

انگیزیش در ورزش

مؤلفان :

محمد پور پناهی کل تبه

اکرم خواجه پور

سید حسین علوی

الهام مهدوی راد

www.ketab.ir

عنوان و نام پدیدآور:	: انگیزش در ورزش
مشخصات نشر:	: بابل : مولفان تهران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری:	: ۲۰۸ص. : جدول، نمودار
شابک:	: ۱۵۰۰۰۰ ریال ۱-۲۴-۷۷۶۵-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰
وضعیت فهرست نویسی:	: فیهیای مختصر
شناسه افزوده:	: پور پناهی کل تبه، محمد، ۱۳۶۱-
شماره کتابشناسی ملی:	: ۳۸۷۹۸۹۱



- کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است.
- تکثیر، تماماً یا بخشی از این اثر چه بصورت حروفچینی، چاپ افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ غیرقانونی و ممنوع می باشد.
- این اثر مشمول قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب سال ۱۳۴۸ است. هر شخص حقیقی یا حقوقی، تماماً یا بخشی از این اثر را بدون کسب مجوز از ناشر به نشر برساند. پخش یا عرضه بنماید، مورد پیگرد قانونی قرار می گیرد.



انتشارات مولفان تهران

سری کتابهای وانشگاهی

- عنوان : انگیزش در ورزش
- مولفان : محمد پور پناهی کل تبه ، اکرم خواجه پور ، سید حسین علوی ، الهام مهدوی راد
- ویراستار علمی : محسن لقمانی
- ناشر : انتشارات مولفان تهران
- نوبت چاپ : اول
- سال چاپ : ۱۳۹۴
- فرآج جلد و صفحه آرا : احسان آقامیرنی پور
- شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۶۵-۱۷-۳
- قیمت : ۱۵/۰۰۰ تومان
- آدرس انتشارات : بابل ، خیابان مدرس ، چهارراه فرهنگ ، ساختمان نارنج

مسئولیت کلیه مطالب مندرج در کتاب به عهده مولفین بوده و حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ می باشد.

مرکز پخش : انتشارات مولفان تهران - بابل ، خیابان مدرس ، چهارراه فرهنگ ، ساختمان نارنج

تلفن : ۳۲۲۰۴۸۶۳ ، ۳۲۲۰۴۸۶۲ ، ۳۲۲۰۴۸۶۱ ، ۰۱۱-۳۲۱۹۰۶۰۲

گفتار مولف

در بحث انگیزش مباحثی گسترده و گمراه کننده وجود دارد که در تعریف نمی گنجد. در کل ، انگیزش به جنبه های شدت و جهت رفتار مربوط می شود. انگیزش اساساً به این موضوع می پردازد که چرا مردم اقدام به رفتاری می کنند- و این جوهره ی اصلی روانشناسی ورزش و تمرین است در واقع رفتار به وسیله ی فرد یا محیط تعیین (یا برانگیخته) می شود. در کتاب حاضر بر آن شدیم تا ابتدا مفاهیم و تعاریف تعاریف کلی را بیان و به صورت اجمالی بر فرایندهای انگیزشی تمرکز خواهیم کرد که شامل تئوری های بزرگ کاربردی در حوزه ی انگیزش در ورزش و تمرین می باشد. ما نخست پژوهش روی انگیزه ی مشارکت را مطرح خواهیم کرد. این کار تا اندازه ی زیادی توصیفی است ، اما پژوهشگران اخیر بررسی تئوری های انگیزشی را آغاز کرده اند. ما مقولات پیشرفت و یکپارچه سازی و رقابت را مطرح خواهیم کرد ؛ این کار روانشناسی ورزش و تمرین مبتنی بر مدل ها و تئوری های مشهور جهت یابی پیشرفت است، سپس انگیزش درونی و مدل های شناختی - اجتماعی غالب در این حوزه از پژوهش را مورد بحث قرار خواهیم داد، همچنین بعد شدت رفتار برمی گردیم و به موضوع هیجان تأکید خواهیم داشت و در پایان از اضطراب رقابتی ، پژوهش و موضوعات کاربردی بحث و سایر چشم اندازهای انگیزشی را در هم می آمیزد . امیدواریم کتاب حاضر بتواند نیاز پژوهشگران و دانشجویان را در حوزه انگیزش بر طرف نموده و در جهت دادن تمرینات و تصمیمات سازمان هادر حیطه ورزش مفید واقع شود .

محمد پورپناهی کل تپه

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول تعاریف و مفاهیم کلی انگیزش

۸	مقدمه
۱۰	انگیزش و ماهیت آن
۱۲	اهمیت انگیزش
۱۴	تفاوت هدف و انگیزش
۱۵	انواع انگیزش
۱۷	خواص اساسی انگیزه ها
۱۸	عوامل موثر بر ایجاد انگیزه
۲۱	فنون انگیزش و کاربرد آنها در سازمان
۲۱	پاداش مالی و پولی
۲۲	انگیزش از طریق طراحی شغل
۲۳	تعدیل کار هفتگی
۲۴	شناور ساختن ساعات کار
۲۴	هدف گذاری
۲۴	اشتراک مساعی
۲۵	اصلاح رفتار
۲۵	عدالت در پرداختها
۲۵	راههای ایجاد انگیزش در کارکنان
۲۶	نیازهای اساسی
۲۸	نیازهای انگیزشی
۲۹	انتظارات کارکنان از سازمان
۳۳	نظریه های انگیزش
۳۳	نظریه محتوایی
۳۴	نظریه مازلو
۳۵	نظریه آلدرفر
۳۶	تفاوت نظریه مازلو و الدرفر:
۳۷	نظریه هرز برگ

۳۸ نظریه مك کریگور
۴۰ نظریه فرایندی
۴۰ نظریه آدلفر (برابری)
۴۲ نظریه انتظار
۴۳ تئوری هدف گذاری
۴۳ رویکرد معاصر
۴۴ تئوری اسناد
۴۵ نظریه‌های شناختی و کارآمدی شخصی
۴۶ تئوری های جدید انگیزش
۴۶ تئوری های برون زا
۴۸ تئوری های درونی وا
۴۹ نظریه نیازهای بالفعل مورای
۵۱ بکارگیری نظریات انگیزش
۵۲ مدل های انگیزش
۵۲ مدل سنتی
۵۳ مدل روابط انسانی
۵۳ مدل منابع انسانی
۵۴ خلاصه

فصل دوم انگیزه ی مشارکت

۵۶ مقدمه
۵۷ انگیزه ی مشارکت در ورزش های جوانان
۶۱ مهم ترین انگیزه ها برای مشارکت
۶۲ انگیزه های عدم تداوم و ترک کنندگان فعالیت ورزشی
۶۴ مطالعات مبتنی بر تئوری انگیزه ی مشارکت
۶۴ مدل انگیزش شایستگی بوت
۶۶ مسیر انتقالات و تغییرات در مشارکت
۶۹ مدل تعهد به ورزش اسکن لن
۷۱ توسعه ی انگیزه ی مشارکت به زمینه های عملی
۷۲ انگیزه ی مشارکت در تمرین
۷۴ مدل باور سلامتی
۷۴ تئوری های عمل منطقی و رفتار برنامه ریزی شده
۷۵ تئوری شناختی - اجتماعی

۷۶	تئوری تصمیم گیری
۷۶	مدل فراتئوری
۷۹	کاربرد مدل فراتئوری برای تغییر رفتار
۷۹	مدل پیشگیری از پسرقت
۸۳	خلاصه
۸۳	مرور سوالات
۸۴	منابع دیگر جهت مطالعه ی بیشتر

فصل سوم سوگیری های انگیزشی

۸۶	مقدمه
۸۷	تئوری انگیزه ی پیشرفت انکینسون
۸۷	عوامل شخصیتی
۸۸	تمایلات رفتاری مربوط به پیشرفت
۸۹	رویکردهای شناختی نسبت به انگیزش
۹۰	تئوری هدف نگر
۹۲	منافع چشم انداز هدف تکلیف گرا
۹۳	مقیاس های اندازه گیری چشم انداز هدف
۹۴	پژوهش چشم انداز هدف در ورزش
۹۶	تعیین کننده های سوگیری هدف
۹۸	عوامل محیطی:
۹۸	ساختارهای پاداش و جو انگیزشی
۱۰۱	سوگیری رقابتی در ورزش
۱۰۶	یک مقیاس از سوگیری های رقابتی
۱۰۷	پژوهش سوگیری-رقابتی
۱۰۹	خلاصه
۱۱۰	مرور سوالات
۱۱۰	منابعی برای مطالعه ی بیشتر

فصل چهارم رویکردهای شناختی نسبت به انگیزش

۱۱۳	مقدمه
۱۱۵	ترکیب انگیزه ی درونی و پاداش های بیرونی
۱۱۷	تئوری ارزیابی شناختی
۱۲۰	پژوهش های مربوط به پاداش ها و انگیزش درونی در ورزش

۱۲۰	ورزشکاران بورسیه در مقابل ورزشکاران غیربورسیه
۱۲۱	پسخوراند مربی و انگیزش درونی
۱۲۲	رقابت و موفقیت رقابتی
۱۲۴	اطلاعات مثبت
۱۲۴	کنترل درک شده
۱۲۵	سوگیری هدف و انگیزش درونی
۱۲۶	تفاوت های انگیزش مشارکت کنندگان در ورزش و تمرین
۱۲۷	مقیاس های انگیزش درونی در ورزش و تمرین
۱۳۰	اسنادها و ورزش
۱۳۱	مدل اسنادهای پیشرفت وینر
۱۳۷	پژوهش اسناد در ورزش و تمرین
۱۳۸	اسنادها و هیجانات
۱۴۰	اسنادها و فعالیت مربوط به سلامتی
۱۴۱	سایر رویکردهای اسنادی برای رفتار پیشرفت
۱۴۲	نامیدی آموخته شده
۱۴۳	نامیدی آموخته شده در قلمروی جسمانی
۱۴۴	پسخوراند معلم و رفتار پیشرفت
۱۴۶	خلاصه
۱۴۷	مرور سوالات
۱۴۷	منابع برای مطالعه ی بیشتر

فصل پنجم هیجانات و فشار روانی (استرس)

۱۴۹	مقدمه
۱۵۱	مفاهیم هیجان و تعاریف
۱۵۳	مدل های هیجان و استرس در ورزش
۱۵۳	مدل های ابتدایی هیجان و استرس
۱۵۵	مدل هیجان لازاروس
۱۵۸	مدل های مدیریت استرس
۱۵۹	استرس و مدل های خستگی روانی (فرسودگی روانی)
۱۶۱	مدل های آسیب دیدگی و استرس
۱۶۲	هیجان و فعالیت جسمانی
۱۶۳	مدل ها و مقیاس های هیجان در فعالیت جسمانی
۱۶۸	تأثیرات تمرین روی هیجان منفی

۱۷۲	هیجانان مثبت در ورزش و تمرین
۱۷۳	لذت بردن از ورزش
۱۷۵	روانی حرکات در ورزش
۱۷۸	خلاصه
۱۸۰	مرور سوالات
۱۸۱	منابعی برای مطالعه ی بیشتر

فصل ششم اضطراب رقابتی

۱۸۲	مقدمه
۱۸۳	ساختارهای برانگیختگی و مقیاس های اندازه گیری
۱۸۶	روابط عملکرد - اضطراب
۱۸۶	مدل های ابتدایی و پژوهش
۱۸۷	تئوری سائق
۱۸۹	تئوری -L و وارونه
۱۹۳	مناطق کارکرد بهینه ی هائین
۱۹۴	الگوهای اضطراب و عملکرد ورزشی
۱۹۷	رویکردهای ویژه - ورزش
۱۹۸	مدل اضطراب رقابتی مارتینز
۲۰۱	تست اضطراب رقابت ورزشی : یک مقیاس برای اضطراب رقابتی
۲۰۴	مقیاس های چندبعدی اضطراب رقابتی
۲۰۴	مقیاس اضطراب ورزش
۲۰۵	سیاهه ی حالت اضطراب رقابتی - ۲ (CSAI-۲)
۲۰۷	اضطراب چندبعدی و تأثیرات آن روی عملکرد
۲۰۸	مدل های جدید عملکرد - اضطراب
۲۰۸	تئوری وارونگی
۲۰۹	مدل اضطراب فاجعه آمیز
۲۱۱	اثرات تعاملی
۲۱۲	اثرات تسهیل کنندگی در مقابل تضعیف کنندگی
۲۱۳	اثرات هیستریسیس
۲۱۴	خلاصه
۲۱۶	مرور سوالات
۲۱۷	منابعی برای مطالعه ی بیشتر
۲۱۸	فهرست منابع