

به نام خداوند جان و خرد

۱۶۳۷۷۵۶

روان‌شناسی ورزشی

نویسنده:

باربارا لوندز

مترجم:

فتح‌اله مسیبی



بامداد کتاب



بامداد کتاب

روان‌شناسی ورزشی

- ◀ باربارا وودز
- ◀ ترجمه: فتح‌الله مسیبی
- ◀ نوبت چاپ: دوازدهم - ۱۴۰۲
- ◀ شمارگان: ۱۰۰ نسخه
- ◀ فروست: ۸۷
- ◀ ناشر همکار: نشر ورزش
- ◀ شابک: ۹۶-۳-۸۱۳۱-۹۶۴-۹۷۸
- ◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ◀ قیمت: ۲۰۰ هزار تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

 Bamdadketab1379

 ۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

عنوان و نام پدیدآور	روان‌شناسی ورزشی / نویسنده باربارا وودز؛ مترجم فتح‌الله مسیبی.
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص: مصوره، جدول، نمودار.
شابک	۹۶-۳-۸۱۳۱-۹۶۴-۹۷۸
پادداشت	عنوان اصلی: Applying psychology to sport, ۱۹۹۸
موضوع	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
ردیف‌بندی دهویی	۷۹۶/۰۱
ردیف‌بندی کنگره	۱۲۸۶ ۹۶/۳/۴ GVV
سرشناسه	وودز، باربارا م - ۱۹۴۵ - Woods, Barbara M
شماره افزوده	مسیبی، فتح‌الله، ۱۳۳۱ - مترجم
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
شماره کتابشناسی ملی	۴۴-۲۵۲۷۸

فهرست مطالب

۳۲	کاربرد نظریه کتل در ورزش	۷	پیشگفتار نویسنده
۳۲	ارزیابی نظریه‌های صفات	۸	پیشگفتار مترجم
۳۳	رویکرد موقعیت‌گرا	۹	فصل اول - فرد در ورزش
۳۶	ارزیابی رویکرد موقعیت‌گرا	۱۱	نگاه کلی
۳۶	رویکرد تعاملی	۱۱	انگیزش
۳۷	نمای وضعیت خلقی	۱۱	انگیزش به مثابه نیاز
	استفاده از آزمون‌های شخصیت در	۱۳	انگیزش پیشرفت
۳۹	ورزش	۱۶	رقابت‌جویی
۴۱	نگرش و نقش آن در ورزش	۱۷	چگونگی پروراندن انگیزش پیشرفت
۴۱	شکل‌گیری نگرش	۱۹	کاربرد
۴۲	سه بخش نگرش	۲۱	پژوهش
۴۳	رابطه نگرش‌ها و رفتار	۲۲	رابطه میان انگیزش درونی و بیرونی
۴۴	اندازه‌گیری نگرش	۲۲	پژوهش
۴۴	مقیاس تورستون (۱۹۳۱)	۲۴	پژوهش
۴۵	مقیاس لیکرت (۱۹۳۲)	۲۴	کاربرد
۴۷	ارزیابی مقیاس‌های نگرش	۲۵	شخصیت و ورزش
۴۸	نظریه ناهماهنگی شناختی	۲۶	تعریف شخصیت
۴۹	ارتباطات قانع‌کننده	۲۷	رویکرد صفات
۵۰	چکیده فصل	۲۸	نظریه آیزنک
	فصل دوم - انگیزختگی، اضطراب و استرس	۳۰	کاربرد نظریه آیزنک در ورزش
۵۱	در عملکرد	۳۰	نظریه شانزده عاملی شخصیت کتل

۷۳	نخبه	۵۳	نگاه کلی
۷۳	پژوهش		رابطه میان انگیزختگی، اضطراب و فشار
۷۴	اندازه‌گیری انگیزختگی و اضطراب	۵۳	روانی
۷۵	اندازه‌گیری فیزیولوژیک	۵۵	انگیزختگی
	ارزیابی استفاده از سنجش	۵۶	بدن چگونه انگیزخته می‌شود؟
۷۵	فیزیولوژیک	۵۷	اثر انگیزختگی بر ذهن و جسم
۷۶	مشاهده رفتار	۵۸	رابطه انگیزختگی و عملکرد
۷۶	ارزیابی استفاده از مشاهده رفتار	۵۸	نظریه سابق
۷۷	پرسش‌نامه‌های خودسنج	۶۰	نظریه نمودار گنبدی
	ارزیابی کاربرد پرسش‌نامه‌های	۶۰	نوع مهارت
۷۷	خودسنجی	۶۲	سطح مهارت
۷۷	فشار روانی (استرس)	۶۲	شخصیت
۷۸	عوامل تنش‌زا	۶۳	تماشاگر و تسهیل اجتماعی
۷۹	عوامل مؤثر بر تعبیر فرد از ضرورت	۶۳	اضطراب
۸۰	پژوهش	۶۴	اضطراب صفتی یا خصیصه‌ای
۸۱	کنترل استرس	۶۴	اضطراب حالتی
۸۲	روش‌های جسمانی	۶۵	اضطراب مسابقه
۸۲	بازخورد زیستی	۶۵	مدل چند بعدی اضطراب
۸۳	تنفس	۶۶	آزمون اضطراب رقابت ورزشی
۸۳	آرمیدگی	۶۷	اضطراب جسمانی حالتی
۸۴	روش‌های شناختی	۶۷	پژوهش
۸۴	هدف‌گزینی	۶۸	اضطراب شناختی حالتی
۸۵	تصویرسازی		پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی
۸۶	گفت‌وگوی درونی	۶۹	(CSAI-۲)
۸۷	اعتماد به نفس	۷۱	نظریه فاجعه
۸۷	برنامه‌های تعدیل استرس		انگیزختگی و اضطراب در ورزشکاران

کاربرد	۸۸	سبک استبدادی یا خودمحور	۱۰۵
چکیده فصل	۸۸	سبک آزادمنشانه	۱۰۶
فصل سوم - ورزشکار و دیگران	۸۹	سبک آسانگیر (بیخیال)	۱۰۶
نگاه کلی	۹۱	رویکرد تعاملی در رهبری	۱۰۶
جامعه پذیری	۹۱	عوامل موقعیتی	۱۰۷
جامعه پذیری و نظریه یادگیری	۹۱	ویژگی های اعضا	۱۰۸
اجتماعی	۹۱	رهبری کارآمد	۱۰۹
ورزش به مثابه عامل جامعه پذیری	۹۲	تسهیل اجتماعی	۱۱۲
گروه ها و عملکرد ورزشی	۹۳	نظریه تسهیل اجتماعی سابق	
تعریف گروه	۹۳	ساینس	۱۱۳
ساختار گروه	۹۴	نظریه منحنی گنبدی	۱۱۳
همبستگی گروهی	۹۶	نظریه ترس از ارزیابی کنترل	۱۱۴
عوامل مرتبط با همبستگی گروهی	۹۸	نظریه انحراف توجه - تعارض بارون	۱۱۴
نقش مربی در افزایش همبستگی تیم	۹۹	تسهیل اجتماعی در محیط ورزشی	۱۱۵
عوامل مؤثر بر عملکرد گروه	۱۰۰	کاربرد	۱۱۶
رقابت و همکاری	۱۰۰	خشونت	۱۱۷
عوامل هماهنگی	۱۰۱	تعریف های خشونت	۱۱۸
کم کاری اجتماعی	۱۰۱	علت های خشونت	۱۱۹
پژوهش	۱۰۲	نظریه های خشونت ذاتی	۱۲۰
کاربرد	۱۰۲	نظریه ناکامی - خشونت	۱۲۱
انگیختگی	۱۰۳	نظریه نشانه خشونت برکوئیتز	۱۲۲
رهبری	۱۰۴	نظریه یادگیری اجتماعی	۱۲۳
نظریه رهبری مردان بزرگ: رویکرد		کاهش و کنترل خشونت	۱۲۴
صفات	۱۰۴	کاربرد	۱۲۵
نظریه های رفتارگرا در رهبری	۱۰۵	چکیده فصل	۱۲۶
سبک رهبری	۱۰۵	فصل چهارم ادامه دادن به ورزش و رشد	

۱۴۲	انواع هدف	۱۲۷	عملکرد
۱۴۳	ویژگی‌های هدف‌گزینی	۱۲۹	نگاه کلی
۱۴۵	تصویرسازی		ادامه شرکت در ورزش و بهبود
۱۴۵	استفاده از حواس	۱۲۹	عملکرد
۱۴۶	مهارت‌یابی در تصویرسازی	۱۳۰	اسنادها
۱۴۷	تمرین ذهنی یا مرور ذهنی	۱۳۱	نظریه اسناد
۱۴۸	تصویرسازی و راهکارهای بازی	۱۳۲	اسنادهای درونی - بیرونی
	تصویرسازی و کنترل انگیزتگی و	۱۳۳	اسنادهای پایدار - ناپایدار
۱۴۸	هیجانات	۱۳۴	کنترل‌پذیری و درماندگی آموخته
۱۵۰	توجه	۱۳۵	اشتباه‌های اسناد
۱۵۱	توجه، انگیزتگی و عملکرد	۱۳۵	سوگیری به نفع خود
۱۵۲	سبک‌های توجه	۱۳۶	اثر کنشگر - مشاهده‌گر
۱۵۳	گفتگوی درونی		اسنادهای نادرست و تفاوت‌های
۱۵۴	گفتگوی درونی مثبت و منفی	۱۳۶	جنسی
۱۵۵	خودبستگی و اعتماد به نفس	۱۳۷	اسناد و پیشرفت
۱۵۶	رشد خودبستگی	۱۳۸	بازآموزی اسنادی
۱۵۶	انگیزتگی	۱۳۸	پژوهش
۱۵۷	پژوهش	۱۳۹	کاربرد
۱۵۷	خودبستگی و عملکرد	۱۴۰	پاداش رفتار
۱۵۹	کاربرد	۱۴۰	تقویت و تنبیه
۱۵۹	چکیده فصل	۱۴۰	انگیزش درونی و بیرونی
۱۶۱	واژه‌نامه	۱۴۱	هدف‌گزینی
۱۶۵	منابع	۱۴۱	چرا هدف‌گزینی سودمند است؟

پیشگفتار نویسنده

هدف از نگارش این کتاب معرفی زمینه‌ها و مبانی روان‌شناسی ورزشی برای کسانی است که مطالعه در این گستره را به تازگی آغاز کرده‌اند. خواننده ممکن است دانشجوی تربیت بدنی و علوم ورزشی، مربی ورزش، ورزشکار یا معلم ورزش باشد. با این همه، گرایش شما هرچه باشد، در تألیف کتاب فرض بر این بوده است که خواننده پیشنهادی در مطالعه روان‌شناسی ندارد. این کتاب مقدماتی را در زمینه برخی از اصول، نظریه‌ها و روش‌هایی که در روان‌شناسی به کار می‌روند، مطرح می‌کند و آنها را با محیط‌های ورزشی مرتبط می‌سازد. مراد من از تدوین کتاب این بوده است که خواننده بتواند اصول روان‌شناسی را که در پس پیشنهادها و آموزه‌های کتاب‌های مربیگری یا تدریس معلمان و مربیان قرار دارند، دریابد و بتواند این اصول را در شرایط ویژه خود به کار بندد.

پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی در بیست سال گذشته به سرعت گسترش پیدا کرده‌اند و این رشته اهمیت روزافزونی یافته است. نخستین کارها در این حوزه به سازگار کردن دانش روان‌شناسی با موقعیت‌های ورزشی گرایش داشت، اما نظریه‌های اخیر با بررسی ورزشکار در محیط ورزشی پدید آمده و مطالب تازه و جذابی را فراهم آورده‌اند. نمونه‌های آن پژوهش‌هایی‌اند که درباره اضطراب رقابت، خودبستگی و تأثیر انگیزختگی بر عملکرد انجام شده‌اند که در این کتاب نیز آمده‌اند.

محتوای کتاب از برنامه درسی روان‌شناسی در رشته علوم ورزشی و تربیت بدنی پیروی می‌کند. امیدوارم نمودارها، شکل‌ها و تصاویر به شما در درک مطالب کتاب کمک کند و به هر دلیلی که این کتاب را می‌خوانید، خواندن آن لذت ورزش را در شما بیشتر کند.