

مجموعه مقالات روانشناسی و ورزش

گردآوری، ترجمه و تألیف:

مریم شریعت‌زاده جنیدی

ویراستار:

فرشاد خوشنود

سرشناسه	:	شریعت‌زاده جنیدی، مریم، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور	:	مجموعه مقالات روانشناسی و ورزش / گردآوری، ترجمه و تالیف
مشخصات نشر	:	تهران : دانش بیگی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۶ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-600-7392-90-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه به صورت زیرنویس.
موضوع	:	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Sports -- Psychological aspects
موضوع	:	آب‌درمانی
موضوع	:	Hydrotherapy
رده بندی کنگره	:	GV۷۰۶/۴:م۳ ۱۳۹۶
رده بندی دیو،	:	۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی	:	۴۹۷۲۱۳۰



انشارات دانش بیگی

نام کتاب	:	مجموعه مقالات روانشناسی و ورزش
گردآوری، ترجمه و تالیف	:	مریم شریعت‌زاده جنیدی
ناشر	:	دانش بیگی
ویراستار	:	فرشاد خوشنود
طراح جلد	:	فرشاد خوشنود
صفحه‌آرایی	:	قلم‌نگار (معمری ۰۳۵-۶۶۴۹۶۰۳۵)
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۶
تیراژ	:	۲۰۰ جلد
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۷۳۹۲-۹۰-۴
قیمت	:	۱۰۰۰۰ تومان

پیشگفتار

هر چه توان، تجربه، آگاهی و هر چه شوق و همدلی و مهربانی در راه پیشرفت ورزشکاران خرج کنیم کم است، چرا که این عزیزان برای حفظ و ایجاد سلامت بلندی و طنمان می کوشند.

اگر روانشناسان بتوانند در گوشه کوچکی از رفتار، منش، آرامش و موفقیت این نام آوران جای بگیرد موجب رضایت خاطر روانشناسان در این عرصه می شود. روش های مختلف برای آرامش روانی و تقویت اعصاب ورزشکاران ایجاد شده و تحقیقات نشان داده است که تمرینات سخت فیزیکی تنها منجر به موفقیت قهرمان نیست و بخشی از این موفقیت مرهون در آرامش بودن، ذهن مثبت، قوه تخیل و رضایت مندی از سبک زندگی است.

لذا لازم می دانم از محققینی که این چنین با تلاش و اشتکار به نکاتی دست می یابند که نتیجه آن افتخار آفرینان دنیا هستند تشکر و قدردانی نمایم و از طرف جامعه ورزشکاران تقاضای ادامه این تحقیقات را داشته باشم. توفیق محققین روانشناسی ورزشی را از خداوند متعال خواهانم.

مریم شریعت زاده جنیدی

فهرست

صفحه

عنوان

فهرست ۱۳

پیدایش ورزش ۱۵

بررسی و مطالعه یک نرم افزار هوشمند از تصاویر اندام ایده آل برای
شناگران ۳۳

روانشناسی و ورزش (درس، بحث) ۵۱

آب درمانی ۷۹

اگر می خواهید روانشناس ورزش شوید ۸۹

نکات ورزشی: بینش ها و مشاهدات باب رتلا ۹۹