

به نام خداوند بخشنده مهربان

# روان شناسی ورزشی برای مربیان

دیمون برتون، توماس دی. ردیک

مترجمان:

دکتر حسن غرایاق زندی

دکتری روان شناسی ورزش و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

مصطفی قاسمی، حسین یاراحمدی

نشر علم و حرکت

Burton, Damon

سرشناسه : برتون، دیمون  
عنوان و نام پدیدآور : روان شناسی ورزشی برای مربیان  
مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری : ۴۲۴ ص.: مصور، جدول، نمودار.  
شابک : ISBN: 978-600-5543-76-6  
وضعیت فهرست نویسی : فیپای مختصر.  
یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.  
یادداشت : عنوان اصلی: Sport Psychology for Coaches, 2010  
یادداشت : واژه نامه.  
یادداشت : کتابنامه.  
شناسه افزوده : ردیک، توماس دی  
شناسه افزوده : غرایاق زندی، حسن، ۱۳۵۰-  
شناسه افزوده : قاسمی، مصطفی  
شناسه افزوده : یاراحمدی، حسین  
شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۸۸۴۲۹



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،  
پلاک ۷۹ طبقه ۲ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹  
• نشانی پست الکترونیکی: [elm.va.harekat@gmail.com](mailto:elm.va.harekat@gmail.com)

## روان شناسی ورزشی برای مربیان

دیمون برتون، توماس دی. ردیک

مترجمان: حسن غرایاق زندی، مصطفی قاسمی، حسین یاراحمدی

حروف نگار و صفحه آرا: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: واگریک شاهوردی

نشر علم و حرکت

چاپ دوم، ۱۳۹۸ - تعداد ۵۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۷۶-۶ ISBN: 978-600-5543-76-6

## پیشگفتار مترجمان

خداوند بزرگ را سپاس که پس از یک تلاش بی وقفه ترجمه این کتاب به اتمام رسید؛ امید است گامی هر چند کوچک در جهت اهداف علمی کشورمان برداشته باشیم.

در طول تاریخ، انسان علاقه فراوانی به آگاهی و شناخت وجود خویش و آنچه در دنیای اطرافش می‌گذرد از خود نشان داده است و در طی فرایند تاریخی توانسته منظومه‌های مختلف را کشف نماید، هر چند که از کشف کامل خودش عاجز بوده و با اندک اطلاعاتی که از طریق علوم تجربی به دست آورده به ارائه نظریه‌ها پرداخته است؛ اما شاید درک بهتر از ماهیت انسان در روان‌شناسی نیاز بیشتر به تعامل فلسفه با علوم تجربی دارد، تا با شناخت نسبتاً صحیح‌تر از خود و دیگران، انسان‌ها را برای سازگاری با مسایل جدید زندگی آماده‌کنند و شاید اهمیت این سازگاری از پیشرفت‌های جدید در تکنولوژی برای انسان نقش والاتری را ایفا نماید.

با توجه به این‌که روان‌شناسی در بستر اجتماعی - تاریخی تکامل می‌یابد گرایش‌های جدیدی نیز برای کمک به انسان‌ها پدیدار می‌گردد؛ روان‌شناسی ورزش را می‌توان به عنوان یکی از گرایش‌های جدید در این زمینه نام برد. کتاب روان‌شناسی ورزش که اکنون ترجمه آن پیش روی شما است، حاصل تلاش پروفسور برتون روان‌شناس ورزش است که تجربیات ۳۰ سال تدریس و کار عملی خود با تیم‌های مختلف را در قالب یک کتاب با همکاری دکتر توماس رادک به چاپ رسانده است. این کتاب شامل چهار بخش است: در بخش اول آن به فلسفه، ارتباط و مقدمه‌ای بر تمرین مهارت‌های ذهنی پرداخته شده است. بخش دوم به آموزش، اکتساب و کاربرد ابزارهای ذهنی اختصاص یافته است، بخش سوم نیز شامل مهارت‌های ذهنی از قبیل مدیریت استرس، انگیزش، اعتماد به نفس، توجه و مدیریت انرژی است و بخش چهارم به برنامه‌های ذهنی و برنامه‌های تمرینی مهارت‌های ذهنی اختصاص یافته است.

ناگفته نماند در ترجمه پیش‌رو با سعی و تلاش زیاد ضمن امانتداری، با دقت فراوان تا آنجا که مقدّر و میسر بوده در تنظیم متون با سعی و دقتی وافر، نسبت به برگرداندن روان اصطلاحات علوم روان‌شناسی ورزشی، کوتاهی را جایز ندانسته تا نسبت به متن اصلی وفادار و تخطی از آن صورت نگرفته باشد. با این حال ممکن است کاستی‌ها و اشتباهاتی وجود داشته باشد، لذا از استادان، دانشجویان و مربیان عزیز انتظار می‌رود که ما را از رهنمودهای خود محروم نسازند.

در پایان از مؤسسه پویا کامپیوتر به ویژه سرکار خانم مژده دیلم‌صالحی و همچنین انتشارات علم و حرکت و کلیه عزیزانی که در این مسیر ما را یاری نموده‌اند، صمیمانه تشکر نموده و توفیق هر چه بیشتر ایشان را از خداوند بزرگ مسئلت داریم.

تو خشنود باشی و ما رستگار

خدا یا چنان کن سرانجام کار

تقدیم به :

دانشجویان کارشناسی ارشد روان شناسی ورزشی دانشگاه تهران

پیشکش به روح بلند عباس، سقای دشت کربلا و تمامی جانبازان  
هشت سال دفاع مقدس

## فهرست مطالب

### بخش اول: خلق بنیانی استوار ..... ۸

۹	فصل ۱: فلسفه مربیگری.....
۱۰	ایجاد فلسفه مربیگری مثبت.....
۱۹	درک رقابت و کاربرد سازنده آن.....
۲۷	فصل ۲: ارتباط.....
۲۸	ارتباط چیست؟.....
۳۰	فرستادن پیام‌های اثرگذار.....
۴۳	گوش دادن با توجه.....
۴۸	تعارض و مواجهه‌ها.....
۵۷	فصل ۳: آشنایی با تمرین مهارت‌های ذهنی.....
۵۸	عوامل روان‌شناختی و تعالی عملکرد.....
۶۳	آیا MST مؤثر است؟.....
۶۵	رویکرد MST.....
۶۹	تفکرات منفی و موانع احاطه‌کننده MST.....
۷۲	توسعه MST.....

### بخش دوم: توسعه ابزارهای تمرین ذهنی ..... ۷۹

۸۱	فصل ۴: هدف‌گذاری.....
۸۳	هدف‌ها چیستند و چرا باید آنها را به کار برد؟.....
۸۴	ویژگی‌های اهداف اثرگذار.....
۹۴	تأثیرگذار ساختن اهداف: فرایند اجرای هدف.....
۹۹	توسعه مهارت‌های تعیین اهداف ورزشکاران.....
۱۰۵	فصل ۵: تصویرسازی.....
۱۰۶	تصویرسازی چیست؟.....
۱۰۹	عوامل تأثیرگذار بر اثرگذاری تصویرسازی.....
۱۱۱	استفاده اثربخش از تصویرسازی.....
۱۲۴	توسعه یک برنامه تمرین تصویرسازی.....

۱۲۹	فصل ۶: آرام‌سازی و انرژی‌دهی
۱۳۰	آرام‌سازی چیست؟
۱۳۶	راهکارهای آرام‌سازی
۱۴۲	انرژی‌دهی چیست؟
۱۴۳	راهکارهای انرژی‌دهی
۱۴۸	توسعه مهارت‌ها آرام‌سازی و انرژی‌بخشی ورزشکاران
۱۵۷	فصل ۷: خودگویی
۱۵۸	خودگویی چیست؟
۱۵۹	خودگویی چگونه اثر می‌گذارد؟
۱۶۱	تفکر منفی در برابر تفکر مثبت
۱۶۸	بهبودسازی خودگویی
۱۷۹	توسعه مهارت‌های گفتگوی کوتاه ورزشکاران

### بخش سوم: بهبود مهارت‌های ذهنی ..... ۱۸۵

۱۸۷	فصل ۸: انگیزه
۱۸۸	انگیزه چیست؟
۱۸۹	نیازهای ورزشکاران و انگیزه درونی
۱۹۵	اثر پاداش‌ها
۱۹۸	اداره کردن موفقیت و شکست
۲۰۵	ایجاد فضای انگیزش خبرگی - محور
۲۱۳	فصل ۹: مدیریت انرژی
۲۱۴	درک مدیریت انرژی
۲۱۶	برانگیختگی چگونه بر عملکرد تأثیر می‌گذارد؟
۲۱۷	چرا برانگیختگی کمتر از حد و بیشتر از حد به عملکرد آسیب می‌زند؟
۲۲۰	تعیین ناحیه انرژی بهینه
۲۲۶	بُعد ذهنی برانگیختگی
۲۳۳	توسعه مهارت‌های مدیریت انرژی ورزشکاران
۲۳۹	فصل ۱۰: توجه
۲۴۰	درک توجه
۲۴۴	ظرفیت توجهی
۲۴۸	توجه انتخابی
۲۵۰	نگهداری توجه
۲۵۷	اجرای برنامه مهارت‌های توجهی

۲۶۱	فصل ۱۱: مدیریت استرس .....
۲۶۲	درک مفهوم استرس .....
۲۶۸	مدیریت استرس .....
۲۷۹	پرورش مهارت‌های مدیریت استرس ورزشکاران .....
۲۸۹	فصل ۱۲: اعتماد به نفس .....
۲۹۰	درک اعتماد به نفس .....
۲۹۲	مفهوم‌سازی اعتماد به نفس .....
۲۹۸	تقویت اعتماد به نفس .....
۳۰۶	پیشرفت اعتماد به نفس تیمی .....
۳۰۷	پیشرفت و حفظ اعتماد به نفس در طول مسابقه .....
۳۰۹	پیشگویی خودکار و ساز: تقویت‌کننده یا کاهش دهنده اعتماد به نفس؟ .....
۳۱۱	پیشرفت اعتماد به نفس ورزشکاران .....
۳۱۳	استدلال نهایی: پرورش اعتماد به نفس .....

### بخش چهارم: تلفیق مهارت‌ها و ابزارهای تمرین ذهنی ..... ۳۱۶

۳۱۷	فصل ۱۳: برنامه‌های ذهنی .....
۳۱۸	درک برنامه‌های ذهنی .....
۳۲۲	انواع برنامه‌های ذهنی .....
۳۲۵	نقش راه‌اندازها، رهایی‌ها، و واژه نشانه‌ها .....
۳۲۶	توسعه برنامه‌های ذهنی .....
۳۴۵	پرورش مهارت‌های سرسختی ذهنی ورزشکاران .....
۳۵۱	فصل ۱۴: برنامه‌های تمرین مهارت‌های ذهنی .....
۳۵۲	آغاز کردن .....
۳۵۲	اجرای برنامه MST مؤثر .....
۳۶۳	اجرای برنامه MST مقدماتی .....
۳۷۳	ضمیمه ۱: متن‌های آرام‌سازی و انرژی‌دهی .....
۳۸۶	ضمیمه ۲: متن‌های آرام‌سازی و انرژی‌دهی .....
۳۹۳	ضمیمه ۳: آزمون راهکارهای عملکرد .....
۳۹۹	واژه‌نامه توصیفی .....
۴۱۱	فهرست منابع .....
۴۲۱	دربارۀ نویسندگان کتاب .....

# بخش اول

## خلق بنیانی استوار

بخش اول از سه فصل تشکیل شده است که برای کمک رساندن به شما برای گسترش بنیانی استوار، برای ایجاد تمرین ذهنی طراحی شده‌اند. فصل یک، فلسفه مربیگری شما را در درک اهمیت داشتن و کاربرد منظم فلسفه مربیگری برای هدایت مربیگریتان کمک می‌کند. این فصل شما را در فرایند توسعه و تنظیم فلسفه مربیگری شخصی تان وارد می‌کند. فصل دوم، ارتباط، بر پایه این اصل است که ارتباط برای مربیگری موفقیت‌آمیز لازم است این فصل شما را در درک اصول ارتباط کمک می‌کند و چگونگی به کارگیری این مهارت‌ها برای تبدیل شدن به یک مربی کارآمدتر را فراهم می‌آورد. فصل سوم، مقدمه‌ای بر تمرین مهارت‌های ذهنی، اهمیت تمرین ذهنی را می‌آموزد، قالبی نظام‌مند برای توسعه ابزارها و مهارت‌ها و طرح‌های ذهنی فراهم می‌سازد و رهنمودهایی را برای به کارگیری برنامه‌های تمرین مهارت‌های ذهنی ارائه می‌دهد.



# فصل ۱

## فلسفه مربیگری

### بعد از خواندن این فصل باید بتوانید

- اهمیت توسعه فلسفه مربیگری درست (استوار) را توضیح دهید؛
- فرایند این توسعه را درک نمایید؛
- رقابت و چگونگی کمک آن به شکل‌گیری فلسفه‌های مربیگری کارآمد را درک نمایید؛
- چگونگی کاربرد رقابت را برای انگیزیدن ورزشکاران، بهبود کیفیت عملکرد، توسعه صفات شخصیتی مثبت و آموزش همکاری به ورزشکاران را توصیف نمایید.

مانند بسیاری از مربیان من (دیمن برتون)<sup>۱</sup> در تجربه‌های مربیگری خودم چندین بار دچار پشیمانی شده‌ام. این پشیمانی‌ها تعداد کمی از بازی‌هایی بودند که باختیم و ورزشکارانی بودند که می‌توانستند به بازیکنان خوب تبدیل شوند. اما من این بازیکنان را از دست دادم. هر چند بزرگ‌ترین پشیمانی‌های من زمانی بود که بیش از اندازه واکنش نشان دادم و چیزهایی را گفتم و انجام دادم که رابطه‌ام با بازیکنی را برهم زد. من این موقعیت‌ها را ناکامی<sup>۲</sup> یافتم؛ زیرا رابطه‌ام با ورزشکارانم با ارزش‌ترین جنبه مربیگری‌ام بوده است. یکی از بزرگترین افسوس‌هایم رندی<sup>۳</sup> بود. ورزشکاری باهوش و با استعداد که پتانسیل تبدیل شدن به یک گارد رأس عالی را داشت. رندی یک شورش‌گر بامیل به نمایش استقلالش از طریق متفاوت بودن در انجام هر کار بود، از لباس پوشیدنش گرفته تا نحوه تمرین و بازی کردنش. چون رندی اصرار به انجام کارها به شیوه خودش داشت، بیشتر اوقات عامل حواس‌پرتی بود. این نگرش در ورزشی مثل بسکتبال که نیازمند کار گروهی است، مشکل‌ساز خواهد بود. با این حال، او محبوب هم‌تیمی‌هایش بود و توانایی او سرمایه بزرگی برای تیم بود. یک روز سر تمرین، حوصله‌ام از دست رندی به‌طور کامل سرفوت. روز خیلی سختی داشتم و دلم از جای دیگری هم پُر بود. بعد از این‌که چند بار با رندی مشاجره کردم، در نهایت زمانی که او کاری کرد که دفاع از هم پاشید و این اشتباه را با یک پاس بد همراه ساخت. شاید به مدت ۳۰ ثانیه از

1. Damon Burton

2. Frustrating

3. Randy