



مبانی روان‌شناسی ورزش و تمرین

گردآورندگان:

سروه فلاح

ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

عاطفه گمار

ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه ارومیه

معصومه موسوی

ارشد رفتار حرکتی دانشگاه علامه طباطبائی

سرشناسه	: فلاح، سروه، ۱۳۷۱-، گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی روان‌شناسی ورزش و تمرین / گردآورندگان سروه فلاح، عاطفه گمار، معصومه موسوی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات صالحیان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۴ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۹۹۰-۱ ریال: ۸۵۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۶۱ - ۲۶۴.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی Sports -- Psychological aspects تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های روان‌شناسی Exercise -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: گمار، عاطفه، ۱۳۷۰-، گردآورنده
شناسه افزوده	: موسوی، معصومه، ۱۳۶۷-، گردآورنده
رده بندی کنگره	: GV۷۰۶/۴
رده بندی دیویی	: ۷۹۶-۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۶۵۹۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: قیفا

مبانی روان‌شناسی ورزش و تمرین

نویسندگان: سروه فلاح، عاطفه گمار، معصومه موسوی

ناشر: صالحیان

طراح جلد: صالحیان

نوبت چاپ: اول- ۱۴۰۱/ شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۹۹۰-۱

قیمت: ۸۵۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ است



تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای زاندارمری، پلاک ۱۲۷، واحد ۳

www.pubsalehiyan.ir

۰۲۱۶۶۹۷۹۳۰۰ - ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲

فهرست مطالب

فصل اول:	۱۳
توجه و فعالیتهای بدنی	۱۳
مبانی نروآناتومیکی شبکه توجه	۱۷
انواع توجه: دامنه و گستره توجه	۲۱
توجه انتخابی و تقسیم شده	۲۳
پایه خبره گی رفتار خیره شدن	۲۶
جستجوی بینایی و بهره برداری از نشانه های پیش رو	۲۷
تمرکز	۳۰
حواسپرتی و دیگر مسائل توجه	۳۳
فصل دوم	۳۷
اصول عملکرد روانی ورزشکاران	۳۷
دستورالعمل های اجرا - خصوصیات و ویژگی های اصلی	۳۹
استفاده از خط مشی های اجرا- رویداد های ورزشی بزرگ و کوچک	۴۲
حمایت شواهد تجربی برای استفاده از اصول عملکردی	۴۶
فواید اصول عملکرد	۴۹
شروع یادگیری دستورالعمل های عملکردی ورزشکاران	۵۱
فصل سوم	۵۵
آماده سازی روانی ورزشکاران	۵۵
روانشناسی ورزشی برای ورزشکاران المپیک چین	۵۶
مدل تمرین ذهنی برای ورزشکاران المپیک چین	۵۶
سیستم هول نیشن و فرهنگ بومی چینی	۶۰
تأمین خدمات روانشناسی ورزشی برای ورزشکاران آمریکایی	۶۲
تأمین سرویس روانشناسی ورزشی کمیته المپیک آمریکا	۶۳

۶۳.....	مراکز آموزش عملکرد حرفه ای
۶۵.....	فلسفه ارائه خدمات روانشناسی ورزشی
۶۷.....	ارائه خدمات روانشناسی مختصر به طور مجزا و توسط هیئت اداره کننده ملی ورزش
۶۸.....	آمادگی روانی ورزشکاران المپیک و پارالمپیک برزیل
۶۹.....	آماده سازی روانی ورزشکاران المپیک برزیل
۷۰.....	آماده سازی روانی ورزشکاران پارالمپیک برزیل
۷۱.....	روانشناسی منظم برای مسابقات
۷۳.....	نتایج عملکرد روانشناسی ورزشی در برزیل

فصل چهارم..... ۷۵

۷۵.....	درک چگونگی ایجاد و رهبری گروه
۷۵.....	ترویج گروه ها در محیط های تمرین و ورزش
۷۷.....	حرکت های گروهی در ورزش و تمرین
۷۸.....	تعریف و مفهوم همبستگی
۷۹.....	سنجش همبستگی
۸۰.....	اهمیت همبستگی گروهی
۸۱.....	همبستگی از دیدگاه فرضیات
۸۱.....	همبستگی به عنوان نقاط مشترک
۸۲.....	همبستگی به عنوان ارتباطات متقابل مثبت با دیگران
۸۳.....	همبستگی به عنوان توازن ارتباطات اعضای تیم و انگیزندگی تکلیف
۸۴.....	ترویج همبستگی گروهی
۸۴.....	پیشینه و تعریف TB
۸۵.....	رویکرد ها و چارچوب های TB
۸۶.....	پیشنهادهای

فصل پنجم..... ۹۱

۹۱.....	خلق و خو و انضباط در ورزش
---------	---------------------------

۹۲.....	مفهوم هنجار.....
۹۳.....	هدف هنجار ها.....
۹۴.....	انواع هنجار.....
۹۴.....	شکل گیری هنجار ها.....
۹۶.....	عوامل موثر بر همانندی.....
۹۷.....	تغییر هنجار ها.....
۹۸.....	توسعه قوانین.....
۱۰۰.....	انضباط.....
۱۰۴.....	انضباط مثبت.....
۱۰۷.....	اهداف یادگیری.....
۱۰۸.....	سؤالات مروری.....
۱۰۸.....	تمرینات.....

فصل ششم..... ۱۱۱

جو انگیزشی در فعالیتهای بدنی..... ۱۱۱

جو انگیزشی در ورزش و تربیت بدنی: تئوری های پایه، نتایج تحقیقات و استراتژی های مداخله ای..... ۱۱۳

همبستگی خودمختاری ادراک شده و حمایت اجتماعی و جوهای انگیزشی کنترل شده..... ۱۱۹

تئوری انگیزشی بر اساس مداخلات در ورزش و تربیت بدنی..... ۱۲۱

جو مداخله ای مربی و یافته های مربوط..... ۱۲۲

مداخله های جو تربیت بدنی..... ۱۲۵

فصل هفتم..... ۱۲۷

چگونگی ارتباط در ورزش های گروهی..... ۱۲۷

مفاهیم کلی ارتباطات..... ۱۲۸

انواع واسطه ها..... ۱۲۹

انواع محتوا..... ۱۳۱

ارتباطات بین ورزشکاران با یکدیگر..... ۱۳۱

۱۳۱	ارتباطات در بازی.....
۱۳۳	ارتباطات خارج از بازی.....
۱۳۳	استراتژی هایی برای ارتباطات موثر در تیم.....
۱۳۵	ارتباطات بین مربی و ورزشکار.....
۱۳۶	اهمیت ارتباط مربی - ورزشکار.....
۱۳۷	عوامل موثر بر فرایند ارتباطی مربی - ورزشکار.....
۱۳۸	استراتژی های افزایش ارتباطات.....
۱۳۸	مدیریت تعارض.....
۱۳۸	آزادی.....
۱۳۹	انگیزشی.....
۱۳۹	پیشگیری کننده.....
۱۴۰	شبکه های اجتماعی.....
۱۴۱	نتایج مرتبط با ارتباطات.....
۱۴۱	ملاحظات مهم در ارتباطات.....

۱۴۳	فصل هشتم
۱۴۳	رشد و پرورش ورزشکار
۱۴۴	مقدمه.....
۱۴۵	ادراک دوره زندگی و دوره ورزشی.....
۱۴۶	ادراک پیشرفت دوره و مدل های دوره توصیفی.....
۱۴۹	آشنایی با انتقالات دوره و مدل های تشریحی.....
۱۵۰	سازگاری انسان با مدل انتقال.....
۱۵۰	مدل پایان دهی دوره ورزشی.....
۱۵۱	مدل انتقال دوره ورزشی.....
۱۵۲	بررسی دوره: چشم انداز بین المللی.....
۱۵۸	کمک دوره.....
۱۶۰	برنامه های کمک دوره.....

۱۶۱.....مداخلات انتقال دوره.....

۱۶۵.....فصل نهم.....

۱۶۵.....مسائل جنسی و روان شناسی ورزشی.....

۱۶۶.....معرفی.....

۱۶۷.....شیوع سوء استفاده جنسی در ورزش.....

۱۶۸.....تاثیر روانی سوء استفاده جنسی بر روی ورزشکاران.....

۱۷۳.....مداخله درمانی.....

۱۷۹.....فصل دهم:.....

۱۷۹.....روان شناسی آسیب های ورزشی.....

۱۷۹.....معرفی.....

۱۸۱.....خطر آسیب در ورزش.....

۱۸۲.....مدل استرس - آسیب و پیلایر و اندرسون.....

۱۸۳.....عوامل روانی موثر بر رابطه استرس آسیب.....

۱۸۵.....مطالعات مداخله روانی با هدف جلوگیری از آسیب.....

۱۸۸.....مرحله توانبخشی.....

۱۸۸.....مدل های مرحله غم و اندوه باختن.....

۱۸۹.....مدل های شناختی ارزیابی آسیب.....

۱۹۳.....انتقال بازگشت به ورزش.....

۱۹۴.....چالشهای بازگشت به ورزش.....

۱۹۶.....استراتژیهای برای پرداختن به نگرانیهای بازگشت به ورزش.....

۱۹۸.....کمکهای آموزشی.....

۲۰۱.....فصل یازدهم:.....

۲۰۱.....ورزش و نیازهای روان شناختی.....

۲۰۲.....درک مفاهیم اساسی.....

۲۰۳.....مفهوم نیازهای اساسی و حاصل شده.....