



روان‌شناسی ورزشی

افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تیم‌ها

نویسنده:

نیکولاس تی. گالوچی

مترجمان:

دکتر رسول عابدان زاده

عضو هیأت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

محمد رضا موسوی

محمد حسین زمانی

ویراستار علمی:

دکتر رسول عابدان زاده

انتشارات طنین دانش - ۱۴۰۰



سرشناسه	گالوچی، نیکولاس تی. - Gallucci, Nicholas T.
عنوان و نام پدیدآور	روان‌شناسی ورزشی / مولف نیکولاس تی. گالوچی؛ مترجمان یدالله زرگر، رسول عابدان‌زاده، سیده فاطمه سجادی؛ ویراستار علمی رسول عابدان‌زاده.
مشخصات نشر	تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	ج. جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۹۹-۳ ج. ۱ ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۱۳-۶ ج. ۲
وضعیت فهرست نویسی	فاپا
یادداشت	مترجمان جلد دوم رسول عابدان‌زاده، محمدرضا موسوی، محمدحسین زمانی
یادداشت	عنوان اصلی : Sport psychology : performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams, 2014.
یادداشت	ج. ۲ (چاپ اول: ۱۴۰۰) (فیپا)
مندرجات	ج. ۱. افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تیم‌ها.
موضوع	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Sports -- Psychological aspects
موضوع	ورزشکاران -- روان‌شناسی
موضوع	Athletes -- Psychology
موضوع	کار گروهی (ورزش) -- روان‌شناسی
موضوع	Teamwork (Sports) -- Psychology
شناسه افزوده	عابدان‌زاده، رسول. ۱۳۶۳. - مترجمان
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ۹۷۷۰۶/۴/۴۲۹
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۵۲۹۶۱۲۴

۲ ج

روان‌شناسی ورزشی افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تیم‌ها

مولف: نیکولاس تی گالوچی	مترجمان: رسول عابدان‌زاده، محمدرضا موسوی، محمدحسین زمانی
ناشر: طنین دانش	نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
قطع: وزیری	تعداد صفحات: ۴۵۲
شابک جلد دوم:	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۱۳-۶ قیمت: ۱۲۹۰۰۰۰ ریال
شابک دوره:	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۱۴-۳

دفتر مرکزی: تبریز - چهارراه آبرسان ۶۳ ۲۹۴ ۱۴۰۹۹۸

پیش‌گفتار مؤلف

روان‌شناسی ورزشی: افزایش عملکرد، بازداري از عملکرد، افراد و تیم‌ها یک کتاب درسی برای دوره‌های دانشگاهی می‌باشد. این کتاب برای دانشجویان و ورزشکاران علاقه‌مند به یادگیری روان‌شناسی، ورزش و تمرین و کاربردی کردن این یادگیری برای پی بردن به پتانسیل کامل آنها منظور شده است. این کتاب، ترکیبی از اکثر موضوعات مهم در حیطه روان‌شناسی ورزشی را مطرح می‌کند و مطابق با عنوانش، بر عناوین مربوط به عملکرد مطلوب تأکید می‌کند.

در این ویراست دوم کتاب، همه فصول به منظور اضافه کردن تحقیقات اخیر، بازنگری شد. یک فصل در مورد تمرین اضافه شد و فصل مربوط به تمرین آرام‌سازی برای شامل کردن مبحث حضور ذهن، گسترش یافت.

کتاب حاضر از چهار بخش تشکیل یافته است. بخش اول، مقدمه است و زمینه و اساس دیگر بخش‌های کتاب را فراهم می‌کند. تاریخچه روان‌شناسی ورزشی در فصل اول مرور می‌شود. انگیزه انسان موضوع فصل دوم است و سه نظریه برای درک انگیزه ورزشی، موفقیت علمی و شغلی و پیگیری علائق شخصی مهم تلقی می‌شوند. تمرین در فصل سوم بحث می‌شود.

افزایش عملکرد: در بخش دوم مطرح می‌شود. درک عملکرد مطلوب شامل تمرین راهبردهایی از قبیل خودگفتاری، افزایش تمرکز، تصویرسازی ذهنی، تمرین آرام‌سازی، هدف‌گزینی و ارتقای خودکارآمدی و اعتماد به نفس ورزشی می‌شود. عملکرد مطلوب به هنگامی که عوامل ایجاد کننده بازداري عملکرد محدود شوند، با احتمال بیشتری رخ می‌دهد. این عناوین در بخش سوم ادامه می‌یابند: انسداد تحت فشار، پیش‌بینی توسط خود، طفره رفتن، کمال‌گرایی، ناتوانی، عوامل شخصیتی تخریب کننده، سوءاستفاده مادی و آسیب‌های ورزشی.

فهرست مطالب

پیش گفتار مؤلف

پیش گفتار مترجمین

جلد اول

بخش اول (مقدمه)

فصل ۱: مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزش

فصل ۲: انگیزه ورزش و پیشرفت

فصل ۳: تمرین

بخش دوم (افزایش عملکرد)

فصل ۴: سطوح مطلوب اضطراب، غلبه یا انگیختگی

فصل ۵: کارهای عادی قبل از اجرا

فصل ۶: تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری و تمرکز

فصل ۷: تمرین آرام‌سازی: آرامش از طریق فیزیولوژی

فصل ۸: اهداف و خودتنظیمی

فصل ۹: هدف‌مداری

فصل ۱۰: خودکارآمدی، اعتماد به نفس ورزشی و استحکام روانی