

بنام خداوند جان و خرد



روان‌شناسی عملکرد ورزشی

(نظریه و عمل)

تألیف

ستارت کوتریل

برجسته

دکتر علی اسماعیل

(استاد روان‌شناسی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی)

مجموعه‌ای رفته به روز اکبر زاده و کیما مصطفوی

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	کاترل، استوارت Cotterill, Stewart
عنوان و نام پدیدآور	روان شناسی عملکرد ورزشی (نظریه و عمل) / تألیف استوارت کوترل؛ ترجمه علی اسماعیلی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۶۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۰۶۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Performance psychology: theory and practice, [2017]
یادداشت	مترجمان علی اسماعیلی، محمدصادق رفعت، بهروز اکبرزاده، کیمیا مصطفوی.
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "روان شناسی اجرا (نظریه و تمرین)" با ترجمه حامد اصولی اودلو، حامد مرادی، محمد صرمیان فر توسط جهاد دانشگاهی، واحد اردبیل در سال ۱۳۹۷ فیبا گرفته است.
یادداشت	کتابنامه
عنوان دیگر	روان شناسی اجرا (نظریه و تمرین).
موضوع	عملکرد Performance
موضوع	فشار روانی کار Job stress
موضوع	احساسات Emotions
شناسه افزوده	سماء علی، ۱۳۳۹ شهریور - مترجم
رده بندی کنگره	BF ۴۸۱ / ۷۰۲۰۰۷
رده بندی دیویی	۱۵۲ / ۴
شماره کتابشناسی ملی	۶۹۶۲۰۹
نام کتاب:	روان شناسی عملکرد ورزشی: نظریه و عمل
مؤلف:	استوارت کوترل
مترجمان:	دکتر علی اسماعیلی، محمدصادق رفعت، بهروز اکبرزاده، کیمیا مصطفوی
ناشر:	رشد فرهنگ
طراح جلد:	ریحانه رحیمی
صفحه آرای:	انتشارات رشد فرهنگ
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	واصف
نوبت چاپ:	اول - زمستان ۱۳۹۸
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۵۸۰۰۰ تومان



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۰۶۷-۲

ISBN: 978-622-205-067-2

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	روان شناسی عملکرد
۱۱	در مورد مؤلف
۱۳	پیش گفتار
۱۵	پیشگفتار مترجمان
۱۷	فصل یکم: مقدمه
۱۷	مقدمه
۱۸	عملکرد چیست؟
۱۹	روان شناسی عملکرد
۲۰	روان شناسی اجزاء
۲۱	اجزای سیال
۲۳	مدل روان شناسی عملکرد
۲۶	پرسش های مطالعاتی
۲۶	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۷	فصل دوم: عملکرد انسان
۲۷	مقدمه
۲۸	سیستم عصبی
۲۸	ساختار
۳۰	نورون ها
۳۱	کارکرد
۳۲	تغذیه
۳۲	مواد مغذی و مغز
۳۲	درشت مغذی ها
۳۳	آب
۳۴	ریزمغذی ها
۳۵	تغذیه و عملکرد شناختی
۳۹	مکمل های غذایی، عملکرد شناختی و سلامتی
۴۰	اثر مصرف بیش از حد مکمل
۴۱	خواب
۴۳	افزایش کیفیت و زمان خواب
۴۴	خلاصه فصل

۴۴	پرسش‌های مطالعاتی.....
۴۴	منابعی برای مطالعه بیشتر.....
۴۵	فصل سوم: شناخت، ادراک و عمل
۴۵	مقدمه.....
۴۶	شناخت.....
۴۶	فرانشناخت.....
۴۷	توجه.....
۴۹	حافظه.....
۵۲	با مسئله.....
۵۳	خلالت.....
۵۶	دراک.....
۵۸	مهارت‌های ادراک - شناختی.....
۵۹	خلاصه فصل.....
۵۹	پرسش‌های مطالعاتی.....
۶۰	منابعی برای مطالعه بیشتر.....
۶۱	فصل چهارم: ادراک فشار
۶۱	مقدمه.....
۶۲	انسداد.....
۶۳	چرا انسداد روی می‌دهد؟.....
۶۴	تعریف فشار روان شناختی.....
۶۶	پاسخ‌های منفی به فشار.....
۶۷	مقابله.....
۶۸	منابع مقابله.....
۶۹	حمایت اجتماعی.....
۷۰	راهبردهای مقابله با فشار.....
۷۰	تنظیم هیجان.....
۷۱	مقابله اجتنابی.....
۷۲	روتین‌های پیش از اجرا.....
۷۴	تمرین سازگاری با فشار.....
۷۵	تجهیز و آماده‌سازی مثبت.....
۷۵	خلاصه فصل.....
۷۵	پرسش‌های مطالعاتی.....

پیش گفتار

یکی از مشخصه‌های کلیدی سعی و تلاش انسان در حوزه اجرا، توانایی به نمایش گذاشتن عملکرد هنگام مواجه شدن با شرایط دشوار می‌باشد. هر کسی که تا به حال در یک فعالیت ورزشی مسابقه داده، در مقابل تماشاچیان قرار گرفته، روی صحنه اجرا رفته، در ملاقات با یک نفر خاص بوده و یا کاری را انجام داده که باید خطای خیلی کمی داشته باشد، به خوبی می‌تواند اثر فشار روی توانایی اجرا را درک کند. افرادی که در ورزش و یا در زمینه‌ای دیگر موفق هستند، برای مقابله^۱ با فشار و پیش‌روی زیر فشار اجرا، راهبردهایی را برای خود ایجاد و گسترش داده‌اند.

کتاب روان‌شناسی عملکرد: نظریه و عمل به دنبال بررسی چستی روان‌شناسی اجرا، چستی فشار و بررسی اثرات فشار روی اجرا است. همچنین این کتاب به صورت قاطع روان‌شناسی عملکرد را بررسی می‌کند و به دنبال این است که چگونه تک تک ورزشکاران می‌توانند توان بالقوه‌شان را از طریق کسب نتایج عملکردی مثبت بر اساس یک مبنای ثابت، به حداکثر برسانند.

این کتاب به دنبال بررسی شالوده‌ساری راهبردهای عملی است که ورزشکار را قادر می‌سازد تا به موقع وظایف مهم را به صورت اثربخش انجام دهد. این کتاب که بر اساس تجربه خود مؤلف به عنوان شخصی که هم روان‌شناس ورزش و هم پژوهشگر بوده؛ نوشته شده است که محدوده عواملی را بررسی می‌کند که هم تأثیر و هم نقش تعیین کننده در عملکرد را دارند؛ که شامل موارد زیر می‌شود: عملکرد زیر فشار، تصمیم‌گیری، هیجان، تاب‌آوری، استحکام ذهنی ذهنی، شناخت و ادراک، سالمندی و تجربه، خودباوری، عدل و انصاف.

همچنین این کتاب موارد زیر را مورد بررسی قرار می‌دهد:

چگونگی رشد توانایی برای اجرای بهتر با در نظرگیری تکامل مهارت‌های حرکتی، مهارت‌های روان‌شناختی اساسی و همچنین به بررسی چگونگی آماده شدن مؤثر برای مقابله با نیازهای محیط و شرایط اجرا می‌پردازد.

این کتاب مورد هدف کسانی قرار می‌گیرد که به دنبال تقویت فهم نظری و عملی عواملی هستند که هم بر عملکرد اثر می‌گذارند و هم نقش تعیین کننده در عملکرد دارند. همچنین این کتاب برای مربیان، آموزش‌دهندگان و معلمانی کاربرد دارد که با افرادی سر و کار دارند که

¹ Cope

می‌خواهند زیر فشار پیشرفت کنند؛ همچنین افرادی که به دنبال نظریه، راهبردها و تکنیک‌هایی هستند که بتوانند آن‌ها را با تک تک ورزشکاران به کار بگیرند، می‌توانند از این کتاب استفاده کنند.

هر فصل شامل نظریه و پژوهش‌های اساسی روان‌شناختی می‌شود که شالوده فهم معاصر از موضوع مورد بررسی است. همچنین هر فصل در پی کاربردهای عملی این دانش و د نظریه‌های مطالعات موردی مرتبط است. این کتاب توصیه‌های تخصصی را در مورد مسائل اساسی روان‌شناختی و مهارت‌های ذهنی مرتبط با عملکرد موفق را ارائه می‌دهد؛ همچنین دربرگیرنده پرسش‌های اساسی است که در زمینه روان‌شناسی عملکرد بی‌جواب مانده‌اند و زمینه‌های اتی مهم برای پژوهش را نشان می‌دهند.

www.ketab.ir