

به نام خداوند بخشنده و مهربان

روانشناسی ورزشی

(افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تیمها)

(جلد اول)

مؤلف:

نیکولاس تی. گالوچی

مترجمان:

دکتر یدالله زرگر - دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز

دکتر رسول عابدانزاده - استادیار گروه رفتار حرکتی دانشگاه شهید چمران اهواز

سیده فاطمه سجادی - دانشجوی دکتری روانشناسی دانشگاه آناگو نیوزلند

ویراستار علمی: دکتر رسول عابدانزاده

انتشارات طنین دانش

ناشر تخصصی کتب علوم ورزشی

1397

سرشناسه	: گالوچی، نیکولاس تی. Gallucci, Nicholas T.
عنوان و نام پدیدآور	: روان شناسی ورزشی (افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تیم‌ها)/مولف نیکولاس تی. گالوچی؛ مترجمان یدالله زرگر، رسول عابدانزاده، سیده فاطمه سجادی؛ ویراستار علمی رسول عابدانزاده.
مشخصات نشر	: تبریز، طنین دانش، 1397.
مشخصات ظاهری	: 317 ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-8319-99-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: Sport psychology: performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams, 2014.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزشکاران، روان‌شناسی Athlets-Psychology
موضوع	: کار گروهی (ورزش) -- روان‌شناسی Teamwork (Sports) -- Psychology
شناسه افزوده	: زرگر، یدالله، 1348- مترجم
شناسه افزوده	: عابدانزاده، رسول، 1363- مترجم، ویراستار
شناسه افزوده	: سجادی، سیده فاطمه، 1365- مترجم
رده بندی کنگره	: 1397 9/2GV706/4
رده بندی دیویی	: 796/019
شماره کتابشناسی ملی	: 5296124



تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.



روانشناسی ورزشی

(افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تیم‌ها)

جلد اول

تألیف: نیکولاس تی. گالوچی

ترجمه: دکتر یدالله زرگر، دکتر رسول عابدانزاده، سیده فاطمه سجادی

ویراستار علمی: دکتر رسول عابدانزاده

نوبت چاپ: اول - 1397 - تبریز - طنین دانش شماره‌گان: 100 نسخه

شابک: 978-600-8319-99-3 قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان



خرید اینترنتی www.tanindanesh.ir ؛ @tanin_danesh

تبریز، آبرسان؛ 041-33346080

روان‌شناسی ورزشی

روان‌شناسی ورزشی ترکیبی از عناوین مهم در روان‌شناسی ورزشی را با تمرکز کاربردی و تأکید بر دستاوردهای عملکرد مطلوب فراهم می‌آورد.

بعد از بیان تاریخچه روان‌شناسی ورزشی، انگیزه انسان و نقش تمرین، سه بخش اصلی در این کتاب وجود دارد: افزایش عملکرد، بازداری از عملکرد و افراد و تیم‌ها.

اولین بخش به موضوعاتی از قبیل اضطراب، کارهای عادی قبل از اجرا، تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری، افزایش تمرکز، آرام‌سازی، اهداف و خودکارآمدی می‌پردازد.

بخش مربوط به بازداری از عملکرد شامل فصول انسداد تحت فشار، پیش‌بینی توسط خود، طفره رفتن و کمال‌گرایی، ناتوانی، عوامل شخصیتی تخریب‌کننده، سوءاستفاده مادی، تحلیل رفتگی و آسیب‌ها می‌شود.

بخش آخر در مورد افراد و تیم‌ها بوده و اکثر اطلاعات ارائه شده در این بخش کاربردی هستند و شامل تفاوت‌های فردی بر اساس جنسیت، ویژگی اخلاقی، سن و انگیزه می‌باشد. مبحث رهبری و انسجام تیمی نیز در این بخش مطالعه می‌شوند.

در تمام متن، مطالعات موردی در مورد ورزشکاران مشهور رشته‌های مختلف ورزشی برای روشن ساختن مبحث مد نظر وجود دارد.

نیکولاس تی. گالوچی استاد گروه روان‌شناسی در دانشگاه ایالتی کانکتیکات غربی است. وی مدرک کارشناسی ارشد و دکترای خود را در رشته روان‌شناسی از دانشگاه لوئیسویل و مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه وندربیلت دریافت کرد. پژوهش‌های وی مربوط به شخصیت و عملکرد ورزشی و تمرین و کاهش وزن می‌باشد. او از دویدن و فوتبال بین دانشکده‌ای در وندربیلت لذت می‌برد و عضو تیم ورزشی هال آف فیم است.

پیشگفتار مؤلف

روانشناسی ورزشی: افزایش عملکرد، بازداری عملکرد، افراد و تیم‌ها یک کتاب درسی برای دوره‌های دانشگاهی می‌باشد. این کتاب برای دانشجویان و ورزشکاران علاقه‌مند به یادگیری روان‌شناسی، ورزش و تمرین و کاربردی کردن این یادگیری برای پی بردن به پتانسیل کامل آنها در نظر گرفته شده است. کتاب حاضر، ترکیبی از اکثر موضوعات مهم در حیطه روان‌شناسی ورزشی را مطرح می‌کند و مطابق با عنوانش، بر عناوین مربوط به عملکرد مطلوب تأکید می‌کند.

در ویراست دوم این کتاب، همه فصول به منظور اضافه کردن تحقیقات اخیر، بازنگری شد. یک فصل در مورد تمرین اضافه شد و فصل مربوط به تمرین آرام‌سازی برای در نظر گرفتن مبحث ذهن آگاهی، گسترش یافت.

کتاب حاضر از چهار بخش تشکیل یافته است. بخش اول، مقدمه است و زمینه و اساس دیگر بخش‌های کتاب را فراهم می‌کند. تاریخچه روان‌شناسی ورزشی در فصل اول مرور می‌شود. انگیزه انسان موضوع فصل دوم است و سه نظریه برای درک انگیزه ورزشی، موفقیت علمی و شغلی و پیگیری علائق شخصی مهم تلقی می‌شوند. تمرین در فصل سوم بحث می‌شود.

افزایش عملکرد، در بخش دوم مطرح می‌شود. درک عملکرد مطلوب شامل تمرین راهبردهایی از قبیل خودگفتاری، افزایش تمرکز، تصویرسازی ذهنی، تمرین آرام‌سازی، هدف‌گزینی و ارتقای خودکارآمدی و اعتماد به نفس ورزشی می‌شود. عملکرد مطلوب هنگامی که عوامل ایجاد کننده‌ی بازداری عملکرد محدود شوند، با احتمال بیشتری رخ می‌دهد. این عناوین در بخش سوم ادامه می‌یابند: انسداد تحت فشار، پیش‌بینی توسط خود، طفره رفتن، کمال‌گرایی، ناتوانی، عوامل شخصیتی تخریب کننده، سوءاستفاده مادی و آسیب‌های ورزشی.

فصول سازماندهی شده بر مبنای درجه‌ای که مهارت‌ها در زمان‌های نزدیک و دور از اجرا، تمرین می‌شوند، دربرگیرنده‌ی عواملی هستند که هم عملکرد را افزایش می‌دهد و هم باعث بازداری از عملکرد می‌شود. مهارت‌ها هنگامی نزدیک هستند که تمرین آنها بلافاصله قبل و در حین اجرا رخ می‌دهد، در حالی که آنهایی که در زمان‌های دورتر از اجرا و رقابت مرور می‌شوند، به عنوان مهارت‌های آتی تلقی می‌شوند. بنابراین، راهبردهای افزایش عملکرد که بلافاصله قبل و در حین اجرا تمرین می‌شوند، در فصول 4، 5 و 6 مطرح می‌شوند و توانایی و قدرت روان‌شناختی که دارای تأثیر آتی بر عملکرد هستند در فصول 7 تا 10 بیان می‌شوند. به طور مشابه، عوامل روان‌شناختی که رخداد آنها در حین اجرا از عملکرد بازداری می‌کنند، در فصل 11 مطرح می‌شود و عوامل بازداری‌کننده در فصول 12 تا 18 توضیح داده می‌شوند. این سازماندهی عناوین و فصل‌ها تحت تأثیر تمریناتی قرار می‌گیرد که در زمینه روان‌شناسی کاربردی رایج هستند. یعنی، ضروری‌ترین راه برای حل مسائل و افزایش عملکرد، این است

که در ابتدا مهارت‌های ضروری برای موفقیت تدریس شوند. اگر مشکلات بعد از اکتساب مهارت‌های ضروری حل نشوند، سپس عوامل بازداری تحلیل می‌شوند. به علاوه، زمانی که علل موفقیت و شکست، کمتر آشکار می‌شوند و آهسته‌تر و با تلاش بیشتر تغییر می‌یابند، اگر عملکرد خوانندگان به مقدار کافی بعد از تغییر دادن عوامل نزدیک، بهبود یابد، ممکن است این امر را غیرضروری تلقی کنند که منابع آتی و مفیدتر موفقیت و شکست را تغییر دهند.

اطلاعات ارائه شده در این کتاب، عموماً تا حدی کاربردی هستند. به علاوه، پژوهش با جمعیت‌های گوناگون در بخش چهارم (افراد و تیم‌ها)، مرور می‌شود. موضوعات جنسیت و ورزش، ویژگی اخلاقی و ورزش و جوانان و ورزش در فصول 19 تا 21 ارائه شده است. تأثیر سبک‌های مربی‌گری و رهبری در فصل 22 و انسجام تیمی در فصل 23 بحث می‌شود.

هر فصل شامل پیشنهادهایی برای کاربردی ساختن روان‌شناسی ورزشی از طریق تمرین می‌باشد. این پیشنهادهای در بخش خلاصه و کاربرد سازماندهی شده‌اند. برای شناسایی اصطلاحات کلیدی و نام‌ها از حروف ضخیم و سیاه برای مطالعه، استفاده شده است.

پیش‌گفتار مترجمان

امروزه اهمیت و ضرورت ورزش بر کسی پوشیده نیست و تقریباً همگان به اثرات جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و بین‌المللی آن آگاهند. همان‌طور که کاربرد یافته‌های علوم پزشکی در ورزش از عوارض جانبی جسمی آن می‌تواند پیشگیری نماید، کاربرد اصول و یافته‌های روانشناسی در ورزش نیز علاوه بر ترغیب افراد به ورزش، می‌تواند از عوارض روانی آن به‌ویژه در سطح قهرمانی جلوگیری نماید و عملکرد ورزشکاران را به سطح بهینه نزدیک‌تر نماید. همه ما مثال‌های زیادی به‌خاطر داریم که ورزشکار یا تیم ورزشی گمنام یا با تجربه و امکانات کمتر بر نام‌آوران آن رشته پیروز شدند. در واقع، نتایج غیرمنتظره در ورزش به جذابیت و هیجان آن افزوده و این موضوع می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد که بدون شک یکی از آنها و شاید مهمترین آن‌ها، مربوط به جنبه‌های روانی ورزشکاران باشد.

اغلب افراد جامعه اهمیت و ضرورت ورزش را می‌دانند و علاقمند به انجام آن هستند ولی چرا تعداد کمی ورزش می‌کنند؟ چه راهکارهای روانی برای بهبود عملکرد ورزشکاران وجود دارد؟ برای کنترل و به خدمت گرفتن اضطراب چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟ آیا اضطراب همیشه مخرب است؟ چرا بسیاری از ورزشکاران با استعداد و کوشا ناگهان فعالیت ورزشی خود را رها می‌کنند؟ آگاهی از ابعاد و تعهد به هدف‌گذاری و عوارض جانبی آن در ورزش چگونه به ورزشکاران کمک می‌کند؟ خودکارآمدی، اعتماد به نفس و سرسختی ذهنی چگونه تقویت می‌شود؟ سؤال‌های مهم دیگری نیز در این زمینه‌ها وجود دارد که در این کتاب به آنها پرداخته شده است. کتاب‌های مفید دیگری در زمینه روان‌شناسی ورزش در کشور منتشر شده است لیکن تفاوت کتاب حاضر با آنها، علاوه بر تازگی مطالب آن، تأکید فراوان کتاب حاضر بر کاربردی بودن است. مطالعه و تدریس این کتاب برای دانشجویان کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکترا و همچنین اساتید روان‌شناسی و علوم ورزشی، مربیان، ورزشکاران و علاقمندان به این حیطه، توصیه می‌شود.

کتاب اصلی دارای 4 بخش و 23 فصل می‌باشد که 2 بخش (10 فصل) در قالب جلد اول و مابقی در قالب جلد دوم منتشر خواهد شد. مترجمین سعی کرده‌اند با رعایت اصل امانت‌داری در ترجمه، متن این کتاب را به شکل ساده و روان برگردان نمایند، اما به هر حال، هیچ کاری خالی از اشکال نیست. بنابراین، از خوانندگان محترم این اثر خواستاریم که با انعکاس نظرات خود در بهتر شدن جلد دوم و ویرایش چاپ بعدی آن، مترجمین را یاری رسانند.

یدالله زرگر، رسول عابدان‌زاده، سیده فاطمه سجادی

زمستان 96

فهرست مطالب

4	پیش‌گفتار مؤلف
6	پیش‌گفتار مترجمان

بخش اول (مقدمه)

11	فصل 1: مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزشی
37	فصل 2: انگیزه ورزش و پیشرفت
73	فصل 3: تمرین

بخش دوم (افزایش عملکرد)

113	فصل 4: سطوح مطلوب اضطراب، شدت یا انگیزندگی
139	فصل 5: کارهای عادی قبل از اجرا
165	فصل 6: تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری و تمرکز
207	فصل 7: تمرین آرام‌سازی: آرامش از طریق فیزیولوژی
241	فصل 8: اهداف و خودتنظیمی
269	فصل 9: هدف‌مداری
291	فصل 10: خودکارآمدی، اعتماد به نفس ورزشی و استحکام روانی

بخش سوم (بازداری از عملکرد)

.....	فصل 11: انسداد تحت فشار و اضطراب عملکرد
.....	فصل 12: پیش‌بینی نتیجه توسط خود فرد
.....	فصل 13: طفره و کمال‌گرایی
.....	فصل 14: ناتوانی آموخته شده
.....	فصل 15: بازداری از اجرا به خاطر عوامل شخصیتی
.....	فصل 16: سوءاستفاده مادی
.....	فصل 17: تحلیل رفتگی
.....	فصل 18: آسیب‌های ورزشی

بخش چهارم (افراد و تیم‌ها)

فصل 19: جنسیت و ورزش

فصل 20 : تفاوت‌های اخلاقی و فرهنگی و ورزش

فصل 21: جوانان و ورزش

فصل 22: رهبری و مدیریت

فصل 23: انسجام تیمی، کارآمدی و اهداف

ضمائم

منابع