

مقدمات روانشناسی ورزشی

دکتر مهدی فهیمی

استادیار رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی دانشگاه شهاب دانش

دکتر ملیناز رحمن قلهکی

دکترای رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی

زهرا اکبری بنی

کارشناس ارشد روانشناسی

سرشناسه	: فهیمی، مهدی، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمات روانشناسی ورزشی/مهدی فهیمی، ملیناز رحمن قلهکی، زهرا اکبری بنی.
مشخصات نشر	: قم: چاپکو، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۴ص: جدول.
شابک	: 978-622-7080-51-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Sports -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: رحمن قلهکی، ملیناز، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: اکبری بنی، زهرا، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	: GVV۰۶/۴
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۳۶۵۳۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

www.ketab.ir



انتشارات چاپکو
شماره مجور ۱۳۶۵۱

مقدمات روانشناسی ورزشی

نویسندگان:	دکتر مهدی فهیمی
ناشر:	دکتر ملیناز رحمن قلهکی، زهرا اکبری بنی
طرح جلد:	چاپکو
نوبت و سال چاپ:	محمود سماواتی
چاپ:	۱۴۰۰ - اول
تیراژ:	اصیل
قطع و تعداد صفحات:	۱۰۰ جلد
قیمت:	وزیری / ۲۲۴
	۵۰۰۰۰۰ ریال

ISBN:978-622-7080-51-3

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۰-۵۱-۳

فهرست

۱	فصل ۱ مفاهیم روانشناسی ورزشی
۱۵	فصل ۲ شخصیت
۳۵	فصل ۳ استرس، اضطراب و انگیزش
۵۱	فصل ۴ انگیزش
۶۷	فصل ۵ تصویرسازی
۸۱	فصل ۶ اعتماد به نفس
۹۷	فصل ۷ مزیت میزبانی
۱۱۱	فصل ۸ خودگویی
۱۲۴	فصل ۹ رهبری در ورزش
۱۳۵	فصل ۱۰ ارتباطات در ورزش
۱۵۱	فصل ۱۱ سرسختی ذهنی
۱۶۵	فصل ۱۲ ذهن آگاهی
۱۸۵	فصل ۱۳ توجه و تمرکز
۱۹۳	فصل ۱۴ هدف گزینی
۲۰۳	فصل ۱۵ ابزارهای نوین روانشناسی ورزشی
۲۱۷	منابع

پیش گفتار

ورزش، این دنیای پهناور، در روند پرفراز و نشیب خود همواره درگیر موضوع ها و مباحث پیچیده ای بوده است، که روانشناسی ورزشی از جمله ارکان اساسی آن می باشد، زیرا در سیر تاریخی این علم با اهمیت، شاهد نمونه های به یادماندنی فراوان از ورزشکاران، تیم ها، علاقه مندان و ورزش دوستانی بوده ایم که با وجود فشارها، موانع و آشفتگی های فراوان وارده، هنر و مهارت خود را به شیوه ای هوشمندانه و ظریف به عرصه ظهور رسانده اند، و با نیرویی قوی، روانی استوار و روحی سرشار از ایمان به خدا و خود، بر موقعیت های مختلف غلبه کرده اند. لازم به یادآوری است که برخی پیروزی های غیرمنتظره در این عرصه به عوامل جسمانی و زیستی، تاثیرات محیطی و بستر حاکم و یا به شانس و بد اقبال ورزشکاران و تیم ها مربوط می شود و عوامل روانشناختی از جمله عوامل مهم و اثرگذار در این پیروزی ها است که نقش مهم آن غیر قابل چشم پوشی است. این عامل اساسی، همان اثر روانشناسی در ورزش نامیده می شود که در کتاب های روانشناسی فراوان به آن اشاره شده است. در نسخه های قدیمی تر این کتاب ها، آمده است که بیش از یک قرن از آشکار شدن نتایج واقع گرایانه تحقیقات روانشناسی در این عرصه و اثرات هیجان، شناخت، استرس، اعتماد به نفس، آمادگی روانی و عملکرد تیمی در امر ورزش می گذرد و چه میزان آنها، عملکرد موثر و حیاتی داشته اند.

ما در این کتاب برآنیم تا مفاهیم کاربردی روانشناسی ورزشی را مورد توجه قرار دهیم و زوایای پید و پنهان آن را کشف نماییم و به نثری روان و البته گذرا، عملکرد آن را مورد بحث قرار دهیم. بی شک، کتاب حاضر خالی از اشکال نیست و امید ما بر آن است تا چشم پر محبت خود را بر این اشکال ها بسته، و با راهنمایی های ارزشمند خود، مولفان این کتاب را در بهبود هر چه بیشتر آن

Email: Fahimi @shdu.ac.ir

یاری نماید.

دکتر مهدی فهیمی