

روان شناسی ورزشی

(استرس و اضطراب)

دکتر محمد هادی افتخارزاده

دکتر مرگن السادات صحرائیان



سرشناسه

: افتخارزاده، محمدهادی، ۱۳۴۵ -

Eftekharzadeh, Mohammad Haddi

: روان‌شناسی ورزشی (استرس و اضطراب) / محمدهادی افتخارزاده، نرگس‌السادات صحرانیان.

: جهرم: انتشارات بونیز، ۱۳۹۶.

: ۵۴ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، ۵/۱۴ × ۵/۲۱ سم.

: ۶۰۰۰۹۷۸-۶۰۰-۷۴۲۳-۴۸-۶ ریال

: فبا

وضعیت فهرست نویسی

: کتابنامه: ص ۵۲ - ۵۴.

پادداشت

: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

: Sports -- Psychological aspects

موضوع

: ورزشکاران -- روان‌شناسی

موضوع

: Athletes -- Psychology

موضوع

: فشار روانی -- کنترل -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع

: Stress management -- Psychological aspects

موضوع

: صحرانیان، نرگس‌السادات، ۱۳۵۲ -

سناسه افزوده

: ۱۳۹۶ ۷۹ الف/۴/۶ GV۷۰۶

رده بندی کنگره

: ۷۹۶/۰۱

رده بندی دیویی

: ۵۰۳۶۳۰

شماره کتابشناسی

نام کتاب: روان‌شناسی ورزشی

مولفان: دکتر محمد هادی افتخارزاده - دکتر نرگس السادات

صحرانیان

نشر: بونیز

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: سپیدبرگ

قیمت: ۱۰،۰۰۰ تومان



شابك: ۶-۴۸-۴۲۳-۷۴-۶۰۰-۹۷۸

هرگونه استفاده از مطالب، عکس و عنوان کتاب

بدون اجازه صاحب امتیاز، پیگرد قانونی دارد.

همراه: ۰۹۳۶۶۰۳۱۶۰۶ - ۰۹۳۳۷۹۱۳۰۰۴

جهرم: فلکه راهنمایی جنب بانک ملی چاپ سپید برگ

فهرست

۱	مقدمه
۲	روانشناسی ورزشی
۷	چگونگی تقویت اعتماد به نفس برای ورزشکار
۷	منابع اعتماد بنفس
۹	استرس
۹	انواع استرس
۱۴	فیزیولوژی استرس
۱۵	جنگ و گریز در مسابقات
۱۷	منابع استرس
۲۱	نشانه های جسمی استرس
۲۴	نشانه های روانی و فکری استرس
۲۸	نشانه های اضطراب
۳۲	نشانه های رفتاری استرس
۳۴	مقاومت در برابر استرس
۳۶	روشهای مقابله و کنترل استرس
۳۸	مواد غذایی که باعث ایجاد استرس می شوند:
۴۷	ویژگی های افراد مقاوم در برابر استرس
۵۳	منابع

مقدمه

در این موج سرکش روزگار، دستی نامرئی نیاز است تا که انسان را از حوادث ناخواسته محافظت نماید و آرامش را به وجود انسان برگرداند. آدمی همواره بر آن بوده است تا تعادل و ثبات خویش را در حالتی پایا و ثابت نگاه دارد و از این روست که هنگامی که به هر علتی آرامش روحی و جسمی شخصی بر هم می‌خورد و یا مورد تهدید قرار می‌گیرد، در مقابل این تنش‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهد و خود را از خطرات تهدیدکننده نجات می‌دهد در مواقعی راه‌گریز را انتخاب کرده و مواردی هم راه مقاومت، سرانجام این در واکنش، شکست یا پیروزی است. کسانی که از قبل خود را مہیای چنین طوفانی کرده باشند موفق‌تر و آنان که... غرق در طوفان استرس و اضطراب می‌شوند. ورزش در هر سطحی که باشد لذت بخش است و ارزش خاص ورزش را دارد خواه یک بازیکن مبتدی باشد یا یک حرفه‌ای و صاحب مدال، در هر صورت شما به سلامت جسم و ذهن خواهید رسید.

در این بین گذشته از صدمات جسمی احتمالی که شما را تهدید می‌کند صدمات ناشی از استرس‌های ایجاد شده از طرف رقبا و تیم مقابل هم از تهدیدکننده‌های جدی می‌باشند که بایستی با راهبرد مناسبی با آن و علت‌های بوجود آمدنش برخورد نمود و به فکر فرو رفت، در این رابطه اقدام به گردآوری نظرات بزرگان و صاحب نظران علم روان‌شناسی ورزشی کرده‌ایم که تقدیم وجود پاک ورزشکاران و به خصوص مربیان عزیز خواهد شد.

با تشکر

دکتر محمد هادی افتخارزاده

دکتر نرگس السادات صحرائیان