

۲۰۷۹۵۶۵

روانشناسی ورزشی با تاکید بر بسکتبال

ویژه سطح ۳ دوره مربیگری بسکتبال

نوجوانان و جوانان

دکتر کیوان ملانوروزی

استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

دکتر کیوان ملانوروزی

روانشناس ورزشی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

تألیف: دکتر سیده فریده هادوی، دکتر کیوان ملانوروزی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارن/ ۵۰۰ نسخه

قیمت ۱۹۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: هادوی، سیده فریده، ۱۳۳۵-

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی ورزشی با تاکید بر بسکتبال/ تألیف سیده فریده هادوی، کیوان ملانوروزی.

مشخصات نشر: تهران: نشر حتمی، ضامن انتشارات حتمی و شرکا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.: مصحح، حتمی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۵۲-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: بسکتبال - جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Basketball - Psychological aspects

شناسه افزوده: ملانوروزی، کیوان، ۱۳۴۰-

رده بندی کنگره: GV۸۸۹/۲

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۳۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۶۶۷۲



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش - هزاراد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک شهر، پلاک ۱۲

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۴۴۰۳۱۶۲

Hatmi.ir | hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

۱۱	فصل ۱ برنامه‌ریزی تیم و تأثیرات آن در بسکتبال
۱۱	اهداف فصل
۱۲	روانشناسی ورزش و تمرین
۱۲	برنامه‌ریزی مرحله‌ای در یک تیم بسکتبال
۱۶	چشم‌انداز تیم با تمرکز بر تیم بسکتبال جوانان
۱۸	مشخص کردن اصول و قواعد در تیم
۲۰	تدوین اهداف یا هدفگذاری تیم
۲۱	انواع هدف
۲۳	قوانین هدف گذاری در تیم‌های ورزشی
۲۶	خلاصه مطالب
۲۶	سوالات
۲۷	فصل ۲ ایجاد فضای مثبت برای تیم بسکتبال
۲۷	اهداف فصل
۲۸	مقدمه
۲۸	فضای روانی
۳۰	محیط اجرایی
۳۳	ارزش‌های تیم
۳۵	پنج مرحله برای دستیابی به ارزش‌های تیم
۳۵	خلاصه مطالب
۳۶	سوالات فصل

فصل ۳ گسترش ارتباطات مؤثر تیمی در بسکتبال

۳۷

اهداف فصل

۳۷

مقدمه

۳۸

ارتباطات چیست؟

۳۹

—سطوح ارتباطات

۴۱

—راههای ارتباطی فردی و گروهی

۴۳

—عوامل مؤثر بر ارتباطات

۴۸

—ارتقای ارتباطات

۵۰

خدمت طلب

۵۲

سوالیات

۵۳

فصل ۴ انگیزش دادن تیم در بسکتبال

۵۴

اهداف فصل

۵۴

مقدمه

۵۵

انگیزش در ورزش

۵۵

—اجزای انگیزه درونی و بیرونی

۵۷

—مدل انگیزشی تلاش جمعی

۵۸

—انگیزه مرتبط با موفقیت

۶۰

—فضای انگیزشی

۶۱

سوالیات

۶۳

مقدمه معاون امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی

علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، علمی و مهارتی داشته است. یکی از مسائل مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و بازگویی آن در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی است.

بر این اساس، آموزشی نظام‌مند بر پایه‌ی علم و تخصص مربیان ورزش کشور که سکانداران تیم‌های ورزشی محسوب می‌شوند، بیش از پیش احساس می‌شود. بدین جهت یکی از ضروریات اصلی تحقق این امر، بازگویی، روزآمدی و تخصصی‌شدن محتوای آموزشی دوره‌های کوتاه مدت مربیگری از سطح پایه (درجه ۳) برای تمامی فدراسیون‌های ورزشی است.

در این راستا معاونت فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان برای اولین بار با همکاری فدراسیون بسکتبال براساس طرح کمیته آموزش که در سال ۱۳۹۴ به‌عنوان برترین کمیته آموزش انتخاب شد، تلاش‌های متخصصان، اساتید و خبرگان علوم ورزشی، خصوصاً در رشته‌ی بسکتبال، کتب دروس بسکتبال مربیگری درجه ۳ بسکتبال را بر اساس عناوین و سرفصل‌های مندرج در آیین‌نامه دوره‌های کوتاه‌مدت مربیگری وزارت ورزش و جوانان و

متناسب با ساعات و سطوح فراگیران تهیه و تدوین نمود. سپس خود را از رییس فدراسیون بسکتبال و سرکار خانم دکتر سیده فریده هادوی به‌خاطر همت و علاقمندی نسبت به نشر دانش کاربردی اعم و از مولفان و سایر فراهم‌آوردگان این مجموعه کتب، قدردانی و توفیق ایشان را در نشر دانش و خلاقیت، جامعه علمی ورزش کشورمان از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم.

دکتر سید عبدالحمید احمدی

معاون امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی

وزارت ورزش و جوانان ایران