

روانشناسی فعالیت ورزشی

www.ketaboo.ir

ژانت بوک ورث
رود کی. دیسمن
پاتریک جی. اگنور
فلیپ دی. تامپوروسکی

مترجمان
دکتر عباسعلی گائینی استاد دانشگاه تهران
میلاد اسماعیلی خیدز آباد کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران
دکتر مریم صالحی دکترای روانشناسی سلامت
مصطفی قاسمی کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران
نجمه رفاسلطانی کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران
صالح معظم دانشجوی دکترای رفتار حرکتی دانشگاه تبریز
وحدت اسماعیلی کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه

زیر نظر عالی
دکتر محمد خبیری
ویراستار علمی
دکتر عباسعلی گائینی

روانشناسی فعالیت ورزشی

ویراستاران اصلی کتاب: ژانت بوک ورث، رود کی، دیشمن، پاتریک جی. اُگنور، فیلیپ دی. تامپوروسکی
زیر نظر عالی: دکتر محمد خبیری
ویراستار علمی متن فارسی: دکتر عباسعلی گائینی
مترجمان: دکتر عباسعلی گائینی، میلاد اسماعیلی حیدرآباد، دکتر مریم صالحی، مصطفی قاسمی، نجمه
رضاسلطانی، صالح معظم، وحدت اسماعیلی
سرپرست واحد گرافیک/الмира میرموسوی
مدیر هنری و طراح جلد/محمودرضا لطیفی
صفحه آرا/شراره رستمی
ناظر چاپ/مهدی تگلو
نوبت چاپ/اول ۱۴۰۱
شمارگان/۵۰۰ نسخه
قیمت: ۳۴۹۰۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: روانشناسی فعالیت ورزشی / ژانت بوک ورث... [و دیگران]؛ مترجمان عباسعلی گائینی... [و دیگران]؛ زیر نظر محمد خبیری؛ ویراستار علمی متن فارسی عباسعلی گائینی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۵۳۸ ص.؛ مظهر.
فروست: مجموعه‌ی روانشناسی ورزشی.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۷۴-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Exercise psychology, 2nd ed. c2013.
یادداشت: ژانت بوک ورث، رود کی دیشمن، پاتریک جی. اُگنور، فیلیپ دی تامپوروسکی.
یادداشت: مترجمان عباسعلی گائینی، میلاد اسماعیلی حیدرآباد، مریم صالحی، مصطفی قاسمی، نجمه رضاسلطانی، صالح معظم، وحدت اسماعیلی.
موضوع: تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های روانشناسی / Exercise - Psychological aspects
شناسه افزوده: بک‌ورث، جانیت، ۱۹۵۳- م.
شناسه افزوده: Buckworth, Janet, ۱۹۵۳-
شناسه افزوده: گائینی، عباسعلی، ۱۳۳۶-، مترجم، ویراستار
شناسه افزوده: خبیری، محمد، ۱۳۳۸-
رده بندی کنگره: RAY81
رده بندی دیوینی: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۰۷۲۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکزپخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک ۱۳۶۰، طبقه ۵، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

پیش‌گفتار ۴

بخش اول: روان‌شناسی فعالیت ورزشی ۷

- فصل ۱. مبانی روان‌شناسی فعالیت ورزشی ۸
- فصل ۲. مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی فعالیت ورزشی ۲۲
- فصل ۳. عصب‌شناسی رفتاری ۵۸

بخش دوم: فعالیت ورزشی و سلامت روان ۱۱۲

- فصل ۴. استرس ۱۱۵
- فصل ۵. عاطفه و خلق و هیجان ۱۴۰
- فصل ۶. اضطراب ۱۹۳
- فصل ۷. افسردگی ۲۲۶
- فصل ۸. فعالیت ورزشی و عملکرد شناختی ۲۶۹
- فصل ۹. انرژی و خستگی ۳۰۱
- فصل ۱۰. خواب ۳۱۸
- فصل ۱۱. فعالیت ورزشی و درد ۳۳۹
- فصل ۱۲. عزت‌نفس ۳۶۵

بخش سوم: روان‌شناسی رفتار فعالیت‌های بدنی ۳۹۶

- فصل ۱۳. همبسته‌های فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی ۳۹۸
- فصل ۱۴. نظریه‌های تغییر رفتار ۴۲۶
- فصل ۱۵. مداخله‌های تغییر رفتار فعالیت بدنی ۴۵۳
- فصل ۱۶. درک تلاش ۴۹۱

پیش‌گفتار

در نظام آفرینش و آنچه که انسان را حیران و سرگردان می‌کند، از یکسو وجود سرالله در ذات بشری است و از سوی بی‌خبری او از این جهان بزرگ و گاه شرح انکار آن است.

بی خبر زین که عالم خویشان اند همچو چشمه ز عشق جوشان اند
بر فلک با ملک چو خویشان اند چون مه و مهر نور افشان اند

و چون وجود ملکوتی در عالم سفلی به زنجیر درآمد، تُر هات او عالم‌گیر و جان‌جان، از غم و غصه شبانه او زمین‌گیر شد. گفت‌وگوهای راه‌پایان راهاشان شد و خامی آن قوم جاهل، دست و پایشان را بست و خرد از سترگی درآمد و فضل و علم مهار رفته شد. با توانمندی‌های علمی بیش از آنکه به کُنه کائنات ره جوید، شهر تسخیرناپذیر روح و روان خموش شد.

آگهی و خودی حجاب ره است بزم دل‌ها نهفته در وکله است
هوش و گوش اندر آن طریق سد است چون گذشتی از این دو سر احد است
گذر از گوش سر که سِر شنوی بهل این پای تن که راه روی

و آن گروهی که پس از این رویاروایی‌ها و عنادها، غفلت پیشه کردند، قدر پیشوا -عقل و خرد- را ناهی شدند و از آواهای سماعی درون -که به اندیشه ورزی می‌خواندشان- عبور کردند، و در بحر فهم محبوب گرفتار شدند و آن وجود یگانه محبوب را در تن خاکی ندیدند و علم -که ره توشه خردورزی و کشف ناشناخته‌ها است- به قامت نیاراست و ماندند در علم بر بسته:

هیچ دیدی که کس ز گفتن نان سیر گشته ست اندرین دوران
علم شان را مجو ز راه زبان بی زبان علم می‌کنند بیان
علم این خلق مکتسب آمد علم آن قوم بی سبب آمد
علم بر رسته آن مردان است علم بر بسته آن سر دان است

در این صورت جهان اختران و ماه در پیش‌روی گشوده و قفل‌ها بازمی‌شوند و وجود فانی جسمی، از دم به دم نیست شدن، ره به آسمان‌ها می‌برد و آگه به وجه‌الله می‌شود، و با زبان خضوع و خشوع می‌گوید

من ذره و خورشید لقایی تو مرا بیمار غم، عین دواپی تو مرا