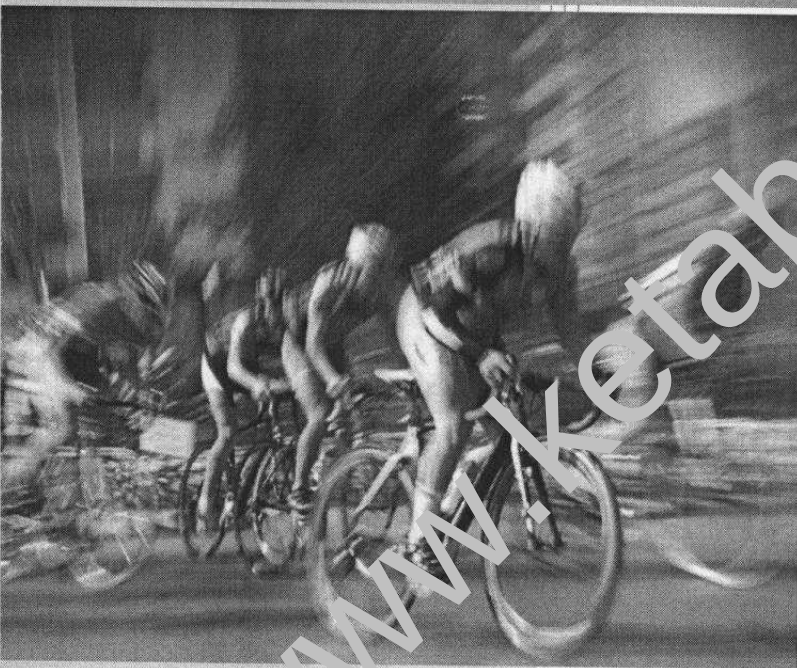


معرفی نقادانه

روانشناسی ورزشی



تألیف:

آیدان موران

جان تانر

مترجمان:

حسن غریایق زندی

(هیئت علمی دانشگاه تهران)

مهدی ملازاده

(دانشجوی دکتری روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران)

فاطمه حیدری، داود محمدولی پور

هریس، محمد جواد رستمی زاده

(ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران)

- سرشناسه : موران، آیدان پی، ۱۹۵۶ - م. Moran, Aidan P
- عنوان و نام پدیدآور : معرفی نقادانه روان‌شناسی ورزشی / تالیف آیدان موران، جان تانر؛ مترجمان حسن غرایاق‌زندی... [و دیگران].
- مشخصات نشر : تهران: سازمان جهاد دانشگاهی تهران، انتشارات، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۶۶۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۳-۳۹۰-۳
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: A critical introduction to sport psychology, 3rd. ed, 2017.
- یادداشت : مترجمان حسن غرایاق‌زندی، مهدی ملازاده، فاطمه حیدری، داود محمدولی پورهریس، محمدجواد رستمی‌زاده.
- موضوع : ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
- موضوع : Sports -- Psychological aspects
- شناسه افزوده : تانر، جان
- شناسه ۱-ده : Toner, John
- شناسه ۲-ده : غرایاق‌زندی، حسن، ۱۳۵۰ - مترجم
- شناسه ۳-ده : سازمان جهاد دانشگاهی تهران، انتشارات
- رده بندی کنگره : ۷۷۰/۴/۷۶۶ G ۱۳۹۷
- رده بندی دیویی : ۱۹/۷۰
- شماره کتابشناسی : ۵۰ ۲۹



- ♦ نام کتاب: معرفی نقادانه روان‌شناسی ورزشی
- ♦ مؤلف: آیدان موران، جان تانر
- ♦ مترجمان: حسن غرایاق‌زندی، مهدی ملازاده، فاطمه حیدری، داود محمدولی پورهریس، محمدجواد رستمی‌زاده
- ♦ ناشر: انتشارات سازمان جهاد دانشگاهی تهران
- ♦ طراح جلد: سعید صحابی
- ♦ صفحه‌آرا: قاسمی (رها)
- ♦ لیتوگرافی: زاویه نور
- ♦ چاپ و صحافی: رامین
- ♦ قیمت: ۵۶۰۰۰۰ ریال
- ♦ شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- ♦ نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۷
- ♦ ناظر چاپ: احمد آرش
- ♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۳-۳۹۰-۳
- ♦ ISBN: 978-600-133-390-3
- ♦ نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۸۶-۱۳۱۴۵
- ♦ تلفن: ۶۶۹۵۴۳۶۸ تلفکس: ۶۶۴۶۴۹۴۱
- ♦ تلفن مراکز پخش: ۶۶۹۵۵۷۵۳-۶۶۹۵۴۳۶۸
- ♦ خانه کتاب دانشگاه: ۶۶۹۷۳۴۲۳
- ♦ وبسایت: www.jahat.ir
- ♦ ایمیل: en.jahat@gmail.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مولفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف یا ناشر تکثیر و کپی برداری نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

در عصری که نظریه پر ران آ را بدن نبرد اندیشه ها نام گذاری می کنند ضرورت فعالیت های پژوهشی، حرکتی اساسی به شمار رود بدون تردید ناشناخته های دنیای انسانی در حیطه روان شناسی، پژوهشگران و اندیشمندان بسیاری را در این زمینه بر آن داشته است تا در گستره مجهولات ذهنی کشف نشده تعمق نماب و نقش ارزنده ذهن و ترکیب آن با عمل اهتمام ورزند. بدیهی است برای رسیدن به رشد و تربیت بدنی استفاده از روش های جدید آموزشی و بین رشته ای می تواند بسیار موثر بوده و گستردگی و اهمیت رشته های جدید آموزشی را بر اساس نقش بارزی که می توانند به عهده داشته باشند، نمایانند.

روان شناسی ورزش بعنوان یک علم بین رشته ای، بدین گونه از پیدایش آن دیرزمانی نمی گذرد می تواند در این رشد و تعالی سهیم باشد در این راستا پروژه سگانه و اندیشمندان این حوزه اثرهای فراوانی را جهت دستیابی به رشد و تعالی در ابعاد مختلف از خود خلق نموده اند. کتاب معرفی نقادانه روان شناسی ورزش نیز می تواند یکی از این نمونه ها باشد که با همکاری دانشجویان عزیزم آقایان مهدی ملازاده، داود محمد ولی پور، محمد جواد رستمی زاد و خانم فاطمه حیدری که از دانشجویان آتیه دار روان شناسی ورزشی می باشند ترجمه گردیده است. این کتاب با دیدگاهی نقادانه به بررسی موضوعاتی در زمینه معرفی روان شناسی ورزشی هم به عنوان شاخه ای از علم و هم به عنوان یک حرفه، ابزارها و مهارت های کاربردی در این رشته و همچنین سیر تحقیقات تازه در علوم روان شناسی ورزشی پرداخته است.

در ترجمه پیش رو با سعی و تلاش زیاد ضمن امانتداری با دقت فراوان تا آنجا که میسر بود سعی شده است ترجمه ای روان از این کتاب برای علاقمندان به این گرایش انجام گیرد، با این

حال ممکن است کاستی‌ها و اشتباهاتی وجود داشته باشد لذا از استادان ، دانشجویان و مربیان عزیز انتظار می‌رود که رهنمودهای خود را از ما دریغ نکنند.
در پایان از همه عزیزانی که در این مسیر، ما را یاری کرده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی بعمل می‌آید و توفیق هرچه بیشتر آنان را از خداوند بزرگ خواستارم.

آب دریا را اگر نتوان کشید هم به قدر تشنگی باید چشید

گروه مترجمان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه ناشر.....	۵
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: معرفی روانشناسی ورزشی: رشته و حرفه.....	۱۳
بخش ۱: بررسی عملکرد ورزشکاری: مفاهیم کلیدی.....	۶۵
فصل دوم: انگیزه و انگیزشی ورزش.....	۶۷
فصل سوم: آمادگی ذهنی، خفای آرامش: اضطراب در ورزش.....	۱۲۵
فصل چهارم: هیجانات و مقابله با آن.....	۱۷۵
فصل پنجم: متمرکز ماندن در ورزش (تمرکز در ورزشکاران).....	۲۵۱
فصل ششم: استفاده از تصویرسازی در ورزش: تصویرسازی ذهنی، تصویرسازی حرکتی و	
تمرین ذهنی در ورزشکاران.....	۳۱۳
فصل هفتم: چه چیزی در زیر سطح قرار دارد؟ بررسی تخصصی ورزش.....	۳۶۷
بخش ۲: انسجام تیمی.....	۴۴۷
فصل هشتم: انسجام تیمی در ورزش؛ با رویکردی نقد محور.....	۴۴۹
بخش ۳: مسیرهای تحقیقاتی تازه برای روانشناسی ورزشی.....	۵۰۳
فصل نهم: افق های تازه: شناخت تجسمی و روانشناسی ورزشی فرهنگی.....	۵۰۵
واژه نامه.....	۵۳۵
منابع.....	۵۶۳

مقدمه

نظراجمالی

بسیاری از ورزشکاران و مربیان به بحثه می‌پردازند اگرچه ورزش با بدن یا جسم انجام می‌شود، اما برنده شدن در ذهن رخ می‌دهد. در این صورت ورزش یک فرصت هیجان‌انگیز برای توسعه نظریه‌های علمی (مثلاً اینکه چگونه ورزشکاران به شخص در انواع مختلف مهارت‌های ذهنی از مبتدی‌ها متفاوت هستند) و استراتژی‌های عملی (مثلاً آموزش ورزشکاران در چگونگی مقابله با فشار موقعیت‌ها) است که در مورد جنبه‌های ذهنی علاقه‌مند با مهارت به روانشناسان ارائه می‌شود. فصل اول این کتاب روانشناسی ورزشی را هم به عنوان یک رشته تحصیلی و هم به عنوان یک حرفه معرفی می‌کند.