

بسم الله الرحمن الرحيم

کاربرد روانشناسی در ورزش

www.ketab.ir

دکتر غلامرضا زورمند

(عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز)

محمد امین سواری

(کارشناس ارشد مدیریت راهبردی در سازمان‌های ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز)

سیده معصومه میرسالاری

(کارشناس ارشد مدیریت راهبردی در سازمان‌های ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز)

الهام سادات حسینی مقدم

(کارشناس ارشد مدیریت رویداد ورزشی دانشگاه پیام نور کرج)

عنوان و نام پدیدآور: کاربرد روانشناسی در ورزش / دکتر غلامرضا زورمند، محمدامین سواری، سیده معصومه میرسالاری،

الهام سادات حسینی مقدم

مشخصات نشر: قم، میراث ماندگار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۸۲۸-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

Sports -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: ۴/بندی ۱۴۰۰/GV۷۰۶

رده بندی دیویی: ۰۱/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۸۴۸۸۲۲

نام کتاب: کاربرد روانشناسی در ورزش
مؤلفین: دکتر غلامرضا زورمند، محمدامین سواری، سیده معصومه
میرسالاری، الهام سادات حسینی مقدم

ناشر: میراث ماندگار

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

چاپخانه: وفا

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۸۲۸-۴

فهرست مطالب

فصل اول: روانشناسی ورزشی / ۷

روانشناسی ورزشی.....	۷
طبقه بندی روانشناسی ورزشی.....	۸
تاریخ روانشناسی ورزشی.....	۹
دوره‌هایی در تاریخ روانشناسی ورزشی.....	۱۰
انگیختگی.....	۱۹
نظریه‌های انگیختگی.....	۲۰
نظریه تسهیل اجتماعی.....	۳۰
عوامل موثر بر سطح مطلوب انگیختگی.....	۳۲
تنظیم سطح انگیختگی.....	۳۵

فصل دوم: اضطراب در ورزش / ۳۷

اضطراب.....	۳۷
چگونه اضطراب را اندازه می‌گیرید؟.....	۳۸
انواع اضطراب.....	۳۸
علائم اضطراب.....	۳۹
چگونه می‌توانیم اضطراب را کنترل کنیم؟.....	۳۹
استرس.....	۴۳
فرایند ایجاد استرس.....	۴۳
تفاوت انگیختگی، اضطراب و استرس.....	۴۴

فصل سوم: خشونت در ورزش / ۴۷

۴۷.....	خشونت در ورزش
۴۷.....	پیشینه تاریخی خشونت در ورزش
۴۹.....	خشونت چیست؟
۵۲.....	انواع خشونت در ورزش
۵۵.....	ریشه‌های پرخاشگری در جامعه ورزشکاران
۵۹.....	راه‌های کاهش خشونت و پرخاشگری در ورزش
۶۰.....	روش‌های کاهش خشونت

فصل چهارم: تصویر سازی در ورزش / ۶۲

۶۲.....	تصویر سازی
۶۴.....	یک طرح برای بهبود عملکرد
۶۶.....	طرح توسعه سه مرحله ای برنامه

فصل پنجم: هدفمندی در ورزش / ۷۲

۷۲.....	هدفمندی
۷۴.....	اهداف کوتاه مدت - کلید موفقیت
۷۵.....	تقسیم بندی کارهای غیر ممکن
۷۸.....	اهداف فرآیندی و اهداف عملکردی

فصل ششم: اعتماد و نگرش در ورزش / ۸۲

۸۲.....	اعتماد
۸۳.....	نقش نگرش
۸۶.....	اهمیت الگوبذیری

فصل هفتم: اعتماد به نفس در ورزش / ۸۹

- اعتماد به نفس..... ۸۹
- اهمیت مدل سازی..... ۹۱
- انواع اعتماد به نفس..... ۹۳
- انواع اعتماد به نفس در ورزش..... ۹۴
- ویژگی های افراد با اعتماد به نفس..... ۹۵

فصل هشتم: جریان و روند در ورزش / ۹۸

- جریان..... ۹۸
- جریان چیست؟..... ۹۹
- یک حالت تغییر با هشت ویژگی..... ۱۰۰
- اهمیت گرایش های هدف..... ۱۰۴

فصل نهم: احساسات و تاثیر آن بر آمادگی ذهنی و جسمانی / ۱۰۸

- کنترل احساسات..... ۱۰۸
- نگهدارنده هایی برای احساسات..... ۱۰۹
- بهترین دوست یا بدترین دشمن؟..... ۱۱۰
- آماده سازی جسمانی..... ۱۱۴
- آماده سازی ذهنی..... ۱۱۵
- فعالیت جاری (دوره ی سریع)..... ۱۱۶

فصل دهم: روانشناسی در ورزش های تیمی / ۱۲۰

- ورزش های تیمی..... ۱۲۰
- هم بستگی کاری و موفقیت گروهی (تیمی)..... ۱۲۲