



۱۳۸۰

روانشناسی در ورزش (۲)

مترجمان:

دکتر حسین زکی زاده قریه علی

زهرا شاهپوندی

www.ketab.ir



سرشناسه

عنوان و نام پدیدآوران

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی

کاراگئورگیس، کوستاس آی.، ۱۹۶۹-م.

Karageorghis Costas I

کاربرد روانشناسی در ورزش (۲) / (تألیف کوستاس آی کاراگئورگیس، پیترسی. تری) مترجمان: دکتر حسین زکی

زاده قریه علی - زهرا شاهپوندی؛ ویراستار الهام هریجانی، نفیسه امینی

تهران: ناظری، ۱۳۹۷.

۲ج: مصور، جدول، نمودار

دوره: ج ۱: ۵۷-۶۰۳۲-۶۰۰۰-۹۷۸-۶۰۳۲-۵۸-۰، ج ۲: ۵۸-۶۰۳۲-۶۰۰۰-۹۷۸-۶۰۳۲-۵۹-۷ شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۳۲-۵۹-۷

فایا

عنوان اصلی: c2۰۱۱. Inside sport psychology

کتاب حاضر تحت عنوان ماهیت روان‌شناسی ورزشی، با ترجمه مهدی شهپازی و علیرضا بهرامی توسط پژوهشگاه

تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات در سال ۱۳۹۴ به صورت تجدیدی منتشر شده است.

ماهیت روانشناسی ورزشی

ورزش - جنبه های روانشناسی

Sports - Psychological Aspects

ورزش علمی

Sports Sciences

تری، پیترسی، ۱۹۵۲-م.

Terry, Peter C

زکی زاده قریه علی، حسین، ۱۳۶۰- مترجم

شاهپوندی، زهرا، ۱۳۸۴- مترجم

۶ / ۷۷۷۰۶، GV۷۰۶، ۴ / ۷۷۷۰۶

۰۱ / ۷۷۹۶

۵۱۳۱۵۵۴

فایا



انتشارات ناظری

مترجمان: دکتر حسین زکی زاده قریه علی

زهرا شاهپوندی

حروف نگار: محمد اسماعیل جماعت

ویراستار: الهام هریجانی - نفیسه امینی

چاپخانه: صدف

لیتوگرافی: صدف

صحافی: صدف

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ عدد

قیمت: ۹۰۰۰۰ (تومان)

شماره استاندارد بین‌المللی کتاب (شابک دوره):

International Standard Book No. (ISBN):

۹۷۸-۶۰۰-۶۰۳۲-۵۸-۰

۹۷۸-۶۰۰-۶۰۳۲-۵۹-۷

حق چاپ محفوظ است.

۱۱	<u>فصل چهارم</u>
۱۱	اضطراب
۱۶	عملکرد ورزشی و اضطراب
۳۹	تعیین و تشخیص اضطراب
۴۳	فرونشاندن اضطراب
۵۳	تکنیک پنج تنفس
۵۸	کنترل عوامل کنترل شدنی
۶۵	<u>۵ روحیه و هیجان</u>
۶۹	وضعیت روحی، عملکرد ورزشی، تمرین
۷۵	ترسیم نمودار روحیه
۸۲	تفاوت های جنسیتی
۸۶	روحیه و تغذیه
۹۸	استراحت و تجدید قوا
۱۰۶	<u>۶ تمرکز</u>
۱۲۵	جهت و وسعت
۱۳۵	افزایش قدرت تمرکز
۱۴۷	مرکزیت
۱۵۱	آغازگرها
۱۵۲	واکنش به خطاها

پیشگفتار

آل اورتز 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 شاهی 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 مهن 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 رقیبانش 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 قادر بود با توجیه خود از یک منظر روانشناسی ساده، عملکرد ورزشی خود را بالا ببرد و این نگرش برای او موثر واقع می شد. در اولین همایش بین المللی ورزشی در المان غربی خوب همه چیز را به خاطر دارم. چون فرد شماره یک در انگلستان بودم و هیچ مشکلی در تثبیت موقعیت خود در رویارویی با حریفان داخلی نداشتم. اما وقتی که قبل از شروع مسابقه در رختکن با ورزشکاران درشت هیكل بلوک شرق رودرو شدم، دلم ریخت. با خود فکر کردم آنها با جثه 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 اورتز در گوشم صدا می کند.

دکتر کاراجنورجیس و پروفیسور تری کتابی نوشته اند که نه تنها اصول تنوری، یافته های تحقیقاتی و شواهد تاریخی ورزشی را بررسی می کند بلکه همچنین از جنبه روانشناسی عملکرد ورزشی شما را بالا می برد. این کتاب تکنیک هایی را به ورزشکاران، مربیان، دانش آموزان و معلمان ارائه می دهد که به

وسيله آنها بتوانند در يك حالت روحی ایده آل قرار گرفته و همچنین راهکارهایی را برای رویارویی با شرایط استرس‌زایی که در ورزش وجود دارد، به شما نشان می‌دهد.

خوشبختانه در جایگاه یک گزارشگر ورزشی تلویزیونی برای تهیه گزارش و تفسیر رویدادهای مهم ورزشی به سراسر دنیا مسافرت می‌کنم. فینال مسابقات دو ۱۰۰ متری که نمونه بسیار خوب از "تماشای مردم" و همچنین نمایی است از این که چه کسی سریع‌ترین دهنده زن یا مرد در دنیاست. وقتی دوربین‌ها قبل از شروع مسابقه تصویر ورزشکاران را از نزدیک نشان می‌دهند، فرصتی است که مردم دنیا نگاهی کوتاه به رقابت‌کنندگان و نحوه آمادگی‌نهایی آنها در لحظه‌ای که شاید مهم‌ترین لحظه زندگی یک ورزشکار است بیندازند. گاهی میتوان نکته‌هایی را در باره ی چگونگی مواجه شدن ورزشکاران با این فشار شدید روانی دریافت کرد.

من اغلب به این باور رسیده‌ام که ورزش شکلی از هنر و همین‌طور یک علم است. رویکرد علمی نسبت به تمرین و رقابت در ورزش یک مسیر بسیار تجربه‌شده است و طبیعت هنری آن نیز می‌تواند در قالب یک عملکرد عالی ورزشی و همچنین نمایی بسیار خارق‌العاده برای تماشا نمود یابد. اگر شما هم بتوانید این امر را مستقیماً همان‌گونه که من تجربه کردم، تجربه کنید، واقعاً "خوش شانس هستید". مولفین کتاب "روانشناسی درون ورزشی" به این واقعیت پی برده‌اند که حوضه کارشناسی آنها همان اندازه که یک هنر است به همان اندازه هم یک علم است. من این کشف مهم و واقعی که فهم و ساده‌سازی روانشناسی درون ورزشی و ارتباط واقعی با آن است را ارج می‌نهم.

پاول دیکنس

گزارشگر ورزشی تلویزیون بی بی سی و قهرمان بین‌المللی پرتاب چکش از انگلیس