

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

روان شناسی ورزش

روان‌شناسی ورزش

مفاهیم و کاربردها

ریچارد اچ. کاکس

ترجمه

دکتر شهلا پاکدامن

نگین ناصری تفتی

۱۳۹۲

تقدیر به

همه ورزشکاران و مربیان آنها در کشور عزیزمان ایران
که " اخلاق پهلوانی " در اولویت فعالیت هایشان قرار دارد

فهرست مطالب

پانزده سخن مترجمان
هفده مقدمه مؤلف
۱ بخش ۱: مبانی روان‌شناسی ورزش
۳ فصل اول: روان‌شناسی ورزش: یک رشته و یک حرفه
۷ تعریف روان‌شناسی ورزش و تمرین
۸ تاریخچه روان‌شناسی ورزش در آمریکای شمالی
۱۰ تاریخچه روان‌شناسی ورزش در اروپا
۱۱ شکل‌گیری سازمان‌های حرفه‌ای
۱۳ موضوع مدرک
۱۴ نقش روان‌شناس ورزش چیست؟
۱۵ اخلاقیات در روان‌شناسی ورزش
۱۶ موضوعات مربوط به معتبر شناختن برنامه‌های آموزشی در روان‌شناسی ورزش
۱۷ مسائل چندفرهنگی مرتبط با نژاد
۲۰ مسائل چندفرهنگی مرتبط با جنسیت
۲۴ خلاصه
۲۶ سؤالات تفکر انتقادی
۲۷ واژه‌نامه توصیفی
۲۹ فصل دوم: شخصیت، مشخصه اصلی فرد
۳۲ تعریف شخصیت
۳۳ نظریه‌های شخصیت
۳۵ اندازه‌گیری شخصیت
۴۳ شخصیت و عملکرد ورزشی
۵۰ مدل تعاملی
۵۴ خلاصه
۵۵ سؤالات تفکر انتقادی
۵۶ واژه‌نامه توصیفی

۵۹	بخش ۲: انگیزش در ورزش و تمرین
۶۳	فصل سوم: اعتماد به نفس و انگیزش درونی
۶۶	مدل‌های اعتماد به نفس
۷۵	موضوعات روان‌شناسی ورزش مرتبط با اعتماد به نفس
۸۱	یک نظریهٔ یکپارچه از انگیزش در ورزش و تمرین
۹۳	نظریهٔ ارزیابی‌شناختی
۹۷	خلاصه
۹۹	سؤالات تفکر انتقادی
۱۰۰	واژه‌نامهٔ توصیفی
۱۰۳	فصل چهارم: نظریهٔ دیدگاه هدف
۱۰۶	هدف‌گرایی پیشرفت
۱۰۷	ماهیت تحولی هدف‌گرایی
۱۰۹	اندازه‌گیری هدف‌گرایی
۱۱۱	هدف درگیرشدگی
۱۱۲	جو انگیزشی
۱۱۶	هدف‌گرایی و عملکرد اخلاقی
۱۱۸	ویژگی‌های هدف‌گرایی تکلیف و هدف‌گرایی خود
۱۱۹	فرضیهٔ جورشدن
۱۲۲	پیشایندها و پیامدهای هدف‌گرایی
۱۲۵	خلاصه
۱۲۷	سؤالات تفکر انتقادی
۱۲۸	واژه‌نامهٔ توصیفی
۱۳۱	فصل پنجم: ورزش کودکان و نوجوانان
۱۳۶	مزایای ورزش کودکان و نوجوانان و دلایل مشارکت آن‌ها
۱۳۷	عوامل بالقوه منفی مرتبط با تجربهٔ ورزش کودکان و نوجوانان
۱۴۱	چرا کودکان و نوجوانان از ورزش کناره‌گیری می‌کنند؟
۱۴۴	روابط مربی، والدین و همسالان
۱۵۱	دیدگاه هدف و جو انگیزشی
۱۵۲	موضوعات مرتبط با تهیهٔ برنامهٔ ورزش کودکان و نوجوانان
۱۵۸	خلاصه
۱۶۰	سؤالات تفکر انتقادی
۱۶۱	واژه‌نامهٔ توصیفی
۱۶۳	بخش ۳: تأثیرات توجه، هیجان و خلق بر عملکرد

۱۶۵ فصل ششم: توجه و تمرکز در ورزش و تمرین
۱۶۸ پردازش اطلاعات
۱۶۹ نظام‌های حافظه
۱۷۱ اندازه‌گیری اطلاعات
۱۷۲ توجه انتخابی
۱۷۴ ظرفیت محدود پردازش اطلاعات
۱۷۷ محدود کردن توجه
۱۸۰ زمانی که ورزشکاران در محدوده عملکرد بهینه قرار دارند
۱۸۴ سازوکارهای تبیین‌کننده رابطه بین توجه و عملکرد
۱۸۷ سازوکارهای تبیین‌کننده تأثیرات مخرب فشار روان‌شناختی بر یادگیری و عملکرد
۱۸۹ اندازه‌گیری تمرکز توجه
۱۹۱ آموزش کنترل توجه
۱۹۳ سبک توجهی پیوندی در برابر گسستی
۱۹۷ خلاصه
۱۹۹ سؤالات تفکر انتقادی
۲۰۰ واژه‌نامه توصیفی
۲۰۵ فصل هفتم: روابط اضطراب، استرس و خلق
۲۰۸ تمایز میان اصطلاحات عاطفه، هیجان، اضطراب، خلق و استرس
۲۰۹ ماهیت چندبعدی اضطراب
۲۱۱ «فرایند استرس» و «پیشایندهای اضطراب حالت پیش از رقابت»
۲۱۴ اندازه‌گیری اضطراب
۲۱۷ نزدیک شدن به شروع مسابقه و اضطراب پیش از رقابت
۲۱۹ کمال‌گرایی در ورزش
۲۲۱ رابطه میان برانگیختگی و عملکرد ورزشی
۲۲۹ حالت خلقی و عملکرد ورزشی
۲۳۶ خلاصه
۲۳۸ سؤالات تفکر انتقادی
۲۳۹ واژه‌نامه توصیفی
۲۴۱ فصل هشتم: جایگزین‌های نظریه U معکوس
۲۴۴ نظریه اضطراب چندبعدی مارتنز
۲۴۵ نظریه فاجعه فازی و هاردی
۲۴۹ نظریه محدوده عملکرد بهینه فردی هانین (IZOF)
۲۵۶ اجرای روان: روان‌شناسی تجربه بهینه
۲۶۰ نظریه جهت‌داری جونز
۲۶۴ نظریه معکوس آپتر

۲۷۰ خلاصه
۲۷۲ سوالات تفکر انتقادی
۲۷۳ واژه‌نامه توصیفی
۲۷۵ بخش ۴: مداخلات شناختی و رفتاری
۲۷۷ فصل نهم: راهبردهای مقابله‌ای و مداخله در ورزش
۲۸۰ راهبردهای مقابله‌ای در ورزش
۲۹۰ خودگویی به‌عنوان یک مداخله
۲۹۶ راهبردهای آرمیدگی به‌کاررفته در ورزش
۳۰۸ راهبردهای ایجاد برانگیختگی
۳۱۷ خلاصه
۳۱۹ سوالات تفکر انتقادی
۳۲۰ واژه‌نامه توصیفی
۳۲۳ فصل دهم: تعیین هدف در ورزش
۳۲۷ انواع اصلی هدف‌ها و اثر بخشی آن‌ها
۳۳۰ دلایلی در زمینه اینکه چرا تعیین هدف به بهبود عملکرد منجر می‌شود
۳۳۲ اصول تعیین هدف اثربخش
۳۴۰ یک دیدگاه گروهی به تعیین هدف
۳۴۳ اشکالات معمول در تعیین هدف
۳۴۵ روابط تعیین هدف، خودمختاری و دیدگاه هدف
۳۴۸ ورزشکار نخبه درباره تعیین هدف به ما چه می‌آموزد؟
۳۴۹ خلاصه
۳۵۱ سوالات تفکر انتقادی
۳۵۲ واژه‌نامه توصیفی
۳۵۵ فصل یازدهم: تصویرسازی ذهنی و هیپنوتیزم در ورزش
۳۵۸ تعریف تصویرسازی ذهنی
۳۵۹ کاربرد تمرین ذهنی در یادگیری
۳۶۱ شواهدی علمی در زمینه اثربخشی تصویرسازی ذهنی
۳۶۱ نظریه‌های مربوط به علت اثربخشی تصویرسازی ذهنی
۳۶۴ چهار W مربوط به کاربرد تصویرسازی ذهنی در ورزش
۳۷۳ اندازه‌گیری تصویرسازی ذهنی
۳۷۵ برنامه‌های مداخله شناختی - رفتاری از طریق تصویرسازی ذهنی و آرمیدگی
۳۷۹ هیپنوتیزم در ورزش
۳۸۸ خلاصه
۳۹۰ سوالات تفکر انتقادی

۳۹۱	واژه‌نامه توصیفی
۳۹۳	فصل دوازدهم: آموزش مهارت‌های روان‌شناختی
۳۹۶	ویژگی‌های مهارت روان‌شناختی ورزشکار نخبه
۴۰۱	مدل‌های ایجاد و رشد مهارت روان‌شناختی
۴۰۴	اثربخشی برنامه‌های مداخله روان‌شناختی
۴۰۷	تمایز میان مهارت‌ها و روش‌های روان‌شناختی
۴۰۸	اندازه‌گیری مهارت‌های روان‌شناختی
۴۰۹	اخلاقیات در روان‌شناسی ورزش
۴۱۱	ارائه خدمات روان‌شناسی ورزش
۴۱۶	برنامه آموزش مهارت‌های روان‌شناختی
۴۲۵	تعمیم روش‌های روان‌شناسی ورزش به سایر حوزه‌های کاربرد
۴۲۷	خلاصه
۴۲۹	سؤالات تفکر انتقادی
۴۳۰	واژه‌نامه توصیفی
۴۳۳	بخش ۵: روان‌شناسی اجتماعی ورزش
۴۳۵	فصل سیزدهم: پرخاشگری و خشونت در ورزش
۴۳۹	تعریف پرخاشگری
۴۴۲	نظریه‌های پرخاشگری
۴۴۷	اثر تخلیه هیجانی
۴۴۷	اندازه‌گیری پرخاشگری
۴۴۸	خشونت هواداران
۴۴۹	تأثیر پرخاشگری بر عملکرد
۴۵۰	عوامل موقعیتی در یک موقعیت ورزشی
۴۵۳	کاهش پرخاشگری در ورزش
۴۵۵	خلاصه
۴۵۶	سؤالات تفکر انتقادی
۴۵۷	واژه‌نامه توصیفی
۴۵۹	فصل چهاردهم: تماشاگران و تأثیر معرفی خود در ورزش
۴۶۲	تسهیل اجتماعی
۴۶۳	تأثیرات تماشاگر تعاملی بر عملکرد
۴۷۱	تأثیرات معرفی خود در ورزش
۴۷۴	خلاصه
۴۷۵	سؤالات تفکر انتقادی
۴۷۶	واژه‌نامه توصیفی

۴۷۷ فصل پانزدهم: انسجام تیمی در ورزش
۴۸۱ تعریف ویژگی‌های انسجام تیمی
۴۸۳ مدل مفهومی از انسجام تیمی
۴۸۴ اندازه‌گیری انسجام تیمی
۴۸۵ عوامل تعیین‌کننده انسجام تیمی
۴۸۷ پیامدهای انسجام تیمی
۴۹۲ ایجاد انسجام تیمی
۴۹۴ مداخلات اختصاصی طراحی شده برای ارتقای انسجام تیمی
۴۹۷ خلاصه
۴۹۸ سؤالات تفکر انتقادی
۴۹۹ واژه‌نامه توصیفی
۵۰۱ فصل شانزدهم: رهبری و ارتباط در ورزش
۵۰۴ نظام طبقه‌بندی نظریه رهبری
۵۱۳ مدل‌های رهبری مختص موقعیت ورزش
۵۲۳ پیش‌بینی پیامدهای مربیگری از طریق کارآمدی و صلاحیت مربیگری
۵۲۶ ارتباط مربی - ورزشکار و همسازی
۵۳۱ موقعیت بازیکن، فرصت رهبری و انباشتن
۵۳۵ خلاصه
۵۳۷ سؤالات تفکر انتقادی
۵۳۹ واژه‌نامه توصیفی
۵۴۱ بخش ۶: روان - زیست‌شناسی ورزش و تمرین
۵۴۳ فصل هفدهم: روان‌شناسی تمرین
۵۴۶ عوامل اثرگذار بر فواید روان‌شناختی تمرین
۵۵۴ تأثیرات مثبت تمرین بدنی بر کارکرد شناختی
۵۵۶ تبیین‌های نظری برای ارتباط بین تمرین بدنی با بهبود سلامت روان
۵۶۰ پایبندی به یک برنامه ورزشی منظم و تعیین‌کننده‌های آن
۵۶۵ نظریه‌های رفتار ورزشی
۵۷۶ آمادگی جسمانی به‌عنوان یک تعدیل‌کننده استرس در زندگی
۵۷۸ دستگاه ایمنی بدن، سرطان، ویروس مختل‌کننده دستگاه ایمنی انسان (HIV) و ورزش
۵۸۱ اضطراب جسمانی اجتماعی، مفهوم خود بدنی و تصویر بدنی
۵۸۶ خلاصه
۵۸۸ سؤالات تفکر انتقادی
۵۸۹ واژه‌نامه توصیفی

۵۹۱ فصل هجدهم: روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی و خاتمه حرفه
۵۹۴ عوامل روان‌شناختی پیش‌بینی‌کننده آسیب ورزشی
۵۹۹ پاسخ روان‌شناختی به آسیب و توانبخشی
۶۰۹ خاتمه یافتن حرفه ناشی از آسیب و علل دیگر
۶۱۲ عوامل دیگر
۶۱۶ خلاصه
۶۱۷ سؤالات تفکر انتقادی
۶۱۸ واژه‌نامه توصیفی
۶۲۱ فصل نوزدهم: جنبه‌های منفی ورزش و تمرین
۶۲۳ سوءمصرف مواد در ورزش و تمرین
۶۳۶ وابستگی به ورزش
۶۳۸ اختلال‌های خوردن و فعالیت بدنی
۶۴۵ بدریختی عضلانی
۶۴۶ فرسودگی در ورزش و تمرین بدنی
۶۵۷ خلاصه
۶۵۹ سؤالات تفکر انتقادی
۶۶۰ واژه‌نامه توصیفی
۶۶۳ منابع
۷۰۷ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۷۱۷ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۷۲۷ نمایه

سخن مترجمان

روان‌شناسی ورزش موضوعی جذاب و هیجان‌انگیز است که به‌عنوان یک حوزه مطالعاتی مستقل، بسیار جوان و در حال تحول و تکامل است. از زمان نخستین پژوهش در این حیطه توسط نورمن تریپلت در ۱۸۹۷ تاکنون حجم زیادی از مطالعات به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم به بررسی موضوعات متعددی در چارچوب این حوزه پرداخته‌اند که نویسنده کتاب حاضر در سازماندهی محتوای آن، تعدادی از آن‌ها و به‌ویژه شمار زیادی از پژوهش‌های جدید را به‌کار گرفته است.

علم روان‌شناسی ورزش، به بررسی تأثیر متقابل عوامل روان‌شناختی، هیجانی و عملکرد ورزشی بر یکدیگر می‌پردازد. همچنین می‌توان گفت روان‌شناسی ورزش کاربرد اصول روان‌شناسی در موقعیت‌های ورزشی یا تمرینی به‌منظور افزایش و ارتقای عملکرد است. یک روان‌شناس ورزش به ورزش به‌عنوان وسیله‌ای برای غنی‌سازی بشر می‌نگرد. بنابراین نگرش مبتنی بر پیروزی صرف با هدف‌های یک روان‌شناس ممتاز مغایرت دارد؛ یکی از پیامدهای این نکته توجه به نقش اخلاق در ورزش است. به‌ویژه با توجه به نقش الگویی ورزشکاران و مربیان برای کودکان، نوجوانان و جوانان جامعه لزوم توجه به ارزش‌های اخلاقی توسط آنان صدچندان می‌شود. مشاهده رفتارهای خشونت‌آمیز بین ورزشکاران و به‌موازات آن در تماشاگران ورزش‌های گروهی، دوپینگ برخی از ورزشکاران و ... همگی زنگ خطری را در این باره به‌صدا درمی‌آورند؛ بنابراین توجه به «اخلاق ورزشی» و آن‌چنانکه در فرهنگ ایرانی مطرح است «اخلاق پهلوانی» که همواره جایگاه ویژه‌ای در ورزش داشته است بار دیگر بایستی موردتوجه خاص دست‌اندرکاران ورزش قرار گیرد. در جهان امروز، این موضوع که چه افرادی شایستگی تأمین خدمات روان‌شناسی ورزش را دارند، موردتوجه بسیاری از سازمان‌های رسمی قرار گرفته است. نقش‌ها و کارکردهای روان‌شناسان ورزش به‌صورت بالینی / خدمات مشاوره‌ای، آموزش و پژوهش است. به‌نظر می‌رسد که در ایران طلیعه آغاز توجه به نقش روان‌شناسان با گسترش انتشار کتاب‌هایی در این زمینه و نیز شکل‌گیری واحدهای درسی و نیز رشته‌هایی با این عنوان در دانشگاه‌ها، همچنین استقبال مربیان و ورزشکاران برای ورود به این زمینه‌ها یا حداقل آشنایی با موضوعات اساسی در این زمینه به‌چشم می‌خورد. با درنظرگرفتن ضرورت‌های موجود در پاسخگویی به نیازهای جامعه امروز ایران برای تربیت متخصصان در حوزه روان‌شناسی ورزش و لزوم دستیابی به منابع مرجع و معتبر در سطح جهانی برای دانشجویان این زمینه مترجمان بر آن شدند که به ترجمه این کتاب که واجد این ویژگی بود دست بزنند.

اثر حاضر ترجمه و ویرایش هفتم کتاب *روان‌شناسی ورزش مفاهیم و کاربردها* نوشته ریچارد، اچ. کاکس در سال ۲۰۱۲ است. محتوای کتاب در شش بخش و نوزده فصل شکل گرفته است. بخش‌ها شامل این مباحث هستند: مبانی روان‌شناسی ورزش؛ انگیزش در ورزش و تمرین؛ تأثیرات توجه، هیجان و خلق بر عملکرد؛ مداخلات شناختی و رفتاری؛ روان‌شناسی اجتماعی ورزش؛ و روان - زیست‌شناسی ورزش و تمرین. درباره فصل‌های هر کدام از این بخش‌ها توضیحات کافی در مقدمه مؤلف آمده است. در ترجمه این اثر با مشکل عدم تطابق فرهنگی در بعضی زمینه‌های موردبحث مواجه بوده‌ایم از یک سو بایستی امانتداری علمی رعایت می‌شد و از سوی دیگر شرایط و مقتضیات فرهنگی ایران لحاظ می‌گردید، لذا آنجا که نیاز به اطلاع‌رسانی راجع به شرایط موجود در فرهنگ‌های دیگر جوامع بود به‌رغم اینکه مسائل مطرح‌شده در فرهنگ چندان جایگاهی نداشت آنها را صرفاً به‌منظور افزایش آگاهی خواننده‌ها در ارتباط با جوامع دیگر در ترجمه کتاب لحاظ کردیم (به‌طور مثال

مطالب مربوط به افراد همجنس‌گرا در فصل اول) ولی در جایی که مطلب اساساً برای فرهنگ ایران قابل استفاده نبود و به طور مثال دربارهٔ ارائهٔ دستورالعمل‌هایی برای استفاده خواننده‌ها بود و این نسخه به جهت فرهنگی کاربردی برای ایرانیان نداشت آن را حذف نمودیم (مثال: قوانین رفتاری والدین مندرج در جدول ۱.۵ فصل پنجم).

این کتاب به‌عنوان یک منبع معتبر و مرجع اصلی دانشجویان دوره‌های کارشناسی ارشد و دکترای روان‌شناسی ورزش و نیز رشته‌های مرتبط می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. همچنین تعدادی از فصل‌های منتخب آن توسط استادان می‌تواند برای دانشجویان ترم‌های آخر کارشناسی در گرایش‌های مختلف روان‌شناسی و نیز تربیت بدنی در چارچوب درس روان‌شناسی ورزش به‌کار گرفته شوند.

با توجه به ماهیت بین‌رشته‌ای این اثر و نیاز به معادل‌سازی اصطلاحات فنی و تخصصی روان‌شناختی و ورزشی، با نظرخواهی از متخصصان این دو زمینه، صرف وقت زیاد و دقت بالا اجتناب‌ناپذیر بود؛ با وجود این، بی‌تردید هنوز کاستی‌های بسیاری در ترجمهٔ حاضر وجود دارد که با رهنمودهای خردمندانۀ خوانندگان اثر در چاپ‌های آتی برطرف خواهند شد.

در فرایند شکل‌گیری و چاپ این کتاب از همراهی عزیزانی برخوردار بوده‌ایم که بر خود لازم می‌دانیم از آنها قدردانی نماییم. از جناب آقای دکتر محمدعلی اصلانخانی که ویراستاری علمی ورزشی را برعهده داشتند کمال تشکر را داریم؛ همچنین از جناب آقای دکتر محمود منصور استاد دانشگاه تهران و چهرهٔ ماندگار روان‌شناسی ایران به‌خاطر مساعدتشان در معادل‌سازی برخی اصطلاحات روان‌شناسی بسیار سپاسگزاریم. بدیهی است اگر مساعدت‌های معاونت محترم پژوهشی و همکارانشان و نیز انتشارات دانشگاه شهید بهشتی برای فراهم‌سازی زمینهٔ چاپ این اثر نبود این امر میسر نمی‌گردید قدردانی فراوان‌مان را نثار ایشان می‌کنیم. به‌ویژه از سرکار خانم فروغ کاظمی که با دقت نظر خویش در رفع اشکالات ویرایشی و تایپی کمک فراوانی کردند و نیز خانم عدرا زالی که زحمت تایپ این ترجمه را برعهده داشتند بسیار ممنون هستیم. در پایان از تمامی استادان خردمند و دانشجویان عزیز مطالعه‌کنندهٔ این اثر که ما را با ارائهٔ بازخوردها و اصلاحاتشان مرهون لطف خویش خواهند ساخت پیشاپیش تشکر می‌نماییم؛ این دوستان می‌توانند نظرات ارزشمندشان را برای ما از طریق پست الکترونیکی به آدرس s-pakdaman@sbu.ac.ir ارسال نمایند.

ارتقای روزافزون سطح روان‌شناسی ورزش و کاربرد مؤثر آن در کشور عزیزمان ایران آرزو و هدف اصلی مترجمان این اثر بوده است؛ امید است این گام کوچک برانگیزانندهٔ برداشتن گام‌های بزرگ‌تر و مؤثرتر آیندگان در این مسیر باشد.

شهلا پاکدامن

(استادیار دانشکدهٔ روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی)

نگین ناصری تفتی

(کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی)

۱۳۹۲

مقدمه مؤلف

در سال‌های اخیر، علاقه به روان‌شناسی ورزش و تربیت بدنی کاربردی افزایش یافته است.

روان‌شناسی ورزش؛ مفاهیم و کاربردها برای دانشجویان علاقه‌مند به یادگیری در زمینه روان‌شناسی ورزش و تمرینات بدنی به صورت یک رشته دانشگاهی و استفاده از این دانش در موقعیت‌های کاربردی تألیف شده است. این کتاب اساساً برای دانشجویان ترم‌های آخر دوره کارشناسی طراحی شده است، لیکن مسئولان آموزشی می‌توانند از آن به عنوان کتابی پایه برای دانشجویان کارشناسی‌ارشد و دکتری همراه با مقالات جدید از مجلات پژوهشی استفاده کنند.

این کتاب هم بر عناوین زیرفصل‌ها و هم بر قسمت‌های «مفهوم و کاربرد» که در تمام فصل‌ها موجودند، تمرکز دارد. مفاهیم ارائه‌شده همگی مورد تأیید پژوهش‌های علمی قرار گرفته‌اند و در مورد کاربردهایی که نتایج پژوهشی متناقضی دارند، سعی شده است نتایجی که شواهد علمی بیشتری از آن‌ها حمایت می‌کنند، مدنظر قرار گیرند.

در ویرایش فعلی همانند ویرایش‌های قبل، از عنوان روان‌شناسی ورزش به جای اصطلاح طولانی‌تر روان‌شناسی ورزش و تمرین¹ استفاده شده و بیانگر این دیدگاه است که روان‌شناسی ورزش اصطلاح گسترده و شناخته‌شده‌ای است و در سطح جهان مدرسان و روان‌شناسان از آن استفاده می‌کنند. این کتاب شامل شش بخش اصلی است. چهار بخش نخست به طور ویژه به موضوعات روان‌شناسی ورزش و بخش‌های پنجم و ششم به ترتیب به روان‌شناسی اجتماعی ورزش² و روان-زیست‌شناسی³ ورزش و تمرین اختصاص یافته‌اند. در صورتی که مدرس به صورت انحصاری مایل به تمرکز بر موضوعات روان‌شناسی ورزش باشد، بخش‌های اول تا چهار کتاب کفایت می‌کند. اما در صورت تمایل به اتخاذ دیدگاهی وسیع و همه‌جانبه، بخش‌های پنجم و ششم نیز باید لحاظ شوند.

ویرایش هفتم این کتاب شامل سه فصل جدید است: فصل پنجم، «ورزش کودکان و نوجوانان»، به بحث درباره اهداف، پیامدها و روابط میان شرکت‌کنندگان در برنامه‌های ورزش کودکان و نوجوانان می‌پردازد؛ فصل هشتم «جایگزین‌های نظریه^U معکوس»، به بحث درباره نظریه‌های جانشین در زمینه هیجان‌های ورزشکاران اختصاص دارد؛ فصل نوزدهم، «جنبه‌های منفی ورزش و تمرین»، به موضوعاتی مانند سوءمصرف مواد، اختلال‌های خوردن، وابستگی به ورزش، بدریختی عضلات و فرسودگی در ورزش می‌پردازد.

افزون بر اضافه شدن فصل‌های جدید، محتوای کتاب نیز به وسیله جدیدترین یافته‌های پژوهشی به روز شده است: تقریباً هشتصد منبع جدید در این نسخه آورده شده است. برخی از تغییرات مهم و آنچه به کتاب افزوده شده، به قرار زیر هستند:

بخش ۱: مبانی روان‌شناسی ورزش

بخش اول شامل دو فصل است. فصل اول، «روان‌شناسی ورزش: یک رشته و یک حرفه» بر موضوعات مقدماتی مانند تاریخچه،

1. sport and exercise psychology
3. psychobiology of sport

2. social psychology of sport

موضوعات تخصصی مجوز کار، و مباحث چند فرهنگی مرتبط با نژاد و جنس متمرکز است. شایان ذکر است که برای گنجاندن مطالبی ارزشمند از نقش اروپا و انگلستان، بخش تاریخچه بسط یافته است. فصل دوم، «شخصیت، مشخصه اصلی فرد»، به بحث پیرامون ویژگی‌های فطری به نسبت پایدار ورزشکاران می‌پردازد. مطالب جدیدی در زمینه هوش هیجانی و انعطاف روانی به این فصل افزوده شده است.

بخش ۲: انگیزش در ورزش و تمرین

بخش دوم شامل سه فصل است. فصل سوم، «اعتماد به نفس و انگیزش درونی» حاوی پژوهشی جدید است که از مدل یکپارچه انگیزش درونی و بیرونی حمایت می‌کند.

در زمینه اندازه‌گیری انگیزش خودمختار چندین پرسشنامه جدید معرفی شدند. به‌علاوه، پدیده «دست ماهر» در مبحث نیروی روان‌شناختی بازبینی و اصلاح‌شده و مفاهیم هیجان هماهنگ و هیجان اجبارگونه ارائه شدند. فصل چهارم، «نظریه دیدگاه هدف» به معرفی هدف‌گرایی سرشتی و جوهای انگیزشی مختص موقعیت پرداخته است. پرسشنامه جدیدی با عنوان پرسشنامه اهداف پیشرفت در ورزش (AGQ-S) ارائه و اهمیت نظری آن تشریح شده است. مفهوم اخلاق و روحیه ورزشکاری نیز در ارتباط با دو مفهوم رفتار جامعه‌گرا و رفتار جامعه‌گریز مطرح شده است.

مطالب جدیدی در زمینه فرضیه‌های جو‌شدن و پیشایندها و پیامدهای هدف‌گرایی عنوان و تشریح شده است. فصل پنجم «ورزش کودکان و نوجوانان»، فصل جدیدی است که به توضیح بیشتر مطالبی که در ویرایش ششم، جزیی از فصل سوم بود، می‌پردازد. این مطالب جدید به تشریح روابط میان کودک یا نوجوان با مربی، والدین و همسالان، دیدگاه هدف و جو انگیزشی و موضوعات مرتبط با ایجاد برنامه ورزشی برای کودکان و نوجوانان می‌پردازد. این موضوعات به‌ویژه برای دانشجویانی که در آینده قصد دارند در حوزه تربیت بدنی به تدریس بپردازند یا مربی شوند، مناسب است.

بخش ۳: تأثیرات توجه، هیجان و خلق بر عملکرد

بخش سوم شامل سه فصل است. فصل ششم، «توجه و تمرکز در ورزش و تمرین»، به تشریح نقش ارزشمند توجه در اجرای عملکرد حرکتی ماهرانه، می‌پردازد. به این فصل مطالب جدیدی در باره سازوکارهایی که باعث ارتباط میان توجه و عملکرد می‌شوند، افزوده شده است. فصل هفتم، «روابط میان اضطراب، استرس و خلق»، به روابط تعاملی و معنای اصطلاحات اضطراب، استرس و خلق و نیز نحوه تأثیرگذاری هر یک بر عملکرد ورزشی اختصاص دارد. به این فصل مبحث جدیدی در زمینه نقش کمال‌گرایی در ورزش و تأثیر آن بر عملکرد و نیز اندازه‌گیری کمال‌گرایی، افزوده شده است. همچنین مبحث جدیدی در مورد حالات خلقی و نیز تأثیر آن‌ها بر عملکرد ورزشی به این فصل اضافه شده است. فصل جدید هشتم، جایگزین‌های نظریه U معکوس، به نظریه‌های جایگزین اختصاص دارد. این فصل با بسط دادن مفهوم محدوده عملکرد بهینه که هانین آن را مطرح کرده است، در صدد ارائه اطلاعاتی کلی در باره هیجان‌ها و معرفی و تشریح مدل احتمالاتی به‌منظور تعیین محدوده عملکرد عاطفی افراد است (IAPZ). همچنین تمامی نظریه‌های جایگزین نظریه U معکوس به‌روز شده‌اند.

بخش ۴: مداخلات شناختی و رفتاری

بخش چهارم، شامل چهار فصل است. فصل نهم «راهبردهای مقابله‌ای و مداخله در ورزش»، به تحلیل راهبردهای مقابله‌ای، خودگویی، آرمیدگی و راهبردهای ایجاد برانگیختگی و نیروبخشی می‌پردازد. به این فصل، موضوعات جدید مرتبط با منابع

تنیدگی یا استرس و پاسخ‌های مقابله‌ای، اندازه‌گیری خودگویی و آموزش وحدت‌بخشی ذهن - بدن افزوده شده است. فصل دهم، «تعیین هدف در ورزش»، به تشریح سازوکار تعیین هدف و اینکه چگونه اهداف می‌توانند نیروبخش و برانگیزاننده باشند، می‌پردازد. در این فصل مبحث جدیدی در زمینه تعیین هدف و روابط دیدگاه هدف عنوان شده است. فصل یازدهم، «تصویرسازی ذهنی و هیپنوتیزم در ورزش»، تصویرسازی ذهنی و هیپنوتیزم را به‌عنوان مداخلاتی که شناخت و انگیزش را تحت‌تأثیر قرار می‌هند، توصیف می‌کند. همچنین مبحث جدیدی در مورد فرضیه هم‌ارزی کارکردی در ارتباط با تصویرسازی ذهنی اضافه شده است. فصل دوازدهم، «آموزش مهارت‌های روان‌شناختی»، به تشریح روش‌های روان‌شناختی طراحی شده به‌منظور ایجاد مهارت‌های روان‌شناختی در ورزش می‌پردازد. مطالب جدیدی در زمینه استحکام روانی، معنویات، رفتار خرافی و رویکرد ذهن آگاهی، پذیرش، تعهد در آموزش مهارت‌های روان‌شناختی به این فصل افزوده شده است.

بخش ۵: روان‌شناسی اجتماعی ورزش

بخش پنجم شامل چهار فصل است. فصل سیزدهم، «پرخاشگری و خشونت در ورزش»، حاوی مثال‌ها، نظریه‌ها و تبیین‌هایی برای پرخاشگری در ورزش است. همچنین مبحث جدیدی در مورد مشروع و مجاز تلقی کردن پرخاشگری در ورزش و تبیین مبسوطی از رشد و تحول اخلاقی در ارتباط با پرخاشگری افزوده شده است. فصل چهاردهم، «تأثیر تماشاگران و معرفی خود در ورزش»، به تشریح تأثیر یک یا بیش از یک تماشاگر بر عملکرد ورزشی و نیز معرفی خود و خود - ناتوان‌سازی پرداخته است. فصل پانزدهم، «انسجام تیمی در ورزش»، به توصیف عواملی می‌پردازد که انسجام تیم و پیامدهای آن‌را با تأکید بر عملکرد و رضایت فردی تعیین می‌کنند. فصل شانزدهم، «رهبری و ارتباط در ورزش»، به نظریه‌های اصلی رهبری با تمرکز بر مدل‌های رهبری ورزشی مختص موقعیت پرداخته است. مطالب افزوده‌شده به این فصل شامل مباحث در باره مدل رهبری اسمیت، مدل صلاحیت مربیگری و مدل روابط مربی - ورزشکار است.

بخش ۶: روان - زیست‌شناسی ورزش و تمرین

بخش ششم شامل سه فصل است. فصل هفدهم، «روان‌شناسی تمرین»، حاوی موضوعاتی است که روان‌شناسی ورزش را به‌صورت گرایشی از رشته روان‌شناسی تمرین ترسیم کرده‌اند. موضوعات مهمی در زمینه شدت تمرینات (فرضیه حالت دوگانه، مدل دایره رفتار)، تأثیر تمرینات بدنی بر عملکرد شناختی، نظریه خودمختاری کاربردی، و میل به عضلانی بودن به این فصل افزوده شده‌اند. فصل هجدهم، «روان‌شناسی آسیب‌های ورزشی و خاتمه حرفه»، به مسائل روان‌شناختی پیش از بروز آسیب ورزشی و توانبخشی پس از آن می‌پردازد. مطالب جدیدی به قسمت پاسخ هیجانی به آسیب، در قالب موضوعاتی چون به روی کاغذ آوردن هیجانات به‌منظور کاهش ضربه‌های روحی و هیجانی، استفاده از موسیقی به‌منظور کاهش درد، روان‌شناسی بازگشت به رقابت‌ها پس از بهبودی و مبحثی در خصوص خاتمه حرفه در اثر آسیب‌های ورزشی یا دیگر علل، به این فصل افزوده شده است. فصل نوزدهم، «جنبه‌های منفی ورزش و تمرین»، در ویرایش جدید، اضافه شده است. و به بحث در باره تأثیرات منفی سوءمصرف مواد، وابستگی به ورزش، اختلال‌های خوردن، بدریختی عضلانی و فرسودگی در ورزشکاران می‌پردازد. با ارائه تمامی جنبه‌ها منفی ورزش در سطح غیرحرفه‌ای و حرفه‌ای در این فصل، دانشجویان بهتر قادر به تحلیل روابط متقابل آن‌ها خواهند بود.

اهداف آموزشی و پرورشی

اهداف آموزشی و پرورشی متعددی در این کتاب برای دانشجویان، مدرسان و مربیان گنجانده شده‌اند. مهم‌تر از همه اینکه، مثال‌های مرتبط با بسیاری از رشته‌های مختلف ورزشی برای توضیح هر چه بهتر موضوعات فصل آورده شده‌اند. افزون بر این، قسمت‌های «مفهوم و کاربرد» ارائه‌شده در تمامی فصل‌ها، به معرفی موضوعات اصلی در هر فصل می‌پردازند. همان‌گونه که خاطرنشان شد، این مفاهیم از ادبیات مرتبط علمی برخاسته‌اند، و کاربردها به‌منظور کمک به متخصصان در استفاده عملی از یافته‌های پژوهشی در فعالیت روزمره آموزشی و مربیگری طراحی شده‌اند. همچنین در هر فصل فهرستی از کلیدواژه‌ها، خلاصه فصل، سؤالات مهم و واژه‌نامه‌ای از اصطلاحات گنجانده شده است. در ابتدای هر فصل به‌منظور متمرکز کردن دانشجویان بر موضوعات مهمی که در فصل با آنها مواجه خواهند شد، کلیدواژه‌ها آورده شده است؛ این واژه‌ها به‌صورت تیره ارائه شده‌اند و هر واژه در انتهای فصل، در قسمت واژه‌نامه تعریف شده است.

وسایل کمک آموزشی

همراه با کتاب روان‌شناسی ورزش، مرکز یادگیری مجازی و یک منبع آموزشی به‌صورت لوح فشرده^۱ نیز در دسترس است. در مرکز آموزش مجازی برای دانشجویان، به آدرس www.mhhe.com/cox7e اینترنتی فهرستی از منابع آموزشی پیشنهادی مرتبط با موضوع هر فصل وجود دارد و برای مدرسان، منابع آموزشی به‌صورت یک نمونه دوره برنامه درسی و اسلاید و پاورپوینت برای هر فصل ارائه شده است. لوح فشرده منابع آموزشی شامل تمامی مطالب آموزشی و یک بانک آزمون سؤالات چندگزینه‌ای و کوتاه‌پاسخ است.

سازمان‌های مرتبط با روان‌شناسی ورزش

به‌منظور دستیابی به اطلاعات بیشتر در مورد موضوعات در حوزه روان‌شناسی ورزش و تمرین، مدرسان و مربیان می‌توانند، به یکی از پایگاه‌های اینترنتی زیر مراجعه کنند.

سازمان‌های روان‌شناسی ورزش

- انجمن ارتقای روان‌شناسی ورزش کاربردی (AASP)
www.aaasponline.org/asp/health_and_exercise/index.php
- بخش ۴۷ از انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)
www.psyc.Unt.edu/apadiv47
- انجمن آمریکای شمالی روان‌شناسی ورزش و فعالیت جسمانی (NASPSPA)
www.naspspa.org/
- انجمن کانادایی یادگیری روانی - حرکتی و روان‌شناسی ورزش (SCAPPS)
www.scapps.org/info.html

۱. شایان ذکر است این لوح فشرده برای همراه کردن آن با کتاب در دسترس مترجمان قرار نداشت (مترجمان).

سازمان‌های ملی با تمرکز فرعی بر روان‌شناسی ورزش

- اتحادیهٔ آمریکایی بهداشت، تربیت بدنی، تفریحات سالم

[www.aahperd.org/\(AAHPERD\)](http://www.aahperd.org/(AAHPERD))

- دانشگاه آمریکایی طب ورزشی

[www.acsm.org/index.asp\(ACSM\)](http://www.acsm.org/index.asp(ACSM))

پایگاه‌های اینترنتی آموزشی و تربیت مربی

- برنامهٔ آموزش ورزش آمریکا

www.asep.com

- انجمن مربیگری کانادا

www.coach.ca

- برنامهٔ تربیت مربیان ورزش (PACE)

http://ed-web3.educ.msu.edu/ysi/spotlight_win97/pace.html

