

روان شناسی کاربردی ورزش

ورزش محض

اولین بار چاپ دوم

جان کرمر
آیدان موران

هادی نوجوان
حسن سبزعلی گل
مرضیه غریبی

ویراستار علمی
دکتر رسول حمایت طلب



نامتبر نمونه کشور در سال ۹۳

روان‌شناسی کاربردی ورزش - ورزش محض -

تألیف: جان کرمر و آیدان موران

ترجمه: هادی نوجوان، حسن سبزی گل، مرضیه غریبی

ویراستار علمی: دکتر رسول حمایت طلب

- سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی
- مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی
- آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶
- شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۷۵۰۰ ریال

از مجموعه
روان‌شناسی ورزشی



سرشناسه: کرمر، جان، ۱۹۴۶ - Kremer, John

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی کاربردی ورزش - ورزش محض / تألیف جان کرمر، آیدان موران؛ ترجمه هادی نوجوان، حسن

سبزی گل، مرضیه غریبی؛ ویراستار علمی: رسول حمایت طلب

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامین انتشارات حتمی و شرکا، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۱۰ ص.؛ مصور، جلد: نیمه بند

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۶۰-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

راوداشت: عنوان اصلی: c2013, 2nd ed., Pure sport : practical sport psychology

موضوع: ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی Sports - Psychological aspects

شناسه افزوده: موران، آیدن پی، ۱۹۵۶ - م.

شناسه افزوده: Moran, Aidan P.

شناسه افزوده: نوجوان، هادی، ۱۳۶۸ - مترجم

شناسه افزوده: سبزی گل، حسن، ۱۳۶۷ - مترجم

شناسه افزوده: غریبی، مرضیه، ۱۳۶۹ - مترجم

رده بندی کنگره: GV۷۰۶/۴/ک۴۹۹ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۶۴۹۰۲

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هم‌چنان 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.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۳۵۷۶ SMS نمایید.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

بیش گفتار	۵
۱- شروع	۷
۲- ذهن برنده	۱۷
۳- درون‌نگری	۴۳
۴- رسیدن به ناحیه‌ی اوج عملکرد	۶۳
۵- حفظ تمرکز	۸۹
۶- استفاده از قدرت خیل خود	۱۰۹
۷- برخورد با مشکلات و شیاه‌ها	۱۲۹
۸- تیم	۱۴۹
۹- رهبری و مدیریت	۱۷۱
۱۰- مدیریت تعارض	۱۹۳
مشکلات و راه حل‌ها	۲۰۶

به چاپ دوم ورزش محض و سفر به دنیای روان‌شناسی ورزش خوش آمدید. قبل از شروع، شاید خالی از لطف نباشد که چند نگرانی را کنار بگذاریم. اول این که حتی اگر قبلاً چیزی در مورد روان‌شناسی ورزش نشنیده یا هرگز یک روان‌شناس ورزش را ملاقات نکرده‌اید، در مورد روان‌شناسی ورزش دچار اشتباه نشوید. دلیل آن این است که روان‌شناسی ورزش در مورد راه‌های بی‌شماری است که ذهن بر عملکرد ما تاثیر می‌گذارد. گاهی این تاثیرات آشکار و واضح و گاهی نامحسوس هستند. گاهی برنامه‌ریزی شده و گاهی ناگهانی هستند. گاهی تاثیر اندکی بر چگونگی بازی دارند و گاهی آنقدر فرد را ناامید می‌کنند که به این می‌انديشد که اصلاً چرا بازی می‌کند! نادیده گرفتن تاثیر چشمگیر ذهن ما بر چگونگی عملکرد بدن به دلایل زیادی غیر ممکن است. در طول زندگی تان افراد بسیاری، از جمله خود شما، بدون این که بدانند گونه‌ای از روان‌شناسی ورزش را روی شما بار می‌کنند. یقیناً همه‌ی ما، از پایان مدرسه به بعد، زمان‌هایی را به خاطر بیاوریم که چند تا تمرین اشتباه یا فکرمغنی خسارات زیادی به عملکرد یا اعتقاد ما وارد کرده است. اگر ورزشی را انجام می‌دهید، نمائندگی مدیریت می‌کنید، نادیده گرفتن تاثیر ذهن بر تلاش ورزشی غیر ممکن است - اما آیا باید این که خطر یا تصادف تلقی شود؟ پاسخ منفی است. هدف ما در ورزش محض ساده است و در استفاده از ذهن به نفع شما کمک می‌کند و در نتیجه به شما امکان می‌دهد پتانسیل ورزشی شما را خود را جستجو کنید.

در این راه، کوشیده‌ایم تا شما را راهنمایی کنیم تا اهداف نهایی ما این است که مسئولیت را به شما بسپاریم و شما را در موقعیتی قرار دهیم تا به عنوان روان‌شناسی ورزش خود را مدیریت کنید. برای این که به شما کمک کنیم تا زمام امور را در دست بگیرید، سعی کرده‌ایم تا اصطلاحات تخصصی روان‌شناسی ورزش را کنار بگذاریم و شما را فقط با نوشتن شناخت و مهارت‌های اولیه تجهیز کنیم تا ذهن و جسم تان هماهنگ در کنار هم عمل کنند. رای کمک به شما نه آسیب رساندن به شما. امیدواریم تجربه‌ی تلفیقی ۵۰ ساله ما به عنوان افراد دانش‌گاہی و روان‌شناسان ورزشی در این فرآیند به شما کمک کند.

متوجه خواهید شد که مثال‌ها و حکایت‌هایی از ورزشکاران رده بالا و نامی را متفکرانه استفاده کرده‌ایم تا به موضوع‌ها جان دوباره‌ای ببخشیم و نمی‌خواهیم این برداشت ایجاد شود که کار روان‌شناسی ورزش خاص نخبگان و افراد برگزیده است. در واقع دقیقاً برعکس، پیام‌های بسیار زیادی که ارائه می‌کنیم برای افرادی طراحی نشده‌اند که قبلاً به اوج رشته‌ی ورزشی خود رسیده اند بلکه مخصوص افرادی هستند که می‌خواهند یک یک رشته‌ی ورزشی را آغاز کنند یا هنوز به پتانسیل واقعی خود نرسیده‌اند، سن فعلی یا عملکرد استاندارد آنها مهم نیست. به یاد داشته باشید،

حتی ورزشکاران شاخصی که امروزه ظاهراً بسیار راحت و با سرعت در فضای ورزش حرکت می‌کنند، زمانی تازه کارانی بودند که چندین سال را صرف یادگیری کردند. اگر بتوانیم به شما کمک کنیم تا آن سفر را کوتاه کنید، در این صورت ورزش محض یک موفقیت تلقی خواهد شد. از زمان چاپ اول ورزش محض در سال ۲۰۰۸ تاکنون، بازخورد مثبتی که از دنیای ورزش دریافت کرده‌ایم ما را خرسند و مشعوف کرده است، به خصوص بازخورد افرادی که هنوز مشغول شکل دادن به حرفه‌ی ورزشی خود هستند یا افرادی که دانش رسمی بسیار اندکی در مورد این موضوع دارند. این گروه همواره مخاطب هدف و مورد نظر ما بوده و بسیار خوشایند است که بشنویم این کتاب برای افراد بسیاری مفید واقع شده است. به جای اکتفا کردن به موفقیت‌های به دست آمده، از فرصت چاپ دوم بهره‌جسته‌ایم و نه تنها با توجه به آخرین یافته‌های تحقیقاتی و مثال‌ها و حکایت‌های جدید تغییراتی در فصل‌ها ایجاد کرده‌ایم بلکه به دنبال فرصت‌هایی هستیم تا این کتاب را برای افراد که فاقد پیشینه‌ی رسمی در روان‌شناسی هستند قابل فهم‌تر کنیم. تصمیم‌گیری در مورد موفقیت یا عدم موفقیت خودمان را به شما محول می‌کنیم. امیدواریم از این سفر لذت ببرید.