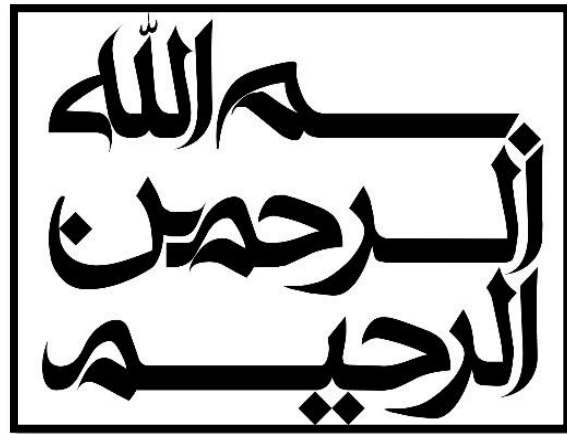






پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

جنبه‌های روانی – اجتماعی ورزش رقابتی کودکان و جوانان

تألیف

دکتر علیرضا بهرامی

(عضو هیأت علمی دانشگاه اراک)

سرشناسه	: بهرامی، علیرضا، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدید آورنده	: جنبه های روانی - اجتماعی ورزش رقابتی کودکان و جوانان / تالیف علیرضا بهرامی.
وضعیت ویراست	: اول
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۰ص؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۷۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: ورزش برای کودکان -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: ورزش برای کودکان - جنبه های اجتماعی
موضوع	: رقابت (روان شناسی) در کودکان
موضوع	: رقابت (روان شناسی) در جوانان
موضوع	: رقابت های ورزشی
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ج۹/ب۹۴ RJ۱۳۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۰۴۴۰۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۱۷۸۳۳

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



جنبه های روانی - اجتماعی ورزش رقابتی کودکان و جوانان

تالیف: دکتر علیرضا بهرامی

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۸۵۸ - ۷۳ - ۹

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۴ قطع: وزیری

لیتوگرافی: الغدير چاپ و صحافی: الغدير

قیمت: ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نمابر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ info@ssrc.ac.ir ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

تقدیم به:

روح بزرگ، پاک و آسمانی پدر و مادرم که عالمانه به من آموختند چگونه در عرصه زندگی به خداوند متعال توکل کرده، تلاش و ایستادگی را تجربه نمایم، به همسرم که اگر پشتیبانی، همدلی و هم فکری ایشان نبود انجام این کار میسر نمی شد، به فرزند عزیزم که لبخندش بوی طراوت بهار دارد و به همه آنایی که برای پیشرفت و اعتلای جمهوری اسلامی ایران تلاش می کنند بویژه دانشجویان، مربیان و پژوهشگران علاقه مند به حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی



پیشگفتار پژوهشگاه

تربیت بدنی و علوم ورزشی به‌عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار **کتاب‌های علمی - ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

پیشگفتار

غالب پدرها و مادرها، معلم‌ها و مربیان چنین می‌اندیشند که کودکان و نوجوانان امروز با یکی دو نسل پیش تفاوت بسیار دارند کودکان و نوجوانان امروز کنجکاوترند، کلمات بیشتر و جملات طولانی‌تری بکار برده و مطالب پیچیده‌تری را می‌فهمند و به زبان می‌آورند. با دنیای رایانه و دنیای مجازی آشنا و با آن ارتباط برقرار می‌نمایند. آنان بزرگ‌سالتر به نظر رسیده و علائق پیچیده‌تری دارند. آنان در مقابل محدودیت‌ها موضع می‌گیرند و کمتر از بزرگ‌ترها پیروی می‌نمایند. بر این اساس این سوال مطرح می‌شود، آیا این همه تفاوت مربوط به جنبه‌های شناختی، روانی-حرکتی، عاطفی و روانی-اجتماعی کودکان و نوجوانان است یا ناشی از تغییر در سبک زندگی خانواده‌ها، آموزشگاه‌ها و جامعه است. انکار نمی‌توان کرد که وضع بهداشت، تغذیه، رفاه اجتماعی، امکانات پزشکی افزایش اما آرامش روانی و فعالیت جسمانی در کودکان و نوجوانان کاهش یافته است. اما نمی‌توان نادیده گرفت که تغییرات زندگی اجتماعی، آموزشی، خانوادگی، رشد وسائل ارتباط جمعی و به‌طور کلی تغییر در سبک زندگی در همه ابعاد تأثیر عظیمی بر کاهش فعالیت و افزایش فقر حرکتی داشته است. از طرفی رشد و توسعه فزاینده علوم، ویژگی عصری است که در آن زندگی می‌کنیم. دگرگونی‌های شگرفی که در زمینه علوم رخ داده نشانگر پیشرفت پرشتاب دانش بشری با بهره‌گیری از دستاوردهای پژوهشی است؛ فرآیندی که تسلط بیش از پیش انسان بر طبیعت و دستیابی به امکانات جدید و پیشرفته را امکان‌پذیر ساخته است. نگاهی به تاریخ بشریت گواه این مدعا است که حیات ملت‌ها پیامد کوشش‌ها و تلاش‌های آنان در راه کشف نادانسته‌هاست و در عصر حاضر، جوامعی توانسته‌اند بیشترین بهره را از مواهب الهی و طبیعت ببرند که پژوهش را به عنوان اصلی‌ترین ابزار کسب دانش، توسعه داده و مورد توجه جدی قرار داده‌اند. در سال‌های اخیر تربیت بدنی و علوم ورزشی نیز همانند سایر علوم دستخوش تغییرات چشم‌گیری شده است. سیل اطلاعات و یافته‌های پژوهشی، شکوفایی روزافزون این شاخه از علوم را در پی داشته به گونه‌ای که اعتبار بیش از پیش آن را در بین سایر علوم موجب شده است. در کشور ما نیز این حوزه پیشرفت‌های چشم‌گیری داشته است. موضوع ورزش کودکان و نوجوانان نیز از ابعاد مختلف مورد بررسی و پژوهش قرار گرفته است. همچنین اقدامات مفید و مطلوبی در جهت گسترش علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محوریت کمیته برنامه ریزی علوم ورزشی در وزارت علوم، تحقیقات و فناوری انجام می‌گیرد. یکی از پیشنهادات کمیته برنامه ریزی تدوین کتابی با عنوان جنبه‌های روانی-اجتماعی ورزش رقابتی کودکان و نوجوانان بود که این افتخار نصیب نویسنده این اثر شد. با توجه به فعالیت‌های چشم‌گیر کمیته برنامه ریزی علوم ورزشی در وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی با اهداف تولید دانش در جهت رفع نیازهای جامعه می‌توان چشم‌انداز مطلوبی را ابعاد مختلف در حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی ترسیم کرد.

کتاب حاضر حاصل تجربه‌های یکی از علاقمندان به حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی در حیطه روانی-اجتماعی است که با هدف جنبه‌های روانی-اجتماعی ورزش رقابتی کودکان و نوجوانان تدوین شده است. این کتاب در دوازده فصل تنظیم شده است. فصل اول به مقدمه و تاریخچه جنبه‌های رشدی و اجتماعی کودکان با تکیه بر ورزش می‌پردازد. فصل دوم فرآیند رشد روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان از دیدگاه

اسلام را توضیح می‌دهد. در فصل سوم مبانی روانشناسی رشد بررسی خواهد شد. فصل چهارم اثر خانواده در مشارکت ورزشی دوران کودکی و نوجوانی را بررسی می‌کند. فصل پنجم ارتباط همسالان و رشد روانی و خوددراکی در فعالیت بدنی و ورزش را توضیح خواهد داد. در فصل ششم، نگاهی به تجربیات هیجانی در ورزش کودکان و نوجوانان دارد. فصل هفتم فرآیندهای انگیزشی در ورزش کودکان و نوجوانان بررسی می‌شود. در فصل هشتم به موضوع مهم ورزش و مهارت‌های خودتنظیمی در کودکان و نوجوانان خواهیم پرداخت. فصل نهم، اثرات روانی اجتماعی ورزش بر کودکان و نوجوانان را بررسی می‌کند. موضوع اخلاق و اهمیت آن در ورزش کودکان و نوجوانان در فصل دهم بررسی می‌شود. در فصل یازدهم رشد مهارت‌های روانی در کودکان و نوجوانان را توضیح می‌دهیم و در پایان در فصل دوازدهم فشارهای ناشی از آسیب‌های ورزشی کودکان و نوجوانان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

انتظار می‌رود تا پدران، مادران، معلمان، مربیان و تمام علاقمندان به دانش تربیت‌بدنی و ورزش اهمیت جنبه‌های روانی- اجتماعی ورزش رقابتی کودکان و نوجوانان را درک کرده تا شاهد جامعه‌ای پویا، فعال، بانشاط و با انگیزه باشیم. در پایان خواهشمند است با پیشنهادهای و راهنمایی‌های ارزنده خود نویسنده را یاری فرمایند.

دکتر علیرضا بهرامی

Afbahramy@yahoo.com

A-bahramy@araku.ac.ir

فهرست مطالب

۱۹.....	فصل اول: مقدمه و تاریخچه
۲۰.....	هدف کلی و اهداف رفتاری
۲۴.....	بررسی‌های روان‌شناسی ورزش و فعالیت‌های جسمی
۲۵.....	پرسش‌های اصلی در روان‌شناسی رشد چیست؟
۲۵.....	سیر توجه به ویژگی‌های کودکان
۲۶.....	تاریخچه مطالعه درباره کودک در عصر جدید
۲۸.....	روان‌شناسی امروز
۲۸.....	روانشناسی رشد
۲۹.....	رشد چیست؟
۳۰.....	مطالعه رشد چگونه صورت می‌گیرد؟
۳۱.....	از کجا باید آغاز کرد؟
۳۱.....	خودآزمایی
۳۵.....	فصل دوم: فرآیند رشد روانی و اجتماعی کودکان و نوجوانان از دیدگاه اسلام
۳۶.....	هدف کلی و اهداف رفتاری
۳۷.....	فرآیند رشد از دیدگاه اسلام
۴۴.....	ارائه عامل خوشایند(تقویت مثبت)
۴۵.....	مقاوم سازی رفتار مطلوب
۴۷.....	روش‌های کاهش و حذف رفتار نامطلوب
۵۰.....	پرخاش، ملایمت و نصیحت نوجوان
۵۰.....	پرورش استقلال کودک و نوجوان
۵۱.....	اهداف تعلیم و تربیت و تربیت بدنی از دیدگاه ادیان مختلف
۵۱.....	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین زرتشت
۵۱.....	تعلیم و تربیت و تربیت بدنی در دین یهود
۵۲.....	تعلیم ، تربیت و تربیت بدنی در دین مسیح
۵۲.....	تعلیم ، تربیت ، تربیت بدنی و ورزش در دین اسلام
۵۷.....	منابع فصل دوم
۵۹.....	فصل سوم؛ مبانی روانشناسی رشد
۶۰.....	هدف کلی و اهداف رفتاری
۶۰.....	مروی به مبانی روانشناسی رشد
۶۱.....	روان شناسی تحولی
۶۱.....	تعریف رشد
۶۱.....	تحول

- ۶۱..... پختگی رسیدگی یا رشد
- ۶۲..... رشد پیوسته است یا ناپیوسته؟
- ۶۲..... یک دوره رشد یا چند دوره رشد؟
- ۶۲..... طبیعت مهم‌تر است یا تربیت؟
- ۶۲..... توارث
- ۶۳..... محیط
- ۶۴..... تغذیه
- ۶۴..... آسیب و اختلالات رفتاری
- ۶۴..... وضع خانوادگی
- ۶۵..... دوره‌های اصلی رشد انسان
- ۶۵..... نظریه روانی - حرکتی آرنولد گزل:
- ۶۵..... مراحل رشد شناختی ژان پیاژه
- ۶۶..... مرحله حسی - حرکتی به شش مرحله فرعی تقسیم شده است:
- ۷۱..... کاربردهای آموزشی نظریه رشد شناختی پیاژه
- ۷۲..... نظریه اجتماعی - فرهنگی ویگوتسکی
- ۷۴..... نظریه تکامل روانی - اجتماعی اریک - اریکسون
- ۷۵..... بررسی نظریه اریکسون
- ۷۶..... نظریه زیست شناختی استانی‌های پیرامون روان شناسی رشد در دوره نوجوانی
- ۸۱..... رشد روان‌شناسی صریح باور-میل
- ۸۳..... جایگزین تبیین‌های دامن‌محدود
- ۸۴..... خود ذهن در مقایسه با نظریات کودکان از آن
- ۸۷..... **فصل چهارم:** اثر خانواده در مشارکت ورزشی دوران کودکی و نوجوانی
- ۸۸..... هدف کلی و اهداف رفتاری
- ۹۰..... نقش والدین در ورزش کودکان و نوجوانان
- ۹۰..... نقش الگوپذیری کودکان از فعالیت‌های بدنی والدینشان
- ۹۱..... تاثیرگذاری والدین
- ۹۱..... انواع اثرگذاری‌های اجتماعی
- ۹۶..... نقش مربیان و معلمان
- ۹۷..... فعالیت‌های بدنی در زمستان
- ۹۸..... نقش والدین به عنوان مربی
- ۹۹..... بعضی بایدها و نبایدها نسبت به فعالیت‌های کودکان
- ۱۰۰..... والدین و استعدادیابی ورزشی فرزندان

سلامت جسمانی.....	۱۰۱
فرآیند استعدادیابی و پرورش استعداد.....	۱۰۱
استعدادیابی توسط متخصصان و مربیان مجرب.....	۱۰۲
دلایل استعدادیابی.....	۱۰۳
پیش بینی اجرای ورزشی.....	۱۰۳
مزایای استعدادیابی.....	۱۰۴
معیارهای استعدادیابی.....	۱۰۵
روند استعدادیابی عمومی (غربالگری عمومی).....	۱۰۵
روند استعدادیابی ویژه (غربالگری ویژه).....	۱۰۵
چند توصیه مهم برای استعدادیابی ورزشی فرزندان.....	۱۰۶
خودآزمایی.....	۱۰۸
منابع فصل چهارم.....	۱۰۸
فصل پنجم: همسالان، رشد روانی و خود ادراکی در فعالیت بدنی	۱۱۱
هدف کلی و اهداف رفتاری.....	۱۱۲
آیین دوست یابی از دیدگاه ائمه اطهار(ع).....	۱۱۵
وظیفه والدین نسبت به دوستی های کودکان و نوجوانان.....	۱۱۶
پیام ها و نتایج.....	۱۱۷
نقش گروه همسال در فعالیت های ورزشی.....	۱۱۸
عواملی که باعث طرد نوجوان از اجتماع می گردد.....	۱۲۱
ویژگی های گروه و انواع دوستی.....	۱۲۲
ضرورت تشکیل گروه.....	۱۲۲
اهمیت گروه.....	۱۲۲
انواع گروه ها.....	۱۲۳
کارکردهای مثبت و سنتی گروه همسال در سایه محبت.....	۱۲۴
نوجوان و استقلال از والدین.....	۱۲۶
تاثیر ورزش درارضاء نیازهای روانی کودکان و نوجوانان.....	۱۲۷
ورزش وسیله خودشناسی.....	۱۲۷
اثر فعالیت بدنی بر رشد اجتماعی کودکان.....	۱۲۸
تاثیر ورزش در پرورش استعدادها و رشد علاقه مندی کودکان و نوجوانان.....	۱۲۹
خودآزمایی.....	۱۳۰
منابع فصل پنجم.....	۱۳۰
فصل ششم: تجارب هیجانی در ورزش کودکان و نوجوانان	۱۳۳
هدف کلی و اهداف رفتاری.....	۱۳۴

هیجان چیست؟.....	۱۳۴
عوامل هیجان	۱۳۶
کنترل هیجان	۱۳۷
هیجان خواهی	۱۳۹
هیجان و تکرار	۱۴۰
تاریخچه هیجان	۱۴۱
بررسی هیجان از دیدگاه روانشناسی	۱۴۱
ابعاد هیجان	۱۴۱
دیدگاه‌های مربوط به هیجان	۱۴۳
نظریه‌های هیجان	۱۴۴
هر هیجان شامل شناخت‌ها، اعمال و احساسات می‌باشد و	۱۴۵
وظایف هیجان‌ها	۱۴۶
آثار هیجان	۱۴۶
هیجان مفید - هیجان مضر؟	۱۴۷
راه کارهای مقاوم سازی خود.....	۱۴۸
هیجان‌ها و نوجوانان	۱۴۹
مشخصات هیجان	۱۴۹
فوائد و مضرات هیجان‌ها در بین کودکان و نوجوانان	۱۵۰
انواع هیجان	۱۵۰
ارتقاء هوش هیجانی فرزندان	۱۵۲
چگونه کودکی با هوش هیجانی (EQ) مناسب پرورش دهیم؟	۱۵۲
توجه و ابراز احساسات	۱۵۳
نامگذاری احساسات کودک	۱۵۳
حل مشکلات عاطفی	۱۵۴
حفظ آرامش	۱۵۵
نوجوانی، دوران شور و هیجان	۱۵۵
مشکل حادث برخی از نوجوانان	۱۵۶
غفلت هیجانی دوران کودکی	۱۵۶
هوش هیجانی در کودکان و رابطه آن با ورزش	۱۵۸
خودآزمایی	۱۶۰
منابع فصل ششم	۱۶۰
فصل هفتم: فرآیندهای انگیزشی در ورزش کودکان و نوجوانان	۱۶۳

۱۶۴	هدف کلی و اهداف رفتاری
۱۶۵	تعریف انگیزش
۱۶۶	زمینه‌های تاریخی پیدایش نظریه انگیزش
۱۶۷	دسته‌بندی انگیزش‌ها
۱۶۹	نظریه‌های انگیزش
۱۶۹	نظریه خود مختاری
۱۷۱	نظریه خود عزمی
۱۷۱	نظریه پردازان شناختی
۱۷۲	نظریه خود تعیین گری
۱۷۲	نظریه پردازان یادگیری اجتماعی
۱۷۳	نظریه حیوانی انگیزش
۱۷۳	نظریه‌های تک عاملی انگیزش
۱۷۳	انگیزه و ورزش
۱۷۵	فضای انگیزشی
۱۷۶	ایجاد محیط انگیزشی
۱۷۷	تنوع جلسات تمرینی
۱۷۸	ارتباط بین نیازهای ورزشکاران با انگیزش
۱۷۹	نیاز به جنبندگی و تحرک
۱۷۹	نیاز به پیوندجویی و تعلق
۱۷۹	نیاز به ارزشمند بودن
۱۸۰	انگیزه و اعتماد به نفس
۱۸۲	تنظیم انگیزندگی
۱۸۳	تمایل رسیدن به موفقیت
۱۸۵	انگیزش از درون
۱۸۶	شرایط سنی و رشدی و رابطه آن با انگیزه
۱۸۶	تکنیک‌هایی برای برانگیختن کودکان و نوجوانان
۱۸۷	خودآزمایی
۱۸۷	منابع فصل هفتم
۱۸۹	فصل هشتم: ورزش و مهارت‌های خودتنظیمی در کودکان و نوجوانان
۱۹۰	هدف کلی و اهداف رفتاری
۱۹۱	تعیین هدف
۱۹۲	هدف گزینی
۱۹۳	هدف مؤثر

۱۹۴	 معیار تعیین اهداف چیست ؟
۱۹۵	 چگونه تعیین هدف بر رفتار و عملکرد اثر می‌گذارد ؟
۱۹۶	 انواع اهداف
۱۹۶	 مراحل هدف‌گزینی موفق و دستیابی به آن
۱۹۶	 مزایای تنظیم هدف
۱۹۶	 بیانات و اظهار نظرهای مربوط به هدف
۱۹۷	 دستیابی به اهداف با قدم‌های قابل حصول
۱۹۸	 خود گفتاری درونی (خود گویی)
۱۹۹	 گفتگوی درونی و عملکرد
۲۰۱	 یادگیری خودتنظیم
۲۰۱	 خودکارآمدی
۲۰۲	 کارآمدی جمعی
۲۰۴	 منابع خودکارآمدی
۲۰۶	 ابعاد و منابع بی‌نظمی در خودکارآمدی
۲۰۶	 خودکارآمدی تکلیفی
۲۱۰	 خود‌پنداره
۲۱۱	 خود‌پنداره بدنی
۲۱۲	 انواع خویشتن
۲۱۴	 ابعاد خویشتن
۲۱۴	 مدل‌های نظری خودپنداره
۲۱۶	 ویژگی‌های خودپنداره
۲۱۶	 عوامل مؤثر بر خودپنداره
۲۱۸	 خودپنداره و ورزش
۲۱۹	 خودآزمایی
۲۱۹	 منابع فصل هشتم
۲۲۳	 فصل نهم : اثرات روانی اجتماعی ورزش بر کودکان و نوجوانان
۲۲۴	 هدف کلی و اهداف رفتاری
۲۲۶	 تأثیر ورزش در اجتماعی شدن
۲۳۲	 اثر ورزش بر شخصیت
۲۳۳	 کسب اعتمادبه نفس
۲۳۴	 شکوفا شدن استعدادهای نهفته
۲۳۵	 تأثیر ورزش در رشد و پرورش اجتماعی کودکان و نوجوانان

۲۳۵.....	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی
۲۳۶.....	تأثیر ورزش در کاهش اضطراب.....
۲۳۷.....	نقش ورزش در پر کردن اوقات فراغت.....
۲۳۸.....	تأثیر ورزش بر حافظه.....
۲۳۹.....	خودآزمایی.....
۲۴۰.....	منابع فصل نهم.....
۲۴۱.....	فصل دهم: اخلاق در ورزش
۲۴۲.....	هدف کلی واهداف رفتاری.....
۲۴۳.....	تکامل اخلاقی چیست؟.....
۲۴۴.....	نظریه‌های رشد اخلاقی
۲۴۷.....	مراحل تکامل اخلاقی از منظر کلبِرگ.....
۲۵۱.....	تربیت بدنی به عنوان محیطی برای تکامل اخلاقی.....
۲۵۵.....	اخلاق از منظر اسلام.....
۲۵۶.....	رقابت شرافتمندانه و جوانمردانه.....
۲۵۷.....	ورزش‌های مردود.....
۲۵۷.....	بایدهای اخلاقی.....
۲۶۰.....	نبایدهای اخلاقی.....
۲۶۳.....	خودآزمایی.....
۲۶۳.....	منابع فصل دهم.....
۲۶۵.....	فصل یازدهم: رشد مهارت‌های روانی در کودکان و نوجوانان
۲۶۶.....	هدف کلی و اهداف رفتاری.....
۲۶۷.....	اعتماد به نفس
۲۶۸.....	اعتماد به نفس چیست؟.....
۲۶۹.....	علائم اعتماد به نفس
۲۶۹.....	نقش والدین
۲۷۱.....	راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان
۲۷۲.....	عزت نفس
۲۷۲.....	اثر عزت نفس بر انگیزش
۲۷۳.....	تقویت عزت نفس کودکان.....
۲۷۴.....	آموزه‌های روان شناختی تقویت عزت نفس.....
۲۷۴.....	اضطراب.....
۲۷۶.....	نشانه‌های اضطراب در کودکان.....
۲۷۷.....	علل اضطراب.....

عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب	۲۷۹
ترس	۲۷۹
انواع ترس	۲۸۰
برخورد با کودک در هنگام ترس چگونه باید باشد؟	۲۸۲
ترس و دیگر اختلالات	۲۸۴
استرس	۲۸۴
استرس در کودکان	۲۸۵
علائم و نشانه‌ها	۲۸۵
علائم استرس: تا ۵ سالگی	۲۸۸
علائم استرس: ۶ تا ۱۱ سالگی	۲۸۸
علائم استرس: ۱۲ تا ۱۸ سالگی	۲۸۸
منشأ استرس کودکان	۲۸۹
افسردگی	۲۹۰
نشانه‌های افسردگی در کودکان	۲۹۱
علت‌های افسردگی در کودکان	۲۹۱
پیشگیری و درمان افسردگی در کودکان و نوجوانان	۲۹۲
خودآزمایی	۲۹۳
منابع فصل یازدهم	۲۹۴
فصل دوازدهم: فشارهای ناشی از آسیب‌های ورزشی کودکان و نوجوانان	۲۹۵
هدف کلی و اهداف رفتاری	۲۹۶
امنیت در ورزش	۲۹۷
آسیب‌های ورزشی در کودکان و نوجوانان	۲۹۸
تعداد جلسات تمرین برای کودکان	۳۰۰
سن ورزش در کودکان	۳۰۱
نقش والدین در ورزش کودکان	۳۰۲
چرا کودکان ورزش را کنار می‌گذارند؟	۳۰۲
عوارض شروع زودهنگام ورزش حرفه‌ای	۳۰۶
توصیه‌هایی در خصوص سازمان‌دهی فعالیت ورزشی کودکان	۳۰۶
معیارهای مورد نظر مراحل تکامل ورزش در کودکان از نظر گالا هو و ازمون	۳۰۷
خودآزمایی	۳۰۸
منابع فصل دوازدهم	۳۰۸

فصل اول؛

مقدمه و تاریخچه

هدف کلی

آشنائی با مبانی و سیر تاریخی ورزش رقابتی کودکان و نوجوانان

اهداف رفتاری

از خواننده انتظار می‌رود پس از مطالعه و یادگیری مطالب این فصل بتواند:

- مبانی نظری ورزش کودکان را توضیح دهد.
- دیدگاه مناسبی از روان شناسی ورزش و فعالیت‌های جسمی کودکان در ذهن خواننده ایجاد شود.
- سیر تاریخی توجه به ویژگی‌های کودکان را با تأکید بر روانشناسی رشد توضیح دهد.
- مراحل مطالعه روانشناسی رشد را بیان کند.

امروزه فقر حرکتی ناشی از زندگی صنعتی مشکلات زیادی برای انسان ایجاد کرده است. لذا دانشجویان محترم توجه دارند که ورزش از نیازهای ضروری انسان امروز می باشد. در مدیریت منابع انسانی توجه به سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان بیش از گذشته مورد توجه قرار دارد زیرا محصول مدرسه که همان دانش آموزان تربیت شده می باشند، از عوامل مهم پیشرفت جوامع به شمار می روند. پیچیدگی روزافزون این جوامع در حوزه‌های اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و فرهنگی مناسبات اجتماعی و تعاملات بین فردی و اجتماعی را دستخوش تحولات زیادی کرده که نمود عینی و تجلی بیرونی آن پیچیدگی و افزایش تعدد مناسبات فرد با دنیای بیرون از جمله دیگران در جامعه می باشد. لذا از دست آوردهای پیشرفت تکنولوژی و زندگی امروزی، ظهور و بروز انواع ناهنجاری‌ها و اختلالات روانی - عاطفی، هیجانات روحی منفی، استرس، اضطراب، ناامیدی و نگرانی، احساس پوچی و سردرگمی و نداشتن زندگی شیرین توأم با آرامش است؛ در نتیجه مردم به انواع بیماری‌های روانی همچون اضطراب، افسردگی مبتلا می‌شوند. از طرفی صنعتی شدن جوامع و به تبع آن کاهش تحرک و فعالیت‌های بدنی در افراد، ضرورت پرداختن به فعالیت و ورزش را بیش از گذشته نمایان ساخته است که در این ارتباط نقش دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در رشته‌ها و گرایش‌های مختلف بسیار اهمیت دارد آنها باید تلاش کنند به‌طور علمی و هدفمند ورزش و فعالیت‌های بدنی را در جامعه بخصوص در بین کودکان و نوجوانان گسترش دهند و توجه گسترده‌ای را نسبت به ورزش، به ویژه نقش مسائل روان شناختی آن معطوف کنند (بهرامی، ۱۳۸۹). اریکسون^۱ با بیان نظریه تحول روانی- اجتماعی خود معتقد است که هر فرد هشت مرحله متوالی رشد روانی- اجتماعی را از کودکی تا سالمندی پشت سر می‌گذارد و هر مرحله به وسیله یک تعارض یا

¹ Erickson