

به نام خدا

# اثر بخشی تاب آوری بر مریان والیبال در محیط های پر استرس

مؤلف :

جواد کیانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: کیانی، جواد، ۱۳۷۰  
عنوان و نام پدیدآور: اثربخشی تاب آوری بر مریبان والیبال در محیط های پر استرس / مولف جواد کیانی.  
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۵۳ ص.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۹۰-۹-۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
موضوع: مریبان والیبال - اثربخشی تاب آوری - محیط های پر استرس  
رده بندی کنگره: PN۲۱۹۴  
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۵۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۹۰۶  
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: اثربخشی تاب آوری بر مریبان والیبال در محیط های پر استرس  
مولف: جواد کیانی  
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)  
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳  
چاپ: زبرجد  
قیمت: ۵۳۰۰۰ تومان  
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:  
<https://chaponashr.ir/ketabresan>  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۳۹-۹۹۰-۹-۹  
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵  
[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست مطالب

۵.....	فصل اول: کلیات.....
۵.....	مقدمه.....
۱۲.....	اهمیت موضوع.....
۱۳.....	فصل دوم: مبانی نظری.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۳.....	استرس ادراک شده.....
۱۵.....	نشانیگان انطباق (سازگاری) کلی.....
۱۶.....	دیدگاههای مختلف در مورد استرس.....
۱۶.....	شناختگرایی.....
۱۶.....	نظریه شناختی - هیجانی.....
۱۶.....	استرس مثبت و استرس منفی.....
۱۷.....	تأثیر استرس.....
۱۹.....	روشهای کاهش فشار روانی.....
۲۲.....	بهبودی روان شناختی.....
۲۲.....	مفهوم بهبودی روان شناختی.....
۲۷.....	تاب آوری.....
۳۷.....	منابع.....



## فصل اول: کلیات

### مقدمه

تربیت بدنی و ورزش همیشه در میان اجتماع انسان‌ها بوده و در زمان‌های مختلف به سمت رشد و توسعه حرکت کرده و توسعه ورزش نیز مورد توجه تمامی جوامع پیشرفته و حتی جهان سوم قرار گرفته است. ورزش والیبال نیز که امروزه در میان کشورهای جهان رشد و توسعه چشمگیری یافته، جزء محبوب‌ترین و پرطرفدارترین (از نظر بازیکن و تماشاچی) و نیز به لحاظ خصوصياتی که دارد، از هیجان‌انگیزترین رشته‌های ورزشی امروز دنیاست. والیبال با وجود سابقه و عمر کم خود در مقایسه با سایر ورزش‌ها، از محبوبیت و علاقه‌مندی زیادی برخوردار است (۱). سال‌ها مطالعه پژوهشگران نشان داده است که مهم‌ترین رکن موفقیت‌زا در ورزش (چه در سازمان‌های ورزشی همچون سایر سازمان‌ها و چه در هدایت تیم یا باشگاه ورزشی)، مدیریت در سازمان یا مربی‌گری تیم است (۲). امروزه، مهم‌ترین شرط لازم را برای توفیق تربیت ورزشکاران درجه یک وجود مربیان ممتاز می‌دانند، سرمایه‌گذاری‌های کلانی که در حیطه مربی‌گری و جذب مربیان اثربخش و کارآمد برای باشگاه‌داری انجام می‌شود، ضرورت توجه به انتخاب مربیان کارآمد را آشکار می‌کند (۳). به عقیده فراست<sup>۱</sup>، در بین سه عامل ورزشکار، مربی و تماشاگر، مربیان، محور اصلی و رکن مهم تیم‌های ورزشی هستند. مربی در رهبری تیم سازمان دهنده قوی و زیربنای هر پیشرفتی است (۴). با توجه به دیدگاه دیوید فرانسیس<sup>۲</sup> و دونالد یانگ<sup>۳</sup>، وظیفه مربی تنها تمرین و آموزش دادن نیست، بلکه تیم‌سازی و مراقبت از تیم برای رسیدن به اهداف مشترک و عمل به تعهدات تیمی، اصل حیاتی موفقیت است (۵). تحقیقات دو دهه اخیر درباره‌ی کارایی مربی‌گری، بیشتر بر شناخت خصوصیات مربی، سبک رهبری و الگوهای رفتاری او تمرکز کرده است. نتایج این مطالعات، حاکی از این است که مربی کارآمد فردی است که توانایی تغییر نتایج، مربی‌گری موفقیت‌آمیز و ارائه واکنش‌های مثبت روانی در تیم را دارد (۶).

---

<sup>1</sup> Frost

<sup>2</sup> David Francis

<sup>3</sup> Donald Young

از این رو، مربیان نه تنها باید به اجرای مهارت‌های ورزشی حساس باشند، بلکه باید به مهارت‌های روانی افراد و تیم نیز توجه کنند و توجه به فرآیندهای گروهی و فردی یا نیازهای فردی و گروهی ورزشکاران ضروری است و جزئی از کارایی یک مربی در ورزش محسوب می‌گردد (۷). ریچمن<sup>۴</sup> (۱۹۹۲) بیان می‌کند که امروزه با توسعه حرفه‌ای شدن ورزش، مدیران باشگاه‌ها و تیم‌ها نیز با مسائل و مشکلات پیچیده روبرو هستند که طبق بحث‌های صورت گرفته یکی از مهم‌ترین آن‌ها استرس و فشار روانی بر مربیان است که اثر آن بر ابعاد مختلف تیم و یا باشگاه ورزشی مشهود است (۸). برد<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) نیز بیان کرده مربیان از منابع انسانی مهم و ضروری در هر باشگاه یا تیم ورزشی به خصوص در سطح حرفه‌ای محسوب می‌شوند.

به دلیل اینکه روابط انسانی در حرفه مربیگری اساسی است، مربیان با مطالبات هیجانی و روان‌شناختی بسیاری روبرو هستند زیرا در محیطی پیچیده و بی‌ثبات کار می‌کنند که فشار زیادی را بر آن‌ها وارد می‌کند، این امر استرس و واکنش‌های منفی را در پی دارد که ممکن است اثر بدی بر عملکرد مربیان و سلامت جسمانی و روانی آن‌ها داشته باشد (۹). کلی و گیل<sup>۶</sup> (۱۹۹۳) در تحقیق کاملی بر اساس یک مدل شناختی-عاطفی، ویژگی‌های فردی، موضوعات و مشکلات مربیگری را در زمینه‌ی استرس شغلی بررسی کردند و نشان دادند که در این حرفه منابع بالقوه‌ی استرس‌زا بسیار زیاد است (۱۰). شغل یکی از عمده‌ترین منابع استرس در زندگی است به طوری‌که استرس شغلی از سوی بسیاری از متخصصان حوزه سلامت روان به عنوان یکی از عوامل تهدیدکننده سلامتی در نظر گرفته می‌شود (۱۳۱). اگرچه استرس شغلی در تمام مشاغل وجود دارد، ولی در مورد مشاغلی که به طور مستقیم با انسان‌ها سروکار دارند، اهمیت و شیوع بیشتری دارد (۱۳۲). استرس شغلی کنش متقابل بین فاکتورهای شغلی و فاکتورهای شخصیتی شاغل است، به گونه‌ای که درخواست‌های محیط کار و فشارهای مرتبط، بیشتر از آن چیزی است که فرد شاغل بتواند از عهده آنها برآید (۱۳۳). همچنین به دلیل لزوم پاسخگویی مربیان ورزشی نسبت به سلامت و تندرستی افراد مراجعه‌کننده به مراکز ورزشی، تنها در صورتی میتوان انتظار عملکرد مناسبی از این افراد داشت که شرایط کاری برای کارکنان مساعد باشد که در این زمینه

<sup>4</sup> Richman

<sup>5</sup> Bird

<sup>6</sup> Kelley & Gill