

به نام خدا

کاربرد مفاهیم روانشناسی در ورزش

نویسنده: **Suresh Kutty k.**

مترجم: نور علی خواجوند

ویراستار: طاهره مفتخری

انتشارات صنم

۱۳۸۶

Suresh Kutty

کوتی، سورش

کاربرد مفاهیم روانشناسی در ورزش/ مؤلف سورش کوتی؛ مترجم نورعلی خواجهوند؛ ویراستار طاهره مفتخری. - تهران: صنم، ۱۳۸۶.
۱۴۲ ص.: جدول، نمودار، مصور.

ISBN: 978 - 964 - 7179 - 57 - 7

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

**Foundation of sportsand exercise
psychology**

عنوان اصلی:

کتابنامه: ص. ۱۳۴.

۱. ورزش - - جنبه های روانشناسی. الف. خواجهوند، نورعلی، ۱۳۴۴ -
مترجم. ب. مفتخری، طاهره، ویراستار. ج. عنوان.

۷۹۶/۰۱

۸۵ - ۸۷۳۷ م

کتابخانه ملی ایران

ISBN : 978-964-7179-57-7

شابک: ۷-۵۷-۷۱۷۹-۹۶۴-۹۷۸

عنوان: کاربرد مفاهیم روانشناسی در ورزش

مؤلف: سورش کوتی (Suresh Kutty)

مترجم: نورعلی خواجهوند

ویراستار: طاهره مفتخری

ناشر: انتشارات صنم

مدیر امور فنی و اجرایی: امیر ساسان شفیعی

صفحه آرا: مرضیه پورشه

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۶

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: میثاق

چاپ و صحافی: زحل چاپ

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

انتشارات صنم: تهران، صندوق پستی ۳۹۷ - ۱۱۴۹۵

تلفن: ۷۷۵۳۸۰۲۲ - ۰۹۱۲۱۵۰۲۶۲۳

نمابر: ۷۷۵۰۱۷۵۷



انتشارات صنم

فهرست مطالب

بخش اول

۱	تعریف روانشناسی
۳	روانشناسی ورزش چیست؟
۳	ماهیت و معنای روانشناسی ورزش
۴	قلمرو روانشناسی ورزش
۵	به چه کسی روانشناس ورزش گفته می شود؟
۶	روانشناسی ورزش و تمرین چیست؟
۷	اهمیت روانشناسی ورزش
۸	تاریخچه اجمالی روانشناسی ورزش

بخش دوم

۱۱	نگرش ها و رفتار ورزشی
۱۱	تعاریف
۱۲	ماهیت نگرش
۱۲	رویکردهای کارکردی
۱۳	رویکرد راهبردی
۱۴	کلیشه ها (رفتارهای قالبی)
۱۴	یادگیری اجتماعی نگرش ها
۱۴	سنجش نگرش ها
۱۶	سنجش نگرش های مربوط به ورزش
۱۸	شخصیت
۱۸	معنای شخصیت

۱۹	 ساختار شخصیت
۲۲	 رویکردهای مربوط به شخصیت
۲۶	 سنجش شخصیت
۲۹	 توانایی جنسیتی و شخصیت
۳۰	 تمایل ورزشی و شخصیت
	 شخصیت ورزشی در مقابل شخصیت
۳۱	 غیر ورزشی
۳۲	 تأثیر ورزش بر شخصیت
۳۲	 مضامینی برای مربیان
۳۳	 پویایی گروه
۳۳	 حضار
۳۳	 انواع حضار
۳۶	 تأثیرات حضار بر عملکرد
۳۷	 مزایای حضور حضار بر بازیکنان
۳۷	 مضرات حضور حضار
۳۸	 مضامینی برای مربیان
۳۹	 انسجام گروه
۳۹	 مؤلفه های انسجام
۴۰	 سنجش انسجام گروه
۴۲	 عوامل موثر بر انسجام گروه
۴۳	 انسجام و عملکرد
	 مربیان چه کاری را می توانند برای انسجام انجام
۴۴	 دهند؟
	 اعضای گروه چه کاری را می توانند برای
۴۵	 انسجام انجام دهند؟

بخش سوم

۴۷	 فرایند شناختی
----	---------------------

۳۶		ویژگی های ادراك
۴۹		تثوري هاي ادراك
۵۳		ادراك و ياد گيري حركتي
۵۶		هوش
۵۶		تعاريف
۵۷		هوشبهر
۵۸		رابطه هوش و توانايي حركتي و عوامل جسماني
۵۸		هوش و توانايي حركتي
۵۹		هوش و فاكتورهاي جسماني
۶۱		خطای ادراکی

بخش چهارم

۶۵		انگيزش
۶۵		تعاريف
۶۷		سبه بُعد از انگيزه های انسان
۶۸		منبع انگيزه ها
۷۰		انواع انگيزش
۷۱		انگيزش و ورزش
۷۱		دستورالعمل های مناسب برای افزايش انگيزش
		دستورالعمل هايي براي مربيان جهت برانگيزتن
۷۲		ورزشکاران
۷۳		گفتگوی تهيجي
۷۴		تقويت
۷۴		تعريف
۷۵		انواع تقويت

۷۷	موفقیت و شکست
۷۷	پاداش و تنبیه
۷۸	انواع پاداش ها
۷۸	انواع تنبیه
۷۹	دستور العمل هایی برای استفاده بهینه از تنبیه
۸۰	موانع استفاده از تنبیه
	رویکرد مثبت و منفی در خصوص تأثیرات بر رفتار
۸۰	
۸۰	تحسین و انتقاد
۸۱	آگاهی از نتایج
۸۲	انواع آگاهی از نتایج
۸۲	آگاهی از عملکرد
۸۳	بازخورد
۸۳	طبقه بندی بازخورد
۸۴	مکانیسم فرمان یار
۸۵	تأثیرات حرکتی
۸۶	تنش
۸۷	اضطراب
۸۷	تعاریف
۸۸	انواع اضطراب
۸۹	سنجش اضطراب
۹۰	عوامل ایجاد اضطراب پیش از رقابت
۹۱	برانگیختگی
۹۳	تنوری های اضطراب
۹۵	رابطه بین اضطراب و عملکرد
۹۶	شیوه های کاهش اضطراب
۹۶	استرس
۹۸	انواع استرس
۹۹	علامه استرس

۹۹		سنجش استرس
۱۰۰		آموزش مهارت های روانشناختی
۱۰۰		فقدان آگاهی
۱۰۳		آرمیدگی تدریجی
۱۰۳		ساختارهای عمومی آرمیدگی تدریجی
۱۰۳		کاربرد آرمیدگی
۱۰۷		شیوه کنترل تنفس
۱۰۷		عمل دم
۱۰۷		بازدم
۱۰۷		پسخوراند
۱۰۸		انواع شیوه های آرمیدگی
۱۰۸		فنون ایجاد برانگیختگی
۱۰۸		تصویرسازی ذهنی
۱۰۹		کاربردهای تصویرسازی ذهنی
۱۰۹		تمرین مهارت های ورزشی
۱۱۰		هیپنوتیسم
۱۱۲		پرخاشگری
۱۱۲		تعاریف
		احتمال رخداد رفتار پرخاشگرانه در چه مواقعی
۱۱۴		افزایش می یابد؟
۱۱۶		پرخاشگری در ورزش
۱۱۷		انواع پرخاشگری
۱۱۸		نظری های پرخاشگری
۱۲۳		پرخاشگری و رقابت های ورزشی
۱۲۵		عواملی که در پرخاشگری ورزشی دخیل هستند
۱۲۶		تفاوت جنسیت در پرخاشگری

۱۲۷	کاهش پرخاشگری
۱۲۸	مضامینی برای مربی

بخش پنجم

۱۲۹	برنامه های ذهنی
۱۲۹	تدوین برنامه های ذهنی
۱۲۹	۱- ارزیابی از خود
۱۳۰	۲- برنامه پیش از رقابت
۱۳۱	۳- تمرکز بر برنامه رقابت
۱۳۲	۴- بازنگری پیش از رقابت
۱۳۲	۵- بازنگری در حین رقابت
۱۳۳	۶- بازنگری پس از رقابت
۱۳۳	۷- ارزیابی
۱۳۴	۸- افزایش اعتماد به نفس
۱۳۴	آموزش شبیه سازی
۱۳۶	کتابنامه