

کاربرد روان شناسی تربیتی در مربیگری ورزشکاران

۲۰۹۰۲۲۸
۹۸۰۰۰۰۰۰۰۰

تألیف :

دکتر جفری جی هوپر

ترجمه :

دکتر ایردانا

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

دکتر گلین مهدی نژاد گرجی

دکتر سحر محرابی پری

دکتر میترا مصلحی جویباری

دکتر رمضان حسن زاده

زیر نظر و به ویراستاری :

دکتر رمضان حسن زاده



کاربرد روان‌شناسی تربیتی در مربیگری ورزشکاران / تألیف : دکتر جفری جی هوپر؛ ترجمه: دکتر امیر دانا، دکتر گلین مهدی‌نژاد گرجی، دکتر سحر محرابی پری، دکتر میترا مصلحی جویباری، دکتر رمضان حسن‌زاده... تهران: نشر ویرایش، ۱۳۹۸.
سی و دو - ۵۱۲ ص: مصور، جدول.

ISBN : 978-600-8348-27-6

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی:

Applying Educational Psychology in Coaching Athletes, 2013.

موضوع : مربیگری -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع : روان‌شناسی تربیتی
رده‌بندی کنگره : GV ۷۱۱
رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۰۷۷
شماره کتابشناسی ملی : ۵۹۸۹۹۸۵

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، داننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، به منافع اخلاقی، اثر و مؤلف، و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب، جرمیاری عتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن نامت ست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان شما منتهی شود.

سایت

www.Ravabook.ir



پست الکترونیکی

virayeshpub@yahoo.com

کاربرد روان‌شناسی تربیتی در مربیگری ورزشکاران

تألیف : دکتر جفری جی هوپر
ترجمه : دکتر امیر دانا، دکتر گلین مهدی‌نژاد گرجی، دکتر سحر محرابی پری، دکتر میترا مصلحی جویباری، دکتر رمضان حسن‌زاده
زیر نظر و به ویراستاری : دکتر رمضان حسن‌زاده
ناشر : ویرایش
نوبت چاپ : اول، بهار ۱۳۹۹

لیتوگرافی : طیف‌نگار چاپ : شاهین صحافی : چاوش
شمارگان : ۱۱۰۰ تعداد صفحات : ۵۴۴ صفحه
قیمت : ۸۲۰۰۰۰ ریال

ISBN : 978-600-8348-27-6

شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۳۴۸ - ۲۷ - ۶

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳
تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ ۸۸۹۶۷۷۰۴ ۸۸۹۶۵۲۲۸ تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

❖ دربار مؤلف		نوزده
❖ مقدمه مترجمان		بیست و یک
❖ پیشگفتار		بیست و سه
■ مربی شدن		بیست و شش
■ ساختار فصل		سی و یک
■ نتیجه گیری		سی و یک

❖ مقدمه : مربی شدن		۱
■ روان شناسی تربیتی		۳
■ نظریه ها		۳
■ مهارت حرکتی		۵
■ یادگیری حرکتی		۵
■ عملکرد حرکتی		۶
■ مربیگری چیست؟		۷
■ مربیگری به عنوان تصمیم گیری		۸
■ قبل از مربیگری		۹
■ حین مربیگری		۱۰
■ بعد از مربیگری		۱۰
■ مربیگری به عنوان انعکاس		۱۱
■ مربیگری به عنوان مربیگری		۱۲
■ رفتارهای پیشنهادی برای مربیگری اثربخش		۱۲
■ ویژگی های مربیان موفق و نخبه		۱۴
■ مربیگری به عنوان حل مسئله		۱۵
■ مربیگری به عنوان توانمندسازی ورزشکاران		۱۵

۱۶	مربیگری به عنوان علم
۱۷	مربیگری به عنوان هنر
۱۸	مربیگری به عنوان حرفه
۱۹	مربیگری به عنوان سفر: مربی شدن
۲۰	منابع پیشنهادی برای مطالعه

❖ فصل ۱: ورزشکار خستگی ناپذیر: کاربرد نظریه انگیزش

۲۷	رفتارگرایی و انگیزش
۲۸	تقویت و تحسین
۲۹	بازخور: بیرونی به عنوان تقویت
۳۰	انگیزش داخلی و بیرونی
۳۱	پاسخ‌های شرطی
۳۲	کاربرد رفتارگرایی برای افزایش انگیزش ورزشکار
۳۴	شناخت‌گرایی و انگیزش
۳۴	نظریه برانگیختگی
۳۵	نظریه ارزیابی شناختی
۳۶	نظریه ناهماهنگی شناختی
۳۹	نظریه خودکارآمدی
۴۰	اثرات خودکارآمدی بر انگیزش
۴۲	رشد باور خودکارآمدی
۴۳	ایجاد خودکارآمدی برای افزایش انگیزه ورزشکاران
۵۰	یادگیری اجتماعی - شناختی و انگیزش
۵۱	نظریه ارزش - انتظار
۵۴	کاربرد نظریه یادگیری اجتماعی - شناختی برای افزایش انگیزش ورزشکاران
۵۷	انسان‌گرایی و انگیزش
۵۸	نظریه سلسله‌مراتب نیازهای مازلو
۵۹	نیازهای اساسی
۶۱	فرانیاها
۶۱	کمک به ورزشکاران برای تأمین نیازهای اساسی آنها
۶۳	کمک به ورزشکاران برای تأمین فرانیاها
۶۵	نظریه روانی (سیالی)
۶۵	تجربه روانی در ورزش
۶۶	عواملی که روانی را در ورزشکاران تسهیل یا بازداري می‌کنند
۶۶	عوامل تسهیل‌کننده روانی

۶۸	عوامل بازدارنده روانی.....
۶۹	کاربرد نظریه روانی برای افزایش انگیزش ورزشکاران.....
۷۲	نظریه انگیزش شایستگی.....
۷۳	کاربرد نظریه انگیزش شایستگی برای افزایش انگیزش ورزشکاران.....
۷۴	نظریه راجرز.....
۷۵	کاربرد نظریه راجرز برای افزایش انگیزش.....
۷۸	ورزشکار خستگی ناپذیر.....
۷۸	مربی خستگی ناپذیر.....
۸۲	منابع پیش‌آدی برای مطالعه.....

فصل ۲: ورزشکار تاب‌آور: کاربرد نظریه اسناد..... ۸۳

۸۶	نظریه اسناد.....
۸۷	منبع کنترل (علیت).....
۸۸	مسئولیت‌پذیری شخصی (کنترل‌پذیر).....
۸۹	بایداری و ناپایداری علت‌ها.....
۸۹	باورهای مربوط به توانایی.....
۹۱	علیت درک‌شده و پاسخ هیجانی.....
۹۳	اسنادها، انگیزش پیشرفت و خودارزشی.....
۹۵	کاربرد نظریه اسناد برای افزایش انگیزش ورزشکاران.....
۱۰۵	نظریه خودمختاری.....
۱۰۶	تأثیرات انگیزشی درونی و بیرونی مرتبط با درجه‌های مختلف خودمختارانه.....
۱۰۶	انگیزش درونی: خودمختاری زیاد.....
۱۰۷	انگیزش بیرونی: خودمختاری متوسط.....
۱۰۸	بی‌انگیزشی: خودمختاری کم.....
۱۰۸	ورزشکار تاب‌آور.....
۱۰۹	مربی تاب‌آور.....
۱۱۱	منابع پیشنهادی برای مطالعه.....

فصل ۳: ورزشکار بزاقی: کاربرد نظریه شرطی‌سازی پاسخگر..... ۱۱۵

۱۱۷	شرطی‌سازی کلاسیک پاولف (پاسخگر).....
۱۲۳	مثال‌هایی در مورد شرطی‌سازی پاسخگر مثبت.....
۱۲۵	کاربرد نظریه شرطی‌سازی پاسخگر در مربیگری ورزشکاران.....
۱۳۵	نظریه پیوندگرایی ثورندایک.....

- کاربرد نظریه پیوندگرایی در مربیگری ورزشکاران ۱۳۶
- بحث و نتیجه‌گیری ۱۳۸
- ورزشکار بزاقی ۱۳۹
- مربی بزاقی ۱۴۰
- منابع پیشنهادی برای مطالعه ۱۴۲

❖ فصل ۴: ورزشکار در جعبه اسکینر: کاربرد نظریه شرطی‌سازی کنشگر ————— ۱۴۵

- نظریه شرطی‌سازی کنشگر اسکینر ۱۴۹
- الگوی شرطی‌سازی کنشگر ۱۵۰
- تقویت و تقویت‌کننده ۱۵۳
- تقویت مثبت (پاداش) ۱۵۴
- تقویت منفی (حذف کردن) ۱۵۵
- تنبیه مثبت (تنبیه ارشاد) ۱۵۶
- تنبیه منفی (تنبیه جایی) ۱۵۹
- ملاحظات مربوط به تنبیه ۱۵۹
- خاموشی ۱۶۱
- شکل‌دهی ۱۶۲
- تعمیم و تمیز ۱۶۴
- انواع برنامه‌های تقویت ۱۶۴
- بازخورد بیرونی به‌عنوان تقویت ۱۶۷
- کاربرد بازخورد بیرونی با استفاده از شرطی‌سازی کنشگر در مربیگری ورزشکاران ۱۶۸
- بازخورد درونی به‌عنوان تقویت ۱۷۱
- نظریه یادگیری حرکتی حلقه بسته آدامز ۱۷۲
- دیدگاه ورزشکار ۱۷۳
- دیدگاه مربی ۱۷۴
- چهار رفتار ورزشکار که ارزش شرطی کردن را دارند ۱۷۵
- رفتار اجتماعی ۱۷۵
- رفتار یادگیری ۱۷۸
- رفتار حرکتی ۱۷۹
- رفتار قهرمانی ۱۸۱
- کاربرد نظریه شرطی‌سازی کنشگر در مربیگری ورزشکاران ۱۸۲
- ورزشکار در جعبه اسکینر ۱۸۵
- مربی در جعبه اسکینر ۱۸۵
- منابع پیشنهادی برای مطالعه ۱۸۹

❖ فصل ۵: ورزشکار مقلد: کاربرد نظریه اجتماعی - شناختی

۱۹۵	■ نظریه اجتماعی - شناختی
۱۹۷	چهار نوع رفتار که ارزش تقلید کردن دارند
۱۹۹	الگوها
۲۰۰	■ چهار فرآیند یادگیری مشاهده‌ای
۲۰۰	فرآیند توجه
۲۰۰	ویژگی‌های رفتار الگو
۲۰۱	ویژگی‌های مشاهده‌کننده
۲۰۲	فرآیند یادگیری
۲۰۴	فرآیند بازتولید
۲۰۵	فرآیند انگیزش
۲۰۷	■ منابع تقویت
۲۰۹	■ تأثیرات تقلید
۲۱۰	■ کاربرد نظریه یادگیری مشاهده‌ای در مربیگری ورزشکاران
۲۱۴	■ ورزشکار مقلد
۲۱۴	■ مربی مقلد
۲۱۶	■ منابع پیشنهادی برای مطالعه

❖ فصل ۶: ورزشکار ابررایانه‌ای: کاربرد نظریه یادگیری شناختی

۲۲۰	■ رایانه به عنوان استعاره
۲۲۱	■ سه مؤلفه حافظه: الگوی پردازش اطلاعات پایه
۲۲۲	مخزن حسی کوتاه‌مدت
۲۲۳	حافظه کوتاه‌مدت (حافظه فعال)
۲۲۴	حافظه بلندمدت
۲۲۵	انواع دانش در حافظه
۲۲۷	انواع واحدهای حافظه
۲۲۸	انواع رمزگردانی
۲۲۸	ساختار حافظه
۲۳۰	کاربرد الگوی پردازش اطلاعات پایه
۲۳۰	مخزن حسی کوتاه‌مدت
۲۳۱	حافظه فعال
۲۳۳	حافظه بلندمدت

۲۳۷	■ مراحل یادگیری حرکتی.....
۲۳۸	مرحله شناختی
۲۳۹	مرحله تداعی.....
۲۴۱	مرحله خودکار.....
۲۴۲	کاربرد مراحل یادگیری خودکار در مربیگری.....
۲۴۴	■ سه نظریه شناختی یادگیری حرکتی.....
۲۴۶	نظریه برنامه حرکتی عمومی.....
۲۴۸	کاربرد نظریه حرکتی تعمیم‌یافته در مربیگری ورزشکاران.....
۲۴۹	نظریه طرح‌واره.....
۲۵۱	کاربرد نظریه طرح‌واره در مربیگری ورزشکاران.....
۲۵۳	کاربرد نظریه طرح‌واره در حل مسائل مربوط به نظریه حلقه بسته آدامز.....
۲۵۴	مشکلات و محدودیت‌های نظریه طرح‌واره.....
۲۵۵	■ نظریه ACT-R.....
۲۵۶	قوانین تولید.....
۲۵۶	تدوین دانش.....
۲۵۶	ترکیب.....
۲۵۷	رویه‌سازی.....
۲۵۷	میزان‌سازی.....
۲۶۰	کاربرد ACT-R در مربیگری ورزشکاران.....
۲۶۲	■ سه مرحله پردازش اطلاعات برای عملکرد ورزشی.....
۲۶۳	کاربرد مراحل پردازش اطلاعات در مربیگری ورزشکاران.....
۲۶۶	■ ورزشکار ابررایانه.....
۲۶۸	■ مربی ابررایانه.....
۲۷۱	■ منابع پیشنهادی برای مطالعه.....

❖ فصل ۷: ورزشکار خبره: کاربرد نظریه خبرگی و تمرین هدفمند..... ۲۷۳

۲۷۵	■ نظریه خبرگی.....
۲۷۶	■ ویژگی‌های خبرگی.....
۲۷۷	پایه دانش.....
۲۷۸	بازتمایی مسئله.....
۲۷۸	دقت در یادآوری.....
۲۷۹	سرعت عملکرد.....
۲۸۰	راهبردهای حل مسئله.....
۲۸۱	زمان آمادگی.....

۲۸۱	تمرین هدفمند
۲۸۲	■ ویژگی‌های تمرین هدفمند
۲۸۳	انگیزش و تمایل
۲۸۳	دانش قبلی
۲۸۴	اهداف واضح
۲۸۴	ارتباط زیاد
۲۸۵	تلاش زیاد
۲۸۵	تمرکز زیاد
۲۸۶	لذت بخش ذاتی
۲۸۷	ساختار سنگین زیاد
۲۸۷	نظارت دقیق
۲۸۸	کار کردن با درد تجربه
۲۸۸	بازخورد فوری از لاعبان
۲۸۹	استفاده از روش‌های متفاوت در روش‌های اصلاحی در واکنش به بازخورد
۲۸۹	زمان و انرژی
۲۹۰	■ مشارکت در تمرین هدفمند
۲۹۱	کاربرد مدل رشدی ورزش در آموزش به ورزشکاران
۲۹۲	تشخیص مرحله رشدی ورزشکاران
۲۹۲	کار با ورزشکاران در سال‌های نمونه‌گیری
۲۹۳	کار با ورزشکاران در طول سال‌های تخصص‌یابی
۲۹۴	کار با ورزشکار در طول سال‌های سرمایه‌گذاری
۲۹۶	■ ایجاد تمرین هدفمند
۲۹۶	انگیزه و علاقه را افزایش دهید
۲۹۶	شایستگی ادراک شده را افزایش دهید
۲۹۸	جهت‌گیری تکلیف را ارتقا دهید
۲۹۹	از تقویت استفاده کنید
۳۰۰	خودتنظیمی را تشویق کنید
۳۰۰	لذت بردن از ورزش را افزایش دهید
۳۰۱	فرصت‌های مشارکت را افزایش دهید
۳۰۱	مسیر رشدی مناسب را تشویق کنید
۳۰۲	ایجاد پایه دانش
۳۰۳	تعیین اهداف واضح
۳۰۳	مرتبط کردن تمرین
۳۰۴	افزایش تلاش

۳۰۵	افزایش تمرکز
۳۰۶	لذت‌بخش کردن تمرین
۳۰۷	ساختاردهی به تمرین
۳۰۷	نظارت بر تمرین
۳۰۸	کار نزدیک با هم : ورزشکار و مربی
۳۱۰	ارائه بازخورد اطلاعاتی فوری
۳۱۱	استفاده از شیوه‌های متفاوت و اصلاحی در پاسخ به بازخورد
۳۱۱	صرف انرژی و زمان
۳۱۲	ورزشکار خیره
۳۱۳	مربی خبره
۳۱۳	مربی مدافع
۳۱۳	مربی مهاجم
۳۱۴	یادگیرنده مادام‌العمر
۳۱۶	سایر مشخصه‌های مربی خبره
۳۲۰	منابع پیشنهادی برای مطالعه

❖ فصل ۸: ورزشکاران و انسان‌گرا : کاربرد نظریه یادگیری انسان‌گرا ————— ۳۲۵

۳۲۷	روان‌شناسی انسان‌گرا
۳۲۷	نظریه انسان‌گرایی راجرز
۳۲۹	پنج ویژگی اصلی نظریه راجرز
۳۲۹	واقعیت، پدیدارشناختی است
۳۳۰	رفتار در بافت واقعیت شخصی رخ می‌دهد
۳۳۰	فرد، خود را می‌سازد
۳۳۱	رفتارهای افراد با مفهوم خود آنها مطابقت دارد
۳۳۱	رفتار از طریق نیاز به خودشکوفایی برانگیخته می‌شود
۳۳۲	کاربرد چهار مفهوم مشترک از مربیگری انسان‌گرا
۳۳۲	عاطفه
۳۳۳	خودپنداره
۳۳۵	ارتباط
۳۳۷	ارزش‌های شخصی
۳۳۸	مدل غیرمستقیم مربیگری
۳۳۹	تعیین جو
۳۳۹	مراحل رشد شخصی در فرآیند مصاحبه غیرمستقیم
۳۴۰	مدل

مرحله ۱: تعریف موقعیت کمک.	۳۴۰
مرحله ۲: بررسی مسئله.	۳۴۰
مرحله ۳: توسعه بینش.	۳۴۱
مرحله ۴: برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری.	۳۴۲
مرحله ۵: یکپارچگی.	۳۴۲
جهت‌گیری جدید.	۳۴۲
مراحل مدل غیرمستقیم مربیگری.	۳۴۲
اثرات مثبت استفاده از مدل.	۳۴۳
کاربرد مدل غیرمستقیم در مربیگری ورزشکاران.	۳۴۴
سازنده‌ی رایج.	۳۵۰
هرم موفقیت آموزش در ورزش.	۳۵۳
کاربرد هدف اصلی مربیگری ورزشی.	۳۵۶
ورزشکار انسان کامل.	۳۵۹
مربی انسان کامل.	۳۵۹
منابع پیشنهادی برای مطالعه.	۳۶۳

فصل ۹: ورزشکار هیجانی: کار رد زایی هیجان

هیجانات و عملکرد.	۳۶۷
الگوی هیجان.	۳۶۹
ارزیابی شناختی.	۳۷۰
ارزیابی شهودی.	۳۷۱
ارزیابی تعمقی.	۳۷۱
هدف و ارزیابی انگیزشی.	۳۷۲
جهت‌گیری هدف.	۳۷۲
برانگیختگی، اضطراب و عملکرد.	۳۷۳
فرضیه U وارونه.	۳۷۵
اصلاحات فرضیه U وارونه.	۳۷۶
چالش‌ها و مسائل فرضیه U وارونه.	۳۷۸
مناطق فردی عملکرد بهینه.	۳۷۹
فردی.	۳۷۹
مناطق.	۳۸۰
بهینه.	۳۸۰
عمل کردن.	۳۸۰
مدل مناطق فردی عملکرد بهینه در برابر فرضیه U وارونه.	۳۸۲

۳۸۲	تعیین مناطق اضطراب بهینه
۳۸۳	تغییرپذیری در اضطراب بهینه
۳۸۴	پیش‌بینی اضطراب قبل از مسابقه
۳۸۵	هیجانات دیگر
۳۸۹	پیامدهای هیجانات
۳۸۹	پیامدهای درون‌فردی هیجانات بر عملکرد
۳۸۹	پیامدهای عملکرد
۳۹۰	پیامدهای شناختی
۳۹۶	پیامدهای انگیزشی
۳۹۶	پیامدهای سلامتی
۳۹۸	پیامدهای آسیب و بهبودی
۴۰۰	پیامدهای فرسودگی روانی
۴۰۱	پیامدهای بین‌فردی هیجان بر عملکرد
۴۰۱	تقلید هیجان: تأثیر آثاری بر رفتار هیجانی
۴۰۲	ارزیابی هیجان: پیام‌رسانی
۴۰۲	پیامدهای هیجانی: تأثیر بر رفتارهای آینده
۴۰۳	کاربرد نظریه هیجان در مربیگری ورزشکاران
۴۰۳	راهبردهای بازدارنده
۴۰۳	انجام بازی عاطفی مؤثر
۴۰۴	استفاده از هیجانات ارتقایبخش
۴۰۵	از هیجانات آسیب‌رسان اجتناب کنید
۴۰۵	ایجاد منطقه بهینه
۴۰۶	در منطقه بهینه باقی ماندن
۴۰۷	پیش‌بینی سطح اضطراب قبل از مسابقه
۴۰۸	انجام ارزیابی‌های مناسب
۴۰۸	ایجاد راهبردهای دفاعی مقابله‌ای روان‌شناختی
۴۱۰	تعیین شخصیت دارای اضطراب صفت - حالت
۴۱۰	انتظار موفقیت داشته باشید
۴۱۰	ممانعت از سندرم خستگی غیرانطباقی و فرسودگی روانی
۴۱۱	اجتناب از ملالت و خستگی
۴۱۱	تمرین کنار آمدن با موارد غیرمنتظره
۴۱۲	فراگیری نادیده انگاشتن پاسخ‌های نهادینه‌شده
۴۱۳	راهبردهای مقابله‌ای
۴۱۳	مواجهه با فرسودگی روانی

۴۱۵	استفاده از راهبردهای مقابله‌ای برای سندرم خستگی غیرانطباقی
۴۱۵	استفاده از نظارت شناختی و بازسازی
۴۱۶	حل کردن کشمکش درونی
۴۱۶	بیان هیجانات
۴۱۶	استفاده از خودگویی
۴۱۷	مراقب بدن و مصدومیت‌ها باشید
۴۱۸	مقابله مصممانه را تمرین کنید
۴۱۸	پیام‌های هیجانی را فیلتر کنید
۴۱۹	زبان بدن را تغییر دهید
۴۲۲	از حواشی پرت برهیز کنید (بر آنچه مهم است تمرکز کنید)
۴۲۲	ورزشکار هیجانی
۴۲۲	مربی هیجانی
۴۲۵	منابع پیشنهادی برای مطالعه

فصل ۱۰: مربی مسئول: کاربرد اصول مدیریت تمرین و انضباط ————— ۴۲۹

۴۳۲	مدیریت و انضباط
۴۳۴	محیط تمرین
۴۳۵	کاربرد راهبردهای پیشگیرانه در مربیگری ورزشکاران: جلوی پیشروی را بگیرید
۴۳۵	راهبردهای پیشگیرانه رفتارگرایانه
۴۳۵	تقویت رفتار مثبت
۴۳۶	تنظیم قوانین
۴۳۸	استفاده از تشویق درست و مشروع
۴۳۹	از اصل پریماک استفاده کنید
۴۳۹	راهبردهای پیشگیرانه شناختی
۴۳۹	حواس جمعی
۴۴۰	همپوشانی
۴۴۱	روانی و شتاب آهنگ
۴۴۵	حفظ تمرکز
۴۴۵	انکاب به بنیانی محکم
۴۴۷	راهکارهای بازدارنده انسان‌گرایانه
۴۴۷	توجه به ورزشکاران
۴۴۸	استفاده از شوخ‌طبعی
۴۵۰	شکل‌دهی محیط تمرین
۴۵۲	پرورش شخصیت

■ کاربرد راهبردهای اصلاحی در مربیگری ورزشکاران: وقتی برای جلوگیری از پیشروی خیلی

۴۵۳	دیر شده است.
۴۵۴	راهبردهای اصلاحی رفتارگرایانه
۴۵۴	شکل‌دهی رفتار.
۴۵۵	تقویت منفی
۴۵۵	خاموشی
۴۵۶	تنبيه ارائه‌ای (مجازات)
۴۵۷	هرگز از ورزش به‌عنوان تنبيه استفاده نکنید.
۴۵۷	تنبيه حذفی (جریمه).
۴۵۸	راهبردهای اصلاحی شناختی
۴۵۸	الگو؛ منفی؛ حذف کنید
۴۵۹	اگر مربی را از راننده استفاده کنید
۴۵۹	اثر پراخوانی را به یاد داشته باشید.
۴۶۰	سه R
۴۶۱	نمونه‌هایی از این تفسیر
۴۶۲	پیامدهای منطقی
۴۶۳	راهبردهای اصلاحی استن‌گرایانه
۴۶۳	رویکرد غیرمستقیم
۴۶۵	استدلال
۴۶۶	چهار F
۴۶۶	تشویق در جمع، انتقاد در خلوت
۴۶۸	ورزشکار مهارشده
۴۶۹	مربی مسئول
۴۷۲	منابع پیشنهادی برای مطالعه

❖ فصل ۱۱: مربی فلسفی: کاربرد خرد ۴۷۳

۴۷۵	ملاحظات برای رشد فلسفه مربیگری
۴۷۵	فلسفه مربیگری چیست؟
۴۷۸	چرا فلسفه مربیگری ضروری است؟
۴۷۹	منابعی برای مراجعه
۴۸۱	چه کسی نیازمند فلسفه مربیگری است؟
۴۸۲	چگونه فلسفه مربیگری را توسعه دهیم؟
۴۸۳	چه زمانی فلسفه شخصی مربیگری را توسعه دهیم؟
۴۸۷	رشد اخلاق در فلسفه شما

۴۸۸	از گرفتار شدن در سه دام رایج پرهیز کنید	
۴۸۹	حساسیت اخلاقی را رشد دهید	
۴۹۰	جو خانواده‌گی ایجاد کنید	
۴۹۱	اعتماد را رشد دهید	
۴۹۲	رفتار نوع‌دوستانه را رشد دهید	
۴۹۳	سیاهه واریسی اخلاقی تهیه کنید	
۴۹۴	رشد ارزش‌ها در فلسفه مربیگری شما	■
۴۹۵	اولویت‌گذاری ارزش‌ها	
۴۹۶	رتبه‌بندی ارزش‌ها	
۴۹۶	بررسی تعینات	
۴۹۷	ارزیابی دلیل	
۵۰۰	ارزش‌های پرورش	■
۵۰۴	مربی فلسفی	■
۵۰۴	مربی خردمند	■
۵۰۷	منابع پیشنهادی برای مطالعه	■

روان‌شناسی تربیتی از حوزه‌های جالب و مهم در روان‌شناسی است. روان‌شناسان تربیتی با موضوعاتی چون ماهیت یادگیری و یادگیرندگان، ویژگی‌های آموزش و تدریس اثربخش و کارآمد و چگونگی تأثیر شرایط کلاس درس بر یادگیری، سر و کار دارند. یکی از ویژگی‌های معلمان برجسته، اندیشمندی و آشنایی با اصول و قوانین روان‌شناسی تربیتی و یادگیری است. اندیشمندی یعنی انجام دادن کارها بنابر دلایل یا هدف خاص. معلمان فکور و اندیشمند، همواره درباره نتایجی که می‌خواهند فراگیران به آنها برسند و در مورد نحوه‌ای که هر تصمیم آنها، فراگیران را به سوی نتایج مورد انتظار می‌دهد، فکر می‌کنند. علاوه بر معلمان، مربیان ورزش نیز باید قواعد روان‌شناسی تربیتی را بدانند. اصول روان‌شناسی که در زمینه آموزش و یادگیری در کلاس درس کاربرد دارند، در زمینه تمرین برای آموزش مربیگری و یادگیری حرکتی نیز قابل استفاده هستند.

نگارنده این سطور بیش از ۲۵ سال سابقه تدریس در دانشگاه‌ها و مرکز علمی کشور را دارد. یکی از دروس مورد علاقه من برای تدریس، روان‌شناسی تربیتی بوده است. در طی سال‌های زیادی درصدد تألیف یا ترجمه کتابی در این زمینه بوده‌ام، لیکن این امر به دو دلیل مقدور نشده بود؛ یا فرصت نبود یا کتاب مناسب و کاربردی برای ترجمه نیافتا بود. بعد از اینکه کتاب کاربرد روان‌شناسی در مربیگری ورزشکاران را دیدم، فهرست مطالب و محتوای کتاب را با دقت بررسی، و آن را ارزشمند، جالب و کاربردی یافتم. جهت ترجمه، موضوع کتاب و محتوای آن را با همکاران عزیز و گرامی‌ام در میان گذاشتم. بعد از تأیید و موافقت آنها، تقسیم‌بندی برای ترجمه صورت گرفت. کار ترجمه کتاب شروع شد و در وقت مناسب پایان یافت. علاوه بر ترجمه بخشی از کتاب، ویراستاری و نظارت علمی کتاب نیز بر عهده اینجانب گذاشته شد.

هدف کتاب، مربی بودن نیست، بلکه مربی شدن است. مربیگری و یادگیری در مورد شیوه ایجاد و ارتباط است. هر نظریه‌ای که در کتاب آمده، به اهمیت ارتباطات در مربیگری مؤثر و یادگیری ورزشکار اشاره می‌کند. مربیگری مؤثر شامل رشد توانایی‌های جسمانی، شناختی و

هیجانی ورزشکاران است. مربیگری هم علم است و هم هنر. بدون رقصنده، رقصی وجود ندارد. بدون ورزشکار، مربی وجود ندارد. مؤلف کتاب، دکتر هویر، بر اساس دانش، تجربه و تخصص خود، توانسته کاربردها و سودمندی‌های نظریه‌های مختلف روان‌شناسی تربیتی و یادگیری را برای تبدیل شدن به مربی موفق و کارآمد، نشان دهد. کتاب پنج بخش و یازده فصل دارد. موضوع بخش اول ورزشکاران و نظریه‌های انگیزش است (فصل ۱: ورزشکار خستگی‌ناپذیر، فصل ۲: ورزشکار تاب‌آور). موضوع بخش دوم ورزشکاران و نظریه‌های رفتارگرایی است (فصل ۳: ورزشکار بزاقی، فصل ۴: ورزشکار در جعبه اسکینر). موضوع بخش سوم، ورزشکاران و نظریه‌های شناختی است (فصل ۵: ورزشکار مقلد، فصل ۶: ورزشکار ارزانه‌ای، فصل ۷: ورزشکار خبره). موضوع بخش چهارم، ورزشکاران و نظریه‌های انسان‌گرا است (فصل ۸: ورزشکار کامل، فصل ۹: ورزشکار هیجانی). موضوع بخش پنجم، رشد مهارت مربیگری فلسفه آن است (فصل ۱۰: مربی مسئول، فصل ۱۱: مربی فلسفی).

کتاب حاضر، کتابی بسیار مناسب، ارزشمند و کاربردی است. محتوا و سرفصل کتاب به گونه‌ای است که در همه دانشگاهی و آموزشی و دروس مختلف، به ویژه روان‌شناسی تربیتی، روان‌شناسی ورزش، روان‌شناسی یادگیری، انگیزش و هیجان، نظریه‌های انگیزش در آموزش و پرورش، رفتاردرمانی، روش‌های اصلاح و رفتار، کاربرد روان‌شناسی در آموزش و مانند آن، قابل استفاده است. مطالعه این کتاب را به استادان، مربیان، معلمان، والدین و کلیه متخصصان آموزشی، تربیتی و ورزشی توصیه می‌کنم.

در پایان از کلیه همکاران ارجمند هم که در نشر این حقیر را اجابت کرده و در ترجمه کتاب همت به خرج داده و همکاری کردند، صمیمانه قدردانی می‌کنم. از مدیر محترم انتشارات ویرایش، جناب آقای سیدسعید میرجلالی بابت چاپ کتاب تشکر می‌نمایم. از زحمات، دقت و نکته‌سنجی سرکار خانم منصوره خاندلری در صفحه‌آرایی سپاس می‌گویم. خوانندگان عزیز می‌توانند دیدگاه و نظرات ارزنده خود را از طریق آدرس rhassanzadehd@ yahoo.com به اینجانب و مترجمان ارسال فرمایند.

با آرزوی موفقیت و شادکامی

رمضان حسن‌زاده

روان‌شناس - استاد دانشگاه