

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان و نام پدید آور:	روان‌شناسی ورزشی برای ورزشکاران جوان / مولفان: صحیح: ویراستاران: کامیلاجی. نایت، کریس جی. هاروود، دنیل گولد؛ مترجمان: علی اسماعیلی، محمود محبی، سحر زارعی. تهران: دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۴۰۱.
مشخصات نشر:	۵۳۸ ص. رقی. انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ ۶۷۰
مشخصات ظاهری:	شابک: ۸-۵۴۶-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸-۲۰۰۰۰۰ تومان
فروست:	وضعیت فهرست:
شابک:	فیا
عنوان اصلی:	Sport Psychology for Young Athletes, c2018
موضوع:	ورزش برای کودکان -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Sports for Children-- Psychological Aspects
موضوع:	کودکان ورزشکار -- آموزش
موضوع:	Child Athletes -- Training of
موضوع:	کودکان ورزشکار -- روان‌شناسی
موضوع:	Child Athletes -- Psychology
شناسه افزوده:	نایت، کامیلا ج.
شناسه افزوده:	Knight, Camilla J.
شناسه افزوده:	هاروود، کریس، ۱۹۷۱- م.
شناسه افزوده:	Harwood, Chris, 1971-
شناسه افزوده:	گولد، دانیل، ۱۹۵۲- م.
شناسه افزوده:	Gould, Daniel, 1952-
شناسه افزوده:	اسماعیلی، علی، ۱۳۴۹ -، مترجم
شناسه افزوده:	محبی، محمود، ۱۳۶۹ -، مترجم
شناسه افزوده:	زارعی، سحر، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده:	دانشگاه علامه طباطبائی.
رده‌بندی کنگره:	GV۷۷.۹ / ۲
رده بندی دیوئی:	۷۹۶ / ۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی:	۹۰۲۴۱۰۹

روان‌شناسی ورزشی

برای ورزشکاران جوان

مؤلفان:

کامیلاجی. نایت

کریس جی. هاروود

دنیل گولد

مترجمان:

دکتر علی اسماعیلی

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

دکتر محمود محبی

دکترای روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه تهران

دکتر سحر زارعی

دکترای روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه تهران



روان‌شناسی ورزشی

برای ورزشکاران جوان

مؤلفه:

کامیلاجی. نایت
کریس جی. هاروود
دنیل گولد

مترجم:

دکتر علی اسماعیلی
دکتر محمود محبی
دکتر سحر زارعی

زیر نظر معاونت پژوهشی دانشگاه

شابک: ۸-۵۴۶-۲۱۷-۹۶۴-۹۷۸

صفحه‌آرا: فردین دارابی سرویراستار: دکتر نازیلا فرمانی انوشه

طراح جلد: سمیرا حاجی‌گلدی ناظر فنی: رضا دنیوی

مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه علامه طباطبائی؛ صندوق پستی: ۱۵۸۱۵/۳۴۸۷

فروشگاه آنلاین انتشارات book.atu.ac.ir

سایت مرکز چاپ و انتشارات press.atu.ac.ir

سایت فروشگاه الکترونیکی <https://mybooket.com/atu>

آدرس فروشگاه مرکزی: تهران انتهای بلوار دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبائی

نبش درب ورودی میدان ورزش تلفن: ۴۸۳۹۲۶۵۹ همراه: ۰۹۹۰۲۴۹۹۸۵

چاپ اول ۱۴۰۱ شمارگان: ۲۰ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه مترجمان.....	۱
۱ درآمدی بر روان‌شناسی ورزشی برای ورزشکاران جوان.....	۳۹

بخش یک: صحنه چینی

۲ نقش روان‌شناسی ورزشی برای ورزشکاران جوان.....	۴۱
۳ ارائه خدمات روان‌شناسی ورزشی در ورزش جوانان.....	۶۱
۴ ملاحظه‌های رشدی کار با ورزشکاران جوانان.....	۷۷
۵ درک و ارزیابی نیازهای روان‌شناختی ورزشکاران جوان.....	۹۷

بخش دو: ملاحظه‌های مهم دوران کودکی

۶ آغاز مشارکت و ساخت پایه‌های آینده: انتخاب نمونه، سواد جسمانی و انگیزش درونی.....	۱۱۹
۷ یکپارچه‌سازی سرگرمی با تجربه‌ها ورزشی ورزشکاران.....	۱۳۷
۸ جو توانمندساز و ناتوانمندساز در ورزش جوانان.....	۱۵۷
۹ پرورش اعتماد به نفس ورزشکاران جوان.....	۱۷۷
۱۰ بهینه‌سازی مشارکت خانواده در ورزش جوانان.....	۱۹۷
۱۱ ویژگی‌های روان‌شناختی رشد تعالی: یک رویکرد آموزشی سالم برای استعدادپروری.....	۲۱۵

بخش سه: ملاحظات کلیدی دوران نوجوانی

۱۲ «افراد بهتر، ورزشکاران بهتری می‌شوند»: ترویج رویکرد مثبت رشد جوانان با ورزشکاران جوان.....	۲۳۷
۱۳ روان‌شناسان ورزشی، به ورزشکاران جوان مستعد در مواجهه با تحولات حرفه‌شان کمک می‌کنند.....	۲۵۵
۱۴ هویت خود ورزشکاران جوان.....	۲۷۵
۱۵ استرس، هیجانها و مقابله با این دو در ورزش جوانان.....	۲۹۳
۱۶ مدیریت آسیب‌دیدگی در ورزشکاران جوان.....	۳۱۱
۱۷ پیشگیری از دوپینگ در ورزش جوانان.....	۳۲۹
۱۸ تقویت روابط متقابل همسالان در ورزش.....	۳۴۷
۱۹ تسهیل روابط مربی با ورزشکاران نوجوان.....	۳۶۵

ب روان‌شناسی ورزشی برای ورزشکاران جوان

۲۰ فرهنگ سازمانی و تأثیر آن در رشد ورزشکاران ۳۸۳

بخش چهار: کار کردن با ورزشکاران جوان

- ۲۱ ملاحظات کلیدی خدمات کاربردی به ورزشکاران جوان ۴۰۳
- ۲۲ نقش مشاوران روان‌شناسی ورزشی در محافظت از ورزشکاران جوان در برابر آسیب: تغییر روش از محافظت به مراقبت ۴۲۳
- ۲۳ استفاده از درمان شناختی رفتاری برای کار با ورزشکاران و درک آن‌ها ۴۴۱
- ۲۴ رفتار درمانی عقلانی هیجانی برای کمک به تاب‌آوری و مقابله با رویدادهای ناخوشایند در ورزشکاران جوان ۴۵۹
- ۲۵ ارائه برنامه‌های روان‌شناسی ورزش: سخنرانی‌های گروهی مؤثر ۴۷۹
- ۲۶ برتری در کنار هم: روان‌شناسی ورزشی یکپارچه برای مربیان و ورزشکاران جوان ۴۹۷
- ۲۷ کار کردن با والدین ورزشکاران جوان و درک آن‌ها ۵۱۹

روان‌شناسی ورزشی برای ورزشکاران جوان

درک و به کارگیری علم روان‌شناسی در محیط‌های ورزشی جوانان، عاملی اساسی برای پیشینه‌سازی لذت، بهزیستی و عملکرد ورزشی آن‌ها است. این کتاب که توسط تیمی از پژوهشگران و متخصصان برجسته بین‌المللی نگارش شده است، نخستین مقدمه شواهدمحور را در نظریه و عملکرد روان‌شناسی ورزشی برای کودکان، نوجوانان و جوانان ارائه می‌دهد. این اثر، راهبردها و رهنمودهای عملی را برای فعالان و پژوهشگران حوزه ورزش جوانان ارائه می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه می‌توان روان‌شناسی ورزشی را به طور اثربخش با زمینه‌های مختلف ورزش جوانان یکپارچه‌سازی نمود.

این کتاب با مطالعات موردی واقعی که نشان‌دهنده نظریه روان‌شناختی به کار گرفته شده است، طیف گسترده‌ای از موضوع‌هایی را مورد بحث قرار می‌دهد که ورزشکاران جوان با آن مواجهه هستند و بهترین راهکارهای پرداختن به آن‌ها را توصیه می‌کند. موضوع‌های مهم مطرح‌شده در این کتاب شامل موارد زیر است:

- رشد شناختی، اجتماعی و جسمانی ورزشکاران جوان
- بهینه‌سازی سرگرمی، انگیزش و اعتماد به نفس
- ارتقای ارتباط ورزشکاران جوان با مربیان، والدین و هم‌تایان
- مدیریت استرس، آسیب‌دیدگی و انتقال

ث روان‌شناسی ورزشی برای ورزشکاران جوان

- استعدادپروری مؤثر و مشارکت طولانی‌مدت در ورزش
- تشویق تغییر فرهنگ سازمانی

این کتاب جدیدترین و معتبرترین راهنمای روان‌شناسی ورزشی برای جوانان است و برای افرادی ضروری است که در ورزش جوانان فعالیت می‌کند.

کامیلا جی نایت دانشیار علوم ورزشی در دانشگاه سوانزی بریتانیا است.

کریس جی هاروود استاد روان‌شناسی ورزشی در دانشگاه لوفبورو بریتانیا است.

دنیل گولد مدیر مؤسسه مطالعات ورزش جوانان و استاد دانشکده حرکت شناسی،

در دانشگاه میشیگان ایالات متحده آمریکا است.

تقديم به مادر و پدرم به خاطر حمايت بى دريغشان.

تقديم به همه ورزشكاران جوان، والدين و مربيانى كه به من فرصت حمايت كردن از خودشان را دادند.

تقديم به مادر و پدرم به خاطر اينكه والدينى الگو بودند.

تقديم به بك، جيمز و ميلى براى اينكه امكان والدينى الگو بودن را به من دادند.

تقديم به همه مربيانى كه ورزش جوانى ام را به تجربه اى فوق العاده تبديل كردند.

تقديم به همه ورزشكاران جوان، والدين ورزشى و مربيانى كه به من كمك كردند

تا ورزش جوانى را به تجربه اى پرسود و لذت بخش تبديل كنم.