

۴۰۱۰۷۹
۹۷/۱۱/۲۷

روان‌شناسی ورزش و تمرین

موضوعاتی در زمینه روان‌شناسی کاربردی

ویرایش دوم

تألیف

آندریاس ام. لان

انتشارات روتیج

گروه تیلور و فرانسیس

لندن و نیویورک

ترجمه

دکتر حسن غرایاق زندی

دکتری روان‌شناسی ورزش

(عضو هیأت علمی دانشگاه تهران)



شماره مسلسل ۹۷۳۳

شماره انتشار ۳۹۹۲

انتشارات دانشگاه تهران

عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی ورزش و تمرین: موضوعاتی در زمینه روان‌شناسی کاربردی / آندره ام. لان؛ حسن غرایاق زندی.
 مشخصات نشر : تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۵۰۶ ص: مصور
 فروست : انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۳۹۹۲
 شابک : 978-964-03-7215-9
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 یادداشت : عنوان اصلی: Sport And Exercise Psychology: Topics In Applied Psychology. 2nd ed, 2015.

موضوع : ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع : تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های روان‌شناسی
 سانس : لین، اندی، ۱۹۶۳-م، ویراستار
 سانس افزوده : Lane, Andy
 سانس : غرایاق زندی، حسن، ۱۳۵۰- مترجم
 سانس افزوده : دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات
 رده‌بندی کنگره : GVV۰۶/۴/۹۱۳۰۱
 رده‌بندی دیویی : ۷۹۰.۱۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۵۳۳

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، بازنویس در برگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود. تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.



عنوان: روان‌شناسی ورزش و تمرین: موضوعاتی در زمینه روان‌شناسی کاربردی

تألیف: آندره ام. لان

ترجمه: دکتر حسن غرایاق زندی

ویرایش ادبی: سپیده رمضان‌نژاد

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مترجم است»

بها: ۵۶۰۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرش مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: http://press.ut.ac.ir

پخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲



فهرست مطالب

مقدمه.....	خ
پدیدآورندگان ویرایش دوم.....	ر
پیش‌درآمدی بر مجموعه کتاب‌های موضوعاتی در زمینه روان‌شناسی کاربردی.....	ز
مقدمه.....	ش

بخش اول: کدام یک از حالات درونی افراد بر طرز فکر، احساس و رفتارشان تأثیر می‌گذارد؟ ۱

فصل اول: خلاقیت و عملکرد ورزشی، آندره ام. لان.....	۳
فصل دوم: اعتما به نفس ورزشی، کاته هایس، آندره پی. لان و اوون توماس.....	۳۳
فصل سوم: اضطراب در ورزش، یا ما توانسته‌ایم کمی گره‌ها را باز کنیم؟، مارک آپهیل.....	۶۷
فصل چهارم: فعالیت ورزشی و عزت نفس، مایکل ج. دونکان و ایما ال. جی. آیر.....	۱۰۵

بخش دوم: چگونه افراد می‌توانند حالت درونی خود را مدیریت یا خودگردانی کنند؟..... ۱۳۹

فصل پنجم: نقش خود کنترلی در ورزش، ایا نیروی اراده همانند یک عضله عمل می‌کند؟، کریستوفر فولرتون.....	۱۴۱
فصل ششم: درک استرس و مقابله با آن در رهبته‌ی ورزشی توسط ورزشکاران: به‌کارگیری نظریه‌ها و تحقیقات روان‌شناسی در این زمینه، تریسی داون پورت.....	۱۷۵
فصل هفتم: مدیریت هیجانات خود و دیگران در ورزش، موضوعات کاربردی و تحقیقاتی، آندره فریسن.....	۲۱۱
فصل هشتم: اعتیاد به تمرین، آتیلا سزابو و آلکسی ی. آگوروف.....	۲۴۳

بخش سوم: چگونه متخصصان روان‌شناسی ورزش و تمرین می‌توانند به افراد در مدیریت

حالات درونی‌شان یاری رسانند؟.....	۲۸۵
فصل نهم: روان‌شناسی ورزشی کاربردی، تقویت عملکرد از طریق آموزش مهارت‌های روان‌شناختی، ریچارد تلول.....	۲۸۷
فصل دهم: تصویرسازی ذهنی در ورزش، داهه اسمیت و کارو لان ویکفیلد.....	۳۱۷

فصل یازدهم: تهیه نیمرخ عملکرد ورزشی و تأثیرات آن، نیل جی. وی. وستون ۳۴۳
فصل دوازدهم: کاربرد علمی موسیقی در تمرین و ورزش، گامی در مسیر دستیابی به یک مدل
نظری جدید، کاستاس آی. کاراجئورجیس ۳۷۹

بخش چهارم: آیا عقاید و واقعیت با یکدیگر تفاوت دارند یا عقاید جزئی از واقعیت هستند؟ ۴۵۳..
فصل سیزدهم: آیا عقاید و واقعیت با یکدیگر تفاوت دارند یا عقاید جزئی از واقعیت هستند؟ اثر
دارونما در ورزش و تمرین، ۴۵۵

واژه‌نامه ۴۸۷

مقدمه

قرن بیست و یکم جهانی را به ارمغان آورده است که در حال تغییراتی سریع تر از گذشته است. در سال‌های اخیر کشور عزیزمان شاهد پیشرفت‌های علمی بوده است که از میان آنها می‌توان به اشاعه روانشناسی ورزشی از طریق تدریس در دانشگاه‌ها و تالیف و انتشار کتب و مقالات علمی و مصاحبه‌های رادیویی و تلویزیونی اشاره نمود بدون تردید مهم‌ترین عامل پذیرش روانشناسی ورزشی آمادگی ذهنی در مسئولین ورزش و باشگاه‌ها، بویژه مربیان و سرپرستان و ورزشکاران است علیرغم این پیشرفت، روانشناسی ورزشی هنوز مراحل ابتدائی خود را در داخل ایران می‌گذراند و نیاز به کتب و منابع و اساتید مجرب در این رشته می‌باشد. ترجمه کتاب روان‌شناسی ورزش و تمرین با توجه به کاربردی بودن آن در ورزش می‌تواند در پیشرفت اهداف روانشناسی ورزش تاثیرگذار باشد. همانگونه که عمل بدون علم و پشتوانه نظری بی‌فایده است، علم و مبانی نظری نیز بدون عمل بی‌نتیجه و غیر موثر می‌باشد. در بازتاب این مسئله در حوزه روانشناسی ورزشی آنچه بیش از همه جلب نظر می‌کند، نبود توانایی‌ها و مهارت‌های عملی مورثان و فقدان تجارب کاری و کاربردی مناسب در دانش آموختگان رشته روان‌شناسی ورزش به چشم می‌آید که این مسئله می‌تواند اثربخشی و کارائی این گرایش را مورد تردید قرار دهد. شاید بتوان استفاده از کتاب‌های کاربردی را وسیله مناسبی برای تصریح و پاسخ به این تردید دانست

در ترجمه پیش رو با سعی و تلاش زیاد ضمن امسار با استادان، فراوان تا آنجا که میسر بود سعی شده است ترجمه‌ای روان از این کتاب برای علاقمندان به این رشته انجام گیرد، با این حال ممکن است کاستی‌ها و اشتباهاتی وجود داشته باشد لذا از استادان، دانش‌پژوهان و مربیان عزیز انتظار می‌رود که رهنمودهای خود را از ما دریغ نکنند

در پایان از همه عزیزانی که در این مسیر، ما را یاری کرده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی بعمل می‌آید و توفیق هرچه بیشتر آنان را از خداوند بزرگ خواستارم. از خدای بزرگ بخاطر تمامی نعمت‌ها و فرصت‌هایی که بمن اهدا کرد سپاسگزارم و امیدوارم که محتویات این کتاب بتواند موجب ارتقای علمی دانشجویان عزیز روان‌شناسی ورزش و همچنین ارتقای عملکردی ورزشکاران کشور عزیزمان ایران اسلامی باشد.