

به نام خدا

تأثیر بازی های ورزشی گروهی بر مولفه های روانشناسی

مولفان :

اشکان قلی زاده قلعه عزیز

نیما قلی زاده قلعه عزیز

محسن نقدی

احسان عالی نژاد

علی غفاری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

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

chaponashr.ir

سرشناسه: قلی زاده قلعه عزیز، اشکان، ۱۳۷۷
عنوان و نام پدیدآور: تاثیر بازی های ورزشی گروهی بر مولفه های روانشناسی / مولفان اشکان قلی
زاده قلعه عزیز، نیما قلی زاده قلعه عزیز، محسن نقدی، احسان عالی نژاد، علی غفاری.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۴۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: بازی های ورزشی گروهی - مولفه های روانشناسی
شناسه افزوده: قلی زاده قلعه عزیز، نیما، ۱۳۸۸
شناسه افزوده: نقدی، محسن، ۱۳۷۸
شناسه افزوده: عالی نژاد، احسان، ۱۳۷۹
شناسه افزوده: غفاری، علی، ۱۳۸۰
رده بندی کنگره: Q۳۴۵
رده بندی دیویی: ۰۱۲/۵
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۲۷۸۲۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: تاثیر بازی های ورزشی گروهی بر مولفه های روانشناسی
مولفان: اشکان قلی زاده قلعه عزیز - نیما قلی زاده قلعه عزیز - محسن نقدی
احسان عالی نژاد - علی غفاری
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زیرجد
قیمت: ۱۲۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۴۸-۸
تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

فصل اول: کلیات.....	۹
تعاریف مفهومی و عملیاتی.....	۱۱
تعاریف مفهومی.....	۱۱
تعاریف عملیاتی.....	۱۲
مدل مفهومی تحقیق.....	۱۳
فصل دوم: ادبیات نظری.....	۱۵
مقدمه.....	۱۵
انواع مهارتهای ارتباطی.....	۱۶
مهارت اجتماعی.....	۲۰
خلاقیت هیجانی.....	۲۱
تعریف خلاقیت هیجانی.....	۲۱
چارچوبی برای تحلیل رفتار هیجانی.....	۲۴
تعامل خلاقیت و هیجان.....	۲۷
بداعت (نوگرایی).....	۳۱
صداقت (اصالت و اعتبار).....	۳۲
آمادگی هیجانی.....	۳۳
دیدگاه روان تحلیل گری.....	۳۵
دیدگاه رفتارگرایان.....	۳۵

- دیدگاه انسان‌گرایان ۳۶
- دیدگاه شناخت‌گرایان ۳۶
- مثبت‌اندیشی ۳۷
- خوش‌رویی و مهارت‌های مثبت‌اندیشی ۳۷
- خصایص مثبت ۴۱
- پنج خصیصه شخصیتی ۴۱
- خودارزیابی ۴۱
- خودکارآمدی ۴۴
- امید ۴۵
- خوش‌بینی ۴۶
- تاب‌آوری ۴۷
- مثبت‌اندیشی چیست؟ ۵۰
- شیوه یادگیری مثبت‌گرایی ۵۱
- ایمان ۵۹
- فرهنگ خانوادگی و اجتماعی ۶۰
- تلاش ۶۲
- اراده ۶۳
- شیوه‌های تقویت نگرش مثبت ۶۴
- تصویرسازی ذهنی مثبت ۶۵

- ۶۶..... قراردادن موفقیت به عنوان پیش شرط ذهنی
- ۶۷..... بخشش و سخاوت
- ۶۸..... یادآوری نعمت های الهی و شکر نعمت ها
- ۷۰..... عفو و بخشش دیگران
- ۷۰..... موانع مثبت اندیشی
- ۷۱..... عدم اعتماد به نفس
- ۷۲..... خشم
- ۷۳..... ترس و غم
- ۷۴..... بخل
- ۷۵..... بزرگ شمردن مصیبت ها
- ۷۶..... ترس از شکست های گذشته
- ۷۷..... حسد
- ۷۸..... سوءظن
- ۷۹..... فعالیت بدنی
- ۷۹..... تعریف فعالیت بدنی
- ۸۱..... حوزه های وابسته تربیت بدنی
- ۸۲..... آشنایی با اهداف تربیت بدنی
- ۹۰..... مراحل فعالیتهای ورزشی
- ۹۳..... فاکتورهای آمادگی جسمانی

۹۳..... فواید آمادگی جسمانی چیست؟

۹۵..... آمادگی جسمانی چند نوع است؟ (بخش‌های مختلف آمادگی جسمانی)

۹۹..... سلامت و عملکرد قلب با ورزش‌های مختلف چگونه تغییر می‌کند؟

۹۹..... سلامت و عملکرد ریه چگونه با ورزش و آمادگی جسمانی تغییر می‌کند؟

۱۰۹..... منابع

تقدیم به

خود به پاس تعبیر عظیم و انسانی شان از کلمه ایثار و از خودگذشتگان

به پاس عاطفه سرشار و گرمای امیدبخش وجودشان که در این سردترین روزگاران
بهترین پشتیبان است

به پاس قلب های بزرگشان که فریاد رس است و سرگردانی و ترس در پناهمشان به
شجاعت می گراید

و به پاس محبت های بی دریغشان که هرگز فروکش نمی کند

این مجموعه را به پدر عزیزم تقدیم می کنم

و تقدیم به: مادر مهربان و همسرفداکارم

فصل اول

کلیات

بازی های ورزشی گروهی یک توانایی بدنی و تلاش جسمانی است که سلامت عمومی را افزایش داده و باعث شادی و نشاط می شود. بازی های ورزشی گروهی از طریق سازگارهای سلول مولکولی در بدن باعث افزایش سلامت و طول عمر می شود. بدن انسان از دستگاه های مختلف مانند دستگاه قلبی عروقی، دستگاه تنفسی، دستگاه عصبی، دستگاه اسکلتی عضلانی و ... ساخته شده است. با یک حرکت ساده تمام دستگاه های بدن فعال می شود تا نیاز حرکت را بر آورده کنند (شاقلی و صیادی، ۱۳۹۶). در حالت عادی نقطه مرجعی در بدن است که هموستاز نام دارد و در این نقطه محیط داخلی بدن نسبتا پایدار است و با کوچکترین استرس وارد به بدن هموستاز بر هم می خورد و بدن سعی می کند تا دوباره هموستاز را برقرار کند. یکی از استرس هایی که می تواند برای بدن مفید باشد فعالیت ورزشی است. فعالیت ورزشی باعث برهم زدن هموستاز می شود و بدن با چالش جدیدی رو به رو می شود که قبلا تجربه نکرده است. این استرس باعث افزایش ضربان قلب، دمای بدن، تنفس، سوخت و ساز می شود و باعث می شود تمام دستگاه های بدن باهم همکاری کنند تا انسان ها به فعالیت بدنی ادامه دهند. از این رو فعالیت ورزشی تاثیرات مفیدی بر دستگاه بدن دارد (جلیوند و همکاران، ۱۴۰۲).

از طرفی مهارت های ارتباطی^۱ مجموعه ای از فعالیت ها هستند که کیفیت عملکرد افراد را در رفتارهای عمومی و اجتماعی افزایش می دهند. در طول روز انسان ها مدام پیام های گوناگونی را می گیرند و می فرستند. اما مهارت های ارتباطی موفق فراتر از اشتراک گذاری اطلاعات هستند. آنچه در مهارت های ارتباطی اهمیت دارد درک احساسات پشت هر پیام است (حسین چاری و فداکار، ۱۳۸۴).

همچنین هوش هیجانی را آوریل و همکارانش در دهه های ۸۰ و ۹۰ مطرح کردند. در واقع، خلاقیت هیجانی^۲ مفهومی است که همزمان با مفهوم هوش هیجانی، به عنوان حیطة ای جدید در بحث تعامل هیجان و شناخت بسط یافته است. آوریل، با نگاه ساخت گرای اجتماعی بر این باور است که هیجانات بیش از آن که محصول نیروهای بیولوژیکی باشند شکلی از تعاملات اجتماعی هستند که هنجارها و قواعد اجتماعی آنها را می سازند و وقتی این نرم ها و قواعد تغییر کنند، تغییر در هیجانات نیز پدیدار می شود. امروزه نیز، آنچه تحت عنوان خلاقیت هیجانی شناخته می شود بر همین مبنا قرار دارد.

همچنین مثبت اندیشی^۳ یا تفکر مثبت به این معنی است که افراد به موضوعات مختلف، خوش بین و نگرش مثبت داشته باشند، اینگونه وقتی به آینده نگاه می کنند، سرشار از امید و آرزوهای خوب هستند. با این نوع نگرش، انسان ها همیشه شاد و خرسند هستند و مشکلات و تاخیرها، آنها را آزرده نخواهد کرد (رضایی شریف و همکاران، ۱۳۹۶).

^۱Communications Skills

^۲Emotional creativity

^۳Positive Thinking

در این پژوهش به بررسی متغیرهای مذکور و تأثیر بازی های ورزشی گروهی بر مهارت های ارتباطی، خلاقیت هیجانی و مثبت اندیشی دانش آموزان پسر مقطع دوم دبیرستان شهرستان ماکو پرداخته می شود.

تعاریف مفهومی و عملیاتی

تعاریف مفهومی

مهارت های ارتباطی: مهارت های ارتباطی به رفتارهایی اطلاق می - شود که شخص می تواند از آن طریق با دیگران به نحوی ارتباط برقرار کند که به بروز پاسخ های مثبت و پرهیز از پاسخ های منفی منتهی شود (قبادی، ۱۳۸۷).

مثبت اندیشی: یادگیری خوب اندیشیدن، تغییر در نگرش های منفی و چگونگی تحلیل رویدادها می باشد، که افراد با در نظر گرفتن تمام جنبه های یک مسئله، دیدگاه مثبت را در خود بوجود آورده و حفظ می نمایند (چم زاده قنواتی، ۱۳۹۴).

خلاقیت هیجانی: آوریل (۲۰۰۹) خلاقیت هیجانی را به معنای ابراز خود (آمدگی) به روشی جدید (بداعت) که بر اساس آن خطوط فکری فرد بسط یافته و روابط میان فردی او افزایش می یابد (اثربخشی) تعریف می کنند.

فعالیت بدنی: فعالیت بدنی به هر شکلی از فعالیت یا حرکت بدن که نیازمند انقباض و انبساط عضلانی می باشد و انرژی مصرف می کند گفته می شود. برخی از فعالیت های روزمره زندگی، مانند انجام کارهای معمولی از قبیل آشپزی در خانه، رفتن به سر کار، کار در اداره، درس خواندن و ... نمونه هایی از آن ها هستند (شاقلی و صیادی، ۱۳۹۶).

تعاریف عملیاتی

مهارت های ارتباطی: منظور محقق در این تحقیق از مهارت های ارتباطی امتیازی است که آزمودنی در پاسخ به سوالات پرسشنامه مهارت های ارتباطی جرابک^۱ (۲۰۰۴) بدست می آورد.

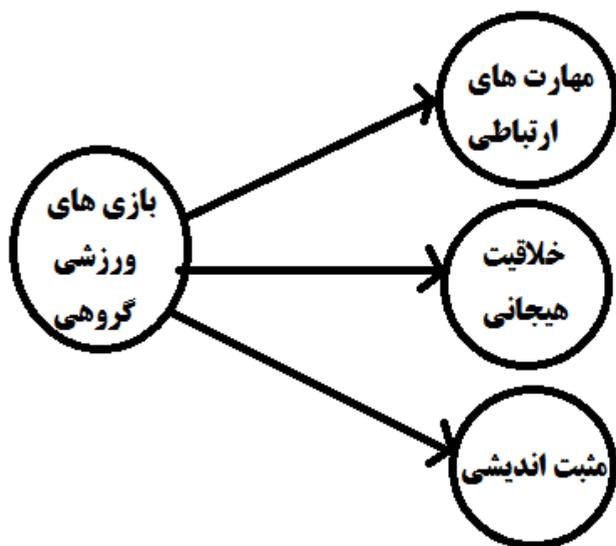
مثبت اندیشی: نمره ای است که از پرسشنامه ۳۰ سوالی اینگرام و ویسنیکی (۱۹۸۸) بدست می آید.

خلاقیت هیجانی: منظور از خلاقیت هیجانی در این مطالعه نمره ای است که شرکت کنندگان در هر یک از ابعاد بداعت یا نوآوری، آمادگی و اثربخشی / اصالت سیاهه ۳۰ سوالی خلاقیت هیجانی^۲ آوریل کسب می کنند.

فعالیت بدنی: پروتکل تمرینی بازی های ورزشی گروهی شامل یک مجموعه تمرینات بدنی به مدت ۸ هفته، هر هفته دو جلسه و هر جلسه شامل ۶۰ دقیقه می باشد. ۵ دقیقه آغازین صرف گرم کردن، ۵۰ دقیقه شامل بازی فوتسال بین دانش آموزان و ۵ دقیقه نهایی شامل سرد کردن می شود. در این پروتکل تمرینی بعد از گرم کردن، مهارت های بازی فوتسال با دانش آموزان تمرین می شود. مهارت های بازی فوتسال عبارتند از: تکنیکهای همراه با توپ مثل پاس، حمل توپ، دریبلینگ، شوت، کنترل و مهار توپ و محافظت از توپ و تکنیکهای بدون توپ مثل دویدن ها، پریدن ها، چرخیدن ها، حمایت از بازیکن صاحب توپ، تکل و پا انداختن، تنه زدن و بلاک کردن. سپس دانش آموزان در قالب دو تیم فوتسال به رقابت با همدیگر می پردازند.

^۱Jerabek

^۲ emotional creativity inventory



مدل مفهومی تحقیق

فصل دوم

ادبیات نظری

مقدمه

در این فصل به مبانی نظری متغیرهای پژوهش اشاره خواهد شد و سپس تحقیقات داخلی و خارجی انجام گرفته ارائه خواهد شد.

مبانی نظری

مهارت های ارتباطی

ویژگی مهارت های ارتباطی

ویژگی مهارت های ارتباطی عبارتند از:

۱) نخست این که رفتارهای ارتباطی هدفمندند. ما از این رفتارها برای کسب نتایج مطلوب استفاده می کنیم و بنابراین بر خلاف سایر رفتارها که اتفاقی یا غیر عمدی هستند. مهارت های ارتباطی هدف دارند(رئیس دانا، ۱۳۸۸).

۲) دومین ویژگی رفتارهای ارتباطی ماهرانه، به هم مرتبط بودن این توانایی هاست. یعنی آنان رفتارهای متفاوتی هستند که به منظور هدف ویژه مورد استفاده قرار می گیرند و ما به طور همزمان از آن ها استفاده می کنیم(ارقبایی و همکاران، ۱۳۹۳).