

مهارت های روانی حلقه ی گمشده ی ورزش

نویسندگان:

مهناز حیدری

لیلا سهراب

سرشناسه	: حیدری، مهدی
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های روانی حلقه‌ی گمشده‌ی ورزش/نویسندگان مهدی حیدری، لیلا سهرابی.
مشخصات نشر	: تهران: اناطب، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۱ص.
شابک	: ۵۵۰۰۰ ریال 7-08-6661-978-600
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ورزشکاران -- بهداشت روانی
موضوع	: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
شناسه افزودنی	: سهرابی، لیلا
رده بندی کنگره	: ۶۰۹.۱۳۹۱/۵۵۱۲۰۰۰۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۵۳۳۲۳۱

عنوان	: مهارت‌های روانی حلقه‌ی گمشده‌ی ورزش
ناشر	: تهران: اناطب ۱۳۹۳
مولفان	: مهدی حیدری ، لیلا سهرابی
شابک	: 978-600-6661-08-7
ناظر فنی	: جواد صالحی
تیراژ	: ۱۰۰۰
تاریخ انتشار	: ۱۳۹۳
قیمت	: ۵۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

آرام‌سازی	۱
کنترل تفکر منفی و مثبت افکار مثبت	۱۹
کنترل توجه	۲۷
انگیختگی	۴۳
تصویرسازی	۵۱
هدف‌گزینی	۶۵
کنترل هیجانی	۷۳
گفتگوی درونی	۹۱

ورزشکاران یاد گرفته اند که تمرین بدنی عنصری معجزه آساست که با آن می توان قابلیت های بدنی را تا بالاترین حد ممکن بالا برد. در زمینه ها و رشته های مختلف ورزشی، معجزه تکرار و تمرین بر کسی پوشیده نیست. ورزشکارانی که در حال تمرین کردن هستند، روز به روز پیشرفت قابلیت های بدن خود را می بیند. فردی که تصمیم می گیرد بر انعطاف بدن خود بیافزاید پس از چندین جلسه تمرین بدنی اصولی، اثرات مفید تمرین و پیشرفت روز به روز فزاینده انعطاف خویش مشاهده می کند. وزنه برداران هر روز وزنه ای سنگین تر را مهار می کنند، دوندگان استقامتی هر روز بر مسافت خود می افزایند و بسکتبالیست ها هر روز با تبحر بیشتری و از مسافت

دورتری پرتابه‌های خود را وارد سید می‌کنند. تأثیر تمرین و تکرار را بر جنبه‌های مختلف آمادگی جسمانی و مهارتی بر کسی پوشیده نیست.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که همانند جنبه‌های بدنی، جنبه‌های روحی و روانی ما نیز قابلیت تمرین دادن و پیشرفت دارند؟ آیا تا به حال فکر کرده‌اید که تمرکز قابلیت ارتقا دارد؟ عنا نفس می‌تواند با تمرین مناسب بالا رود؟ آیا می‌دانستید افکار شما چه تأثیر شگوا نستی بر قدرت شما دارد؟ آیا تا به حال ترس از موقعیت خاص عضلات شما را شل کرده است؟ آیا می‌دانستید که این افکار می‌توانند تحت تسلط شما قرار گیرند؟

همه می‌توانند خاطراتی را به یاد آورند که در آن افکار منفی باعث زوال انرژی آنها شده است و برعکس زمان‌هایی، افکارمان مثبت و پرانرژی بود و سرشار از توانستن بوده ایم. فکر کردن به اینکه از تیپ بدنی خوبی برخورداریم یا نه، ما انرژی می‌دهد. فکر کردن به اینکه از قدرت سخنوری خوبی برخورداریم به ما اعتماد به نفس می‌دهد و باعث می‌شود سخنرانی تأثیرگذاری داشته باشیم. فکر کردن به اینکه می‌توانیم، باعث می‌شود که بتوانیم. در همه جا و در همه حال بدن ما تحت تأثیر افکار و حالات ما قرار دارد. خبر خوب آنست که افکار و حالات مثبت را می‌توان به راحتی به وجود

آورد، تقویت کرد و به اوج رساند و افکار و حالات منفی را می توان از بین برد؛ تنها کافیهست همانند تمرین های بدنی به تمرین ذهنی بپردازیم. تمرینات منظم، با برنامه و هدفمند، تسلط ما بر افکارمان را ممکن می سازد.

همانند آمادگی جسمانی که از موارد زیادی مانند انعطاف، استقامت، قدرت، سرعت، چابکی، تعادل، توان و... تشکیل شده است، مهارت های روانی نیز متشکل از اجزای زیادی است که حتی شناخت کلیه اجزای آن برای بشر فراهم نشده است. اما بسیاری از جوانب آن که تاکنون شناخته نشده اند، مورد توجه متخصصین و پژوهشگران قرار گرفته است، مورد کنکاش قرار گرفته، شناسایی شده، تأثیر آنها سنجیده شده و راهکارهایی برای تسلط بر آنها ارائه شده است.

مواردی از مهارت های روانی که در این کتاب مورد بحث قرار می گیرد عبارتند از آرام سازی، کنترل تفکر منفی، کنترل توجه، انگیزختگی، تصمیم گیری، هدف گزینی، کنترل هیجان و گفتگوی درونی، که هر کدام از آنها به تفصیل شرح داده شده است. جهت تقویت هر کدام از این مهارتها راهکارهایی ارائه داده خواهد شد. بدیهی است که کتاب حاضر راهکارهای ارائه شده را به عنوان راهکارهای مطلق بیان نمی کند و تنها با هدف آشنایی ورزشکاران با مهارت های مختلف روانی و ارائه چند راهکار از

میان راهکارهای موجود، جهت آشنایی بیشتر خوانندگان با زمینه‌ی مورد بحث، سعی دارد افراد را نسبت به شناخت حالات درونی خویش و آشنایی با شیوه‌های تمرین مهارتهایی جهت ارتقای حالات درونی قدم بردارد. بالطبع با توجه به تمایز و تفاوت شخصیتها و علایق و اراده‌ها، هر کسی می‌تواند مطابق با علایق، توانایی‌ها و ابتکارات خویش راه حلی برای بهبود مهارت‌های روانی خویش، برنامه‌ریزی کرده و اجرایی کند.

www.ketab.ir