

آموزش روان‌شناسی ورزشی

راهنمای عملی برای درک مفاهیم اساسی روان‌شناسی ورزشی

نویسندگان

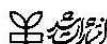
پروفسور دکتر س. و. برتس - پروفسور کوین س. اسپینک

پروفسور سیتیال. پمبرتن

مترجمان

دکتر محمدکاظم واعظ موسر

دکتر معصومه شجاعی



تهران - ۱۳۹۶

- رابرتس، گلین، ۱۹۴۰ - م
 آموزش روان‌شناسی ورزشی: راهنمای عملی برای درک مفاهیم اساسی روان‌شناسی ورزش / رابرتس، گلین س. اسپینک، سینتیا ل. پمبرتن؛ مترجمان محمدکاظم واعظ‌موسوی، معصومه شجاعی. - تهران: رشد، ۱۳۹۶.
 ISBN: 964-7537-38-1
 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا، عنوان اصلی:
 Learning experiences in sport psychology.
 کتابخانه، نمایه
۱. ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی. ۲. ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی - تحقیق. الفد اسپینک، کوین، ۱۹۵۲ - م.
 Spink, Kevin S. پمبرتن، سینتیا ل. م. ۱۹۵۶ - م. Pemberton, Cynthia L. ج. واعظ‌موسوی، محمدکاظم، ۱۳۳۸ - م. مترجم.
 د. شجاعی، معصومه، مترجم ه. عنوان، و. عنوان: راهنمای عملی برای درک مفاهیم اساسی روان‌شناسی ورزشی.
 ۸/۲/۴/۶۷۷ GVV ۷۹۶/۰۱
 ۸۲۰۱۳۹۳۹ م کتبخانه ملی ایران

مورث روان‌شناسی ورزشی

راهنمای علمی برای درک مفاهیم اساسی روان‌شناسی ورزشی

سندگان

پروفسور گلین س. رابرتس - پروفسور رکوین س. ا. بینک - پروفسور سینتیا ل. پمبرتن

مترجمان

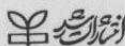
دکتر محمدکاظم واعظ موسوی - دکتر مریم سجادی

چاپ سوم: بهار ۱۳۹۶

چاپ اول: ۱۳۸۲ - چاپ دوم: پاییز ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: حایر



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهناز زندآرمی، شماره ۴۱ - تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (از دیهشت)، شماره ۷۲،

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

تهران - ۱۳۹۶

فهرست

۱۱	مقدمه متاسفانه
۱۳	سیاست‌های
۱۵	مقدمه
۱۷	بخش ۱: روش تحقیق در روان‌شناسی ورزشی
۱۹	فصل اول: مطرح کردن سؤال تحقیق
۱۹	اهداف
۲۰	ملاحظات بنیادی
۲۲	تمرین - هدف
۲۳	شیوه اجرا
۲۴	سؤال‌هایی برای بحث - منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۵	فصل دوم: مرور ادبیات تحقیق
۲۵	اهداف - ملاحظات بنیادی
۲۷	تمرین - هدف - شیوه اجرا
۲۸	سؤال‌هایی برای بحث
۲۸	منبعی برای مطالعه بیشتر
۲۹	فصل سوم: پاسخ به سؤال تحقیق
۲۹	اهداف
۳۰	ملاحظات بنیادی
۳۲	روش‌های تحقیق
۵۰	تمرین - هدف - شیوه اجرا

سؤال‌هایی برای بحث.....	۵۲
منابع.....	۵۲

فصل چهارم: تحلیل و ارائه داده‌ها.....	۵۳
اهداف - ملاحظات بنیادی - تحلیل داده‌ها.....	۵۳
تمرین - هدف - شیوه اجرا.....	۶۷
سؤال‌هایی برای بحث.....	۶۷

فصل پنجم: نوشتن مقاله.....	۶۹
اهداف.....	۶۹
ملاحظات بنیادی - نه‌شتن گزارش تحقیق.....	۷۰
اخلاق در تحقیقات علمی.....	۷۳
نتیجه - تمرین - هدف - شیوه اجرا.....	۷۶
مقاله تحقیقی.....	۷۷
سؤال‌هایی برای بحث.....	۸۷
منابعی برای مطالعه بیشتر.....	۸۸

بخش ۲: درک پدیده‌های روان‌شناسی ورزشی.....	۸۹
فصل ششم: تسهیل اجتماعی.....	۹۱
اهداف.....	۹۱
ملاحظات بنیادی.....	۹۲
تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - تکلیف.....	۹۴
شیوه اجرا - تحلیل یافته‌ها.....	۹۵
سؤال‌هایی برای بحث.....	۹۵
برگه داده‌های تسهیل اجتماعی.....	۹۶
منابع.....	۹۷

فصل هفتم: تقویت اجتماعی.....	۹۹
اهداف - ملاحظات بنیادی.....	۹۹
تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا.....	۱۰۲

۱۰۳.....	تحلیل یافته‌ها.....
۱۰۴.....	سؤال‌هایی برای بحث.....
۱۰۵.....	برگه داده‌های تقویت اجتماعی.....
۱۰۶.....	منابع.....
۱۰۷.....	فصل هشتم: یادگیری مشاهده‌ای.....
۱۰۷.....	اهداف - ملاحظات بنیادی.....
۱۱۰.....	تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا.....
۱۱۱.....	تحلیل یافته‌ها - سؤال‌هایی برای بحث.....
۱۱۲.....	برگه داده‌های یادگیری مشاهده‌ای - نوار ویدیویی اول.....
۱۱۳.....	برگه داده‌های یادگیری مشاهده‌ای - نوار ویدیویی دوم.....
۱۱۴.....	منابع.....
۱۱۵.....	فصل نهم: اضطراب.....
۱۱۵.....	اهداف - ملاحظات بنیادی.....
۱۱۹.....	تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا.....
۱۲۰.....	تحلیل یافته‌ها.....
۱۲۱.....	سؤال‌هایی برای بحث - پرسش‌نامه رقابتی ایلی.....
۱۲۲.....	پرسش‌نامه خودسنجی ایلی نويز.....
۱۲۵.....	برگه داده‌های اضطراب.....
۱۲۶.....	منابع.....
۱۲۷.....	فصل دهم: پرخاشگری.....
۱۲۷.....	اهداف - ملاحظات بنیادی.....
۱۲۹.....	نظریه‌های پرخاشگری.....
۱۳۰.....	پرخاشگری و ورزش.....
۱۳۲.....	تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا - تحلیل یافته‌ها.....
۱۳۳.....	سؤال‌هایی برای بحث - برگه داده‌های پرخاشگری.....
۱۳۴.....	منابع.....

فصل یازدهم: درک مفهوم انگیزش	۱۳۵
اهداف	۱۳۵
ملاحظات بنیادی	۱۳۶
نگرش اسنادی	۱۳۷
اهداف و انگیزش پیشرفت	۱۳۹
تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا	۱۴۲
تحلیل یافته‌ها - سؤال‌هایی برای بحث	۱۴۳
پرسش‌نامه ادراک موفقیت (مخصوص بزرگسالان)	۱۴۴
جدول داده‌ها - جهت‌گیری به سمت هدف پیشرفت	۱۴۵
منابع	۱۴۶
فصل دوازدهم: انگیزش درونی	۱۴۷
اهداف	۱۴۷
ملاحظات بنیادی	۱۴۸
تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری	۱۵۱
شیوه اجرا - تحلیل یافته‌ها - اهداف درونی	۱۵۲
اهداف بیرونی - سؤال‌هایی برای بحث	۱۵۳
پرسش‌نامه انگیزش درونی - برگه داده‌های انگیزش درونی	۱۵۴
منابع	۱۵۵
فصل سیزدهم: انسجام	۱۵۷
اهداف - ملاحظات بنیادی	۱۵۷
تمرین - هدف - ابزارهای اندازه‌گیری - شیوه اجرا	۱۶۱
تحلیل یافته‌ها - سؤال‌هایی برای بحث - پرسش‌نامه انسجام - حالت «الف»	۱۶۲
وضعیت بازی - حالت «ب»	۱۶۳
وضعیت بازی - برگه داده‌های انسجام	۱۶۴
منابع	۱۶۵

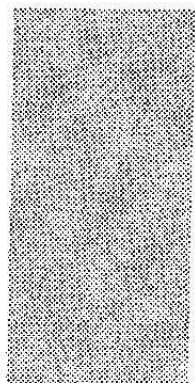
۱۶۷	بخش ۳: کاربرد پدیده‌های روان‌شناسی ورزشی
۱۶۹	فصل چهاردهم: آرام‌سازی بدن
۱۶۹	اهداف
۱۷۰	ملاحظات بنیادی
۱۷۲	تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا
۱۷۴	تحلیل یافته‌ها - سؤال‌هایی برای بحث
۱۷۵	جدول ثبت آرام‌سازی
۱۷۶	منابع
۱۷۷	فصل پانزدهم: تصویرسازی حرکتی
۱۷۷	اهداف
۱۷۸	ملاحظات بنیادی
۱۸۱	تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا
۱۸۱	تمرین‌های ارزیابی تصویرسازی
۱۸۲	تمرین‌هایی برای تکامل تصویرسازی
۱۸۴	تحلیل یافته‌ها - سؤال‌هایی برای بحث
۱۸۴	پرسش‌نامه ارزیابی تصویرسازی ورزشی قبل از تمرین
۱۸۵	ارزیابی
۱۸۵	پرسش‌نامه ارزیابی تصویرسازی ورزشی بعد از تمرین
۱۸۷	نمره‌گذاری
۱۸۸	منابع
۱۸۹	فصل شانزدهم: آماده‌سازی ذهنی
۱۸۹	اهداف - ملاحظات بنیادی
۱۹۲	تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - تکلیف
۱۹۳	شیوه اجرا
۱۹۳	تحلیل یافته‌ها
۱۹۴	سؤال‌هایی برای بحث
۱۹۴	برگه داده‌های آماده‌سازی ذهنی
۱۹۵	منابع

فصل هفدهم: توجه	۱۹۷
اهداف - ملاحظات بنیادی	۱۹۸
تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا	۲۰۲
تحلیل یافته‌ها - سؤال‌هایی برای بحث	۲۰۴
برگه داده‌های متمرکز ساختن توجه	۲۰۴
منابع	۲۰۵

فصل هجدهم: افزایش انگیزش	۲۰۷
اهداف	۲۰۷
ملاحظات بنیادی	۲۰۸
افزایش انگیزش	۲۰۹
تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا - تحلیل یافته‌ها	۲۱۴
سؤال‌هایی برای بحث - عباس - آورد جو انگیزشی مربی	۲۱۵
منابع	۲۱۶

فصل نوزدهم: رهبری	۲۱۷
اهداف - ملاحظات بنیادی	۲۱۷
تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا	۲۲۲
تحلیل یافته‌ها - سؤال‌هایی برای بحث	۲۲۳
ابزار مشاهده اثر بخشی مربیگری	۲۲۴
منابع	۲۲۴

فصل بیستم: پایبندی	۲۲۵
اهداف	۲۲۵
ملاحظات بنیادی	۲۲۶
تمرین - هدف - ابزار اندازه‌گیری - شیوه اجرا	۲۲۹
تحلیل یافته‌ها - سؤال‌هایی برای بحث	۲۳۰
منابع	۲۳۰
نمایه	۲۳۱
درباره نویسندگان	۲۴۰



مقدمه مترجمان

ویژگی‌های این مختصر به فرد کتاب حاضر، باعث شد که آن را برای استفاده معلمان و مربیان ترجمه کنیم. این ویژگی‌ها عبارتند از:

- مرور نسبتاً کاملی بر این کتاب بر موضوعات اساسی و پرطرفدار روان‌شناسی ورزشی به عمل آورده است.
- رویکرد پژوهشی کتاب که شیرین پاسخ‌آورد به سؤال‌های این حیطه را به خواننده می‌آموزد.
- رویکرد تاریخی و از ساده به دشوار آن، که آموزش اصلی‌ترین مفاهیم روان‌شناسی ورزشی را ساده می‌کند.
- وجود تمرین‌های مناسب که درک مفاهیم را تسهیل می‌کند و شیوه پژوهش را در روان‌شناسی ورزشی آموزش می‌دهد.

علاوه بر موارد فوق، باید از تسلط نویسندگان به موضوع نیز یاد کرد. در «تحت‌اللفظی» نام اصل کتاب، «تجربیات یادگیری در روان‌شناسی ورزشی» است. ما صلاح دانستیم که به خاطر ساده‌سازی این رویکرد برای دانشجویان، نام کتاب را به «آموزش روان‌شناسی ورزشی» تغییر دهیم که مبتنی بر متن کتاب است و هر «تجربه یادگیری» را یک فصل بنامیم. توصیه ما به دانشجویان این است که پس از مطالعه هر فصل، حتماً تمرین‌های آن را حل کنند.

از انتشارات رشد، که این ترجمه را در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد سپاسگزاریم و آن را به همه معلمان و مربیان تقدیم می‌کنیم.

دکتر محمدکاظم واعظ موسوی «دانشگاه امام حسین (ع)»

دکتر معصومه شجاعی «دانشگاه الزهرا (س)»