

چگونه یک روان‌شناس ورزشی شویم

پل مک کارتی، مارک جونز

دکتر فاطمه سادات حسینی

(استادیار دانشگاه ارومیه)

هاشم فعال

(روان‌شناس ورزش و تمرین)



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



سرشناسه: مکاریتی، پل، ۱۹۷۷ - م. McCarthy, Paul
عنوان و نام پدیدآور: چگونه یک روان‌شناس ورزشی شویم / پل
مک کارتی، مارک جونز؛ فاطمه سادات حسینی، هاشم فعال.
مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۲۸۲ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۶۷-۸۵-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Becoming a sport psychologist, 2014.

موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: روان‌شناسان ورزشی -- راهنمایی شغلی

شناسه افزوده: جونز، مارک وی.

شناسه افزوده: حسینی، فاطمه، ۱۳۴۶ - مترجم

شناسه افزوده: فعال، هاشم، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۳۹۵ - ۶۰۰/۴/۶۷۷

رده بندی دیویی: ۷۹۰ - ۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳ - ۶۲۱۰۰

◀ چگونه یک روان‌شناس ورزشی شویم

تألیف: پل مک کارتی، مارک جونز

ترجمه: دکتر فاطمه سادات حسینی، هاشم فعال

• سرپرست واحد گرافیک: امیر میرزایی

• طراحی صفحات: واحد گرافیک

• طراح جلد: محمود رضا لطیفی

• آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمدحسینی رازلیقی

• لیتوگرافی: باختر

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

• شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰ ۰۰۰ ریال

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین

خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان

تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

سرویس پیام کوتاه (sms): ۰۲۵۷۶ ۳۰۰۰

پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>

<http://www.Hatmi.ir>

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان
و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای
انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق
استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد
قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده

لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۰۲۵۷۶ ۳۰۰۰ پیامک نمایید.

مقدمه نویسنده‌گان

مقدمه مترجمین

فصل ۱ مقدمه

۱۱

بخش اول روان‌پزشکی

فصل ۲ در مسیر تبدیل شدن به یک مشاور روان‌شناس ورزشی

۲۱

بارت گیگز

بخش دوم تربیت بدنی

فصل ۳ از توپ‌ها به روان‌شناسی

۳۹

راجر ماک

فصل ۴ در مسیر تبدیل شدن به یک مشاور روان‌شناس ورزشی

۵۱

چه سفر عجیب و غریبی می‌تواند باشد این سفر!

رابرت وینبرگ

فصل ۵ پدر و مفهوم سرویس دهی

۶۷

تبدیل شدن به یک مشاور روان‌شناس ورزشی کاربردی

داوید تاد

فصل ۶ یک اتفاق خوب در دوره تحصیلی دکتری افتاد!

۸۱

کن هاج

فصل ۷ موفقیت یک سفر است نه یک مقصد

۹۷

ریچارد ال کس

فصل ۸ رفتی در یک دو راهی گیر کردید، آنرا خوب مورد بررسی قرار دهید!

۱۱۱

سندی گوردون

بخش سوم روان‌شناسی مشاوره

فصل ۹ همه چیز درباره ارتباطات

۱۲۷

یک رویکر مشاوره‌ای در مشاوره روان‌شناسی ورزشی

ال پتیتاس

بخش چهارم روان‌شناسی

فصل ۱۰ روان‌شناس (ورزش) در درگیری با خودش

۱۴۳

مارک بی. اندرسون

فصل ۱۱ ماجراجویی در روان‌شناسی ورزشی شناختی

۱۵۵

از تئوری به عمل ... و بازگشت دوباره به عقب

آیدان موران

تو می‌دانی که بعد از پایان دوره فوق لیسانس ات نمی‌توانی شغلی را در منچستریونایتد بدست آوری، آیا می‌دانی؟
ریه کا سیمز

سفر من ۲۰۱۲
سارا سیسین

بخش پنجم روان‌شناسی بالینی

رونالد ای. اسمیت

ایجاد یک شغل در روان‌شناسی ورزش و اجرا از طریق کار تیمی
شان مورفی

کریس هاروود

بخش ششم علوم ورزشی

فصل ۱۷ تبدیل شدن به یک روان‌شناس ورزشی

۲۳۷

از دون برادمن به لوک اسکای والکر

جیمی بارکر

فصل ۱۸ سال طول کشید تا به یک موفقیت یک شبه دست پیدا کردم

۲۵۱

برایان همینگز

فصل ۱۹ بخش کوچکی از دنیای کاری دکتر زو ناولز...

۲۶۵

از بارک المپیک به یک مهد کودک محال در طی یک روز

زو ناولز

سخن پایانی

۲۷۷

پل مک کارتی و مارک جونز

روانشناسی ورزش شغلی چالش برانگیز است که نیازمند پیش نیازهای زیادی در حوزه های آموزش، تمرین و کسب صلاحیت، جهت ورود به این حرفه می باشد. کار آموزان روان شناسی ورزش در زمان ورود به این حرفه با چالش های پیچیده و روزمره ای رو به رو می شوند که در کتاب های روان شناسی ورزشی رایج، چیزی درباره این چالش ها ذکر نشده است. چگونه یک روان شناس ورزشی شویم، نخستین کتابی است که واقعیت های مربوط به حرفه روان شناسی ورزشی را از طریق دیدگاه های شخصی و نقل قول های برخی از بهترین و حرفه ای ترین روان شناسان ورزشی دنیا که دارای سال ها تجربه کار در سطوح مختلف ورزشی از آماتور تا حرفه ای در حوزه های مختلف علم روان شناسی ورزش (مشاوره، آموزش و پژوهش) هستند را به خوانندگان هدیه می کند. هر فصل از این کتاب بر روی موضوع یا موضوعاتی کلیدی در حرفه روان شناسی تمرکز می کند که در آن هر یک از روان شناسان درباره آموزش ها، تمرینات، تجربه حرفه ای، انگیزه های شخصی و رویکردهایشان جهت مشاوره و سرویس دهی بحث کرده و به خواننده کمک می کنند تا درک و فهم جامعی را از پیچیدگی موفق شدن در روان شناسی ورزش کسب کنند. این کتاب همچنین موضوعات کلیدی از قبیل ارزش مداخله، تعادل زندگی - کار و همچنین جنبه های تجاری تمرین روان شناسی ورزشی که در سایر کتاب ها ذکر نشده است را شامل می شود، بعلاوه این کتاب یک جمع بندی کلی از آموزش ها، شیوه های تمرینی و اطلاعات اضافی درباره سازمان های حرفه ای و جداول مربوط به صلاحیت های رسمی را ارائه می دهد. مطالعه ی کتاب چگونه یک روان شناس ورزشی شویم بر آن ها استوار است که به دنبال انتخاب این رشته به عنوان شغل است و همچنین روان شناسان ورزشی ای که خراستار توسعه مهارت های حرفه ای شان هستند، کتاب ارزشمندی می باشد.

پل مک کارتی استاد روان شناسی دانشگاه گلاسگوی اسکاتلند است. او علاقه زیادی به موضوعات روان شناسی ورزشی کاربردی و فرایندهای توجهمی و انگیزشی در اجراکننده های ورزشی دارد. وی قبلاً کتابی را در رابطه با شیوه های تحقیق موردی در روان شناسی ورزش و تمرین به چاپ رسانده است.

مارک جونز استاد روان شناسی ورزش و تمرین در دانشگاه استافوردشایر انگلستان است. او بیش از ۴۰ مقاله علمی چاپ شده در زمینه استرس و هیجان دارد. او یک روان شناس دارای مجوز بوده و هم اکنون به عنوان مشاور در فوتبال حرفه ای مشغول فعالیت است.

روانشناسی ورزش و تمرین یک حوزه علمی نوین و کاربردی‌ای می‌باشد که به سرعت در حال پیشرفت و تغییر است. بدون شک ابعاد روانی ورزش‌ها تأثیر بسیار زیادی در پیشرفت و موفقیت ورزشکاران، مربیان، سازمان‌های ورزشی و یا حتی سیاست‌های ورزشی دولت‌ها بازی می‌کنند. امروزه در سرتاسر دنیا از حضور روان‌شناسان ورزشی در کنار تیم‌ها و ورزشکاران بهره می‌برند تا مسیرهای موفقیت و پیشرفت ورزشکاران با استفاده از توانمندی‌ها و خدمات این مشاوران هموارتر شود.

در کشور نیز طی سال‌های اخیر کتاب‌های روان‌شناسی ورزشی مختلفی توسط اساتید و محققین به چاپ رسیده‌اند که مبانی نظری و علمی این رشته نوپا را به علاقه‌مندان و دانشجویان روان‌شناسی ورزشی آموختار می‌دهند. ولی هنوز خلاء عظیمی در بین کاربرد تئوری‌های علمی در فضای عملی و کتاب‌های راهنمای عملی برای ورزشکاران، مربیان و خود مشاوران روان‌شناسی ورزشی وجود دارد که امید آن است که در آینده این خلاء با همت محققین این حوزه پر شود. از سویی دیگر علاوه بر دانش تئوری و عملی، خود روان‌شناسان ورزشی جوان در ابتدای شروع به کار خود در این حوزه و یا حتی قبل از انتخاب این رشته جهت تحصیل در دانشگاه با دغدغه‌های بسیار مهمی روبه‌رو هستند که معمولاً در کتاب‌های علمی چاپ شده اشاره‌ای به این دغدغه‌های طبیعی نمی‌شود. دغدغه‌هایی از قبیل فرصت شغلی مناسب، رویکردهای مداخله‌ای کاربردی، نظریه‌های نوین و موثر در روان‌شناسی ورزشی کاربردی، موانع مربوط به این شغل، تعادل زندگی و کار و چندین عامل دیگر.

کتاب چگونه یک روان‌شناس ورزشی شویم، حاصل کار ۱۹ سال از بهترین روان‌شناسان ورزشی حال حاضر دنیا است که فرایند تبدیل شدن خود به یک روان‌شناس ورزشی کاربردی را از همان ابتدای ورود به این رشته و حتی قبل از آن تا لحظه حال را به شکل داستان و گپ و گفتگوی دوستانه بیان می‌کنند. آنها با صداقت و با دقت تمام آن موانع، احساسات، مشکلات، انگیزه‌ها، شانس‌ها، ریسک‌هایی که در این مسیر مواجه بوده‌اند را به شکلی ساده و روان نوشته‌اند. این روان‌شناسان که هر کدام دارای پیشینه ورزشی و آکادمیکی متنوعی هستند، تجربیات و رویکردهای علمی و عملی خود را با خواننده‌گان به اشتراک گذاشته‌اند. در واقع این کتاب به مثابه مجموعه کارگاه‌های روان‌شناسی ورزشی کاربردی‌ای است که به همت دو تن از اساتید روان‌شناسی ورزشی دانشگاه گلاسگو (اسکاتلند) (پل مک کارتی) و دانشگاه استافوردشایر (انگلستان) (مارک جونز) ایجاد شده است تا مشاوران جوان و حتی آنهایی که سال‌هاست کار مشاوره

روانشناسی ورزشی را انجام می‌دهند، بدون پرداخت هزینه‌ای و بدون تحمل مشکلات مربوط به سفر، ویزا و اقامت از مصاحبت و گپ و گفتگوی دو نفره با برخی از بهترین روان‌شناسان ورزشی حال حاضر دنیا لذت ببرند.

ما نیز سعی کرده‌ایم تا با احترام به اصل مطالب ارائه شده در این کتاب شگفت‌انگیز، ترجمه‌ای روان و سلیس را ارائه کنیم تا دانشجویان، روان‌شناسان، محققین و مشاوران ورزشی و حتی مربیان، مدیران و ورزشکاران از افکار و ایده‌های این بزرگان حوزه روان‌شناسی ورزشی بهره‌مند شوند. بدون شک هر کار علمی دارای نقص‌ها و لغزش‌هایی است که خواسته یا ناخواسته بروز می‌کنند، و طبیعتاً گفته یکی از نویسندگان این کتاب بازخوردهای مخاطبان یکی از بهترین منابع یادگیری و بسط و بسط محسوب می‌شود، پس خواهشمندیم تا با بازخورد ها، نظرات و انتقادات خود این فرصت ناب یادگیری را از ما دریغ نفرمایید. به امید اینکه توانسته باشیم گامی هر چند کوچک در پیشرفت رشته کارشناسی و جوان روان‌شناسی ورزش و تمرین در کشور برداشته باشیم. در پایان جا دارد از آقای مهندس مسئولین جوان، فعال و کاردان انتشارات حتمی تشکر و قدردانی کنیم که زحمت چاپ و نشر این کتاب را بر عهده گرفته‌اند.

فاطمه سادات حسینی استادیار دانشگاه ارومیه می‌باشد. وی دارای مدرک دکتری روان‌شناسی ورزشی از دانشگاه برلن آلمان است که در حدود ۲۰ سال فعالیت علمی خود در دانشگاه ارومیه دانشجویان دوره لیسانس، فوق لیسانس و دکتری رشته رفتار حرکتی را تربیت کرده است. عمده علائق پژوهشی و مطالعاتی وی به عوامل دخیل در بهبود عملکرد ورزشی بویژه ذهن آگاهی و فرایند تصمیم‌گیری مربوط می‌شود. (f.hosseini2002@yahoo.com)

هاشم فعال کارشناس ارشد رشته رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه است. او عضو انجمن روان‌شناسی ایران، انجمن روان‌شناسی ورزشی فدراسیون پزشکی ورزشی ایران و رئیس کمیته روان‌شناسی ورزشی استان اردبیل است که هم‌اکنون به عنوان مشاور خصوصی به باشگاه‌ها، مربیان و ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی بویژه فوتبال مشاوره روان‌شناسی ورزشی ارائه می‌دهد. وی قبلاً کتابی با عنوان فوتبال محکم (تکنیک‌های ساده روان‌شناسی فوتبال جهت پیشرفت در بازی) اثر دن آبراهام را به چاپ رسانده و کتاب دیگرش با عنوان مغز فوتبال اثر همان نویسنده زیر چاپ است. (hashem.faal@yahoo.com)