

به نام خداوند بخشنده و مهربان

روانشناسی ورزشی

(افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تيم‌ها)

(جلد اول)

مؤلف:

بيگلر لاس‌تي. گالوچي

مترجمان:

دکتر يدالله زرگر - دانشيار گروه روانشناسي، نگاه شهيد چمران اهواز

دکتر رسول عابدان‌زاده - استاديار گروه رفتارشناسي، نگاه شهيد چمران اهواز

سيده فاطمه سجادي - دانشجوي دکتری روانشناسي، نگاه آتاگو نيوزلند

ويراستار علمي: دکتر رسول عابدان‌زاده

انتشارات طنين دانش

ناشر تخصصي کتب علوم ورزشي

۱۳۹۷

سرشناسه

گالوچی، نیکولاس تی. Gallucci, Nicholas T.

عنوان و نام پدیدآور

روان‌شناسی ورزشی (افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تیم‌ها) / مولف

نیکولاس تی. گالوچی؛ مترجمان یدالله زرگر، رسول عابدان‌زاده، سیده‌فاطمه سجادی؛ ویراستار علمی رسول عابدان‌زاده.

مشخصات نشر

تبریز، طنین دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

۳۱۷ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک

۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۹۹-۳

وضعیت فهرست نویسی

فیپا

یادداشت

Sport psychology: performance enhancement, performance inhibition, individuals, and teams, 2014.

موضوع

ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی Sports -- Psychological aspects

موضوع

ورزشکاران، روان‌شناسی Athlets-Psychology

موضوع

۴ گروهی (ورزش) -- روان‌شناسی Teamwork (Sports) -- Psychology

شناسه افزوده

زرگر، یدالله، ۱۳۴۸ - مترجم

شناسه افزوده

عابدان‌زاده، رسول، ۱۳۶۳ - مترجم، ویراستار

شناسه افزوده

سجادی، سیده‌فاطمه، ۱۳۶۵ - مترجم

رده بندی کنگره

۷ ۱۲ ۹ GV۷۰۶/۴۱

رده بندی دیویی

۱۶/۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی

۵۲۹۰۱۲۴



تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از این کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.



روانشناسی ورزشی

(افزایش عملکرد، بازداري عملکرد، افراد و تیم‌ها)

جلد اول

تألیف: نیکولاس تی. گالوچی

ترجمه: دکتر یدالله زرگر، دکتر رسول عابدان‌زاده، سیده فاطمه سجادی

ویراستار علمی: دکتر رسول عابدان‌زاده

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷ - تبریز - طنین دانش

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۹۹-۳

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۳۲۰۰۰۰ ریال



خرید اینترنتی : www.tanindanesh.ir : @tanin_danesh

تبریز، آبرسان، ۴۱-۳۳۳۴۶۰۸۰

روان‌شناسی ورزشی

روان‌شناسی ورزشی ترکیبی از عناوین مهم در روان‌شناسی ورزشی را با تمرکز کاربردی و تأکید بر دستاوردهای عملکرد مطلوب فراهم می‌آورد.

بعد از بیان تاریخچه روان‌شناسی ورزشی، انگیزه انسان و نقش تمرین، سه بخش اصلی در این کتاب وجود دارد: افزایش عملکرد، بازداری از عملکرد و افراد و تیم‌ها.

اولین بخش به موضوعاتی از قبیل اضطراب، کارهای عادی قبل از اجرا، تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری، عزایش تمرکز، آرام‌سازی، اهداف و خودکارآمدی می‌پردازد.

بخش مربوط به بازداری از عملکرد شامل فصول انسداد تحت فشار، پیش‌بینی توسط خود، طفره رفتن و کمال‌گرایی، توان عوارض خصیصیتی تخریب‌کننده، سوءاستفاده مادی، تحلیل رفتگی و آسیب‌ها می‌شود.

بخش آخر در مورد افراد تیم‌ها بود و اکثر اطلاعات ارائه شده در این بخش کاربردی هستند و شامل تفاوت‌های فردی بر اساس جنسیت، مربی اخلاقی، سن و انگیزه می‌باشد. مبحث رهبری و انسجام تیمی نیز در این بخش مطالعه می‌شوند.

در تمام متن، مطالعات موردی در مورد ورزشکاران مشهور رشته‌های مختلف ورزشی برای روشن ساختن مبحث مدنظر وجود دارد.

نیکولاس تی. گالوچی استاد گروه روان‌شناسی در دانشگاه آنتی کانکتیکات غربی است. وی مدرک کارشناسی ارشد و دکترای خود را در رشته روان‌شناسی از دانشگاه لوئیسویل و مدرک کارشناسی خود را از دانشگاه وندربیلت دریافت کرد. پژوهش‌های وی مربوط به آسیب و عملکرد ورزشی و تمرین و کاهش وزن می‌باشد. او از دویدن و فوتبال بین دانشکده‌ای در وندربیلت افتخار می‌برد و عضو تیم ورزشی هال آف فیم است.

فهرست مطالب

پیش‌گفتار مؤلف	۴
پیش‌گفتار مترجمان	۶

بخش اول (مقدمه)

فصل ۱: مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزشی	۱۱
فصل ۲: انگیزش ورزشی و پیشرفت	۳۷
فصل ۳: تمرین	۷۳

بخش دوم (افزایش عملکرد)

فصل ۴: سطوح مطلوب اضلاع، اندام یا انگیزش	۱۱۳
فصل ۵: کارهای عادی قبل از اجرا	۱۳۹
فصل ۶: تصویرسازی ذهنی، خودگفتاری و تمرکز	۱۶۵
فصل ۷: تمرین آرام‌سازی: آرامش از طریق فنون تنفسی	۲۰۷
فصل ۸: اهداف و خودتنظیمی	۲۴۱
فصل ۹: هدف‌مداری	۲۶۹
فصل ۱۰: خودکارآمدی، اعتماد به نفس ورزشی و استحکام روانی	۲۹۱

بخش سوم (بازداری از عملکرد)

فصل ۱۱: انسداد تحت فشار و اضطراب عملکرد	
فصل ۱۲: پیش‌بینی نتیجه توسط خود فرد	
فصل ۱۳: طفره و کمال‌گرایی	
فصل ۱۴: ناتوانی آموخته شده	
فصل ۱۵: بازداری از اجرا به خاطر عوامل شخصیتی	
فصل ۱۶: سوءاستفاده مادی	
فصل ۱۷: تحلیل رفتگی	
فصل ۱۸: آسیب‌های ورزشی	

بخش چهارم (افراد و تیم‌ها)

فصل ۱۹: جنسیت و ورزش	
فصل ۲۰: تفاوت‌های اخلاقی و فرهنگی و ورزش	
فصل ۲۱: جوانان و ورزش	
فصل ۲۲: رهبری و مدیریت	
فصل ۲۳: انسجام تیمی، کارآمدی و اهداف	
ضمائم	
منابع	