

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ز	پیشگفتار
فصل اول	
مقدمه و تاریخچه	
۳	مقدمه
۵	تاریخچه روان‌شناسی ورزشی کاربردی
۱۱	منشأ روان‌شناسی ورزشی کاربردی
فصل دوم	
جایگاه روان‌شناس ورزش، نقش سازمان‌های علمی و مؤلفه‌های اجرا	
۱۵	مقدمه
۱۵	جایگاه روان‌شناس ورزش در ایران
۱۶	نقش سازمان‌های علمی و حرفه‌ای در کاربرد روان‌شناسی ورزشی
۱۶	نظارت و هدایت تمرین
۱۷	مؤلفه‌های اجرا
۲۰	آماده‌سازی جسمانی
۲۱	یادگیری و تکوین مهارت
۲۲	مهارت‌های روانی
۲۴	آمادگی روانی
فصل سوم	
اثر بخشی روان‌شناس ورزش	
۳۳	چرا ارائه خدمات روان‌شناسی ورزشی امری تخصصی است؟
۳۴	روانشناس ورزش کارآمد و مؤثر
۳۵	آموزش روان‌شناسی ورزش به مربیان و ورزشکاران
۳۸	استفاده از تکنولوژی برای ارائه خدمات بهتر
۴۰	چگونگی انجام مشاوره به ورزشکار و فرایند مداخله
۴۱	شناخت هدف و آگاهی از انگیزه‌های فردی

۴۱	آگاهی از مفهوم روانشناسی ورزش
۴۲	آگاهی از رشته ورزشی

فصل چهارم

ویژگی‌های توسعه مهارت و بهبود مهارت

۴۷	مهارت چگونه توسعه می‌یابد؟
۴۷	مبانی تمرین
۴۹	توسعه و بهبود عملکرد ورزشی
۵۷	تکنیک‌های تمرین برای ورزشکارای نخبه
۶۱	همبستگی‌های عصبی عضلانی اجرای خودکار
۶۶	خلاصه
۶۸	ایجاد انگیزه برای تمرین و آموزش آمادگی جسمانی
۶۹	فایده آموزش مهارت‌های روانی جدید به ورزشکار و مربی
۷۰	بالا بردن آگاهی ورزشکار توسط روان‌شناس جهت کاستن خطاهای مداوم در مهارت

فصل پنجم

چگونگی ارتباط روان‌شناس با ورزشکار، تیم و مربی

۷۵	روش‌های حضور و برقراری ارتباط روان‌شناس با تیم
۷۸	روش‌های تعامل مربی و ورزشکار با روان‌شناس
۸۱	اصول کلی مداخلات به منظور موفقیت روان‌شناس و افزایش سطح روانی ورزشکار

فصل ششم

ویژگی‌های روان‌شناس ورزش

۸۵	ویژگی‌های مطلوب روان‌شناس ورزش
۹۱	آسایش مراجعه کننده در فرایند ارتباط با روان‌شناس ورزش
۹۱	رازداری روان‌شناس و محرمانه بودن فرایند مداخله
۹۳	برنامه‌ریزی و استفاده از زمان
۹۴	فرایند ارجاع ورزشکار

فصل هفتم

کسب تجربه و رشد روان‌شناس ورزش در فرایند تحصیل و کار

۹۹	مقدمه
----	-------

۱۰۰	رشد مهارت‌های روانشناس ورزش
۱۰۰	مهارت توانایی برقراری ارتباط
۱۰۱	پیشنهادهایی اساسی برای ایجاد ارتباط مؤثر
۱۰۳	مهارت شنیدن
۱۰۳	همدلی، پذیرش و گشاده‌رویی
۱۰۴	کمک به خود افشاگری ورزشکار
۱۰۵	پرورش استقلال ورزشکار
۱۰۶	مهارت‌های مصاحبه
۱۰۷	انواع مصاحبه
۱۰۹	تقویت ارزش‌ها در ورزشکار برای ارتباط بهتر
۱۱۱	موانع گفتگو در باره ارزش‌ها
۱۱۲	تفاوت ارزش‌های روانشناس و ورزشکار

فصل هشتم

مهارت‌های ارتقاء عملکرد، هدف‌گذاری و خودگفتاری در ورزش

الف. هدف‌گزینی

۱۱۵	مقدمه
۱۱۶	نقش تعیین هدف در موفقیت ورزشکار
۱۱۶	اثر بخشی تعیین هدف
۱۱۷	چگونه تعیین هدف بر عملکرد اثر می‌گذارد؟
۱۱۸	ویژگی‌های اهداف خوب در ورزش
۱۲۱	اهداف ممکن است محقق نشوند

ب. خودگوئی یا خودگفتاری در ورزش

۱۲۲	مقدمه
۱۲۲	خودگفتاری چیست؟
۱۲۵	فرایند خودگفتاری

فصل نهم

مهارت‌های ارتقاء عملکرد، توجه در ورزش

۱۳۱	مقدمه
۱۳۱	توجه چیست؟
۱۳۵	جلب توجه (توجه متمرکز)
۱۳۷	راهبردهای آگاهانه و ناآگاهانه
۱۳۹	انتخاب‌گری
۱۴۲	جهت و وسعت
۱۴۵	خطاهای تمرکز در ورزش
۱۴۷	تفاوت‌های فردی در توجه
۱۵۰	افزایش قدرت توجه

فصل دهم

مهارت‌های ارتقاء عملکرد، شبیه‌سازی، تصویرسازی و هیپنوتیزم در ورزش

الف. شبیه‌سازی

۱۵۵	مقدمه
۱۵۵	تمرینات شبیه‌سازی
۱۵۸	برنامه‌های قبل از مسابقه یا رویداد
۱۶۲	نقشه ویژه برای مسابقات رقابت در مسیر
۱۶۳	تمرکزسازی
۱۶۴	کلمات کلیدی
۱۶۵	برانگیزاننده‌ها
۱۶۶	پاسخ به اشتباهات

ب. تصویرسازی ذهنی

۱۶۸	مقدمه
۱۶۹	تجسم و تصویرسازی ذهنی در ورزش
۱۶۹	تصاویر ذهنی و اجرای ورزشی
۱۷۰	چگونگی اجرای تصویرسازی ذهنی
۱۷۱	جنبه‌های مختلف تصویرسازی
۱۷۳	انتخاب جنبه مناسب

۱۷۴	استفاده از فنون تصویرسازی
۱۷۷	مدل دو بعدی تصویرسازی پایویو
۱۷۹	مدل تصویرسازی ذهنی پتلپ
۱۸۵	توسعه مهارت
۱۸۷	تصفیه مهارت
۱۸۹	تمرینات تاکتیکی
۱۹۱	آمادگی قبل از مسابقه
۱۹۳	سناریوهای (داستان‌های) چی میشه اگه
۱۹۵	استفاده درون مسابقه‌ای
۱۹۷	مرور بعد از اجرا

ج. هیپنوتیزم در ورزش

۱۹۹	مقدمه
۲۰۰	استفاده از هیپنوتیزم در ورزش
۲۰۱	متنی برای خود - هیپنوتیزمی
۲۰۳	ایجاد القانات مثبت
۲۰۶	آماده‌سازی پیش از رقابت
۲۰۷	کاربردهای هیپنوتیزم در طول مسابقه

فصل یازدهم

راهبردهای شناختی-رفتاری

۲۱۵	تاریخچه مختصری از روانشناسی شناختی-رفتاری و روانشناسی ورزشی
۲۱۶	باورهای نادرست در رابطه با درمانگری شناختی-رفتاری: نظریه حفاظت و ورزشکار
۲۲۰	مداخله رفتاری در ورزش
۲۲۸	نتیجه گیری
۲۲۹	منابع

رشد و توسعه فزاینده علوم، ویژگی عصری است که در آن زندگی می‌کنیم. دگرگونی‌های شگرفی که در زمینه علوم رخ داده نشانگر پیشرفت پرشتاب دانش بشری با بهره‌گیری از دستاوردهای پژوهشی است؛ فرآیندی که تسلط بیش از پیش انسان بر طبیعت و دستیابی به امکانات جدید و پیشرفته را امکان‌پذیر ساخته است. نگاهی به تاریخ بشریت گواه این مدعا است که حیات ملت‌ها پیامد کوشش‌ها و تلاش‌های آنان در راه کشف نادانسته‌هاست و در عصر حاضر، جوامعی توانسته‌اند بیشترین بهره را از مواهب الهی و طبیعت ببرند که پژوهش را به عنوان اصلی‌ترین ابزار کسب دانش، توسعه داده و مورد توجه جدی قرار داده‌اند. در سال‌های اخیر تربیت‌بدنی و علوم ورزشی نیز همانند سایر علوم دستخوش تغییرات چشم‌گیری شده است. سیل اطلاعات و یافته‌های پژوهشی، شکوفایی روزافزون این شاخه از علوم را در پی داشته به گونه‌ای که اعتبار بیش از پیش آن را در بین سایر علوم موجب شده است. اکنون در کشور ما حیطه روانشناسی ورزش از بعد علمی و کاربرد آن در فرایند قهرمانی شرایط خوبی ندارد هر چند اقدامات مفید و مطلوبی در جهت گسترش علمی و کاربرد روانشناسی ورزش در حیطه قهرمانی رخ داده که لازم می‌دانم از تلاش‌های گروه روانشناسی ورزش کمیته ملی المپیک و گروه روانشناسی ورزش پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی بخصوص مدیر محترم آن استاد بزرگوار جناب آقای دکتر واعظ موسوی تشکر و قدر دانی کنم. هر چند در جامعه روانشناسی کشور هم در این راستا فعالیت‌های مثبتی انجام گرفته که می‌توان از کمیته تخصصی روانشناسی ورزش انجمن روانشناسی ایران و سازمان نظام روانشناسی نام برد، همچنین در سال‌های اخیر کمیته برنامه ریزی علوم ورزشی در وزارت علوم رشته روانشناسی ورزش را در مقاطع کارشناسی ارشد و دکتری مصوب نموده و برخی دانشگاه‌ها اقدام به تربیت دانشجو در این مقاطع می‌کنند. براین اساس می‌توان چشم انداز مطلوبی را برای این رشته در کشور ترسیم کرد لذا باید همه علاقه‌مندان به این حیطه تلاش کنند تا روانشناسی ورزش به جایگاه مطلوب خود در فرایند ورزش قهرمانی نزدیک شود و امیدواریم به یاری پژوهشگران در حوزه روانشناسی ورزش و در نهایت رشد و توسعه ورزش کشور از بعد قهرمانی و همگانی تندرستی و آرامش روانی جامعه به شرایط مطلوب نزدیک گردد.

این کتاب در یازده فصل تنظیم شده است. فصل اول به مقدمه و تاریخچه روانشناسی ورزش می‌پردازد. فصل دوم جایگاه روانشناس ورزش، نقش سازمان‌های علمی و مولفه‌های اجرا را توضیح می‌دهد. در فصل سوم اثر بخشی روانشناس ورزش بررسی خواهد شد. فصل چهارم به

ویژگی‌های توسعه و بهبود مهارت می‌پردازد. فصل پنجم چگونگی ارتباط روان‌شناس با ورزشکار، تیم و مربی را توضیح خواهد داد. فصل ششم، نگاهی به ویژگی‌های روان‌شناس دارد. فصل هفتم کسب تجربه و رشد روان‌شناسی ورزش در فرایند تحصیل و کار را بررسی می‌کند. در فصل هشتم به موضوع مهارت‌های ارتقاء عملکرد، هدف‌گذاری و خودگفتاری در ورزش خواهیم پرداخت. فصل نهم مهارت‌های ارتقاء عملکرد، توجه در ورزش را توضیح می‌دهد. فصل دهم مهارت‌های ارتقاء عملکرد، شبیه‌سازی، تصویر سازی ذهنی و هیپنوتیزم را توضیح می‌دهد. فصل یازدهم راهبردهای شناختی-رفتاری را مورد بررسی قرار می‌دهد. چاپ دوم این کتاب با ویرایش جدید به علت نیاز جامعه، حاصل تجربه‌های علمی و عملی یکی از علاقمندان به حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی در حیطه روانشناسی ورزش دانشگاه اراک است که با هدف ویژگی‌های روانشناس ورزش و مهارت-های ارتقاء عملکرد تدوین شده است که در این جهت لازم می‌دانم از گروه روانشناسی ورزش پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که ایده تدوین این کتاب از آنجا شکل گرفت، شورای گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اراک، شورای آموزشی دانشکده علوم انسانی دانشگاه اراک، حوزه معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه اراک و کارشناسان خدوم آن، داوران محترمی که با نظرات دقیق و علمی خود باعث بهتر شدن مطالب کتاب شدند همچنین از ویراستار علمی و ادبی کتاب تشکر و قدردانی کنم. انتظار می‌رود تا مدیران، مربیان، ورزشکاران و تمام علاقمندان به دانش تربیت بدنی و ورزش اهمیت روانشناس ورزش، ویژگی‌های روانشناس و مهارت‌های ارتقاء دهنده عملکرد را درک کرده و نقش روانشناس را در کنار تیم در جهت افزایش عملکرد ورزشکاران پذیرا بوده و با پیشنهادهای راهنمایی‌های ارزنده نویسنده را یاری فرمایند.

دکتر علیرضا بهرامی

Email: A-bahramy@araku.ac.ir & Afbahramy@yahoo.com

عضو هیأت علمی گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اراک

پائیز ۱۳۹۴