

بسم الله الرحمن الرحيم

روان شناسی ورزش

دکتر سحر صفرزاده و دکتر فاطمه سادات مرعشیان

اعضای هیأت علمی گروه روان شناسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

سرشناسه

: صفرزاده، سحر، ۱۳۵۹.

عنوان و نام پدیدآور

: روان‌شناسی ورزش / سحر صفرزاده، فاطمه سادات مرعشیان.

مشخصات نشر

: قم، انتشارات میراث ماندگار، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری

: ۲۴۱ ص.

شابک

: ۰ - ۸۶۸ - ۳۱۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

موضوع

: ورزش، روان‌شناسی.

شناسه افزوده

: مرعشیان، فاطمه سادات، ۱۳۶۳.

رده بندی کنگره

: ۳۷/۳۰ nd

رده بندی دیویی

: ۶۵۸/۰۵۶۲۱۷۸

شماره کتابشناسی ملی

: ۴۳۹۶۵۴۲

- نام اثر: روان‌شناسی ورزش
- مؤلفین: دکتر سحر صفرزاده، دکتر فاطمه سادات مرعشیان
- ناشر: میراث ماندگار
- طرح جلد: زینب عباس زاده
- صفحه آرای: سیدعلی حسینی
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱، شانزدهم ۱۴۰۱، ۵۰ جلد
- قیمت کتاب: ۹۰,۰۰۰ تومان
- شابک: ۰ - ۸۶۸ - ۳۱۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

آدرس ناشر: قم، ساختمان ناشران، پلاک ۳۱۸

تلفن: ۰۲۵۳۷۸۴۲۳۹۸

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۱	پیشگفتار
فصل اول: روان شناسی ورزش (تاریخچه، تعاریف و مفاهیم) ۱۳/	
۱۴	مقدمه
۱۵	ورزش در ایران
۱۶	روانشناسی، امور انسانی و ورزش
۱۷	تاریخچه مختصری از روانشناسی ورزش
۲۳	روان شناسی ورزش و تمرین
۲۳	تعریف مفهومی ورزش و روانشناسی ورزش
۲۵	حوزه فعالیت روان شناسان ورزش
۲۵	الف) خدمات بالینی
۲۶	ب) خدمات آموزشی
۲۶	ج) خدمات پژوهشی
فصل دوم: ورزش و سلامت روان ۲۷/	
۲۸	ورزش و سلامتی
۳۰	نظریه‌های مربوط به رابطه جسم و روان
۳۰	۱- نظریه اسلام
۳۰	۲- نظریه بقراط: (۴۶۰-۳۷۷ م)
۳۱	۳- نظریه افلاطون: (۴۲۷-۳۴۷ م)
۳۱	۴- نظریه ارسطو: (۳۸۴-۳۲۲ م)
۳۱	۵- نظریه سزار لمبرزو: (۱۹۰۹-۱۸۳۶ م)
۳۲	۶- نظریه امیل کرچمر: (۱۹۲۵)

- ۳۲ ۷- نظریه ویلیام شلدون: (۱۸۹۸-۱۹۷۷)
- ۳۳ ۸- نظریه ارنست آلبرت هوتن: (۱۸۸۷-۱۹۵۴)
- ۳۳ ۹- نظریه کین برگ
- ۳۴ ۱۰- نظریه هانس آیزنک: (۱۹۶۷)
- ۳۴ ۱۱- نظریه اشنايدر
- ۳۴ ۱۲- نظریه ماروین زاکرمن: (۱۹۷۸-۱۹۷۹)
- ۳۴ رابطه‌ی ورزش و روان
- ۳۵ ابعاد روانشناسی ورزش و تمرین

فصل سوم: ورزش و ویژگی‌های شخصیتی/ ۳۷

- ۳۸ تعریف ویژگی‌های شخصیتی
- ۳۹ نظریه‌های مربوط به ویژگی‌های شخصیتی
- ۳۹ ۱- نظریه گوردون آلپورت: (۱۸۹۷-۱۹۶۱)
- ۴۰ ۲- نظریه ۱۶ بعد ریچموند کتل: (۱۹۹۱-۱۹۰۵)
- ۴۱ ۳- نظریه آیزنک: (۱۹۱۶-۱۹۹۷)
- ۴۲ ۴- نظریه پنج عاملی شخصیت (نئو)
- ۴۵ انواع تیپ شخصیتی
- ۴۷ آیا اشخاص می‌توانند تیپ شخصیتی خود را تغییر دهند؟
- ۴۸ ویژگی‌های افراد ورزشکار (نیمرخ شخصیتی)
- ۴۹ ورزش و رشد ابعاد شخصیتی
- ۴۹ ورزش و تحمل فشار روانی
- ۴۹ ورزش و خودپنداره
- ۵۰ ورزش و عزت نفس
- ۵۰ ورزش و خودآگاهی
- ۵۱ ورزش و عملکرد هوشی

ورزش و اسناد.....	۵۱
ورزش و لذت.....	۵۲
ورزش و پرخاشگری.....	۵۲
ورزش و انگیزه.....	۵۳
ورزش و تقویت خلق مشارکتجو.....	۵۳
ورزش و رفتار کارآمد.....	۵۴
ورزش و رشد.....	۵۴

فصل چهارم: ورزش و انگیزش و هیجان و انسجام (مربیگری و داوری) ۵۵/

انگیزش و هیجان.....	۵۶
تعریف انگیزش.....	۵۶
جایگاه انگیزش در روانشناسی.....	۵۶
موضوعات مورد توجه در روانشناسی انگیزش.....	۵۷
جایگاه انگیزش در روانشناسی ورزش.....	۵۹
تفاوت‌های انگیزش ورزشکاران در ورزش و تمرین.....	۶۰
انواع انگیزش‌ها در ورزش و تمرین.....	۶۱
روش‌های افزایش انگیزه در ورزشکاران.....	۶۳
تعریف هیجان.....	۶۴
جایگاه هیجان در روانشناسی.....	۶۵
انواع واکنش‌های هیجانی.....	۶۶
الف) واکنش‌های درونی.....	۶۷
ب) واکنش‌های نگرشی و حرکتی.....	۶۸
جایگاه هوش هیجانی و کنترل هیجانی در ورزش.....	۷۰
مدل‌های هیجان و استرس در ورزش.....	۷۳

۷۳	الف) مدل‌های ابتدایی هیجان و استرس
۷۴	ب) مدل هیجان لازاروس
۷۶	ج) مدل مدیریت استرس - هیجان اسمیت
۷۸	انسجام
۷۸	تعریف انسجام در ورزش
۷۹	مدل فرضی انسجام از دیدگاه کارن
۸۲	میانجی‌ها و تعدیل‌کننده‌های رابطه عملکرد و انسجام
۸۳	توصیه‌هایی به مربیان برای انسجام در تیم
۸۴	عوامل مؤثر بر انگیزش، هیجان و انسجام
۸۵	الف) روانشناسی مربیگری
۸۵	دستیابی به خودآگاهی در بین مربیان تیم‌های ورزشی
۸۶	نقش‌های متمایز مربیان ورزشی
۸۷	روان‌شناسی داوران
۸۷	معیاری برای داوران خوب
۹۰	روانشناسی تماشاچیان
۹۰	اثرات روانشناختی تماچیان بر اعمال ورزشی ورزشکاران
۹۲	فرضیه آسانسازی اجتماعی

فصل پنجم: ورزش و احساس خوداثربخشی/۹۳

۹۴	تعریف مفهومی خوداثربخشی
۹۵	نظریه‌های مربوط به خوداثربخشی در روانشناسی ورزش
۹۵	نظریه یادگیری اجتماعی بندورا
۹۶	فرآیندهای یادگیری مشاهده‌ای
۹۸	منابع اطلاعات و انتظارات خوداثربخشی
۹۹	جنبه‌های رفتار کارآمد

عوامل مؤثر بر سرمشق‌گیری.....	۱۰۰
خوداثربخشی و ورزش.....	۱۰۲
خوداثربخشی و همبسته‌های آن در روانشناسی ورزش.....	۱۰۲
خوداثربخشی و عزت نفس.....	۱۰۲
خوداثربخشی و اضطراب.....	۱۰۳
خوداثربخشی و احساس کنترل.....	۱۰۳
خوداثربخشی و جایگاه مهار و کنترل.....	۱۰۴
خوداثربخشی و تلاش برای سلامت جسمانی.....	۱۰۵
خوداثربخشی و درماندگی آموخته شده.....	۱۰۶
روش‌های افزایش خوداثربخشی ادراک شده در ورزشکاران.....	۱۰۶
راهکارهای عملی برای ارتقاء خودکارآمدی در فعالیت بدنی.....	۱۰۷

فصل هشتم: ورزش و پرخاشگری/۱۱۵

تعریف پرخاشگری.....	۱۱۶
ابعاد پرخاشگری.....	۱۱۷
عوامل مؤثر بر پرخاشگری ورزشی.....	۱۱۹
نظریه‌های مربوط به پرخاشگری در ورزش.....	۱۲۱
الف) نظریه سایق پرخاشگری فروید.....	۱۲۱
ب) نظریه کردارشناسی لورنز.....	۱۲۲
ج) نظریه یادگیری اجتماعی پرخاشگری بندورا.....	۱۲۳
د) نظریه شناختی-رفتاری.....	۱۲۵
ورزش به عنوان یک روش پالایش برای پرخاشگری.....	۱۲۸
استدلال اخلاقی و پرخاشگری ورزشی.....	۱۳۱
جنسیت و پرخاشگری در ورزش.....	۱۳۴

پیشگفتار

حمد و سپاس بیکران خداوند سبحان را که پس از سال‌ها تدریس و تلاش علمی مستمر، توفیق نگارش این کتاب را نصیب ما نمود تا در این دنیای زودگذر سهم کوچکی در پیشبرد علمی جامعه خویش در زمینه روان‌شناسی ورزش داشته باشیم. در کل مبحث روان‌شناسی ورزش، موضوعی بسیار غنی و گسترده است. گاه درک این نکته که ورزش بر روان انسان چه اثری می‌گذارد دشوار و پیچیده می‌باشد. نظریه‌های مختلف در این زمینه، چهارچوب مفیدی را برای تفکر درباره ورزش و اثر آن بر جسم و روان انسان فراهم می‌سازند و نیز بینش مفیدی را برای تک تک افراد و هم برای جامعه ایجاد می‌کنند. کتاب حاضر عواملی که از طریق ورزش بر روان انسان تأثیر می‌گذارند را مورد پژوهش قرار می‌دهد. هدف عمده مؤلفین این کتاب ایجاد زمینه‌های مناسب برای بررسی دقیق و نگاه وسیع و چندجانبه به اثر ورزش و ابعاد مختلف آن بر هیجانات، واکنش‌ها و رفتار ناشی از حالات روان‌شناختی انسان است. در تهیه مطالب کتاب، مباحث گوناگونی مانند بررسی تاریخچه روان‌شناسی ورزش و تعاریف آن، اثر ورزش بر سلامت روان و همچنین ارتباط ورزش با ویژگی‌های شخصیتی، انگیزش و هیجان، احساس خوداثربخشی، پرخاشگری، سلطه‌گری، مهارت‌های روان‌شناختی و تفاوت‌های فردی مورد تحلیل قرار گرفته است. از این رو تلاش شده است در شیوه نگارش مطالب کتاب، جهت بسطدادن اطلاعات مختص هر عامل روان‌شناختی در ارتباط با ورزش، فصل مجزایی برای هر موضوع اختصاص یابد و در هر فصل بصورت مفصل به مبحث خاصی پرداخته شود. تصور ما این است که با چاپ این کتاب، تسهیلات مناسبی برای محققان، استادان، دانشجویان و متخصصین حوزه‌های روان‌شناسی و مشاوره، در زمینه مطالعه روان‌شناسی ورزش فراهم شده باشد. در پایان از خداوند متان، که توفیق دستیابی به این مهم را عطا فرمود سپاسگزاریم و از همراهی دوستان تشکر می‌نمائیم.

دکتر سحر صفرزاده و دکتر فاطمه سادات مرعشیان - بهار ۱۴۰۱