

به نام خداوند بخشنده مهربان

روان‌شناسی ورزشی کاربردی

رشد فردی تا اوج عملکرد

(ویراست ششم)

(جلد اول)

جین ام. ویلیامز

مترجمان:

دکتر علیرضا فارسی

دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

دکتر بهروز عبدلی

دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

دکتر جواد فولادیان

عضو هیأت علمی دانشگاه فردوسی مشهد

فهیمة حبیبی‌فر، روبیتا کمیلی

نشر علم و حرکت

سرشناسه : ویلیامز، جین ماری، ۱۹۴۳- Williams, Jean M. (Jean Marie)
 عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی ورزشی کاربردی: رشد فردی برای اوج عملکرد.
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ج.: مصور، نمودار.
 شابک : ISBN 978-600-5543-81-0؛ جلد ۱؛ ISBN 978-600-5543-79-7
 وضعیت فهرست‌نویسی : فبپای مختصر.
 یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است
 یادداشت : ترجمه: علیرضا فارسی، بهروز عبدلی، جواد فولادیان، فهیمه حبیبی‌فر.
 یادداشت : عنوان اصلی: Applied Sport Psychology 6th edition.
 یادداشت : کتابنامه.
 شناسه افزوده : فارسی، علیرضا، ۱۳۵۴-
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۸۸۱۷۶

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است.
 هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد،
 چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و با عرضه کند،
 مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، پان مقدم،
 پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۱۹
 • نشانی پست الکترونیکی: m.vaharekat@gmail.com

روان‌شناسی ورزشی کاربردی (جلد اول)

جین ام. ویلیامز

ترجمه: دکتر علیرضا فارسی، دکتر بهروز عبدلی، دکتر جواد فولادیان، فهیمه حبیبی‌فر، روبیتا کمیلی

حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردی

طراح جلد: واگنر شاهروردی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۴ - تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۲۵۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5543-79-7

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۷۹-۷

ISBN 978-600-5543-81-0 2vol.Set

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۸۱-۰ دوره ۲ جلدی

مقدمه مترجمان

رشته روان‌شناسی ورزشی یکی از جذاب‌ترین و کاربردی‌ترین رشته‌های علوم ورزشی است که در دهه اخیر این رشته علاقه‌مندان و طرفداران بیشتری را به خود جذب کرده است. بر همین اساس، توجه به نیازهای این علاقه‌مندان در زمینه‌های مختلف این رشته از اهمیت زیادی برخوردار است. بدون شک یکی از این نیازها وجود منابع غنی، جدید، کاربردی، جامع و شیواست. درک این نیازها و تدوین کتاب‌هایی که این ویژگی‌ها را داشته باشد، فقط از عهده دانشمندان برجسته هر رشته‌ای برمی‌آید. بی‌تردید بین‌المللی‌سازی و پیام‌به‌خوبی این نیاز را درک کرده و در نگارش این اثر به خوبی موارد ذکر شده را برای عارفان، دانش‌پژوهان، دانشجویان و مربیان ورزشی فراهم کرده است. یکی از دلایل این ادعا، بهره‌گیری از یافته‌های ۴۶ نویسنده معتبر در این حوزه است که در این اثر گنجانده شده است. دلیل دیگر، استفاده از مثال‌ها و تجربه‌های ورزشکاران و مربیان در رشته‌های ورزشی در سطوح مختلف است که فهم بهتری را در این اثر ایجاد کرده است. دلیل دیگر این ادعا را می‌توان به جامع بودن این اثر مربوط دانست که در ۲۵ فصل دربرگیرنده همه مطالب مورد نیاز نوشته شده است. این فصول در چند بخش و به شرح زیر ارائه شده است.

در فصل اول این کتاب گذشته، حال و آینده ورزش، انسان ورزشی مطرح شده است. بخش اول شامل یادگیری، بازخورد، انگیزه، یادگیری و تعاملات اجتماعی که موجب انسجام تیمی و رشد گروه‌های کارآمد و ارتباط می‌شود. برای سادگی و وضوح، برخی فصول به زبان مربی نوشته شده است.

بخش دوم کتاب شامل تمرین ذهنی چگونگی اجرای بهینه، هدف‌گذاری، دستیابی به هدف، مدیریت استرس و سطوح انرژی، تقویت تصویرسازی، تعیین تمرکز بهینه و نحوه کنترل آن و ایجاد اعتماد به نفس است و در بخش سوم، برنامه‌های تمرینی مهارت‌های روان‌شناختی، راهنمایی‌هایی برای برنامه‌های تمرینی روان‌شناسی ورزشی توسط مربیان، ارائه شده است. همچنین در بخشی دیگر به جنسیت و ملاحظات فرهنگی پرداخته شده است.

در بخش چهارم به بهبود سلامت و رفاه پرداخته شده است. در این بخش موضوعاتی نظیر زمان‌هایی که رقابت‌کنندگان ورزشی به مشاوره تخصصی نیاز دارند، دلایل و روش‌های سوء استفاده دارویی در ورزش، چگونگی وقوع و پیشگیری از خستگی، خطر آسیب و توانبخشی، کناره‌گیری از رقابت‌های ورزشی، فواید روان‌شناختی تمرین و نیز ملاحظات برای بهبود پذیرش تمرین و سازگاری با آن مطرح شده است. در هیچ‌یک از کتاب‌های روان‌شناسی ورزشی به همه موارد به این

شکل پرداخته نشده است. لذا مترجمان این اثر طی چند سال گذشته در مراحل ترجمه این اثر سعی در امانت‌داری و استفاده بهینه از واژه‌های تخصصی را داشته‌اند. لذا با توجه به دقت و سعی زیاد در امانت‌داری و رعایت اصول ترجمه، این اثر نیز مانند هر ترجمه‌ای، می‌تواند بهتر از آنچه اکنون هست، باشد، بنابراین، از همکاران و خوانندگان گرامی خواهشمند است هر گونه پیشنهاد یا نقد علمی را به آدرس پست الکترونیکی زیر اعلام نمایند. لازم به ذکر است که به دلیل زیاد بودن صفحات، این کتاب در دو جلد منتشر می‌شود که ۱۳ فصل در جلد اول و ۱۲ فصل باقیمانده در جلد دوم چاپ شده است.

در نهایت، برخود لازم می‌دانیم از همکاران انتشارات علم و حرکت به ویژه مدیر محترم آن، آقای روبن شایوردیان به دلیل دقت در اصول چاپ و نشر کتاب سپاسگزاری نماییم.

مترجمان

a_farsi@sbu.ac.ir

فهرست مطالب

مقدمه مؤلف	۹
فصل ۱: روان‌شناسی ورزش: گذشته، حال، آینده	۱۵
تاریخچه روان‌شناسی ورزشی	۱۷
تاریخچه روان‌شناسی ورزشی در اروپای شرقی	۲۸
بهت‌گیری‌های آتی روان‌شناسی ورزشی کاربردی در آمریکای شمالی	۳۰
بخش اول: یادگیری، انگیزش و تعامل اجتماعی	۳۵
فصل ۲: یادگیری مهارت: مکتب برای مربیگری و عملکرد مؤثر	۳۷
تعریف یادگیری حرکتی	۳۷
مراحل یادگیری مهارت حرکتی	۳۸
ملاحظات تمرینی	۴۵
آموزش چندین مهارت: تمرین مسدود در مقابل تمرین تصادفی	۴۶
آموزش شکل‌های متنوعی از یک مهارت: تمرین متغیر	۴۹
تمرین کلی در مقابل تمرین بخش‌بخش	۵۱
بازخورد: کارکردها و استفاده در یادگیری و اجرا	۵۳
شناسایی و اصلاح خطا	۵۹
فصل ۳: رویکردی مثبت به اثربخشی مربیگری و بهبود عملکرد	۶۳
القای کنترل رفتار	۶۴
رویکردهای آزارنده و مثبت برای تأثیرگذاری بر رفتار	۶۷
تقویت مثبت: آمادگی برای دستیابی به چیزهای خوب	۷۱
بازخورد عملکرد	۷۸
فصل ۴: فرایندهای انگیزشی و تسهیل کیفیت تعهد در ورزش	۸۵
باور توانستن: ساختار خودکارآمدی	۸۷
اهداف پیشرفت: اهمیت جگونگی قضاوت در صلاحیت و شایستگی خود	۹۱
انجام ورزش برای لذت: عوامل تعیین‌کننده انگیزش درونی و خودمختاری	۱۰۰
فصل ۵: نظریه پیشگویی کامبخش: زمانی که انتظارات مربیان واقعیت پیدا می‌کند	۱۱۱
فرایند انتظار - عملکرد	۱۱۳

۱۲۴	کاربردهای ورزشی
۱۳۵	پیشنهاد‌های رفتاری برای مربیان
۱۳۹	فصل ۶: رهبری مؤثر و تصمیم‌گیری در مربیان
۱۴۱	رهبری چیست؟
۱۴۱	نظریه‌های رهبری و کاربردها
۱۵۵	رهبری قابل اعتماد
۱۵۸	مدل‌های چندبُعدی رهبری در ورزش
۱۵۹	تصمیم‌گیری در مربیان
۱۶۲	ارزیابی رهبری
۱۶۶	اخلاق‌مداری در رهبری
۱۶۷	توسعه رهبری درون تیم
۱۶۸	افزایش روحیه درون تیم
۱۷۵	فصل ۷: تیم ورزشی به عنوان یک گروه مؤثر
۱۷۷	ماهیت گروه‌های ورزشی
۱۷۸	انسجام گروهی
۱۸۰	توسعه یک مفهوم تیمی: عوامل مرتبط با انسجام
۱۸۹	ساختن تیم
۱۹۷	فصل ۸: ارتباط مؤثر
۱۹۸	ارتباطات تعریف شده
۲۰۱	ارتباطات در ورزش
۲۰۴	ارتباطات و گروه‌ها
۲۱۸	روان‌شناس ورزش به عنوان یک کمک‌کننده ماهر
۲۲۱	بخش دوم: تمرین ذهنی برای بهبود عملکرد
۲۲۳	فصل ۹: ویژگی‌های روان‌شناختی اوج عملکرد
۲۲۴	بررسی اوج عملکرد
۲۲۵	ویژگی‌های روان‌شناختی در تجارب حداکثری در ورزش
۲۲۷	غوطه‌وری و اوج عملکرد
۲۳۰	محدوده فردی عملکرد بهینه
۲۳۲	مهارت‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران موفق و کمتر موفق
۲۳۸	نیمرخ استحکام ذهنی
۲۴۰	تأثیرات تیم، مربی، خانواده و سازمان بر اوج عملکرد
۲۴۲	نتیجه‌گیری: چه چیزهایی برای رسیدن به هدف لازم است

۲۴۹	فصل ۱۰: افزایش آگاهی برای عملکرد ورزشی
۲۵۱	اهمیت آگاهی در ورزش
۲۵۲	آگاهی با توسعه مهارت‌ها مرتبط است
۲۵۹	تکنیک‌هایی برای افزایش آگاهی
۲۶۴	پیوست: راهنمای ثبت گزارشات و رویدادهای ورزشی
۲۶۷	فصل ۱۱: هدف‌گزینی برای اوج عملکرد
۲۶۸	تحقیقات و نظریه‌های هدف‌گزینی
۲۷۲	بررسی استفاده مربیان و ورزشکاران از هدف‌گزینی
۲۷۶	نمای‌نرایند هدف‌گزینی
۲۸۴	سیستم هدف‌گزینی برای مربیان
۲۸۶	مشکلات متداول در هدف‌گزینی
۲۹۳	فصل ۱۲: روابط انگیزش - عملکرد
۲۹۴	ماهیت انگیزش
۲۹۴	تعریف انگیزش و اختارهای مربوطه
۳۰۳	رابطه بین انگیزش و عملکرد کتی
۳۱۷	برآورد رابطه بین انگیزش و عملکرد ورزشکار
۳۲۵	فصل ۱۳: روش‌های آرام‌سازی و انرژی‌زایی برای تنظیم انگیزش
۳۳۱	راهبردها و مهارت‌های آرام‌سازی عضلات به ذهن
۳۴۲	روش‌های آرام‌سازی ذهن به عضله
۳۴۸	مهارت‌ها و راهبردهایی برای یادگیری چگونگی آرام‌سازی و فعال‌سازی
۳۵۵	فهرست منابع

مقدمه مؤلف

مربیان و ورزشکاران، برای رسیدن به اوج رقابت و یادگیری روش های مدیریت استرس رقابتی، کنترل تمرکز، تقویت اعتماد به نفس، افزایش مهارت های ارتباطی و بهبود هماهنگی تیمی به روان شناسی ورزشی کاربردی روی آوردند.

ویراست اول روان شناسی ورزشی کاربردی: رشد فردی تا اوج عملکرد، که ۲۵ سال پیش انتشار یافت، یکی از اولین کتاب هایی بود که مشخصاً به منظور آشنا ساختن مربیان و روان شناسان ورزشی با نظریه ها و تکنیک های روان شناسی که موجب بهبود عملکرد و رشد فردی شرکت کنندگان ورزشی از ورزش نوجوانی تا طلوع نخبگی می شوند، نوشته شد. این کتاب عمدتاً به سه بُعد می پردازد: (۱) تکنیک های رشد و پالایش مهارت های روان شناختی به منظور بهبود اجرا و رشد فردی، (۲) پیشنهاد هایی برای ایجاد محیط آموزشی و اجتماعی که موجب بهبود کارایی مربیان و مهارت و رشد فردی ورزشکاران می شود (۳) موضوعات خاص نظیر خستگی و واماندگی، روان شناسی آسیب دیدگی، توانبخشی آسیب دیدگی و کنایه گیری از ورزش.

ویراست های بعدی این کتاب نیز همین هدف را دنبال کرده است؛ با این تفاوت که به منظور تمرکز بر فعالیت بدنی به موضوعات بیشتری پرداخته شده است و فصل های جدیدی در مورد انگیزش، آموزش مربیان ورزش جوانان، بهبود ارتباط، شور و تخیل صبی به ورزشکاران، سوء استفاده دارویی در ورزش و روان شناسی تمرین افزوده شده است. در فصل آخر به اهمیت روان شناسی ورزشی کاربردی در درک فواید و خطرات تمرین و اصول روان شناختی و رفتاری برای بهبود تعهد به تمرین پرداخته شده است.

در ویراست ششم نیز به همین موضوعات مهم، ابعاد و ساختار سازمانی پرداخته شده است، ولی در این نسخه از آخرین تحقیقات، تمرینات و مثال ها در روان شناسی ورزشی کاربردی استفاده شده است. برای این که دانشجویان قادر باشند بهتر فکر کنند و مفاهیم را در موقعیت های واقعی به کار گیرند، تمرینات و مطالعات موردی زیادی به این ویراست افزوده شده است. علاوه بر این، یک فصل نیز در مورد ملاحظات فرهنگی و جنسیت تدوین شده است.

روان شناسی ورزشی کاربردی، می تواند به عنوان کتابی مفید در کلاس های روان شناسی ورزشی کاربردی در روان شناسی مربیگری مورد استفاده قرار گیرد. این کتاب همچنین منبع ارزشمندی برای تمرین مربیان، روان شناسان ورزشی و روان شناسان است. در ادامه، برخی از دلایلی که نشان می دهد ویراست ششم این کتاب برای این افراد و کلاس ها مناسب به نظر می رسد، ارائه شده است.

نوشته شده برای مربیان و روان‌شناسان ورزشی

در حدود ۴۰۰ کتاب در زمینه مهارت‌های روانی برای اجرا منتشر شده است، ولی اکثر این کتاب‌ها همچنان برای شرکت‌کنندگان در ورزش نوشته می‌شود. این کتاب‌ها به اندازه کافی جامع نیستند، از این رو، نمی‌توانند نیاز یک مربی و روان‌شناس ورزشی به درک منطق ساختار روان‌شناختی و نیز چگونگی استفاده از این ساختارها در موقعیت‌های مختلف و در بین افراد مختلف را محقق سازد. کتاب‌هایی که برای مربیان و روان‌شناسان ورزشی نوشته شده است، بسیار کلی بوده که همه زمینه‌های مربوط به روان‌شناسی ورزشی را دربر می‌گیرد. هر چند در این کتاب‌ها مباحث مربوط به موضوعات کاربردی به ویژه ملاحظات روان‌شناختی به منظور بهبود اجرای ورزشی رشد فردی و شرکت در تمرین در مقایسه با ویراست جدید کتاب حاضر بسیار سطحی است. دیگر کتاب‌های کاربردی، جامعیت این کتاب را ندارند و همانند این کتاب از تخصص افراد مختلف بهره نگرانند، توصیف واضحی از نظریات یا تحقیقات کاربردی ارائه نکرده است.

بر اساس آخرین تحقیقات، تئوریات

پس از ویراست اول این کتاب دانش و پایه تجربی در روان‌شناسی ورزشی کاربردی به ویژه در ملاحظات علم محور به طور عمده‌ای گسسته یافت شده است. در هر یک از ویراست‌های جدید این کتاب، آخرین تحقیقات و جدیدترین سریانات روان‌شناسی ورزشی کاربردی ارائه شده است. اگرچه هدف اصلی ویراست ششم نیز، کاربرد است، در هر یک از فصول این کتاب بر حسب نیاز، نظریه‌ها و تحقیقات زیربنایی آورده شده است. زمانی که از این کتاب به عنوان کتاب درسی در دوره تحصیلات تکمیلی استفاده می‌شود، استاد می‌تواند از مطالعات عمیق که توسط نویسندگان ذکر شده است به عنوان مکمل استفاده کنند.

پوشش جامع موضوعات

هیچ یک از کتاب‌های روان‌شناسی ورزشی کاربردی، رویکرد جامعی به این کتاب اتخاذ کرده است، دارا نیست. در فصل اول این کتاب، گذشته، حال و آینده روان‌شناسی ورزشی مطرح شده است. باقیمانده کتاب به چهار بخش تقسیم شده است.

بخش اول یادگیری، بازخورد، انگیزه، یادگیری و تعاملات اجتماعی است که موجب انسجام تیمی و رشد گروه‌های کارآمد و ارتباط می‌شد، شامل می‌شود. برای سادگی و وضوح، برخی از فصول به زبان مربی نوشته شده است. هرچند این فصل‌ها بجز مربیان برای افراد دیگر هم مفید است. روان‌شناسان ورزشی اغلب کار کردن با مربیان در زمینه‌هایی نظیر پیشرفت مهارت‌های ارتباطی، ایجاد سازگاری تیمی و پرورش رفتارهای کارآمدتر مربیگری را ضروری می‌دانند. علاوه بر این، این اصول یادگیری، انگیزش و تعامل اجتماعی که موجب افزایش کارآمدی یک مربی می‌شود، می‌تواند توسط روان‌شناس ورزشی در آموزش مهارت‌های روانی و تعامل با ورزشکاران به کار

گرفته شود. از این رو، دانش و بینشی که از مطالعه فصل‌های موجود در بخش دوم کتاب حاصل می‌شود، نه تنها برای مربیان، بلکه برای روان‌شناسان ورزشی حال و آینده نیز مفید است.

در بخش دوم کتاب، تمرین ذهنی که موجب بهبود اجرا می‌شود، مطرح می‌گردد. این بخش با فصلی که در زمینه ویژگی‌های روان‌شناختی اجرای بهینه است آغاز می‌شود؛ در فصل‌های دیگر، چگونگی اجرای بهینه، هدف‌گزینی و دستیابی به هدف، مدیریت استرس و سطوح انرژی، تقویت تصویرسازی، تعیین تمرکز بهینه و نحوه کنترل آن و ایجاد اعتماد ارائه می‌شود. در بخش سوم، اجرای برنامه‌های تمرینی مطرح می‌شود. فصل اول شامل، پیشنهادهای در زمینه ایجاد و اجرای یک برنامه تمرینی مهارت‌های روان‌شناختی است. در فصل دوم راهنمایی‌هایی در زمینه چگونگی هدایت برنامه‌های تمرینی روان‌شناسی ورزشی توسط مربیان، ارائه می‌شود. در فصل آخر که فصل جدیدی در این ویراست است، به جنسیت و ملاحظات فرهنگی پرداخته می‌شود که این فصل مشتمل بر پیشنهاداتی برای مربیان و مربیان است.

در بخش چهارم، تمرکز بر برود سلامت و رفاه است. این بخش شامل چندین فصل است که در آن‌ها موضوعاتی نظیر زمان‌بندی که رقابت‌کنندگان ورزشی به مشاوره تخصصی نیاز دارند، دلایل و روش‌های سوء استفاده دارویی در ورزش، چگونگی وقوع و پیشگیری از خستگی، خطر آسیب و توانبخشی، کناره‌گیری از رقابت‌های ورزشی، واید روان‌شناختی تمرین و نیز ملاحظات برای بهبود پذیرش تمرین و سازگاری با آن، مطرح می‌شود. در هر یک از کتاب‌های روان‌شناسی ورزشی همه این موضوعات مطرح نشده است، هرچند در آن مسایلی نظیر اجرای ورزشی، رشد فردی و افزایش مشارکت در تمرین و ورزش و فواید آن مطرح بوده است.

مناسب بودن این فصول برای کلاس‌های خاص بستگی به پیشینه و علایق دانشجو دارد. هدف از این کتاب، پوشش کامل نظریات، تکنیک‌های روان‌شناختی و موضوعات مربوط به بهینه‌سازی رشد فردی، اجرای ورزشی و مشارکت در تمرین بود. اساتید می‌توانند فصلی که به مباحث آن‌ها مرتبط‌تر است را انتخاب کنند. برای مثال، در فصل دوم و سوم، یادگیری مهارت‌های حرکتی و اصول تقویت و بازخورد مطرح می‌شود؛ از این رو، اگر دانشجو پیشینه‌ای در زمینه یادگیری حرکتی داشته باشد، این مباحث اضافی هستند. فصل ۲۴ که درباره کناره‌گیری از مشارکت ورزشی است، ممکن است تنها نظر افرادی که با ورزشکارانی که به زودی بازنشسته می‌شوند یا از شرکت آن‌ها در ورزش جلوگیری می‌شود، کار می‌کنند را به خود جلب کند.

نوشته شده توسط متخصصان روان‌شناسی ورزشی

نویسندگان این کتاب از افرادی هستند که به هدایت محققان و دانش‌پژوهان روان‌شناسی تمرین و ورزش می‌پردازند. آنها با شرکت‌کنندگان ورزشی از سطوح ورزش نوجوانی تا المپیک و سطوح حرفه‌ای کار می‌کنند، و اکثر آنها پیشینه درخشانی به عنوان ورزشکار نخبه یا مربی دارند.

سازماندهی و سبک نویسندگی یکپارچه

مزیت اصلی این کتاب این است که براساس دیدگاه متخصصان مختلف و ۴۶ نویسنده نوشته شده است، در عین حال، پراکندگی که اغلب در سبک نوشتن کتابهای دیگر دیده می‌شود، در آن وجود ندارد. محتوای متن و ترتیب فصل‌ها به گونه‌ای است که پوشش جامعی از مفاهیم به عمل آید، مفاهیم به صورت تدریجی در متن ظاهر شوند و در عین حال از همپوشانی و ناهماهنگی غیر مطلوب در اصطلاحات جلوگیری شود. تا حد امکان مرکز توجه، سبک‌ها و سازماندهی متن به صورت استاندارد در آمده است. علاوه بر این، به منظور اختصار و وضوح بیشتر، بسیاری از فصل‌های این کتاب مجدداً نوشته شده‌اند. در هر فصل تحقیقات و نظریات مفیدی ارائه می‌شوند، کاربرد این مفاهیم در دنیای ورزش و تمرین ذکر می‌شود و به اقتضای مثال‌ها و تمرینات مداخله‌ای ارائه می‌شود. هر فصل با یک مقدمه شروع می‌شود که محتوای فصل را مشخص می‌کند و با یک نتیجه‌گیری یا خلاصه‌ای از ساختارها و مهارت‌های اصلی روان‌شناختی و طرح سؤالاتی برای دانشجویان پایان می‌پذیرد.

مثال‌های کاربردی و منابع آموزشی

مثال‌های بی‌شماری که در این کتاب ارائه شده است، کاربرد نظریه‌ها و ساختارهای روان‌شناختی را در تمرین روزانه، تسهیل می‌بخشد. بیشتر مثال‌ها از افراد حرفه‌ای مشهور و ورزشکاران آماتور برگرفته شده است. مثال‌ها از ۴۰ ورزش مختلف بوده و شواهد مهمی را دربر می‌گیرند که موجب برانگیختن افراد در جهت رشد مهارت‌های روان‌شناختی و رفتاری برای شرکت آنها در تمرین و ورزش می‌شود. به منظور استفاده مناسب، این مثال‌ها واقعی اغلب با مثال‌های فرضی، تمرینات و مطالعات موردی که توسط نویسندگان طراحی شده‌اند ترکیب شده‌اند.

علاوه بر این، وب‌سایت مربوط به اساتید مک‌گرو هیل نیز شامل متن این کتاب است که تجارب یادگیری و تمرینات کلی یا اختصاصی مربوط به هر فصل را با هم ترکیب می‌کند. به منظور ایجاد محیطی بهینه برای یادگیری، در این وب‌سایت برای هر فصل کنفرانس ویدیویی به شکل پاورپوینت، یک مجموعه آزمون و لیستی از منابع سمعی-بصری نظیر نوارهای ویدیویی، سی‌دی، دی‌وی‌دی و نوارهای صوتی وجود دارد. وب‌سایت اساتید در سایت <http://www.mhhe.com/williams6e> قابل دسترسی است.

روانشناسی ورزشی کاربردی فواید زیادی دارد

افرادی که از نظریه‌ها و تکنیک‌های روان‌شناسی تمرینی و ورزشی کاربردی در جهت کمال و رشد فردی استفاده می‌کنند از مزیت‌های زیادی برخوردار می‌شوند. مربیان و ورزشکاران، اهمیت فاکتورهای روانی در رشد و اجرای فردی را تأیید می‌کنند، هر چند مدت زمانی که این افراد عملاً به تمرین مهارت‌های روانی اختصاص می‌دهند، خلاف این امر را نشان می‌دهد. در نوشتن این کتاب

سعی بر این بوده است که با فراهم کردن دانش مورد نیاز برای بهبود اجرا و نیز بهبود بُعد روان شناختی یک برنامه ورزشی، از یک چنین تناقضی جلوگیری شود. فوایدی که از این کتاب حاصل می شود نه تنها در اجرای ورزشی، بلکه در اجرای کلی خارج از ورزش و شاید مهم تر از آن، در رشد فردی عمومی و سلامت جسمی و روانی نیز مؤثر است.

تشکر و قدردانی

در اینجا از جان بارتولوميو، دانشگاه تگزاس در آستین، دیوید فورست، دانشگاه ایالت سن حوزه، تونی کویین، دانشگاه سنت مری، وینونا، مینه سوتا و کریستین کالتن باخ، دانشگاه ایالتی آریزونا به خاطر بازبینی ارزشمندی که از ویراست پنجم به عمل آوردند، تشکر و قدردانی می کنم.

از هیئت مدیره بسیار خوب مک گرو هیل خصوصاً از فیل بوچر به خاطر حمایت و مهارتش کمال قدردانی را دارم. به علاوه، از مرلی مگزینر، سردبیر ما به خاطر عملکرد و دقتی که ایشان در طی مراحل چاپ این کتاب داشتند نیز تشکر می نمایم. در پایان از جیل اکر، ویراستار آزاد همکار این کتاب و جینجر رودریگز، نمود خوان آزاد متن کتاب، به خاطر توجه ایشان به جزئیات و راهنمایی های ایشان در مراحل تدوین این کتاب نیز تشکر می کنم.

جین ام. ویلیامز