

عنوان مقاله:

روانشناسی ورزشی

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

مصطفی دامرودی - دانشجوی کارشناسی فناوری اطلاعات سلامت، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ارتش، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

خلاصه مقاله:

اصطلاح روانشناسی از دو کلمه یونانی psycho به معنی روح و logy به معنی مطالعه یک موضوع به دست آمده است. این دو ریشه یونانی در ابتدا کنار هم قرار داده شدند تا موضوع مطالعه ای را در قرن شانزدهم توصیف کنند؛ یعنی زمانی که psyche برای اشاره به روح یا ذهن که از بدن متمایز باشد، بکار می رفت. در قرن هجدهم، اصطلاح روان شناسی معنی واقعی خود را که ((مطالعه ذهن)) باشد، کسب کرد. روانشناسی ورزشی علمی است که اصول روانشناسی را در حیطه ورزشی به کار می گیرد. روانشناسی ورزش در بر گیرنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد. ورزشکاران در این راستا باید راهبردهایی را بکار گیرند تا رقیبان را روحیه زدایی کنند، با سطح بسیار بالای فشار مقابله و یا آن را کم کنند، از داروها سوء استفاده نکنند، راهبرد های تیمی موفقیت آمیزی را بکار گیرند و مهارت ها را آموزش دهند و بیاموزند. مطالعه روانشناسی و استفاده از آن در موقعیت ورزشی شخص را توانا می سازد که: 1- رفتاری را توصیف کند (ورزشکاران تیمی که پیوسته برنده می شوند نسبت، به گروه دیگر دوستانه رفتار می کنند تا ورزشکارانی که پیوسته می بازند) 2- رفتاری را تبیین می کنند. (شکست غیر منتظره ممکن است به این سبب روی داده باشد که تیم خودی برانگیختگی لازم را نداشته، از سوی دیگر تیمی که قبلاً شکست خورده بود در وضعیتی بهتر و آماده بود تا ثابت کند که می تواند رقیبی با ارزش را شکست دهد) و 3- رفتاری را پیش بینی می کند. (اگر مربی ورزش با اوقات تلخی آموزش دهد، ورزشکار به سبب اضطراب و ناتوانی در تمرکز، نخواهد توانست گفتار او را بخاطر بسپارد). بسیار مهم است که یک مربی همانطور که برای توسعه مهارت های جسمی یک ورزشکار تلاش می کند، برای توسعه نحوه تفکر و مهارت های ذهنی نیز به او کمک نماید. به عبارتی دیگر می توان گفت روانشناسی ورزشی به ارائه مناسبترین روش های آموزش و آماده سازی ورزشکاران و مربیان و کنترل مختلف روانشناختی آنها می پردازد و در نتیجه هم باعث افزایش کارایی ورزشی و هم بهبود وضعیت روانی- اجتماعی فرد می شود.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426833>

