

مبانی روان‌شناسی ورزشی

بالا بردن عملکرد انسان

روندا کوهن

ترجمه و تألیف:

عاطفه شریف

www.ketab.ir

سرشناسه	: کوهن، روندا
عنوان و نام پدیدآور	: Rhonda, Cohen مبانی روانشناسی ورزشی (بالا بردن عملکرد انسان) / رونا کوهن؛ ترجمه و تالیف
مشخصات نشر	: کرج : رهام اندیشه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۷ ص.
شابک	: ۷۸۰۰۰۰ ریال: ۶-۱۶۹-۲۶۴-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: human optimising : basics the : psychology Sport performance, ۲۰۱۶.
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: aspects Psychological -- Sports
شناسه افزوده	: شریف، عاطفه، ۱۳۷۰-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۴/۷۰۶GV
رده بندی دیویی	: ۱۲۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۸۸۹۳۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

نام کتاب: مبانی روان‌شناسی ورزشی (بالا بردن عملکرد انسان)

روندا کوهن

ترجمه و تالیف: عاطفه شریف

ناشر: رهام اندیشه

طراح: فاطمه وحدتی

ویراستار: مهناز چالاکی

صفحه‌آرا: حامده حاجی ابراهیمی

قطع: وزیری

تعداد صفحه: ۱۹۷ صفحه

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۶-۱۶۹-۲۶۴-۶۲۲-۹۷۸

بها: ۷۸۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

مقدمه	۱۳
بخش اول: ارزیابی مهارت‌ها	۱۷
۱. روان‌شناسی ورزشی و ارزیابی مهارت‌ها	۱۷
در استفاده از روان‌شناسی ورزشی می‌توانید موفق باشید؟	۱۸
آیا روش‌های مختلفی برای استفاده از روان‌شناسی ورزشی وجود دارد؟	۲۱
مطالعه‌ی بیشتر	۲۷
۲. روان‌شناسی ورزشی	۲۷
اهداف	۲۷
مخاطبین روان‌شناسی ورزشی	۲۸
کار با ورزشکاران حرفه‌ای	۲۸
کار با افراد درگیر با عارضه‌های روان‌شناختی	۲۹
در کار با سایر افراد	۳۰
اهداف ورزشی و دلایل سرخوردگی	۳۲
بخش دوم: بالا بردن مهارت‌ها	۳۵
۳. اعتمادبه‌نفس و کارآمد بودن	۳۵
اهداف	۳۵
چگونه می‌توانید حس اعتمادبه‌نفس خود را بهبود بخشید؟	۳۸
مدل Vealey: ویژگی‌های ذاتی یا اکتسابی؟	۳۹
کارآمد بودن و تجربیات گذشته	۴۲
ارزیابی تمرینات	۴۵
مطالعه‌ی بیشتر	۴۵
۴. تصویرسازی	۴۵
اهداف	۴۵
چه مواردی برای استفاده‌ی مؤثر از تصویرسازی لازم است؟	۴۷
کنترل و انگیزه	۵۰
چگونه می‌توان از تصویر در تمرین و مسابقه استفاده کرد و چگونه می‌توان از تصاویر برای تمرین یک مهارت یا قبل از بازی در جلسه‌ی تمرینی یا در حین مقطعی از مسابقه استفاده کرد؟	۵۱
مطالعه‌ی بیشتر	۵۶
۵. تمرکز و توجه	۵۶

عملکرد بازتابی.....	۱۵۰
آموزش تلقیح استرس.....	۱۵۱
۱۱. استرس و آسیب.....	۱۵۳
اهداف.....	۱۵۳
آیا می‌توان از روان‌شناسی برای پیش‌بینی آسیب ورزشی استفاده کرد؟.....	۱۵۴
اجزای مدل ارزیابی شناختی.....	۱۵۵
شخصیت.....	۱۵۵
تجربیات قبلی.....	۱۵۷
استراتژی‌های مقابله‌ای.....	۱۵۸
ارزیابی شناختی.....	۱۵۹
تجربه‌ی احساسی در مورد آسیب‌دیدگی ورزشی چیست؟.....	۱۶۰
آیا غم و اندوه در مرگ و از دست دادن در ورزش می‌تواند به‌عنوان مفاهیمی شبیه به یکدیگر آزمایش شود؟.....	۱۶۵
سؤالاتی که باید در نظر بگیرید.....	۱۶۶
برداشت‌های عملی بازتابی.....	۱۶۷
مطالعه‌ی بیشتر.....	۱۶۷
۱۲. مداخلات در هنگام آسیب‌دیدگی.....	۱۶۸
اهداف.....	۱۶۸
مدیریت آرامش.....	۱۷۰
تصاویر هدفمند در نقل‌قول زیر از یک فوتبالیست مرد نیمه‌حرفه‌ای با آسیب‌دیدگی غضروفی زانو	
نشان داده شده است.....	۱۷۱
تنظیم هدف.....	۱۷۳
برای غلبه بر یک آسیب ورزشی به چه چیزی از نظر اجتماعی و احساسی نیاز دارید؟.....	۱۷۴
تفکر سازنده.....	۱۷۶
جهت‌گیری انگیزشی.....	۱۷۸
سؤالاتی که باید در نظر گرفت.....	۱۸۰
تمرین انعکاسی.....	۱۸۱
مطالعه‌ی بیشتر.....	۱۸۲
بخش پنجم: استعدادیابی ورزشی.....	۱۸۳
۱۳. استعدادیابی ورزشی کودکان و نوجوانان.....	۱۸۳
اهداف.....	۱۸۳
استعداد و استعدادیابی چیست؟.....	۱۸۳

۱۸۴.....استعدادیابی ورزشی چیست؟

۱۸۴.....مدل‌های استعدادیابی ورزشی

۱۸۶.....آزمون هشت‌گانه‌ی OT

۱۸۸.....والدین و استعدادیابی

۱۸۹.....نقش مربیان و پایگاه‌های ورزشی

۱۹۱.....سوالاتی که باید در نظر گرفت

۱۹۳.....واژه‌نامه

www.ketab.ir

مقدمه

در ابتدا اگر بتوانی خود واقعیات را بشناسی، در همه‌ی نبردها پیروز خواهی شد. لائو تزو (فیلسوف چینی)

هدف این کتاب این است که شما را از دیدگاه نظری و کاربردی به روان‌شناسی ورزشی نزدیک‌تر کند.

این کتاب به روشی نوشته شده است که شما می‌توانید به‌عنوان یک ورزشکار، دانش‌آموز یا مربی، توسعه‌ی این تکنیک‌ها را بیاموزید.

وقتی بتوانید احساس کنید که قادر به انجام کارهای شگفت‌انگیز در زندگی خود هستید، آنگاه شروع به برطرف کردن مشکلات و کمبودهای کوچک و بزرگ می‌کنید.

هدف این کتاب کمک به شما در استفاده از تکنیک‌های روان‌شناسی ورزشی است تا بتوانید به حالت ایده‌آل و بهتر خود تبدیل شوید.

طبق گفته‌ی کارل راجرز (۱۹۵۶) شما دو شخص درون خود دارید:

خود فعلی همان شخصی است که شما در حال حاضر هستید.

خود ایده‌آل شخصی است که دوست دارید باشید.

که همان اهداف و رؤیاهای شما هستند.

در برخی افراد حتی ممکن است این دو شخص یکی باشند

این امر به ما احساس والایی از ارزش شخصی را می‌دهد.

با این حال، بیشتر مردم احساس می‌کنند بین این دو شخص فاصله‌ی زیادی وجود دارد.

همین شکاف است که باعث می‌شود شما در حداکثر سطح کارایی خود عمل نکنید.

اگر می‌خواهید طرز تفکر یا رفتار خود را تغییر دهید، پس باید با بررسی تفاوت در مکان

فعلی و جایی که می‌خواهید باشید شروع کنید و سپس به‌طور منظم روی آن کار کنید.

همچنین باید باور داشته باشید که می‌توانید تغییر کنید.