

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان‌شناسی تمرین کاربردی

سفری چالش‌برانگیز از انگیزش تا پایداری

ویرایش شده توسط

سلن رازون و مایکل ال ساکس

مترجمان

دکتر حسن غرایاق زندگی

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

دکتر علیرضا بهرامی

عضو هیأت علمی دانشگاه اراک

سحر زارعی

دکترای روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران

محمود محبی

دکترای روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران

حمیده قربان‌زاده

کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه تهران

عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی تمرین کاربردی؛ سفری چالش برانگیز از انگیزش تا پایداری / ویرایش شده توسط سُلن رازون، مایکل ال ساکس؛ مترجمان علیرضا بهرامی...[و دیگران].
مشخصات نشر	:	اراک: دانشگاه اراک، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۶۸۳ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۷۱-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی Applied Exercise Psychology; the challenging journey from motivation to adherence, 2018
یادداشت	:	مترجمان علیرضا بهرامی، حسن غرایاق زندی، محمود محبی، سحر زارعی، حمیده قربانزاده.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Sports -- Psychological aspects
موضوع	:	تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Exercise -- Psychological aspects
موضوع	:	روانشناسی عملی
موضوع	:	Psychology, Applied
شناسه افزوده	:	رازون، سُلن، ویراستار
شناسه افزوده	:	Razon, Selen
شناسه افزوده	:	ساکس، مایکل ال، ۱۹۵۱-م.، ویراستار
شناسه افزوده	:	-Sachs, Michael L., 1951
شناسنامه افزوده	:	بهرامی، علیرضا، ۱۳۴۶ - مترجم
شناسه افزوده	:	دانشگاه اراک
رده بندی کنگره	:	GV۷۰۶/۴
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۰۴۱۸۵

روانشناسی تمرین کاربردی

سُلن رازون و مایکل ال ساکس	
ترجمه	:
ترجمه علیرضا بهرامی، حسن غرایاق زندی، محمود محبی، سحر زارعی، حمیده قربانزاده	
ناشر	:
دانشگاه اراک	
شمارگان	:
۱۰۰۰	
نوبت چاپ	:
اول - ۱۴۰۰	
شابک	:
۹۷۸-۶۰۰-۷۷۳۱-۷۱-۰	
قیمت	:
۱۳۰۰۰۰ تومان	

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

روان‌شناسی تمرین کاربردی

روان‌شناسی تمرین کاربردی بر به‌کارگیری دانش مبتنی بر شواهد از حوزه‌های روان‌شناسی تمرین، روان‌شناسی سلامت، روان‌شناسی بالینی، روان‌شناسی مشاوره و فیزیولوژی تمرین برای تغییر در رفتار جسمانی و فعالیت بدنی، تأکید دارد. این کتاب موارد زیر را برای خوانندگان فراهم می‌آورد:

- مبانی نظری درک و ترویج فعالیت جسمانی
 - مداخلات تغییر رفتار جسمانی و سنجش اثربخشی این مداخلات
 - ملاحظات فرهنگی برای اطمینان متخصصان از شایستگی در مشاوره
 - ملاحظات کار با جمعیت‌های خاص (افراد با مشکلات پزشکی و یا سلامت روانی)
 - پیامدهای کاربردی و جهت‌گیری‌های آینده روان‌شناسی تمرین
- سلن رازون استادیار گروه حرکت‌شناسی، دانشکده علوم سلامت، در دانشگاه وست چستر است.
- مایکل ال ساکس استاد گروه حرکت‌شناسی، دانشکده سلامت عمومی، در دانشگاه تمپل است.

«روان‌شناسی تمرین کاربردی اثری شاخص است که بر چالش‌های عظیم افزایش مشارکت در تمرین تمرکز دارد. این کتاب مجموعه‌ای جامع و با مباحث متنوع در ۳۱ فصل است که به اصول نظری و پیشنهادهای کاربردی اتخاذ تمرین و پایبندی به آن پرداخته است.»

بانی جی برگز، دانشگاه گرین بولینگ، ایالات متحده آمریکا

«رازون و ساکس، به همراه ۶۰ متخصص مطرح بین‌المللی، به دنبال کاهش فاصله میان انگیزه زندگی سالم، شیوه زندگی فعال و دستیابی به این اهداف هستند. کتاب آنها به‌طور منحصربه‌فردی نظریه، پژوهش و تمرین را تلفیق می‌کند که می‌تواند به شکل متفاوتی اثرگذار باشد»

بردلی جی کاردینال، دانشگاه اورگان، ایالات متحده آمریکا

«این کتاب یکپارچگی بی‌همتایی در پژوهش و کاربرد ایجاد کرده است و برای علاقه‌مندان به حوزه روان‌شناسی تمرین کاربردی خواندن آن ضروری است. این اثر با برجسته کردن ملاحظات مهم بین فرهنگی و جمعیتی، زمینه جدیدی ایجاد می‌کند و من از نظر اهمیت، آن را به یک اندازه به دانشجویان، پژوهشگران و کارورزان توصیه می‌کنم.»

کریس واگستاف، دانشگاه پورتسموث، انگلستان

تقدیم به مادرم ادیت رازون و پدرم ویکتور رازون، شاعران من، مستید من، شمارا بی‌نهایت دوست دارم. سوزان

رازون

تقدیم به پدرم، فامی، راشل، جورج و امیلی - عشق جاودانه من. مایکل ال ساکس

تقدیم به کوالبر توکر میدز، بخار عزیزما که خیلی زود از پیش ما رفت... سوزان رازون و مایکل ال ساکس

فهرست مطالب

فصل ۱ مقدمه و اهداف کتاب/ سلن رازون.....	۱
فصل ۲ شیوع بی تحرکی/یکجانشینی - ملاحظات جمعیت شناختی/ کلودیو. آر. نینگ و بروک هارمون.....	۹
فصل ۳ شاخه گل رز با هر نام دیگری ... (شکسپیر)/ جنیفر بی. سیاجیو و مایکل ال. ساکس.....	۲۵
فصل ۴ همه چیز فیزیولوژی روان شناختی است!/ هیتز ای وب؛ و ادموند ا. آسیدو.....	۳۳
فصل ۵ نظریه ها و مدل های تغییرات رفتاری کاربردی برای تمرین/ رابرت وینبرگ.....	۵۹
فصل ۶ مدل های جایگزین تغییر رفتار سلامت/ جف چروبینی و مارک اچ. انشل.....	۷۹
فصل ۷ تمرین و بهزیستی /میکه پرو ساتو.....	۱۰۵
فصل ۸ تمرین مهارت های ذهنی برای سازگاری.../ لورن س. تاشمان، دانکن سیمسون و ج. گوالبرتو کرمیدز	۱۳۱
فصل ۹ استفاده از دستگاه های حسی/ سلن رازون، جاسمین هاتچینسن و ایتی بسویچ.....	۱۵۷
فصل ۱۰ روند فناوری های پیشرفته در روان شناسی تمرین/ ادسون فیلیو و گرشون تننوم.....	۱۷۹
فصل ۱۱ بازی ویدیویی فعال/ اگزرگیم /ادسون فیلیو، سلینا دی فرونسو، کلودیو رابازا و موریو برتلو.....	۱۹۷
فصل ۱۲ اندازه گیری اثرات مداخلات -ارزیابی ادراک/... کلودیو آر. نینگ و زو دوراند.....	۲۱۷
فصل ۱۳ محیط فیزیکی و خدمات عمومی/ربکا ای. لی، اسشرزید ک. ماما، هیدر ایچ، اریکا جی. سولترو.....	۲۳۳
فصل ۱۴ ملاحظات بین فرهنگی در ارتقاء تمرین/ کری آر. مک گوناگن و رابرت جی. شینکه.....	۲۵۷
فصل ۱۵ جنسیت، واژگان و مفاهیم مهم/ امیلی ای. روپر.....	۲۷۹
فصل ۱۶ شنا در خلاف جهت آب/ لیجا کارتر، کیشا گریدی و جاردانا سیلبرن.....	۳۰۳

فصل ۱۷ وضعیت اجتماعی اقتصادی / آماندا ام. پرکینز.....	۳۱۵
فصل ۱۸ افراد دارای معلولیت / استفانی جی. هانرمان.....	۳۳۷
فصل ۱۹ روان‌شناسی تمرین کاربردی / لیندزی سی. بلوم، آماندا جی. ویسک و برندون اس. هریس.....	۳۵۵
فصل ۲۰ تمرین و سالمندی / دیوید پارگمن و اورسکا دوبرسک.....	۳۹۱
فصل ۲۱ سبک ارتباطی / کیت ال. نولت.....	۴۱۷
فصل ۲۲ چشم‌انداز نظریه لذت‌گرایی (هدیون) / پانتلیمون اکاکایس، زاچاری زنکو و کرا ام. ورسین.....	۴۳۹
فصل ۲۳ همه چیز با راه رفتن حل می‌شود، مشکلات سلامت روانی و تمرین / کیت اف. هیز.....	۴۷۹
فصل ۲۴ اعتیاد به تمرین / مایکل ال. ساکس.....	۴۹۹
فصل ۲۵ افراد با آسیب‌های ناشی از تمرین / مونا آروین-بارو، دامین کلمنت.....	۵۱۵
فصل ۲۶ اضطراب بدنی اجتماعی و بدشکلی عضلانی / اورسکا دوبرسک و رابرت سی. اکلوند.....	۵۳۹
فصل ۲۷ اختلالات خوردن و تمرین / کریستین ال. بی. سلبی.....	۵۷۱
فصل ۲۸ ذهن آگاهی / امی بالتزل و ترور کت.....	۶۰۳
فصل ۲۹ روان‌شناسی مثبت‌نگر / گلوریا اچ. ام. پارک و اشلی اندرسون کرن.....	۶۳۱
فصل ۳۰ افراد با مشکلات پزشکی / کیت ال. نولت.....	۶۵۵
فصل ۳۱ مسائل حرفه‌ای و اخلاقی در روان‌شناسی تمرین کاربردی / ونسا آر. شانون و سام جی. زیززی.....	۶۷۳