

به نام خداوند بخشنده مهربان

عملکرد فوق العاده ورزشی

روان شناسی ورزش های استقامتی

پائول مور

مترجمان:

دکتر محبوبه غیور نجف آبادی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

راضیه میرآخوری

کارشناس ارشد روان شناسی ورزش دانشگاه تهران

آتنا غرایاق زندی

کارشناس ارشد روان شناسی ورزش دانشگاه تهران

ساناز فرجی

دکتری رفتار حرکتی دانشگاه تهران

نشر علم و حرکت

Moore, Paul

سرشناسه : مور، پل.

عنوان و نام پدیدآور : عملکرد فوق العاده ورزشی: روان شناسی ورزش های استقامتی / پائول مور. مترجمان:

محبوبه غیور نجف آبادی... [و دیگران].

مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۹۱ ص. : مصور. -

شابک : ISBN 978-600-5543-99-5

وضعیت فهرست نویسی : فیبا.

یادداشت : عنوان اصلی: Ultra Performance, The Psychology of Endurance Sports. c2014

یادداشت : مترجمان محبوبه غیور نجف آبادی، راضیه میرآخوری، آتنا غرایاق زندی، ساناز فرجی.

یادداشت : کتابنامه.

عنوان دیگر : روان شناسی ورزش های استقامتی.

موضوع : ورزش های استقامتی -- جنبه های روان شناسی

موضوع : Endurance sports -- Psychological aspects

موضوع : ورزشکاران -- روان شناسی Athletes -- Psychology

شناسه افزوده : غیور نجف آبادی، محبوبه، ۱۳۵۹ -، مترجم

رده بندی کنگره : GV۷۴۹/۵

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۱۶۶۹۷

www.ketab.ir



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،

پلاک ۷۹ واحد ۳ ■ تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ ■ فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹

■ نشانی پست الکترونیکی: elm.va.harekat@gmail.com

عملکرد فوق العاده ورزشی (روان شناسی ورزش های استقامتی)

پائول مور

مترجمان: دکتر محبوبه غیور نجف آبادی، راضیه میرآخوری، آتنا غرایاق زندی، ساناز فرجی

حروف نگار، نمونه خوان و صفحه آرا: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: محمدرضا مسعودی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۹ - تعداد ۲۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۴۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5543-99-5

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۹۹-۵

فهرست مطالب

در باره ورزشکاران	۵
مقدمه	۱۵
فصل ۱: سرسختی ذهنی چیست؟	۱۷
فصل ۲: انگیزه: ایجاد حرکت	۲۵
فصل ۳: تعیین هدف: کمک برای رسیدن به هدف	۳۷
فصل ۴: تمرین کردن: ایجاد اعتماد به نفس از طریق آماده سازی	۴۹
فصل ۵: تیم: ایجاد تعادل مناسب	۶۵
فصل ۶: کنترل: مدیریت خود	۷۷
فصل ۷: تمرکز: مدیریت حال	۹۱
فصل ۸: تصویر سازی: دیدن باور کردن امضا	۱۰۳
فصل ۹: مثبت گرایی: این که فکر کنید می توانید یا نمی توانید همان می شود	۱۱۳
فصل ۱۰: سازگاری: شکست دادن ناگهانی	۱۲۷
فصل ۱۱: هدف گذاری کوچک: یک فیل را چگونه می شود خورد؟	۱۴۱
فصل ۱۲: ادامه دادن در شرایط طاقت فرسا	۱۴۹
فصل ۱۳: پیروزی: تمام چیزی که در ذهن وجود دارد	۱۶۳
فصل ۱۴: وقتی همه چیز دست به دست هم می دهند	۱۷۷
نتیجه گیری	۱۸۹
فهرست منابع	۱۹۱

پیشگفتار مترجمان

خداوند بزرگ را سپاس که پس از تلاشی بی وقفه ترجمه این کتاب به اتمام رسید و امید است گامی هرچند کوچک در جهت اهداف علمی کشورمان برداشته باشیم.

کتاب حاضر، به منظور اعتبار بیشتر به کاربرد و مطالعات پژوهشی در زمینه دوومیدانی ترجمه شده است و هدف آن ارائه تجربیات و انگیزش دادن ورزشکاران برای استفاده از روش‌ها و مهارت‌های روان‌شناختی در ورزشکاران رشته‌های استقامتی به‌ویژه سه‌گانه در دوومیدانی است. همچنین، در این کتاب اطلاعات از ورزشکاران سه‌گانه نخبه که جزو بزرگان و برترین‌های جهان هستند ارائه گردید که برای خواننده می‌تواند مفید باشد.

بدیهی است مترجمان از یادآوری رهنمودهای شما در خصوص نارسایی‌ها، کاستی‌ها و اشتباهات احتمالی جهت غنی‌سازی هرچه بهتر این کتاب استقبال می‌کنند و امید دارند که خوانندگان محترم، منت گذارده، نظرهای سازنده خود را برای بهبود کیفیت مطالب در چاپ‌های بعدی در اختیار مؤلفان قرار داده و ما را از راهنمایی خود محروم نسازند.

در پایان از انتشارات علم و حرکت و کلیه عزیزانی که در این مسیر ما را یاری نمودند صمیمانه تشکر نموده و توفیق هرچه بیشتر ایشان را از خداوند بزرگ مسئلت داریم.
خدایا چنان کن سرانجام کار تو خشنود باشی و ما رستگار