

بسمه تعالی

روانشناسی ورزشی

(Sport psychology)

مؤلف :

فرزانه محتشمی

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۷

سرشناسه: فرزانه محتشمی
عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی ورزشی / محتشمی، فرزانه، مولف، ۱۳۶۱.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص. : مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۴۲-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل
دسترسی است
موضوع: ورزش، روانشناسی
موضوع: sport
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ م/ ۵/ RM۲۵۸
رده بندی دیویی: ۲۰۸۱۷۹۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۱۷۴۷۸

نام کتاب: روانشناسی ورزشی
مولف: فرزانه محتشمی
(farzanehmohtashame@gmail.com)
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
چاپ: مدیران
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۴۲-۳
تلفن های مرکز بخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۶	تاریخچه روانشناسی ورزش
۹	آشنایی با روانشناسی ورزش
۱۱	مزایای مطالعه روانشناسی ورزش
۱۷	انگیزش
۲۸	استرس، انگیزختگی و اضطراب در ورزش
۳۱	نظریه‌های روانشناختی و اضطراب
۳۱	الف: نظریه روانکاوی
۳۲	ب- نظریه رفتارگرایان
۳۲	پ- نظریه شناختی
۳۳	رابطه اضطراب و انگیزختگی با عملکرد
۳۳	نظریه سائق
۳۴	نظریه U وارونه
۳۵	مدل افت ناگهانی
۳۵	نظریه مناطق مطلوب کارکردی
۳۹	کنترل فشار روانی
۳۹	الف- روش‌های آرمیدگی

صفحه	عنوان
۴۰	ب- روشهای رفتاری - شناختی
۴۱	پ- روشهای تصویرسازی
۴۲	مهارتهای روانشناختی در ورزش
۴۲	الف- تصویرسازی ذهنی
۴۵	ب- مهارتهای توجه
۴۸	منابع

مقدمه

روانشناسی ورزشی بویژه در دو دهه اخیر رشد فراوانی داشته و بیش از هر زمان دیگری در عرصه ورزش جهان مطرح شده است، چنانکه در دانشگاهها تدریس شده و موضوع تحقیقات فراوان قرار گرفته است و از این راه با یافته‌های بسیاری درباره رفتار انسان و عملکرد ورزشی او بر گنجینه دانش بشری افزوده شده است.

روانشناسی ورزش با رویکرد روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش زمینه پیوند علوم اجتماعی و روانشناسی در حیطه ورزش است. روانشناسی ورزش موضوع پیچیده‌ای است و علیرغم اینکه راه حل‌ها برای مشکلات روانی، ساده نیستند ولی شما و ورزشکاران می‌توانید به آن دست پیدا کنید و به آنها عمل کنید.

کتاب حاضر برای دستیابی به مهارت‌های روانشناختی و روانشناسی بسیار اندک است و همه افرادی که به نوعی در ورزش و بویژه در مربیگری رشته‌های ورزشی درگیر هستند و سروکار آنها با ورزشکاران است، باید با مطالعات فراوان و وسیع به این زمینه کاری بپردازند تا بتوانند بسترهای بهتر و مناسب‌تری برای موفقیت‌های شغلی خود و مهارتی ورزشکارانشان تهیه کنند.

تاریخچه روانشناسی ورزش

تاریخ پیدایش: اوایل قرن بیستم

اولین فردی که در این زمینه مطالعاتی را انجام داد: دکتر نورمن تریپلت
روانشناس دانشگاه ایندیانا بود (۱۸۹۷)

پدیده مورد بررسی: تسهیل اجتماعی (اثر حضور تماشاچیان بر عملکرد فرد)

بنیانگذار روانشناسی ورزش: کولمن گریفث، متولد ۱۸۹۳ دارای درجه

دکتری در روانشناسی تربیتی

آزمایشگاه تحقیقاتی ورزش: سه بخش مطالعات وی، امکانات روانی -

حرکتی، آموزش عوامل موثر بر شخصیت

آثار: کتاب روانشناسی مریگیری (۱۹۲۶)، روانشناسی قهرمانی (۱۹۲۸)

دهه ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ سالهای سکون روانشناسی ورزش بود. ۱۹۳۲ تعطیلی

آزمایشگاه تحقیقاتی ورزش بود به دلیل کمبود بودجه.

۱۹۶۰ دوره تسریع در رشد روانشناسی ورزش

برگزاری اولین کنگره جهانی روانشناسی ورزش: ۱۹۶۵ رم ایتالیا و تشکیل

انجمن روانشناسی ورزش در این کنگره

کنگره دوم: ۱۹۶۸ واشینگتن

کنگره سوم: ۱۹۷۳ مادرید

کنگره چهارم: ۱۹۷۷ پراگ

کنگره پنجم: ۱۹۸۱ اتاوا

از کنگره مادرید (۱۹۷۳) به بعد، کنگره روانشناسی ورزش یک سال بعد از برگزاری بازیهای المپیک برگزار می شود.

اولین نشست سالیانه انجمن آمریکایی روانشناسی ورزش و فعالیت بدنی در سال ۱۹۶۷ برگزار شد.

انجمن کانادایی یادگیری روانی حرکتی و روان شناسی ورزش در سال ۱۹۶۹ شروع به کار کرد.

در سال ۱۹۷۵ بخشی به سازمان ایفرد اضافه شد که به آن آکادمی روانشناسی ورزش لقب دادن و وظیفه آن تقویت روانشناسی ورزش در یک چهارچوب علمی تربیت بدنی بود.

پیدایش انجمن پیشرفت روان شناسی ورزش کاربردی به منظور پیشبرد رهیافتی اکتشافی تر در روانشناسی ورزش بود که دارای بیشترین عضو از سرتاسر جهان است. این انجمن دارای سه بخش است:

- روانشناسی بهداشت، که به بررسی اثرات روانشناختی فعالیت بدنی می پردازد،
- درمان، که مشاوره ورزشی و مطالعه اثر روشهای رفتاری و روانشناختی بر عملکرد را پیگیری می کند

- روانشناسی اجتماعی، که به بررسی تاثیر عوامل محیطی بر عواطف و رفتارهای ورزشکاران و مربیان می پردازد.

در سال ۱۹۶۷ انجمن روانشناسی ورزش و فعالیت بدنی آمریکای شمالی تاسیس شد.

در اروپا فدراسیون اروپایی روانشناسی ورزش و تربیت بدنی در سال ۱۹۶۹ تاسیس شد. که هدف آن شرکت در ارتقای سطح علوم ورزشی و تربیت بدنی و خصوصا روانشناسی ورزش جهت کمک به شکوفایی انسان و بهبود موفقیتها و پیشرفتهای او بود.

در انگلستان در سال ۱۹۹۳ انجمن روانشناسی زیر مجموعه ای تحت عنوان انجمن روانشناسی تمرین و ورزش تاسیس کرد که در سال ۱۹۹۸ منشور روانشناسی ورزش را تصویب نمود. در این قطعنامه روانشناس ورزش به کسی گفته می شود که دارای رتبه اول در روانشناسی و درجه بالا در علم ورزش و یا دارای رتبه اول در علم ورزش و درجه بالا در روانشناسی ورزش باشد.

امروزه انجمنهای روانشناسی در استرالیا، آمریکا و انگلستان بسیار فعال هستند .

در ایران تاکنون فعالیتهای اندکی جهت توسعه این زمینه علمی صورت پذیرفته است که از آن جمله می توان به برگزاری یک دوره آموزشی از طرف کمیته ملی المپیک در سال ۱۳۷۳ اشاره کرد..

آشنایی با روانشناسی ورزش

آنچه امروز بیش از گذشته بخشی از زندگی افراد جوامع را پوشش داده است چیزی نیست بجز نیاز به پرداختن به فعالیتهای بدنی منظم به منظور کسب سلامتی و تندرستی و یا فعالیتهای بدنی ساختاریافته تحت عنوان ورزش به منظور رقابت کردن و مسابقه دادن برای برنده شدن و ضمن کسب درآمد، معروف شدن. در این مبحث سخن ما متوجه گروه دوم معرفی شده در بالا یعنی همان ورزشکاران و افرادی که برای رقابت در فعالیتهای بدنی سازمان یافته، یعنی ورزش آماده می شوند، می باشد.

بطور کلی روانشناسی ورزش موارد زیر را مورد توجه قرار داده و زمینه عملیاتی خود می داند:

- استفاده از یافته های روانشناسی برای مطالعه رفتار حرکتی
- توجه به یادگیری حرکتی و اجرا
- بررسی عوامل روان شناختی موثر بر یادگیری و اجرای مهارتهای حرکتی
- مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و فعالیت تفریحی در هوای آزاد
- کمک به تمامی ورزشکاران در هر دو جنس در همه رده های

سنی به منظور اجرای بهتر

- آموزش روشهای مختلف روان شناختی به ورزشکاران و مربیان برای رسیدن به عملکرد بهتر

روشهای روان شناختی به منظور کسب موفقیت در عملکرد

- کنترل هیجان
- تصویرسازی ذهنی
- هدف چینی
- بازداری تفکر
- تمرکز
- افزایش اعتماد به نفس

هدف روانشناسی ورزش قهرمانی گزینش صحیح و برانگیختن مناسب ورزشکاران برای دستیابی به بهترین اجراست. در واقع روانشناسی ورزش عنصر اصلی رقابت ورزشی است. بنابراین آگاهی از مبانی روانشناسی ورزش برای تمامی افراد درگیر در این حوزه عملیاتی بسیار مهم برای رسیدن به موفقیت مورد انتظار، ضروری می باشد. روان شناسی ورزش چون با تجزیه و تحلیل رفتار انسان در رشته های مختلف ورزش در ارتباط است بر جنبه های ذهنی اجرا تمرکز دارد.