

به نام خدا

مبانی روان‌شناسی ورزش

دیرید تاد

مترجمان:

حسن سبز علی گل - مهسا ذبیحی - هادی نوحوان

ویراستار علمی: دکتر حسن غرایاق زندی

عنوان و نام پدیدآور	: مبانی روان‌شناسی ورزش / دیوید تاد؛ مترجمان حسن سبزعلی‌گل، مهسا ذبیحی، هادی نوجوان؛ ویراستار علمی حسن غرایاق‌زندی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۴ ص.: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۳۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Sport psychology : the basics, 2014.
عنوان دیگر	: اصول اولیه روان‌شناسی ورزشی.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزوده	: سبزعلی‌گل، حسن، ۱۳۶۷ - ، مترجم
شناسه افزوده	: ذبیحی، مهسا، ۱۳۶۷ - ، مترجم
شناسه افزوده	: نوجوان، هادی، ۱۳۶۸ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ الف ۴۳/۳ GV۷۰۶
رده بندی دیویی	: ۷۲۰/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۰/۱۱

فهرست منابع کتاب

عنوان کتاب	: مبانی روان‌شناسی ورزش
مترجمان	: حسن سبز علی‌گل، مهسا ذبیحی، هادی نوجوان
ناشر	: آوای ظهور
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۶
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۵۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۳۷-۴
چاپ و صحافی	: مهراد

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -

کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پادشاه کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد B9 -

کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۳	۱. شخصیت
۴۳	۲. انگیزش
۶۳	۳. انگیزش، استرس و عملکرد
۸۱	۴. اعتماد به نفس
۹۵	۵. رقابت و تأثیرات تماشاگران
۱۱۱	۶. فرآیندهای گروهی
۱۲۹	۷. آموزش مهارت‌های روان‌شناختی
۱۴۹	۸. آموزش مهارت‌های جسمی

شکل‌ها

۱۵	۱-الف روش علمی
۳۱	۱-۱ مقیاس تمایل به عضلانی بودن یلاند و تیگمن
۳۲	۲-۱ نمونه‌ای از تصویر آزمون اندریافت ورزشکار
۳۷	۳-۱ مدل سلامت روانی مورگان یا نیمرخ کوه یخی
۵۷	۱-۲ خلاصه نظریه خود تعیین‌گری
۷۲	۱-۳ مدل فاجعه
۸۶	۱-۴ مدل ویلی برای اعتماد به نفس ورزشی
۹۹	۱-۵ مدل مارتنز برای رقابت
۱۰۱	۲-۵ مدل موریاما و الیوت برای رابطه رقابت و عملکرد
۱۲۱	۱-۶ مدل چندبعدی رهبری
۱۳۲	۱-۷ نقش راهکارها و ویژگی‌های روان‌شناختی در افزایش کارایی

جداول

- ۱-الف نمونه‌ای از زیررشته‌های روان‌شناسی و علم ورزش و تمرین که منشأ روان‌شناسی ورزش‌اند ۱۰
- ۱-۱ ابعاد مدل پنج عاملی ۲۸
- ۲-۱ رفتارهای واکنشی و خود به خودی مرتبط با سیستم ارزیابی رفتار مربی‌گری ۳۴
- ۱-۷ ویژگی‌های روان‌شناختی مرتبط با افزایش کارایی ورزشی ۱۳۳
- ۲-۷ چارچوب هدف‌گذاری برای ورزشکاران ۱۳۵
- ۳-۷ طرح آموزش وزنه‌برداران تازه‌کار ۱۳۷

کادرها

- ۱-الف سطوح شواهد ۱۷
- ۴-۱ آیا اعتماد به نفس به موفقیت ورزشکاران کمک می‌کند؟ ۸۹

پیشگفتار

مبانی روان‌شناسی ورزش

در کتاب مبانی روان‌شناسی ورزش ایده‌های بنیادین عمیق روان‌شناسی ورزش به‌طور قابل‌فهمی ارائه می‌شود. در این کتاب ارتباط بین رفتار شرکت‌کنندگان، شخصیت و محیط‌زیست آن‌ها بررسی و عوامل مؤثر بر عملکرد ورزشی شناسایی می‌شود. در این کتاب با بررسی نظریه و عمل، چگونگی استفاده عملی روان‌شناس ورزشی از مطالب علمی تئوریک و مطالعات موردی شرح داده و به پرسش‌هایی از جمله موارد زیر پاسخ داده می‌شود:

- روان‌شناسی ورزش چیست و روان‌شناسان ورزشی چه کاری انجام می‌دهند؟
- عوامل مؤثر بر عملکرد ورزشی کدام‌اند؟
- ویژگی‌های روان‌شناختی مرتبط با پیشرفت در ورزش کدام‌اند؟
- چگونه می‌توان عملکرد را با استفاده از نظریه بهبود بخشید؟

در کتاب مبانی روان‌شناسی ورزش، پیشنهادهایی برای مطالعات بیشتر، ایده‌هایی برای بهبود عملکرد و پاسخ روان‌شناسان ورزشی به پرسش‌های دانشجویان ورزش و مربیان در خصوص رفتار انسان در ورزش به‌طور ایده‌آلی ارائه می‌شود.

دیوید تاد از مدرسان ارشد روان‌شناسی در دانشگاه سان شاین کوست استرالیا است.