

بسم الله الرحمن الرحيم

روان شناسی ورزش و تمرین

مؤلفین:

دکتر ماهرخ دهقانی (استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده محقق اردبیلی)

حمید ابراهیمی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

معصومه محمدی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

مهناز اسعدی (کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

عارف قلی زاده (کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی ورزش و تمرین/تالیف ماهرخ دهقانی...[و دیگران].

مشخصات نشر : اردبیل: نگین سبلان، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۳۶۲ص.

شابک : 9786004313001

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

یادداشت : تالیف ماهرخ دهقانی، حمید ابراهیمی، معصومه محمدی، مهناز اسعدی، عارف قلی‌زاده.

موضوع : ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : Sports -- Psychological aspects

موضوع : تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع : Exercise -- Psychological aspects

شابک : ۹۷۸۰۶۰۰۴۳۱۳۰۰۱

رده پندک : ۴۷۰۶۰۰۴۳۱۳۰۰۱

رده بندی دربی : ۹۶/۰۱

شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۱۰۰۵

روان‌شناسی ورزش و تمرین

مؤلفین: ماهرخ دهقانی، حمید ابراهیمی

معصومه محمدی، مهناز اسعدی، عارف قلی‌زاده

ناشر: نگین سبلان طراحی، چاپ و صحافی: چاپخانه سبلان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۱-۳۰۰-۱

قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل ۱: اصول عملکردی در ورزش - اهمیت و تمرین

۱	چکیده
۱	معرفی
۴	اهداف
۴	روتین‌های عملکردی - خصوصیات و ویژگی‌های اصلی
۷	استفاده از روتین‌های عملکردی - رویدادهای ورزشی بزرگ و کوچک
۱۱	حمایت شواهد تجربی برای استفاده از روتین‌های عملکردی
۱۴	فواید روتین‌های عملکردی
۱۶	شروع یادگیری روتین‌های عملکردی ورزشکاران
۱۷	مرحله ۱: اصول اولیه و مقدمات
۱۷	مرحله ۲: اصول عملکردی ویژه
۱۸	مرحله ۳: اصول عملکردی برای رویدادهای هسته و واقعی
۱۸	پرتاب آزاد در بسکتبال
۱۹	ضربه در گلف
۲۰	اهداف یادگیری
۲۱	سؤالات مروری
۲۱	تمرینات
۲۲	منابع

فصل ۲: مسائل اخلاقی در روانشناسی ورزش و تمرین

۲۵	چکیده
۲۵	معرفی
۲۶	اهداف پس از مطالعه این فصل، شما باید قادر باشید:
۲۷	مفاهیم پس زمینه و کلیدی

۲۹	اخلاقیات و معنویات
۲۹	معنای مسائل اخلاقی در یک حرفه
۳۱	الزامات و اصول اخلاقی در روانشناسی ورزش و تمرین
۳۱	اخلاقیات در استفاده از دانش
۳۵	اخلاقیات در پژوهش
۳۹	تصمیم‌گیری اخلاقی و مدیریت ریسک
۴۰	نتیجه‌گیری
۴۰	اهداف یادگیری
۴۲	سوالات مروری
۴۲	تمرینات
۴۲	مطالعه اضافی
۴۳	منابع

فصل ۳: درک چگونگی ایجاد و رهبری گروه

۴۵	چکیده
۴۵	معرفی
۴۶	اهداف
۴۶	ترویج گروه‌ها در محیط‌های تمرین و ورزش
۴۸	حرکت‌های گروهی در ورزش و تمرین
۵۰	تعریف و مفهوم همبستگی
۵۰	سنجش همبستگی
۵۱	اهمیت همبستگی گروهی
۵۲	همبستگی از دیدگاه فرضیات
۵۳	همبستگی به عنوان نقاط مشترک
۵۴	همبستگی به عنوان ارتباطات متقابل مثبت با دیگران
۵۵	همبستگی به عنوان توازن ارتباطات اعضای تیم و انگیزندگی تکلیف

۵۶		ترویج همبستگی گروهی
۵۷		پیشینه و تعریف TB
۵۷		رویکردها و چارچوب‌های TB
۵۹		پیشنهادهای
۶۳		اهداف یادگیری
۶۳		سؤالات مروری
۶۴		تمرینات
۶۵		مطالعه اضافی
۶۵		منابع

فصل ۴: هنجارها، نقش‌ها، انضباط در ورزش

۶۹		چکیده
۶۹		معرفی
۷۰		اهداف
۷۰		مفهوم هنجار
۷۱		هدف هنجارها
۷۲		انواع هنجار
۷۴		شکل‌گیری هنجارها
۷۵		عوامل مؤثر بر همانندی
۷۶		تغییر هنجارها
۷۸		توسعه نقش‌ها
۷۹		انضباط
۸۴		انضباط مثبت
۸۶		اهداف یادگیری
۸۷		سؤالات مروری
۸۸		تمرینات

۸۹.....	مطالعه اضافی
۹۰.....	منابع

فصل ۵: ایجاد جو انگیزشی انطباق یافته

۹۳.....	در ورزش و تربیت بدنی
۹۳.....	چکیده
۹۳.....	معرفی
۹۵.....	اهداف
۹۹.....	ارتباط ادراک برهان انگیزشی خود درگیر و تکلیف درگیر
۱۰۱.....	همبستگی خودمختار ادراک شده و حمایت اجتماعی و جویهای انگیزشی کنترل شده ...
۱۰۴.....	تئوری انگیزش بر اساس مدل ارتباط ورزش و تربیت بدنی
۱۰۴.....	جو مداخله ای مربی و یافته‌های مربوط
۱۰۷.....	مداخله‌های جو تربیت بدنی
۱۰۸.....	نتیجه گیری
۱۱۰.....	اهداف یادگیری
۱۱۱.....	سؤالات مروری
۱۱۱.....	تمرینات
۱۱۲.....	مطالعه اضافی

فصل ۶: ارتباطات در تیم های ورزشی

۱۱۹.....	چکیده
۱۱۹.....	معرفی
۱۲۰.....	اهداف
۱۲۱.....	مفاهیم کلی ارتباطات
۱۲۱.....	انواع واسطه ها
۱۲۳.....	انواع محتوا
۱۲۴.....	ارتباطات بین ورزشکاران با یکدیگر

ارتباطات در بازی	۱۲۴
ارتباطات خارج از بازی	۱۲۵
استراتژی‌هایی برای ارتباطات مؤثر در تیم	۱۲۶
ارتباطات بین مربی و ورزشکار	۱۲۷
اهمیت ارتباط مربی- ورزشکار	۱۲۸
عوامل مؤثر بر فرآیند ارتباطی مربی - ورزشکار	۱۲۹
استراتژی‌های افزایش ارتباطات	۱۳۱
مدیریت تعارض	۱۳۱
آزادی	۱۳۲
انگیزش	۱۳۲
پیشگیری کننده	۱۳۲
نتایج مرتبط با ارتباطات خوب	۱۳۴
ملاحظات مهم در ارتباطات	۱۳۴
اهداف یادگیری	۱۳۵
سؤالات مروری	۱۳۶
مطالعه اضافی	۱۳۶
منابع	۱۳۷

فصل ۷: اختلال اشتها

چکیده	۱۳۹
معرفی	۱۳۹
اختلالات تغذیه	۱۴۲
اهداف	۱۴۲
اختلالات تغذیه‌ای چه هستند و شیوع آنها چگونه است؟	۱۴۳
اختلالات بالینی	۱۴۳
اختلالات غیر تشخیصی	۱۴۴
شیوع در میان ورزشکاران و دیگر اجراکنندگان	۱۴۴

۱۴۶	محیط ورزشی به عنوان یک عامل خطر
۱۵۰	تناقض در تصویر بدنی
۱۵۲	مداخله با ورزشکاران: ایجاد یک محیط ورزشی "سلامت بدن"
۱۵۵	برنامه های پیشگیری
۱۵۶	تشخیص و درمان
۱۵۸	نتیجه
۱۵۹	اهداف یادگیری
۱۶۰	سوالات مرور
۱۶۰	تمرینات
۱۶۱	مطالعه اضافی
۱۶۱	منابع

فصل ۸ : سوء مصرف مواد

۱۶۵	چکیده
۱۶۵	معرفی
۱۶۶	اهداف
۱۶۶	شیوع سوء مصرف مواد در میان ورزشکاران
۱۶۷	الکل
۱۶۸	مواد مخدر تفریحی
۱۶۹	دارو های افزایش دهنده کارایی
۱۷۱	ارزیابی مشکلات سوء مصرف مواد
۱۷۱	مصاحبه های تشخیصی / ساختاری
۱۷۳	پرسشنامه گزارش از خود
۱۷۳	مداخلات برای مشکلات سوء استفاده از مواد مخدر
۱۷۳	مصاحبه انگیزشی
۱۷۷	پیشگیری از بازگشت
۱۷۹	مدیریت اقتضایی

۱۸۱	برنامه های ۱۲ گانه
۱۸۳	اجرای خدمات مصرف مواد مخدر در سازمانهای ورزشی
۱۸۴	نتیجه گیری
۱۸۴	اهداف یادگیری
۱۸۵	سوالات مروری
۱۸۶	تمرینات
۱۸۶	مطالعه اضافی
۱۸۶	منابع

فصل ۹: توسعه و عمیق کردن حرفه ای

۱۸۹	چکیده
۱۸۹	معرفی
۱۹۰	اهداف
۱۹۱	درک و توسعه فلسفه حرفه ای
۱۹۱	فلسفه حرفه ای در ارائه خدمات روانشناسی و مشاوره
۱۹۳	باورها و ارزش های اصلی شخص
۱۹۵	پارادایم نظری
۱۹۶	مدل نقش تمرین و مشاور
۱۹۹	اهداف مداخله
۱۹۹	تکنیک ها / روشهای مداخله
۲۰۱	توصیه هایی برای رشد فلسفه حرفه ای برای مشاوره
۲۰۲	نتیجه
۲۰۳	اهداف یادگیری
۲۰۴	سوالات مروری
۲۰۴	تمرینات
۲۰۵	مطالعه اضافی
۲۰۶	منابع

فصل ۱۰: آماده سازی ورزشکاران برای رقابت‌های بزرگ

۲۰۹	چکیده
۲۰۹	معرفی
۲۱۰	اهداف
۲۱۲	مدل تمرین ذهنی برای ورزشکاران المپیک چین
۲۲۰	ارائه خدمات روانشناسی در چارچوب مدل کمیته المپیک آمریکا
۲۲۲	فلسفه ارائه خدمات روانشناسی ورزشی
۲۲۳	ارائه خدمات روانشناسی مختصر به طور مجزا و توسط هیئت اداره کننده ملی ورزش
۲۲۵	آمادگی روانی ورزشکاران المپیک و پارالمپیک برزیل
۲۲۵	آماده سازی روانی ورزشکاران المپیک برزیل
۲۲۷	آماده سازی روانی ورزشکاران پارالمپیک برزیل
۲۲۸	روانشناسی منظم برای مسابقات
۲۳۰	نتیجه گیری
۲۳۰	اهداف یادگیری
۲۳۱	سؤالات مروری
۲۳۱	تمرینات
۲۳۱	مطالعه اضافی
۲۳۱	منابع

فصل ۱۱: آموزش، نظارت و پرورش مداوم حرفه ای

۲۳۷	چکیده
۲۳۷	معرفی
۲۳۸	اهداف پس از خواندن این فصل شما باید قادر باشید:
۲۳۹	آموزش حرفه ای و تخصص
۲۴۲	نظارت
۲۴۵	آموزش مداوم/ توسعه حرفه‌های مداوم
۲۴۶	روندهای آینده

کتاب... مقدمه مؤلفان

روان شناسی ورزش و تمرین یک حوزه علمی نوین و کاربردی ای می باشد که به سرعت در حال پیشرفت و تغییر بوده و به طور قابل توجهی زندگی ما، ورزشکاران، مربیان و سایر متخصصین ورزش و تمرین را تغییر داده است. با افزایش تعداد دانشجویان رشته های روان شناسی و علوم ورزشی و حیطه مطالعاتی مرتبط آن ها، در سالهای اخیر توجه زیادی به مقوله روان شناسی ورزشی می شود. علاوه بر این، روان شناسان ورزشی تمایل زیادی برای متمرکز کردن تلاش های خود به یک تیم یا تیم های ورزشی خاص دارند که در این زمینه، کتاب حاضر مباحث و اطلاعات مورد نیاز مربوط به تیم های ورزشی و نحوه کمک به آن ها را فراهم می کند. کتاب حاضر پانزده فصل دارد که فصل اول به اهمیت اصول عملکردی در ورزش و تمرین می پردازد. در فصل دوم به مسائل اخلاقی در روان شناسی ورزش و تمرین اشاره شده است. فصل سوم چگونگی ایجاد و رهبری در گروه های ورزشی را بررسی می کند. در فصل چهارم به توضیح هنجارها و انضباط در ورزش پرداخته شده است. فصل ششم به چگونگی ارتباطات در تیم های ورزشی تأکید دارد. فصول هفتم و هشتم به موضوعات اختلالات اشتها و سوء مصرف مواد اشاره می کند. فصل نهم نحوه توسعه عملکرد حرفه ای را بررسی می کند. فصل دهم به چگونگی آماده سازی ورزشکاران برای مسابقات مهم اختصاص دارد. در فصل یازدهم آموزش و پرورش مداوم حرفه ای بررسی شده است. در فصول دوازدهم و سیزدهم به توضیح ادراک نیازهای روانی و ارزیابی آن برای بهبود عملکرد جسمانی ورزشکاران پرداخته شده است. در فصل چهاردهم به موضوع تشخیص اختلالات روانی و بالاخره در فصل پانزدهم به پیشرفت های فن آوری در روانشناسی ورزشی اشاره شده است.