



کاربرد روانشناسی در ورزش

جلد اول

مترجمان :

حسین زکی زاده قریه علی

زهرا شاهپوندی

کاراگتورگیس
کاربرد روانشناسی در ورزش جلد اول
تهران: ناظری، ۱۳۹۷،
۱۳۷ ص: مصور. جدول
۹۷۸-۶۰۰-۶۰۳۲-۵۷-۳
ریال ۳۰۰۰۰۰۰

فیفا
کتابنامه
ورزشکاران -- جنبه های روان شناسی
sports--psychological aspects
ورزش علمی
sports sciences
تری
Terry, Peter.C
زکی زاده قریه علی، حسین،
شاهیوندی، زهرا،

۵۱۳۱۵ ۴

سرشناسه:
عنوان و نام پدید آوران:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
شابک دوره
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
شناسه افزوده:
رده بندی کنکره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی



حسین زکی زاده قریه علی، زهرا شاهیوندی
ای. ام. ه. رحمانی، نفیسه امینی
ریال ۳۰۰۰۰۰۰
پل
زویه نور
پل
اردیبهشت ۱۳۹۷، چاپ اول
۵۰۰ نسخه
۳۰۰۰۰۰ ریال

مترجمین:
ویراستار:
طراحی جلد و صفحه آایی:
چاپخانه:
لیتوگرافی:
صحافی:
چاپ:
شمارگان:
قیمت:

شماره استاندارد بین المللی کتاب (شابک):

International Standard Book Number (ISBN) 978-600-6032-57-3

شابک دوره: 978-600-6032-59-7

حق چاپ محفوظ می باشد

فهرست

فصل اول

کاربرد روانشناسی ورزش

۱۶	تاریخچه کاربرد روانشناسی ورزش
۲۲	اجزای عملکرد
۲۴	آمادگی جسمانی
۲۷	توسعه و یادگیری مهارت
۴۹	آمادگی روحی روانی

فصل دوم

انگیزه

۵۵	به کارگیری نیروها در ورزش
۵۷	خود انگیزگی
۶۱	انگیزه درونی و بیرونی
۶۴	شیفتگی
۶۷	نیاز به موفقیت و ترس از شکست
۷۰	تحلیل نتایج چگونه بر انگیزه اثر می گذارد
۷۲	بی انگیزگی و رکود
۷۵	بالا بردن انگیزه

۸۳	ترسیم نمودار عملکرد
۸۷	دیگر راهکارهای ایجاد انگیزه

فصل سوم

اعتماد به نفس

۹۶	ارتباط اعتماد به نفس با عملکرد
۱۰۵	منشاء اعتماد به نفس
۱۱۲	ارزیابی اعتماد به نفس
۱۱۶	تهدید در اعتماد به نفس
۱۲۲	تقویت اعتماد به نفس

آل اورتو بازیکن پرتاب دیسک امریکا یکی از بزرگترین ورزشکاران رقابتی در تاریخ بود که با تمام توان به رقابت پرداخت. چهار بار قهرمانی المپیک توسط ایشان شاهدی بر این مدعا است. و این در حالی بود که او در هیچ یک از این مسابقاتی که برنده شده بود به عنوان بازیکن شماره یک رتبه بندی نشده بود! اما به نظر من دو دلیل وجود دارد که او توانست بین سال های ۱۹۵۶ تا ۱۹۶۸ به عنوان قهرمان المپیک موفق شود. اول این که او بازی های المپیک را بزرگ ترین رقابت مهارت ورزشی در کره زمین می دانست و برای او محک خود در این رقابتها نه فقط به عنوان یک ورزشکار بلکه به عنوان یک انسان بسیار اهمیت داشت.

ویژگی دومی که او را از رقبای بسیار متمایز می ساخت، این بود که او نگرش ذهنی مثبت و قدرتمندی داشت. این مرد بزرگ این گونه تعبیری داشت: "من هرگز عازم نمی شوم تا جهان را شکست دهم بلکه فقط عازم می شوم تا نهایت تلاشم را انجام دهم." او قرار بود با توجه خود از یک منظر روانشناسی ساده، عملکرد ورزشی خود را بالا ببرد و این نگرش برای او موثر واقع شد.

در اولین همایش بین المللی ورزشی در المان غربی خوب همه چیز را با خاطرم دارم. چون فرد شماره یک در انگلستان بودم هیچ مشکلی در تثبیت موقعیت خود در رویارویی با حریفان داخلی نداشتم. اما وقتی که قبل از شروع مسابقه در رختکن با ورزشکاران درشت هیکل بلوک شرق رودرو شدم، دلم ریخت. با خود فکر کردم آنها با چثه های بزرگ و قدرت جسمانی بالا مرا شکست می دهند. و این درحالی بود که هنوز حتی به میدان مسابقه وارد نشده بودیم. من قبل از شروع مسابقه شکست خوردم. اما حالا روانشناسی آل اورتو در گوشم صد می کند.

دکتر کاراجئورجیس و پروفیسور تری کتابی نوشته اند که نه تنها اصول تئوری، یافته های تحقیقاتی و شواهد

کتاب تکنیک هایی را به ورزشکاران، مربیان، دانش آموزان و معلمان ارائه می دهد که به وسیله آنها بتوانند در یک حالت روحی ایده آل قرار گرفته و همچنین راهکارهایی را برای رویارویی با شرایط استرسزایی که در ورزش وجود دارد، به شما نشان می دهد.

خوشبختانه در جایگاه یک گزارشگر ورزشی تلویزیونی برای تهیه گزارش و تفسیر رویدادهای مهم ورزشی به سراسر دنیا مسافرت می کنم. فینال مسابقات دو ۱۰۰ متریک نمونه بسیار خوب از "تماشای مردم" و همچنین نمایشی است از آن که چه کسی سریع ترین دهنده زن یا مرد در دنیاست. وقتی دوربین ها قبل از شروع مسابقه تصویر ورزشکاران را از نزدیک نشان می دهند، فرصتی است که مردم دنیا نگاهی کوتاه به رقابت کنندگان و نحوه آمادگی نهایی آنها در لحظه ای که شاید مهم ترین لحظه زندگی یک ورزشکار است بیندازند. گاهی می توان نکته هایی را در بازی چاهنگ مشاهده کرد. شدن ورزشکاران با این فشار شدید روانی دریافت کرد.

من اغلب به این باور رسیده ام که ورزش یک کل است و هر چه در مورد آن بدانیم، درک بهتری از آن خواهیم داشت. رویکرد علمی نسبت به تمرین و رقابت در ورزش یک مسیر بسیار تجربه شده است و طبیعت منری آن نیز می تواند در قالب یک عملکرد عالی ورزشی و همچنین نمایشی بسیار خارق العاده برای تماشاگران باشد. اگر شما هم بتوانید این امر را مستقیماً همان گونه که من تجربه کردم، تجربه کنید، واقعاً خوش آن خواهید شد.

مؤلفین کتاب "روانشناسی درون ورزشی" به این واقعیت پی برده اند که حوض کارشناس آنها همان اندازه که یک هنر است به همان اندازه هم یک علم است. من این کشف مهم و واقعی که فهم و ساده سازی روانشناسی درون ورزشی و ارتباط واقعی با آن است را ارج می نهیم.

پاول دیکسن

گزارشگر ورزشی تلویزیونی بی بی سی و قهرمان بین المللی پرتاب چکش از انگلیس