

رویکردی روانشناختی بر ورزش

پدیدآورندگان:

علیرضا فرخنده زاده

رضا خردمند

مریم جاوید

ویراستار:

دکتر بهرام موحد زاده

عضوهیات علمی دانشگاه پیام نور

سال تحصیلی : ۱۳۹۷

سرشناسه	: فرخنده زاده، علیرضا، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: رویکردی روانشناختی بر ورزش / پدیدآورندگان علیرضا فرخنده زاده، رضا خردمند، مریم جاوید و ویراستار بهرام موحدزاده.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۱ص.
شابک	: 978-622-02-0153-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزش -- جنبه های روان شناسی Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزشکاران -- روان شناسی Athletes -- Psychology
موضوع	: مربیان و ورزشکاران Coach-athlete relationships
شناسه افزوده	: خردمند، رضا، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	: جاوید، مریم، ۱۳۵۵ -
شناسه افزوده	: موحدزاده، بهرام، ۱۳۵۶ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: GV۷۰۶/۴/ف۴۵۹۴ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۰۱/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۸۷۲۰۲

رویکردی روانشناختی بر ورزش

تالیف: علیرضا فرخنده زاده - رضا خردمند - مریم جاوید

ویراستار علمی و ادبی: دکتر بهرام موحدزاده

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۳-۰۱۵۳-۰۲۲-۹۷۸-۶۲۲۰۰۲

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸
دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail
سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه:
۹	روانشناسی ورزشی:
۱۶	مفهوم روانشناسی ورزشی:
۱۸	مهارت های روانی:
۲۲	مقدمه:
۲۴	بیان مسئله:
۲۷	آیا ورزش می تواند چنین محیطی را فراهم سازد؟
۳۰	سه عامل افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران:
۳۱	ابراز وجود:
۳۱	ارتباط:
۳۲	دیدگاههای روان شناسی:
۳۲	ابراز وجود و کاربرد آن:
۳۵	پیش فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود:
۳۵	مهارت ها:
۳۵	مفهوم خود:
۳۷	شخصیت:
۳۷	کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود:
۴۱	عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران:
۴۱	عدم وجود امکانات خود مطرح شدن:
۴۲	باورهای ذهنی غلط مردم:
۴۲	بررسی روابط اجتماعی:
۴۲	اهمیت و نقش روابط اجتماعی:
۴۳	ارتباط های اجتماعی سالم:
۴۴	ارتباط اجتماعی ناسالم:
۴۶	خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط های اجتماعی:
۴۷	خصوصیات رفتاری افراد منفعل در ارتباط های اجتماعی:
۵۰	ارتباط کلامی در افراد منفعل:

۵۱.....	خصوصیات رفتاری افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباط های اجتماعی :
۵۲.....	خصوصیات افراد منفعل - پرخاشگر در ارتباطات کلامی.....
۵۳.....	ورزش و رشد شخصیت.....
۵۴.....	کارکرد ورزش در زندگی اجتماعی جوانان.....
۵۵.....	ورزش و پیوستگی اجتماعی.....
۵۶.....	پیامدهای روانشناختی ورزش:.....
۵۸.....	اهمیت ورزش در اصلاح جوامع و رفع محرومیت های اجتماعی.....
۶۰.....	کاربرد ملاک های سنجیده شده ابراز وجود در ورزش.....
۶۰.....	ابراز وجود:.....
۶۱.....	امتناع از درخواست (قدرت نه گفتن).....
۶۱.....	بیان و ابراز محدودیت های شخصی.....
۶۲.....	برقراری ارتباط اجتماعی.....
۶۳.....	ابراز احساسات مثبت.....
۶۴.....	توانایی انتقاد سازنده :.....
۶۵.....	اختلاف عقیده داشتن با دیگران.....
۶۵.....	ابراز وجود در موقعیت های خدماتی:.....
۶۶.....	روانکاوای فروید.....
۶۷.....	ابراز وجود و کاربرد آن.....
۷۰.....	پیش فرضهای بنیادی درمان مبتنی بر آموزش ابراز وجود.....
۷۱.....	شخصیت.....
۷۲.....	کاربردها و فواید آموزش ابراز وجود.....
۷۶.....	عوامل مؤثر بر افزایش افراد فاقد ابراز وجود در ایران.....
۷۶.....	فاصله طبقاتی.....
۷۶.....	عدم وجود امکانات خود مطرح شدن.....
۷۷.....	باورهای ذهنی غلط مردم.....
۷۷.....	بررسی روابط اجتماعی :.....
۷۷.....	اهمیت و نقش روابط اجتماعی :.....
۷۸.....	ارتباط های اجتماعی سالم :.....
۷۹.....	ارتباط اجتماعی ناسالم :.....
۸۱.....	خصوصیات رفتاری افراد پرخاشگر و سلطه جو در ارتباط های اجتماعی :



روان‌شناسی ورزشی^۱ شاخه‌ای از علم ورزش است که در جستجوی فراهم نمودن پاسخ به سؤالات مختلف در زمینه‌های رفتار انسانی در حیطه ورزش است. از آنجایی که روان‌شناسی به مطالعه رفتار می‌پردازد، بالطبع موضوع روان‌شناسی ورزشی نیز مطالعه حرکات و فعالیت‌های ورزشی در تمام ابعاد از فعالیت حرکتی یک کودک دبستانی تا مسابقات جهانی و المپیک می‌باشد.

اگر چه اهمیت مسائل روانی در ورزش از چندین سال پیش شناخته شده است با این حال روان‌شناسی ورزشی هنوز دانشی بسیار جوان می‌باشد و در خلال دهه‌های اخیر علاقه و توجه به «روان‌شناسی ورزشی شناختی»^۲ افزایش چشم‌گیری یافته است. ابتدا تمام تلاش‌ها در این حیطه معطوف به مردان قهرمان بود اما در سال‌های اخیر این روند متحول شده است و روان‌شناسی ورزشی قهرمانان زن و مرد حرفه‌ای و برجسته افراد شرکت‌کننده در فعالیتهای غیر حرفه‌ای را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. به عبارتی هدف روان‌شناسی ورزشی کمک به ورزشکاران در تمام رده‌های سنی از نوجوانان تا بزرگسالان است.

امروزه متخصصان فیزیولوژی ورزش از دانش روان‌شناسی ورزشی برای کمک به شرکت‌کنندگان در برنامه‌های باز پروری قلبی استفاده می‌کنند تا آنها بر ترس خود نسبت به از سرگیری و شروع تمرین غلبه کنند. معلمان همچنین با استفاده از دانش روانشناختی ورزشی شیوه توجه به تأثیرات محیطی را که باعث بهبود اجرا می‌شوند، به متعلمان خود می‌آموزانند.

دست اندر کاران تیمهای جوانان برای اطمینان از کسب تجارب مثبت از سوی ورزشکاران جوان، از روان‌شناسی ورزشی بهره می‌گیرند. و نهایتاً مربیان در تمام سطوح از تکنیکهای روان‌شناسی ورزشی همچون کنترل هیجان، تصویر سازی ذهنی، هدف

^۱. sport psychology

^۲. cognitive sport psychology



گزینی و انگیزش کمک می‌گیرند تا ورزشکاران را در تکامل بخشیدن اجراهایشان یاری دهند. اکنون با پیشرفت علم روان‌شناسی ورزشی، بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالی که قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی تأکید می‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آنست که وقتی در میدانهای بزرگ با قهرمانانی هم‌تراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، سرانجام آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد.

مربیان برتر نیز به جنبه‌های آماده‌سازی روانی ورزشکاران و ضرورت تدارک آن در طول تمرینات واقفند. و بخشی از برنامه آمادگی را به آماده‌سازی روانی اختصاص می‌دهند. با وجود این، آماده‌سازی روانی تا حدود زیادی مورد غفلت قرار گرفته است که به نظر می‌رسد عمده‌ترین علت این غفلت فقدان آگاهی مربیان در چگونگی آماده‌سازی روانی ورزشکاران می‌باشد. صاحب‌نظران ورزش چنین می‌پندارند که ورزش می‌تواند به بازیکنان جوان قدرت اراده‌گری، اعتماد به نفس، نحوه سلوک، برقراری ارتباط با دیگران و تجربه رسیدن به هدفهای مشکل را بیاموزد ولی امروزه می‌دانیم که این قابلیت‌ها به طور خود بخودی به حداکثر نرسیده و رشد نمی‌یابند مگر اینکه ورزشکار تحت آموزش و تمرین مهارت‌های روانی^{۱۳} قرار گیرد.

اکنون مهارت‌های روانی در همان نقطه‌ای قرار دارند که پنجاه سال پیش مهارت‌های جسمانی قرار داشتند مربیان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت‌های روانی هم چون مهارت‌های جسمانی قابل کسب‌اند و باید به طور اصولی و علمی آموزش داده شوند.

^۱. psychological skills