

روانشناسی ورزشی

جامع کاربردی

مؤلف: جیم تیلور

مترجمین:

دکتر شیما حسامی

مدرس دانشگاه

دکتر شاهروز زمانی دادانه

مدرس دانشگاه



انتشارات کتابچه

عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی ورزشی جامع کاربردی/ مولف [صحیح: ویراستار] جیم تیلور :
مشخصات نشر	مترجمین شیما حسامی، شاهو زمانی دادانه.
مشخصات ظاهری	سنندج: کتابچه، ۱۴۰۱.
شابک	۸۶۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	978-622-5778-65-8
یادداشت	فیفا
یادداشت	2019.Comprehensive applied sport psychology, عنوان اصلی:
موضوع	کتابنامه.
	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
	Sports -- Psychological aspects
	مربیگری
	Coaching (Athletics)
	روان‌شناسی عملی
	Psychology, Applied
شناسه افزوده	تیلور، جیم، ۱۹۵۸-م، ویراستار
شناسه افزوده	-Taylor, Jim, 1958
شناسه افزوده	حسامی، شیما، ۱۳۶۵- مترجم
شناسه افزوده	Hesamii, Shima
شناسه افزوده	زمانی دادانه، شاهو، ۱۳۶۵- مترجم
رده بندی کنگره	GV۷.۰۶۴
رده بندی دیویی	۷۹۶.۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۳۹۹۵۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیفا



انتشارات کتابچه

کتاب	روانشناسی ورزشی جامع کاربردی :
مؤلف	جیم تیلور :
مترجمین	دکتر شیما حسامی - دکتر شاهو زمانی دادانه :
ناشر	انتشارات کتابچه :
صفحه آرای و جلد	شاهو احمدیان :
نوبت چاپ	اول - ۱۴۰۱ :
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۷۷۸-۶۵-۸ :
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه :
قیمت	تومان :

سنندج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

۰۸۷۳۳۲۲۹۹۶۸

info@ketabchehpub.ir www.ketabchehpub.ir

فهرست مطالب

۲۹	 مقدمه
۳۰	 واژگان دقیق تر
۳۱	 ساختار طبیعی و پیشرفت
۳۲	 جامع، اما کامل
۳۳	 آنچه در پیش وجود دارد
فصل اول: آموزش ذهنی	
۳۵	 نگرش ها
۳۵	 مقدمه
۳۸	 چهار مانع برای مالکیت
۳۹	 برنامه های توصیه شده در حالی
۳۹	 والدین بیش از حد درگیر
۴۰	 انگیزه بیرونی
۴۰	 سه گوشه سازی کردن (مثلت)
۴۱	 مفهوم عملی و کاربردی
۴۱	 بیشتر گوش کنید و کمتر صحبت کنید
۴۲	 به ورزشکار اجازه بدهید تصمیم گیری کنند
۴۲	 هر کس کار خود را انجام می دهد
۴۳	 ورزشکاران
۴۳	 ارزش ها را روشن کنید
۴۴	 ورزش شخصی و تخصصی آنها
۴۴	 ذهن شخصی
۴۵	 جزئیات خصوصی و شخصی
۴۶	 خلاصه فصل اول (قسمت اول)
۴۷	 منابع فصل اول (قسمت اول)
۴۸	 پرورش ذهن
۴۹	 تحقیق و نظریه
۴۹	 سازگاری در مقابل رفتارهای ناسازگار
۵۰	 عملکرد پیشرفته
۵۰	 تجربه ورزشی
۵۱	 شرایط انگیزشی
۵۱	 توسعه مهارت در ورزش
۵۲	 مفهوم عملی

۵۵	خلاصه فصل اول (قسمت دوم)
۵۷	منابع فصل اول (قسمت دوم)
۶۰	چالش
۶۰	تهدید
۶۱	علت
۶۱	واکنش ها
۶۲	چالش
۶۳	علت
۶۴	مفهوم عملی
۶۴	درک
۶۵	بصیرت
۶۶	هدایت کردن
۶۶	روشن کردن
۶۶	شیفت
۶۸	خلاصه فصل اول (قسمت سوم)
۶۹	منابع فصل اول (قسمت سوم)
۷۰	خطر - ابتلا
۷۱	نظریه و تحقیق
۷۵	انگیزه خطر را ارزیابی کنید
۷۶	موانع روانی
۷۷	موانع محیطی
۷۹	به دست آوردن راحتی در برابر ریسک پذیری
۷۹	ریسک پذیری به عنوان یک عادت
۸۰	حمایت از ریسک مناسب
۸۳	خلاصه فصل اول (قسمت چهارم)
۸۴	منابع فصل اول (قسمت چهارم)
۸۶	روند
۸۸	نظریه و تحقیق
۹۰	مفهوم عملی و کاربردی
۹۱	درک نگرش نتایج و فرایند
۹۱	لحظه های نگرش نتیجه را بشناسید
۹۱	فیل های صورتی و کرگدن های آبی
۹۲	پیمایش در نیروهای خارجی
۹۶	خلاصه فصل اول (قسمت پنجم)

۹۷	منابع فصل اول (قسمت پنجم)
۹۸	کارایی
۱۰۰	نظریه و تحقیق
۱۰۰	مفهوم علمی
۱۰۰	روند القای نگرش بلند مدت
۱۰۱	نگرش نسبت به مشارکت ورزشی
۱۰۲	ورزش
۱۰۳	پذیرفتن توسعه مداوم
۱۰۳	عوامل تهدید آمیز ورزشی را مشخص کنید
۱۰۴	خود
۱۰۴	تصمیمات
۱۰۴	دیگران
۱۰۴	مکان
۱۰۵	صبر
۱۰۵	استقامت
۱۰۶	ورزش مانند بازار بورس است
۱۰۷	خلاصه فصل اول (قسمت هفتم)
۱۰۸	منابع فصل اول (قسمت هفتم)
	فصل دوم: منابع
۱۱۱	مقدمه
۱۱۳	بازپرداخت
۱۱۴	نظریه و تحقیق
۱۱۷	مفهوم کاربردی و عملی
۱۱۸	ارزیابی هویت در ورزشکاران
۱۱۹	راهکارهای کاهش سرمایه گذاری
۱۱۹	یک هویت متعادل تر ایجاد کنید
۱۲۱	دستیابی به هدف
۱۲۴	خلاصه فصل دوم (قسمت اول)
۱۲۵	منابع فصل دوم (قسمت اول)
۱۲۶	کمال گرایی
۱۲۷	نظریه و تحقیق
۱۲۸	کمال گرایی و دستیابی به اهداف
۱۲۸	تطابق کمال گرایی سازگار و ناسازگار
۱۲۹	مفهوم عملی و کاربردی

۱۲۹	ارزیابی کمال گرایی
۱۳۰	استراتژی های غلبه بر کمال گرایی
۱۳۰	کمال گرایی را جایگزین کنید
۱۳۱	دستیابی به هدف
۱۳۱	اهداف واقع گرایانه را تنظیم کنید
۱۳۱	چالش فکر
۱۳۱	متفاوت عمل کنید
۱۳۳	خلاصه فصل دوم (قسمت دوم)
۱۳۴	منابع فصل دوم (قسمت دوم)
۱۳۶	ترس از شکست
۱۳۷	نظریه و تحقیق
۱۳۷	پیامدهای ترس ناشی از عدم موفقیت
۱۳۸	ترس از ناکامی و اهداف
۱۴۲	مفهوم عملی
۱۴۲	ارزیابی و درک ترس از عدم موفقیت
۱۴۳	استراتژی هایی برای کاهش ترس از عدم موفقیت
۱۴۳	شکست را واقع بینانه ببینید
۱۴۴	از دیگران پشتیبانی کنید
۱۴۴	با احتیاط خوش بین باشید
۱۴۵	احتمال عدم موفقیت را بپذیرید
۱۴۵	پشیمان نشوید
۱۴۶	ریسک کنید
۱۴۶	از خطاها عکس بگیرید
۱۴۷	اتخاذ اهداف رویکرد استادانه
۱۴۸	خلاصه فصل دوم (قسمت سوم)
۱۵۰	منابع فصل دوم (قسمت سوم)
۱۵۳	انتظارات
۱۵۴	نظریه و تحقیق
۱۵۵	مفهوم کاربردی
۱۵۶	شش عبارت که انتظارات (و فشار) را ایجاد می کنند
۱۵۷	از باید تا خواستن
۱۵۸	از برونداد به فرایند
۱۵۹	تغییر رابطه با انتظارات
۱۶۰	از تمرین برای بهبود اعتمادتان و نه انتظاراتتان بهره ببرید

۱۶۰	یادگیری ابزارهای تعاملی
۱۶۲	خلاصه فصل دوم (قسمت چهارم)
۱۶۳	منابع فصل دوم (قسمت چهارم)
۱۶۴	هیجانات
۱۶۶	نظریه و تحقیق
۱۶۷	تأثیرات عملی
۱۶۸	مداخلات کوتاه مدت
۱۶۸	ارزیابی مجدد
۱۶۸	استراتژی های مسئله محور
۱۶۹	استراتژی های هیجان محور
۱۷۱	مداخلات طولانی مدت
۱۷۴	خلاصه فصل دوم (قسمت پنجم)
۱۷۶	منابع فصل دوم (قسمت پنجم)
	فصل سوم : عضلات ذهنی
۱۷۹	مقدمه
۱۸۰	حرکت
۱۸۱	علائم هشدار دهنده کم انگیزگی
۱۸۲	نظریه و تحقیق
۱۸۴	مفهوم عملی و کاربردی
۱۸۴	روی اهداف بلند مدت متمرکز شوید
۱۸۵	یک شریک آموزشی داشته باشید
۱۸۶	آموزش هوشمند
۱۸۶	روی بزرگترین رقیب متمرکز شوید
۱۸۷	علائم انگیزشی
۱۸۸	سؤالات روزانه
۱۸۸	انگیزه یک انتخاب لحظه ای است
۱۸۹	اهداف را تنظیم کنید
۱۸۹	درون و ذات انگیزه
۱۹۰	خلاصه فصل سوم (قسمت اول)
۱۹۱	منابع فصل سوم (قسمت اول)
۱۹۳	اعتماد به نفس
۱۹۴	علائم هشدار دهنده کمبود اعتماد به نفس
۱۹۵	نظریه و تحقیق
۱۹۶	مفهوم عملی و کاربردی

مقدمه

زمینه های روانشناسی ورزشی کاربردی و آموزش ذهنی طی چندین دهه گذشته رشد چشمگیری داشته است. برنامه های تحصیلات تکمیلی در سراسر جهان دانش آموزان را با اشتیاق به سمت اهداف ورزشی جذب داده است و برای کمک به آنها به کار برده شده است.

متخصصان روانشناسی و علوم ورزشی به سمت فرصت های شغلی و تحقق رشته ای، جلب می شوند. ورزشکاران و تیم های حرفه ای و المپیک در اکثر ورزش ها به طور منظم از مشاوران استفاده می کنند، و بیشتر، سازمان های ورزشی دبیرستانها و جوانان از منابعی استفاده می کنند که روانشناسان ورزشی و مربیان ذهنی ("مشاور" نامیده می شوند تا از صدور مجوز استفاده کنند) باید ارائه دهند.

بسیاری از کتاب های برجسته روانشناسی ورزشی کاربردی برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی و مخاطبان حرفه ای منتشر شده است که شامل: کتاب راهنمای روانشناسی ورزشی (تینی بوم و ایکلاند، ۲۰۰۷)، کتاب روانشناسی ورزش و عملکرد آکسفورد (مورفی، ۲۰۱۲)، مبانی کاوش در ورزش و روانشناسی ورزشی (وان و برور، ۲۰۱۳)، ورزش و روانشناسی ورزشی (وینبرگ و گولد، ۲۰۱۴) و روانشناسی ورزشی کاربردی: رشد شخصی با حداکثر عملکرد (ویلیام و کارن، ۲۰۱۴).

روانشناسی ورزشی جامع کاربردی (CASP) بر اساس سنت کتابهای اساسی استوار است و بیشتر در ارائه اهمیت مشاوران توسط:

پرداختن به نیازها، علایق و اهداف دانشجویان در برنامه های تحصیلات تکمیلی روانشناسی ورزشی و متخصصانی که می خواهند به رشد خود ادامه دهند.

- ارائه نظریه دقیق و تحقیق برای هر یک از موضوعات بررسی شده.
- ارائه یک منبع مبتنی بر شواهد و "عوامل زمینه ای" به مشاوران برای کار در حوزه ورزش.
- ایجاد یک ساختار متن قابل تشخیص و شهودی؛
- ارائه یک سبک نوشتاری قابل دسترسی و جذاب.

¹ Tennebaum & Eklund,

² Murphy

³ Van Raalte & Brewer

⁴ Weinberg & Gould, 2014

⁵ Williams & Krane