

چهارمین بحث کاربردی در حوزه روان‌شناسی ورزشی

تردآه‌ی و نالیف

مجدد کاه‌ت‌م مقام



انتشارات آیسو

سرشناسه: کرامتی مقدم، مجید، ۱۳۶۲

عنوان و نام پدیدآور: چهل مبحث کاربردی در حوزه روان‌شناسی ورزشی /

گردآوری و تالیف مجید کرامتی مقدم

مشخصات نشر: تهران، آیسو ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۹۲ص

شابک: ۸-۸-۹۹۱۹۰-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: ورزش - جنبه‌های روانشناسی

موضوع: sports - psychological aspects

رده بندی: ۲ نگره: ۹۱۳۹۷ چ ۴/۴/۶۷۷۰۶

رده بندی دیربی: ۰۱/۷۹۶

شماره ثبت‌شناسی ملی: ۵۲۳۵۸۱۶

شناسنامه

عنوان: چهل مبحث کاربردی در حوزه روان‌شناسی ورزشی

ناشر: آیسو

گردآوری و تالیف: مجید کرامتی مقدم

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد و انتخاب تصاویر: زینب مهرابی

شابک: ۸-۸-۹۹۱۹۰-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان



۸.....	مقدمه
۱۰.....	مبحث اول: سازگاری با فشار روانی
۱۲.....	مبحث دوم: وقایعی که به طور بالقوه استرس زا (استرس بد!) هستند
۱۴.....	مبحث سوم: انریجشی عملکرد ورزشی
۱۵.....	مبحث چهارم: حرکت به سوی الگوهای روان شناختی در ورزش
۱۷.....	مبحث پنجم: اثر سبب عمکرد ورزشی
۱۸.....	مبحث ششم: تعارض و تأثیر آن بر روی اضطراب رقابتی و نتیجه‌گیری
۲۰.....	مبحث هفتم: وراثت و خصوصیات نگرش‌ها در ورزش
۲۲.....	مبحث هشتم: پرخاشگری
۲۴.....	مبحث نهم: روان شناسی ورزشی آدامیک
۲۶.....	مبحث دهم: تمرین بدنی و افسردگی
۲۸.....	مبحث یازدهم: آشنایی با پرسشنامه‌های روان شناسی
۲۹.....	مبحث دوازدهم: حالات خلقی
۳۰.....	مبحث سیزدهم: انگیزش
۳۲.....	مبحث چهاردهم: خوش بینی و ورزش
۳۴.....	مبحث پانزدهم: هدف‌گزینی در ورزش
۳۶.....	مبحث شانزدهم: زندگی حرفه‌ای ورزشکاران، نظریه پیری‌شناسی و نظریه زوال‌شناسی
۳۸.....	مبحث هفدهم: فنگ‌شویی در ورزش
۴۰.....	مبحث هجدهم: استعدادیابی از منظر روان‌شناسی ورزشی
۴۲.....	مبحث نوزدهم: مربی پذیری

- مبحث بیستم: چهار موضوع فریبنده در مواجهه با استعداد ورزشکار ۴۴
- مبحث بیست و یکم: نقش ارتباط درست و مؤثر مربی و والدین با ورزشکار ۴۶
- مبحث بیست و دوم: چرا ورزشکاران تمرکزشان را از دست می‌دهند؟ ۴۸
- مبحث بیست و سوم: خودآگاهی ۵۰
- مبحث بیست و چهارم: احساس تحلیل رفتگی مربیان ۵۲
- مبحث بیست و پنجم: پایبندی به ورزش و تمرینات ۵۵
- مبحث بیست و ششم: تقویت اجتماعی و تسهیل اجتماعی در ورزش ۵۷
- مبحث بیست و هفتم: اسناد درونی و بیرونی ۵۹
- مبحث بیست و هشتم: راهبردهای محرک در ورزش ۶۱
- مبحث بیست و نهم: فریب‌دگی روانی در ورزش ۶۳
- مبحث سی‌ام: تالیفات و تمرینات ورزشی بر بهداشت روانی ۶۵
- مبحث سی و یکم: مبانی روانی آویز در ورزش ۶۷
- مبحث سی و دوم: فضای رحمت بین دو تیمه: منظر روان‌شناسی ورزشی ۶۹
- مبحث سی و سوم: آیا همه مربیان ورزش در موضوعات روانی مهم آگاه هستند؟ ۷۱
- مبحث سی و چهارم: ویژگی‌های یک مشاور برجسته روان‌شناسی ورزش ۷۳
- مبحث سی و پنجم: آگاهی داشتن از رشته ورزشی از دید روان‌شناس ورزشی ۷۵
- مبحث سی و ششم: یادآوری بیش از حد خاطرات گذشته و دل‌زدگی ۷۷
- مبحث سی و هشتم: انگیزتگی در ورزش ۸۱
- مبحث سی و نهم: ویژگی‌های یک مشاور ایده‌آل: (چه هنگام روان‌شناسی ورزشی ورزشکار را به یک روان‌شناس بالینی ارجاع می‌دهد) ۸۳
- مبحث چهلم: آمادگی روانی برای ورزشکاران ۸۶



مقدمه

اثر پیش رو ماحصل تحقیق و مطالعه بسیار در حوزه روان‌شناسی ورزشی است. در این اثر سعی شده از تمامی منابع منتشر شده در ایران با محوریت روان‌شناسی ورزشی؛ شامل ترجمه، گردآوری، تألیف و پژوهش استفاده شود. مجموعه چهل قسمتی کتاب که حاوی مباحث کاربردی روان‌شناسی ورزشی می‌باشد، راهنمای کاملی برای همه ورزشکاران و مربیان است که سعی دارند مهارت‌های روانی خود را ارتقاء دهند.

هر مبحث در کتاب روان‌شناسی ورزشی اینجانب با عنوان مهارت‌های روانی با آیدی (mental kill @) برای مخاطبین به بحث و نظر گذاشته می‌شد که خوشبختانه بسیار مورد استقبال قرار گرفت. برای ارتباط بیشتر مخاطبین در انتهای مباحث کار، دیدی نظریاتی تکمیلی با مثال‌هایی دم‌دستی آورده شد.

در ادامه نگارش و جمع‌آوری مباحث کاربردی کانال مهارت‌های روانی و به درخواست اغلب دوستان، این مجموعه با عنوان اثری مستقل منتشر شد تا تعداد بیشتری از علاقه‌مندان با سرفصل‌های اصلی روان‌شناسی ورزش آشنا شده و در کنار تمرین و مسابقات این مهارت‌ها را بیازمایند.

از نکات برجسته این مجموعه می‌توان به روان بودن آن اشاره کرد که هر ورزشکار به راحتی می‌تواند با آن ارتباط برقرار کند. در بازی خرید همه کتاب‌های روان‌شناسی ورزشی مقرون به صرفه نیست و این در حالی است که با خواندن این مجموعه کم‌حجم به راحتی و با هزینه به مراتب کمتر به همان هدف، دانش، نتیجه مطلوب و دلخواه خواهند رسید. از لحاظ زمانی هم به مقدار زیادی صرفه‌جویی خواهند کرد.



در صورتی هم که مطلبی مورد نظر ورزشکار یا مربی قرار بگیرد، می‌تواند با توجه به رفرنس کامل محبت، به اصل کتاب و نویسنده دسترسی پیدا کند. همچنین این مجموعه راهنمای کاملی جهت آشنایی بیشتر با بزرگان و نظریه‌پردازان روان‌شناسی ورزشی داخلی و خارجی است که توانسته‌اند دانش ما را نسبت به این حوزه ارتقاء دهند.

از همه عزیزانی که طی این دو سال نیز در کانال مهارت‌های روانی همراه و همه هم بودند تشکر ویژه دارم. کارشناسانی که در انتخاب، تولید و نشر مطالب عالی بدون هیچ چشم داشت مالی، در شناسایی این شاخه علمی جدید پیشگام بودند.

در پایان، مدالعه دقیق این اثر را به همه علاقه‌مندان به ورزش توصیه می‌کنم. امیدوارم انتقادات و پیشنهادات خود را جهت اطلاع و اصلاح به آدرس اینترنتی majid.keramatimoghaddad@gmail.com ارسال فرمایید.

مجید کرامتی مقدم

بهار ۱۳۹۷