

۱۳۴۱۱۱

روانشناسی ورزش

کتاب راهنمای علوم و پزشکی ورزشی

www.ketab.ir

ترجمه:

غالب اچرشزاده

عضو هیئت علمی دانشگاه صنعت نفت

عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی ورزش: کتاب راهنمای علوم و پزشکی ورزشی
مشخصات نشر	تهران، پژوهشگران نشر دانشگاهی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۲۳۳ ص. مصور، جدول
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۸۷۷۱-۹۴-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبای مختصر
یادداشت	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
یادداشت	عنوان اصلی: Sport Psychology
شناسه افزوده	بروئر، بریتن دبلیو، ویراستار
شناسه افزوده	Brewer, Britton W
شناسه افزوده	اچرش‌زاده، غالب، ۱۳۴۴-، مترجم
شماره کتابشناسی ملی	۳۸۸۲۰۸۹

مؤسسه انتشاراتی پژوهشگران نشر دانشگاهی

نام کتاب	روانشناسی ورزش، کتاب راهنمای علوم و پزشکی ورزشی
مؤلف	غالب اچرش‌زاده
ناشر	مؤسسه انتشاراتی پژوهشگران نشر دانشگاهی
چاپ	منصور
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۴
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۱۹۵۰۰۰ ریال
لیتوگرافی	فرانقش
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۸۷۷۱-۹۴-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مراکز فروش:

پخش کتاب علوم بویا: میدان انقلاب - خیابان اردیبهشت (منیری جاوید)، بین خیابان ژاندارمری و خیابان وحید نظری، بن بست بهاره، پلاک ۱
 تلفن: ۶۶۹۶۰۷۷۲ و ۶۴۴۱۹۵۶۷ تلفکس: ۶۶۹۶۰۷۷۲
 پخش کتاب دانشجویان: خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) - نبش خیابان وحید نظری - پلاک ۱۴۲
 تلفن: ۶۴۴۰۰۱۴۴-۶۴۴۱۶۶۷۶
 علم گستر سپاهان: ۰۳۱۱-۲۲۱۹۹۷۸-۹
 تلفن انتشارات: ۶۶۹۷۰۳۳۷ - ۶۶۴۸۷۰۵۲ - ۰۹۳۶۱۴۵۹۵۰۵

پیشگفتار

تاریخ ورزش سرشار از نمونه ورزشکاران و تیم‌هایی است که مهارت و استعداد خاصی برای مقابله با فشار و پیروز شدن در مسابقات علی‌رغم موانع و مشکلاتی که در سر راه رسیدن به اوج با آن مواجه‌اند، دارند. ورزشکاران و تیم‌هایی از این دست را اغلب می‌توان دارای «سلاح ذهنی» در مقابل این موانع دانست. همچنین موارد زنده‌ای وجود دارد که ورزشکاران و تیم‌های غیر پیشرو توانسته‌اند رقبای بسیار معروف و بلند آوازه خود را پیشان کرده و در مسابقات مهم پیروزی کسب نموده‌اند. هرچند که برخی از موفقیت‌های غیر منتظره را می‌توان به عوامل فیزیکی، تأثیرات محیطی و یا صرفاً بدشمنی تیم‌ها یا ورزشکاران بازنده و یا مواردی از تأثیر عوامل روانشناختی نسبت داد. کتاب حاضر به تأثیر عوامل روانشناختی بر عملکرد ورزشی می‌پردازد.

بیش از یک قرن است که عملکرد ورزشی مورد توجه بررسی‌های روانشناختی قرار دارد و خلاصه‌ای از تأثیرات شناخته شده انگیزه، شناخت، فشار، اعتماد به نفس، آمادگی ذهنی و پویایی تیمی بر عملکرد ورزش در این کتاب ارائه شده است. دخالت‌های روانشناختی که به صورت تجربی ارزیابی شده و برای افزایش عملکرد ورزشی طراحی گردیده‌اند در بررسی‌های موردی در انتهای فصل شناسایی شده و به تصویر کشیده می‌شوند. با توجه به وسعت روان‌شناسی ورزش در زمان حال، بخش چشمگیری از این کتاب به تحقیقات روانشناختی و عملی در حوزه‌هایی که ارتباط کمتری با عملکرد ورزشی دارند، مانند صدمات، روان‌درمانی، رشد کودکان و نوجوانان و مشاغل ورزشی، اختصاص داده شده است.

بدون شک به پایان رساندن کار وسیعی مانند جمع‌آوری این کتاب بدون کمک مؤثر از سوی بسیاری، غیر ممکن است. کمیسیون پزشکی کمیته بین‌المللی المپیک از این پروژه حمایت کرده و با اعتماد به اینجانب مسئولیت به ثمر نشستن این کار را بر عهده داشته است.

دکتر هاوارد کانگتن^۱ نیز با نظرات و راهنمایی های هوشمندانه و مؤثر خود نقش بسیار حیاتی در کمک به روند انتشار آن داشته است. ویراستارهای محترم آدام گیلبرت، جولی الیوت، ویکتوریا پیتمان و خصوصاً کاترین گیتس^۲ از انتشارات ویلی- بلک ول^۳ کار آماده سازی این کتاب را در کنار مدیر پروژه جیتا ویلیامز^۴ به عهده داشته اند. نویسندگان محترم از سراسر دنیا با گذراندن ساعت ها کار، در بخش های مختلف کتاب تجربه خود را به اشتراک گذاشته اند. از تمامی افراد و کسانی که در روند آماده سازی این کتاب مشارکت داشته و یاری رسانده اند، قدردانی و سپاس بی نهایت دارم.

www.ketab.ir

-
1. Howard kunttgen
 2. Adam Gilbert, Julie Elliot, Victoria pittman and Cathryn Gates
 3. Wiley Blackwell
 4. Geeta Williams

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول: مقدمه	
برایتون دبلیو. برور	۱
فصل دوم: انگیزه	
رابرت اس. وینبرگ	۱۳
فصل سوم: تمرکز و مدیریت فکر	
آیدان پی. موران	۳۵
فصل چهارم: مدیریت استرس رقابتی در ورزش‌های برتر	
شلدون هانتون، اوون توماس و استفان دی. ملالیو	۵۹
فصل پنجم: اعتماد به نفس در ورزش	
رابین اس. ویالی	۸۱
فصل ششم: آمادگی ذهنی برای آموزش و رقابت	
دانیل گولد، ام. رایان فلت و اریک بین	۹۹
فصل هفتم: افزایش کارایی تیم	
آلبرت وی. کارون، شونا ام. بورک، وکیم ام. شاپکوت	۱۲۱
فصل هشتم: جلوگیری از آسیب‌دیدگی و توان‌بخشی	
برایتون دبلیو. برور	۱۴۱
فصل نهم: مسائل بالینی	
برایتون دبلیو. برور	۱۶۱
فصل دهم: رشد کودکان و نوجوانان و مشارکت ورزشی	
دیان ام. ویز بورنشتال، نیکول ام لاوی و جنز املی	۱۷۹
فصل یازدهم: پایان حرفه ورزشی	
آلبرت جی. پتیپاس	۲۰۱
فصل دوازدهم: روان‌شناسی ورزشی در عمل	
مارک بی. اندرسون	۲۱۵