

دستنامه روانشناسی ورزشی

ترجمه و تألیف:

بهاره سلیمانی تپه سری، سیده علیا عمادیان، وحید شجاعی

اعضاء هیأت علمی دانشگاه



سازمان انتشارات

۱۳۹۸

عنوان و نام پدیدآور	: دستنامه روانشناسی ورزشی/اگرشون تنن باوم، رابرت چارلز اکلاند؛ ترجمه و تألیف بهاره سلیمانی تیه سری، سیده علیا عمادیان، وحید شجاعی.
مشخصات نشر	: ساری: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد مازندران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۳ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۹۲۱ - ۹۴ - ۳
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: Handbook of sport psychology ,3rd ed,c2007. اصلی:
موضوع	: ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع	: ورزش -- تحقیق
موضوع	: Sports -- Research
شناسه افزوده	: تنن باوم، گرشون، ویراستار
شناسه افزوده	: Tenenbaum, Gershon
شناسه افزوده	: اکلاند، رابرت چارلز، ۱۹۵۸ - م، ویراستار
شناسه افزوده	: Eklund, Robert C. (Robert Charles)
شناسه افزوده	: سلیمانی تیه سری، بهاره، ۱۳۶۰ - مترجم و مولف
شناسه افزوده	: عمادیان، سیده علیا، ۱۳۶۴ - مترجم و مولف
شناسه افزوده	: شجاعی، وحید، ۱۳۵۶ - مترجم و مولف
شناسه افزوده	: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد مازندران
شناسه افزوده	: Press Organization Jahade Daneshgahi. Mazandaran Branch
رده بندی کنگره	: ۶۷۰
رده بندی دیویی	: ۷۹۶
شماره کتاب شناسی ملی	: ۱۱۱۶۲

دستگاه روانشناسی ورزشی

ترجمه و تألیف:	 بهاره سلیمانی تیه سری، سیده علیا عمادیان، وحید شجاعی
ناشر:	 سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی واحد مازندران
صفحه آرا:	 سودابه شجاعی
طراح جلد:	 احمد رضا گرگی پور
نوبت چاپ:	 اول - ۱۳۹۸
شمارگان:	 ۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	 ۶۰۰۰۰۰ ریال
شابک:	 ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۲۱-۹۴-۳



سازمان انتشارات واحد مازندران

ساری - خیابان امیر مازندرانی - خیابان وصال - جهاد دانشگاهی مازندران صندوق پستی: ۴۸۱۷۵-۱۶۴۷

فهرست عناوین فصل ها

۳	 سازمان انتشارات
۴	 سازمان انتشارات واحد مازندران
۴	 مقدمه مولفان
۹	 فصل اول مقدمه
۲۳	 فصل دوم ویژگی های شخصیتی و رفتار ورزشی
۴۹	 فصل سوم رشد شخصیت و ورزش
۷۳	 فصل چهارم نگرش نسبت به ورزش
۹۵	 فصل پنجم پرخاشگری در ورزش
۱۱۹	 فصل ششم عوامل اجتماعی در عملکرد ورزشی
۱۴۱	 فصل هفتم برانگیختگی، اضطراب و عملکرد ورزشی
۱۶۹	 فصل هشتم انگیزش و ورزش
۱۹۳	 فصل نهم کسب مهارت و خبرگی
۲۲۱	 فصل دهم روش های تحقیق در روانشناسی ورزش
۲۴۱	 فصل یازدهم مقاله نویسی در روانشناسی ورزش
۲۶۳	 فصل دوازدهم آزمون راهبردهای عملکردی TOPS
۲۶۹	 منابع و مآخذ

مقدمه مولفان

"روانشناسی ورزشی" علمی است که در مورد مولفه های مختلف روانشناسی نظیر استرس، پرخاشگری، اعتماد به نفس، انگیزختگی و ... و اصول و کاربردهای آن در حیطه ورزش بحث می کند. استفاده از این علم هم در جهت بهبود کارآیی ورزشی ورزشکاران، مربیان، داوران و ... و هم بهبود جنبه های اجتماعی انسان است. روانشناسی ورزشی موضوع پیچیده ای است و فعالیت در این حوزه، نیازمند ارتقاء دانش مربوطه و تجربه عملی است. با وجود پیچیدگی های موجود، اما می توان با تکنیک های علمی ساده به افراد نیازمند در این حوزه کمک فراوانی نمود. نباید تصور کرد که گستره کارکردی این علم محدود به ورزشکاران، مربیان و داوران حرفه ای می شود، بلکه قلمرو این حوزه حتی افرادی که در سطح مبتدی فعالیت ورزشی می کنند، را نیز پوشش می دهد. به عنوان مثال؛ افراد مختلف برای حفظ سلامت و تناسب اندام خود نیاز به سطحی از انگیزش جهت فعالیت مداوم ورزشی دارند.

روانشناسی ورزشی شامل سه حیطه متمایز از هم می باشد: الف) روانشناسی بالینی که در آن ورزشکاران، مربیان و داوران دارای مشکلات روانشناختی مانند اضطراب، ضعف اعتماد به نفس، برانگیختگی و ... مد نظر قرار می گیرند. ب) روانشناسی آموزشی که غالباً مدرسان و مشاوران روانشناسی ورزش در آن درگیر هستند. ج) روانشناسی تحقیقاتی که هدف آن، دستیابی به واقعیت های علمی آموزشی و بالینی است.

کتاب "دستنامه روانشناسی ورزشی" شامل ۱۲ فصل می باشد. مطالب فصل اول را می توان مقدمه ای برای ورود به بحث اصلی کتاب در نظر گرفت. در فصل دوم سوم به موضوعاتی از قبیل ویژگی های شخصیتی، رفتار ورزشی و نیز رشد شخصیت و ورزش پرداخته می شود. فصل چهارم در مورد نگرش نسبت به ورزش بحث نموده و در فصل پنجم به موضوع پرخاشگری و ورزش پرداخته می شود. در فصل ششم، تأثیر عوامل مختلف اجتماعی در عملکرد ورزشی مورد بررسی قرار می گیرد و در فصول هفتم و هشتم، موضوعاتی مانند برانگیختگی، اضطراب و انگیزش و ارتباط هر یک از آنها با عملکرد ورزشی مورد مذاقه قرار می گیرد. در فصل نهم به مهارت های مورد نیاز جهت فعالیت، پژوهش و درمان های بالینی در ورزش اشاره می شود و در فصل دهم انواع روش های تحقیق در روانشناسی ورزش مورد تحلیل و مطالعه قرار گرفته و در فصل یازدهم اصول تدوین مقاله و گزارش حاصل از انجام تحقیقات در حوزه روانشناسی ورزش به مخاطبان شناسانده می شود و در فصل پایانی یعنی فصل دوازدهم، آزمون راهبردهای عملکردی TOPS، به صورت میدانی قابلیت اجرا دارد. توضیح اینکه؛ با تکمیل سوالات این ابزار، مولفه های بسیاری نظیر، میزان هدف گذاری، کنترل احساسی، خودکاری، آرام سازی، خودگویی، تصویرسازی، تفکر مثبت و برانگیختگی مورد سنجش قرار می گیرد.