



انتشارات، شماره ۶۲۶

روان‌شناسی ورزش

تألیف :

برایتون دیلیو بریور

ترجمه :

دکتر حمید رضا طاهری

جواد افشاری

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی ورزش / ویرایش برایتون دبلیو بریور؛ مترجمان حمید رضا طاهری، جواد افشاری.

مشخصات نشر: مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص.

فروست: (انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد؛ شماره ۶۲۶).

شابک: (ISBN: 978-964-386-299-2)

وضعیت فهرست نویسی: فیپا.

یادداشت: عنوان اصلی: Sport psychology, 2009.

یادداشت: کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.

موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی -- دستنامه‌ها.

موضوع: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی.

موضوع: انطباق‌پذیری.

شناسه افزوده: بریور، برایتون دبلیو، ویراستار.

شناسه افزوده: Brewer, Britton W.

شناسه افزوده: طاهری، حمید رضا، ۱۳۵۱ - مترجم.

شناسه افزوده: افشاری، جواد، ۱۳۶۱ - مترجم.

شناسه افزوده: دانشگاه فردوسی مشهد.

رده‌بندی کنگره: G۷۷۰۶ / ۴ / ۸۷ ۱۳۹۳

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۰۱

شماره کتابخانه ملی: ۳۵۵۳۶۹۶



انتشارات، شماره ۶۲۶

روان‌شناسی ورزش

تألیف

برایتون دبلیو بریور

ترجمه

دکتر حمید رضا طاهری - جواد افشاری

ویراستار علمی

دکتر مهدی سهرابی - دکتر زهره سپهری شامیار

وزیری، ۲۷۶ صفحه، ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول، پاییز ۱۳۹۳

امور فنی و چاپ: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

بها: ۷۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-386-299-2

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۳۸۶-۲۹۹-۲

فهرست

۱۵	دیباچه
۱۶	پیش‌گفتار
۱۹	فصل اول: فهرست
۱۹	مقدمه
۲۰	تاریخچه
۲۱	موقعیت کنونی روان‌شناسی ورزش
۲۱	موضوعات روان‌شناسی ورزش
۲۱	شیوه‌های روان‌شناسی ورزشی
۲۷	مباحث کاربردی
۲۸	نتیجه
۲۹	فصل دوم: انگیزش
۲۹	مقدمه
۳۰	تعریف انگیزش
۳۰	رویکرد تعاملی
۳۱	روش‌های افزایش انگیزش
۳۱	هدف‌گزینی
۳۵	جهت‌یابی هدف
۳۸	تقویت / بازخورد
۳۹	رویکرد مثبت
۳۹	انواع تقویت
۳۹	برنامه‌های زمانی و زمان‌بندی تقویت‌کننده‌ها
۴۰	پاداش دادن به موفقیت‌های کوچک
۴۰	آرائه پاداش به مهارت‌های اجتماعی و عاطفی

۴۲	تنبيه
۴۲	انگيزش درونى
۴۳	انگيزش درونى چيست؟
۴۴	انگيزش درونى و پاداش ها بيرونى
۴۵	افزايش انگيزش درونى
۴۵	تنوع محيط و توالى تمرينات
۴۶	درگير كردن شركت كنندگان در تصميم گيرى
۴۶	استفاده از تشويق كلامى وغير كلامى
۴۶	تنظيم اهداف واقع گرا يانه عملكردى
۴۶	پاداش دادن با توجه به عملكرد
۴۶	خلاصه و نتيجه گيرى
۴۷	مطالعه موردى / ورزشكار
۴۷	ارزيابى متخصص
۴۸	مداخله
۴۹	نتيجه
۵۱	فصل سوم: توجه، تمرکز و مديريت افكار
۵۱	مقدمه
۵۲	توجه و تمرکز
۵۴	تمرکز به عنوان نورافكنى ذهنى: ارزش کاربردى يك استعاره خوب
۵۶	چرا ورزشكاران تمرکزشان را از دست مى دهند؟
۵۷	فهم عوامل حواس پرتى در ورزش
۶۰	ديدگاه ورزشكاران از تمرکز و حواس پرتى
۶۱	قوانين تمرکز موثر
۶۱	ورزشكاران فقط مى توانند در يك زمان بر روى يك فكر تمرکز كنند
۶۳	ورزشكاران وقتى به عوامل خارج از محدوده كنترل خود توجه مى كنند تمرکزشان را از دست مى دهند

۶۴	روش های کاربردی تمرکز و نکاتی پیرامون مدیریت افکار
۶۵	استفاده از کلمات تحریک کننده
۶۶	تصویرسازی آنچه که شخص در آینده می خواهد انجام دهد
۶۶	آرامش جسمی و مرکزیت قرار دادن خود فرد
۶۷	تمرین شبیه سازی: آخرین کوشش قبل از حضور در صحنه
۶۸	بعضی جنبه های مدیریت تفکر در ورزش
۷۰	مطالعات موردی / ورزشکار
۷۱	دلایل برای مشاوره
۷۱	مداخله
۷۲	نتیجه
۷۵	فصل چهارم: مدیریت استرس رقابتی در ورزش حرفه ای
۷۵	مقدمه
۷۶	واژه های کلیدی
۷۷	عوامل استرس رقابتی و پاسخ های ورزشکاران
۷۹	ارتباط بین اضطراب و اجرای ورزشی
۷۹	چگونگی ارزیابی علائم اضطراب
۸۰	دیدگاه کاهش در ارائه مدیریت استرس
۸۸	رویکرد بازسازی به عنوان راهکار مدیریت استرس
۹۴	مطالعات موردی
۹۴	مطالعه موردی ۱ / ورزشکار
۹۴	دلیل مشاوره
۹۵	ارزیابی حرفه ای
۹۵	مداخله
۹۶	نتیجه
۹۶	مطالعات موردی ۲ / ورزشکار
۹۶	دلیل مشاوره

۹۶	ارزیابی حرفه‌ای
۹۷	مداخله
۹۸	نتیجه
۹۹	فصل پنجم: اعتماد در ورزش
۹۹	مقدمه
۱۰۱	اعتماد به نفس چگونه در ورزشکاران سنجیده می‌شود؟
۱۰۳	ورزشکاران درباره چه چیزهایی باید مطمئن باشند؟
۱۰۴	اثرات اعتماد به نفس در عملکرد ورزشکاران
۱۰۴	مطالعات تجربی
۱۰۵	مطالعه اعتماد به نفس در ورزش‌های رقابتی طبیعی
۱۰۵	مطالعات توصیفی اعتماد به نفس در ورزشکاران
۱۰۵	اعتماد به نفس چگونه روی عملکرد قهرمانان اثر می‌گذارد؟
۱۰۷	منابع مهم کسب اعتماد برای ورزشکاران کدامند؟
۱۰۸	تفاوت‌های اعتماد بر اساس جنسیت و مهارت
۱۰۸	اعتماد به نفس در مربیان
۱۱۰	اعتماد به نفس و تیم
۱۱۰	اقداماتی برای افزایش اعتماد در ورزشکاران
۱۱۲	مطالعه موردی: اقداماتی برای افزایش اعتماد به نفس
۱۱۲	دلیل مشاوره
۱۱۲	ارزیابی حرفه‌ای
۱۱۳	اقدامات
۱۱۴	نتیجه
۱۱۷	فصل ششم: آماده‌سازی ذهنی برای تمرین و مسابقه
۱۱۸	آمادگی ذهنی چیست؟
۱۱۸	تحقیق و تمرین درباره آمادگی روانی مؤثر چه اظهار نظری دارد؟

۱۲۱	اصول کلیدی آمادگی روانی
۱۲۱	اهمیت آمادگی روانی
۱۲۲	آمادگی روانی برای تمرین ضروری است
۱۲۳	شناسایی مناطق عملکرد مطلوب و چگونگی دستیابی به آن
۱۲۴	الگوهای آماده‌سازی ذهنی نیاز به افزایش خودباوری دارند
۱۲۵	اولویت‌بندی و هدف‌گزینی
۱۲۵	اهمیت ایجاد عادات شخصی عملکرد
۱۲۶	شییه‌سازی: انتظار وقایع غیرمنتظره را داشتن
۱۲۷	آمادگی ذهنی تیمی
۱۲۸	فراتر از آمادگی ذهنی
۱۲۹	خلاصه
۱۳۰	مطالعات موردی
۱۳۰	مطالعه موردی ۱: تمرین با هدف
۱۳۰	ورزشکار/ مربی/ تیم
۱۳۰	سابقه/ دلیل برای مشاوره
۱۳۰	ارزیابی حرفه‌ای
۱۳۰	اقدامات
۱۳۱	راهنماهایی که شامل:
۱۳۲	دلیل مشاوره
۱۳۲	ارزیابی حرفه‌ای
۱۳۲	مداخله
۱۳۳	نتیجه
۱۳۳	دلیل برای مشورت
۱۳۳	زمینه
۱۳۴	ارزیابی حرفه‌ای
۱۳۴	اقدامات

۱۳۵	نتایج
۱۳۶	مطالعه موردی ۴
۱۳۶	عادات آمادگی تیمی و شبیه سازی آمادگی تیمی
۱۳۷	دلیل برای مشورت
۱۳۷	ارزیابی حرفه ای
۱۳۷	مداخله
۱۳۹	نتیجه
۱۴۱	فصل هفتم: ارتقاء اثر بخشی تیم
۱۴۱	مقدمه
۱۴۳	اندازه گروه
۱۱۴	اندازه ی مطلوب گروه
۱۴۵	پیشنهادهای کاربردی
۱۴۶	اقدامات گروهی
۱۴۶	اهمیت برابری موقعیت
۱۴۷	پیشنهادهای کاربردی
۱۴۸	انسجام گروهی
۱۴۹	عوامل مرتبط با انسجام
۱۴۹	عوامل محیطی
۱۵۰	عوامل فردی
۱۵۰	عوامل رهبری
۱۵۱	عوامل تیمی
۱۵۱	پیشنهادهای کاربردی: راهبردهای تیم سازی
۱۵۱	محیط تیم
۱۵۱	هتجارهای تیم
۱۵۲	ابعاد نقش
۱۵۲	انواع نقش

۱۵۵	پیشنهادهای کاربردی
۱۵۵	اهداف گروه
۱۵۶	پیشنهادهای کاربردی
۱۵۶	نیمرخ عملکرد تیم
۱۵۸	مطالعه موردی / گروه
۱۵۸	دلایلی برای مشاوره گرفتن
۱۵۹	سوالاتی برای بحث
۱۶۰	اطلاعات بیشتری از پیشینه
۱۶۱	سوالات بیشتری پیرامون بحث
۱۶۳	فصل هشتم: پیشگیری از آسیب جسمانی و بازتوانی
۱۶۳	مقدمه
۱۶۴	پیشگیری از آسیب دیدگی
۱۶۴	پیشینه روانشناختی آسیب دیدگی ورزشی
۱۶۶	مدل استرس و آسیب
۱۶۷	ملاحظات پیشگیرانه
۱۶۸	بازتوانی آسیب
۱۶۹	پاسخ‌های روانشناختی به آسیب ورزشی
۱۷۰	پاسخ‌های شناختی
۱۷۱	پاسخ‌های هیجانی
۱۷۲	پاسخ‌های رفتاری
۱۷۳	فاکتورهای روانشناختی و پیامدهای بازتوانی آسیب ورزشی
۱۷۵	مداخلات روانشناختی برای تسهیل برنامه بازتوانی
۱۷۷	ملاحظات کاربردی
۱۷۹	مطالعه موردی / ورزشکاران
۱۸۰	دلیل مشاوره
۱۸۰	سابقه (زمینه)

۱۸۰	ارزیابی حرفه‌ای
۱۸۰	مداخلات
۱۸۱	نتایج
۱۸۱	مطالعه موردی ۲: ورزشکار
۱۸۱	دلیل مشاوره
۱۸۲	مداخلات
۱۸۳	نتایج
۱۸۵	فصل نهم: مسائل بالینی
۱۸۵	مقدمه
۱۸۶	علم آسیب‌شناسی روانی در ورزش
۱۸۶	اضطراب
۱۸۷	افسردگی
۱۸۸	اختلالات در عادات تغذیه
۱۹۰	اختلالات مربوط به مواد
۱۹۱	اختلالات دیگر
۱۹۳	فرهنگ و دیگر عوامل جمعیت‌شناختی مربوط به آسیب‌شناسی روانی ورزشکار
۱۹۵	ارزیابی مشکلات بالینی در ورزش
۱۹۵	شناخت
۱۹۶	ارجاع
۱۹۷	ارزیابی
۱۹۷	تشخیص
۱۹۷	درمان
۱۹۸	خلاصه
۱۹۹	مطالعات موردی / مطالعه موردی ۱
۱۹۹	دلیل مشاوره
۱۹۹	پیشینه

۲۰۰	مداخلات
۲۰۱	نتایج
۲۰۱	مطالعات موردی ۲/ ورزشکار
۲۰۱	دلیل مشاوره
۲۰۲	مداخلات
۲۰۳	نتیجه
۲۰۵	فصل دهم: رشد کودک و نوجوان و مشارکت ورزشی
۲۰۵	روان‌شناسی ورزشی رشد واژه‌ای است که موارد زیر را در بر می‌گیرد
۲۰۸	رشد شناختی و مشارکت ورزشی
۲۱۱	حافظه
۲۱۲	انگیزش
۲۱۴	ادراک خویشتن
۲۱۵	رشد اجتماعی و مشارکت ورزشی
۲۱۶	رشد اجتماعی در اوایل کودکی
۲۱۷	والدین و رشد اجتماعی
۲۱۸	رشد اجتماعی و رابطه با گروه همسالان
۲۱۹	اثرات مربی بر روی رشد اجتماعی
۲۲۰	رشد اخلاقی
۲۲۳	رشد روانی - حرکتی و مشارکت ورزشی
۲۲۳	مهارت روانی حرکتی
۲۲۴	استعداد ورزشی
۲۲۶	اثر بخشی مربی
۲۲۹	مشکلات و تلاش برای رویارویی با آن‌ها
۲۳۱	خلاصه
۲۳۱	مطالعه موردی
۲۳۲	ورزشکاران

۲۳۲	سابقه
۲۳۲	کمک‌های حرفه‌ای
۲۳۲	مداخلات
۲۳۳	نتایج
۲۳۵	فصل یازدهم: پایان حرفه‌ی ورزشی
۲۳۵	مقدمه
۲۳۶	دلایل پایان حرفه ورزشی و مشکلات مواجهه شدن با آن
۲۳۸	واکنش به پایان دوران ورزشی
۲۴۲	کمک به ورزشکاران جهت آمادگی برای کنار آمدن با اتمام حرفه ورزشی
۲۴۶	خلاصه
۲۴۷	مطالعه موردی / ورزشکار
۲۴۸	دلیل مشاوره
۲۴۸	تشخیص حرفه‌ای
۲۴۹	مداخلات
۲۴۹	نتایج
۲۵۱	فصل دوازدهم: روان‌شناسی ورزشی در تمرین
۲۵۱	مقدمه
۲۵۳	خدمات روان‌شناسی از دیدگاه علم ورزش
۲۵۴	خدمات مشاوره از دیدگاه‌های روان‌شناسی مشاوره‌ای و بالینی
۲۵۵	سایر افراد متخصص
۲۵۵	مربیان زندگی
۲۵۶	سخنرانان انگیزشی
۲۵۷	افراد شارلاتان (متقلب)
۲۵۸	جنبه‌های اقتصادی خدمات
۲۵۹	مشتریان چه کسانی هستند و چه محدودیت‌هایی وجود دارد؟

۲۶۱	ورزشکاران
۲۶۲	مربیان
۲۶۳	کل تیم
۲۶۴	سازمان‌های ورزشی
۲۶۴	والدین
۲۶۶	ابزار خدمات مشاوره‌ای
۲۶۷	اساس خدمات مشاوره‌ای (ارتباط کاری)
۲۶۹	نظرات پایانی در مورد خدمات مشاوره‌ای
۲۶۹	مطالعه موردی / ورزشکار
۲۷۰	مشاوره روان‌شناسی ورزشی
۲۷۰	ارزیابی حرفه‌ای
۲۷۱	مداخلات
۲۷۳	مداخلات بیشتر
۲۷۳	نتایج