

مرکز پخش: خیابان شهید مدنی، خیابان وحیدیه، میدان تسلیحات، کوچه



مسجد جامع فاطمیه غربی، روبروی مسجد، ساختمان پزشکان فاطیما، طبقه سوم

تلفن ۹۱۲۵۵۸۰۱۰۳-۷۷۲۵۷۵۱۷

مرکز رصد روان شناسی اسلامی

## فهرست مطالب

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۹  | تعریف ورزش و تندرستی                            |
| ۱۰ | چکیده‌ای از تاریخچه پیوند تن و روان             |
| ۱۱ | ورزش و شخصیت                                    |
| ۱۵ | آزمون‌های مهم سنجش شخصیت در ورزش                |
| ۱۸ | شخصیت ورزشکار و نوع ورزش                        |
| ۱۹ | نرخ شخصیت و موقعیت بازیکن                       |
| ۲۱ | تفاوت نرخ شخصیتی ورزشکاران در سطح مهارت         |
| ۲۳ | شخصیت زنان ورزشکار                              |
| ۲۳ | رویکرد روان‌ریشی شد شخصیت                       |
| ۲۶ | ورزش و رشد رشد اجتماعی                          |
| ۲۸ | تمایل به برون‌گرایی                             |
| ۲۹ | بحث کاراکتر سازی                                |
| ۳۰ | ورزش و اعتماد به نفس                            |
| ۳۱ | کسب اعتماد به نفس در اثر رشد و تکامل بدن        |
| ۳۱ | ورزش و اعتماد به نفس                            |
| ۳۲ | نظریه خودکارآمدی بندورا                         |
| ۳۵ | نظریه انگیزش صلاحیت هارتر                       |
| ۳۷ | نظریه اعتماد ورزشی ویلی                         |
| ۳۹ | رشد اعتماد بنفس از طریق خود صحتی                |
| ۴۳ | جنسیت و اعتماد بنفس                             |
| ۴۳ | تأثیر ورزش در اجتماعی شدن                       |
| ۴۵ | ورزش به عنوان یک عامل تأثیر گذار بر رشد اجتماعی |

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۴۶ | شیوه‌های انرژی بخشی برانگیختگی در ورزش                 |
| ۴۶ | شیوه‌های انرژی بخشی تیمی                               |
| ۵۰ | شیوه‌های خود انرژی بخشی فردی                           |
| ۵۳ | انگیزش در ورزش                                         |
| ۵۵ | و نظریه مهم انگیزش                                     |
| ۵۶ | نظریه یکپارچگی                                         |
| ۶۷ | نظریه ارزیابی شناخت                                    |
| ۷۰ | شیوه‌های آرام بخشی در ورزش                             |
| ۷۳ | آرام بخشی در ورزش                                      |
| ۷۵ | آموزش خودالقای                                         |
| ۷۶ | مدیتیشن                                                |
| ۷۸ | بازخورد زیستی                                          |
| ۸۰ | رفتارهای دهگانه آرام شده                               |
| ۸۳ | منابع کنار آمدن در ورزش                                |
| ۸۴ | دو بعد مفهومی کنار آمدن                                |
| ۸۶ | دو فرضیه منابع کنار آمدن                               |
| ۸۶ | عواملی که تعمیم پذیری منابع کنار آمدن را افزایش می‌دهد |
| ۸۸ | منابع کنار آمدن ورزشکاران حرفه‌ای                      |
| ۸۹ | سنجش منابع کنار آمدن                                   |
| ۹۱ | تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران                |
| ۹۲ | تأثیر ورزش در کاهش افسردگی                             |
| ۹۴ | تأثیر ورزش در کاهش اضطراب                              |
| ۹۶ | استرس در نظریه لازاروس                                 |
| ۹۶ | مفهوم استرس سلیه                                       |

- فرآیند استرس..... ۹۷
- منابع اضطراب حالتی پیش رقابتی..... ۱۰۰
- سنجش اضطراب..... ۱۰۳
- نقش ورزش در پُر کردن اوقات فراغت..... ۱۰۴
- تأثیر ورزش بر فرهنگ..... ۱۰۶
- تأثیر فرهنگ در ورزش..... ۱۰۷
- تأثیر ورزش بر حافظه..... ۱۰۹
- تأثیر ورزش در کسب روحیه مقاوم در برابر مشکلات..... ۱۱۰
- شکوفایی بدن از آمادگی‌های نهفته با ورزش..... ۱۱۱
- ورزش و نه‌فهمی آمادگی..... ۱۱۲
- منابع فارسی..... ۱۱۵
- منابع لاتین..... ۱۱۷

امروزه با پیشرفت علوم زیستی و روانشناسی کاملاً مشخص شده که موجودی به نام انسان مجموعه‌ای است از ویژگی‌های جسمانی و مشخصه‌های روانی که مطلقاً از یکدیگر قابل تفکیک نیستند. تغییرات بدن انسان مساوی است با تغییرات روح و دگرگونی روح با دگرگونی بدن برابر است. این انسان همیشه به صورت یک کل واحد عمل می‌کند، نه به صورت یک‌سری بخش‌های جد از هم. ذهن و بدن از هم جدا نیستند و تقریباً هیچ پدیده‌ای وجود ندارد که تأثیرات آن تنها جسمی یا روانی باشد. نه ذهن از عناصر و استعدادهای مستقل تشکیل شده است و نه جسم از بخش‌های متفاوت به وجود آمده است. تغییر در هر بخش آن می‌تواند بر کل بدن اثر بگذارد.

### تعریف ورزش و تندرستی

ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده، که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت‌های جسمانی پدید آمده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می‌شوند. این تعریف با فعالیت‌های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می‌کند (کوشافر، ۱۳۸۱). در جوامع اسلامی با توجه به این که کلیه سیاست‌های در خدمت مکتب می‌باشد، تربیت بدنی نیز جدا از این اصل کلی نبوده و ضمن این که پی ریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است، ولی در نهایت وسیله‌ای است که در کمال و تعالی انسان‌ها موثر بوده و