

آماده‌سازی روانی در ورزش

مهارت‌های روانی برای اوج عملکرد

نویسندگان:

عبدالرحیم فرخنده

(کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش)

محمّد کریمی

(کارشناس ارشد روان‌شناسی ورزش)



کتابخانه ملی ایران

سرشناسه	: فرخنده، عبدالرحیم، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور	: آماده سازی روانی در ورزش، مهارت‌های روانی برای اوج عملکرد / نویسندگان عبدالرحیم فرخنده؛ محسن کریمی
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۲۸۰ ص.
شابک	: ۶ - ۳۷ - ۷۷۳۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: ورزشکاران - بهداشت روانی - ورزش
موضوع	: Athletes - Mentalhealth - Sports
موضوع	: جنبه‌های روان‌شناسی Psychological aspects
شناسه افزوده	: کریمی، محسن، ۱۳۷۰، نویسنده
رده‌بندی کنگره	: RC ۴۵۱ / ۴
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۷ / ۱۰۲۷
شماره کتابخانه ملی	: ۸۴۴۳۹۵۵



آماده سازی روانی در ورزش، مهارت‌های روانی برای اوج عملکرد

نویسندگان: عبدالرحیم فرخنده؛ محسن کریمی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۴۰۰

چاپ صدف: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد: محمد گودرزی

۸۵۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری

نرسیده به خیابان منیری جاوید، پلاک ۱۰۵، واحد ۳ تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.Arannashr.ir

شابک ۶ - ۳۷ - ۷۷۳۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

به نام خدا

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار
۱۳	بخش اول: آموزش مهارت‌های روان‌شناختی (PST) و راهبردهای آماده‌سازی
۱۴	مقدمه
۱۶	آموزش مهارت‌های روان‌شناختی (PST)
۱۷	انتظارات از برنامه آموزش مهارت‌های روان‌شناختی
۱۸	آموزش اختصاصی مهارت‌های روان‌شناختی
۲۰	مهارت‌های روانی
۲۳	تمرین مهارت‌های روانی
۲۴	سنجش مهارت‌های روانی
۲۵	ارزیابی در روان‌شناسی ورزشی
۲۹	نوروفیدبک و ورزش
۳۲	قابلیت نوروفیدبک در روان‌شناسی ورزشی
۳۳	تأثیر نوروفیدبک در ورزشکاران
۳۴	کاهش اضطراب در مسابقات
۳۵	تأثیر بیوفیدبک و نوروفیدبک بر ارتقا عملکرد ورزشکاران
۳۷	اهمیت مهارت‌های روانی در ورزش
۴۰	از کوچینگ مهارت‌های روانی چگونه بهره‌مند شویم
۴۳	چهار فاکتور اساسی و مقدماتی بازیکنان
۵۰	شاخص‌های روانی در مکاتب فوتبالی دنیا
۵۳	شش مهارت ذهنی مهم برای فوتبالیست‌های جوان
۵۵	آمادگی ذهنی ورزشکاران سطوح پایه
۵۶	نقش روان‌شناسان در ۳ رقیب ایران در جام جهانی ۲۰۱۸ روسیه
۵۸	تأثیر روان‌شناسی در فوتبال و بهبود عملکرد ورزشکاران
۵۸	روان‌شناسی در فوتبال چیست؟
۵۸	روان‌شناس ورزش فوتبال
۵۹	روان‌شناس فوتبال چیست؟

- ۵۹ چرا حالت‌های روحی ورزشکاران اهمیت دارد؟
- ۶۰ کاربردهای روان‌شناسی در فوتبال
- ۶۰ فعالیت‌ها، تمرین‌ها و حوزه‌های روان‌شناسی در ورزش
- ۶۱ روان‌شناسی در فوتبال پایه، نونهالان و کودکان
- ۶۱ روان‌شناس ورزشی چگونه به شما کمک می‌کند؟
- ۶۳ ضرورت استفاده از مربیان مهارت‌های ذهنی (روان‌شناس ورزش)
- ۶۴ روان‌شناسان ورزشی و خود کنترلی مربیان
- ۶۴ اورکوچینگ
- ۶۵ چرا مربیان، اورکوچینگ را انجام می‌دهند؟
- ۶۵ تأثیرات اورکوچینگ
- ۶۶ به عنوان یک مربی چطور می‌توانیم تشخیص بدیم که در حال اورکوچینگ هستیم؟
- ۶۶ چگونه از اورکوچینگ بازیکنان خود اجتناب کنیم؟
- ۶۷ اهمیت و ضرورت استفاده از تمرین ذهنی
- ۶۸ تمرین ذهنی
- ۶۸ فرضیاتی در مورد آثار تمرین ذهنی
- ۷۲ کاربرد تمرینات ذهنی بر یادگیری بازیکنان
- ۷۳ چگونگی تمرین مهارت‌های ذهنی در ورزشکاران
- ۷۵ چه موافقی از تمرینات ذهنی استفاده کنیم؟
- ۷۵ در هنگام رفع خستگی
- ۷۶ تدوین برنامه‌های ذهنی ورزشکاران
- ۸۰ ویژگی روانی ورزشکاران موفق
- ۸۳ آمادگی ذهنی برای شرکت در مسابقه
- ۸۴ آماده‌سازی ذهنی و روانی قبل از مسابقه
- ۸۵ راهبردهای آماده‌سازی روانی
- ۸۸ راهبردهای آماده‌سازی روانی مربوط به حین رقابت
- ۸۹ راهبردهای تمرکز
- ۸۹ راهبردهای تمرکز مجدد
- ۹۰ راهبردهای ایجاد انگیزه
- ۹۱ واکنش به اشتباه و خروج از بحران
- ۹۴ راهبردهای آماده‌سازی روانی مربوط به بعد از یک رقابت
- ۹۶ آماده‌سازی روانی داوران
- ۹۷ توسعه مهارت‌های روانی داوران
- ۹۸ آیا شما از راهکارهای ذهنی جهت آمادگی قبل از بازی استفاده می‌کنید؟
- ۹۹ آیا آمادگی روانی لازم را برای فوتبال دارید؟
- ۱۰۰ ده خطای بزرگ در آماده‌سازی روانی قبل از بازی
- ۱۰۴ ۶ مرحله آمادگی ذهنی قبل از بازی
- ۱۰۵ چقدر شرایط تمرین با شرایط مسابقه نزدیک است!
- ۱۰۶ جنگ روانی در فوتبال
- ۱۰۸ باور قهرمانی

۱۱۰	چرخه پیروزی
۱۱۱	اوج عملکرد
۱۱۲	۸ زیر بنای اوج عملکرد
۱۱۳	تأثیر مربی، تیم، خانواده و مدیران تیم بر اوج عملکرد
۱۱۴	افت عملکرد
۱۱۵	ذهنیت بازگشت به بازی (کامبک)
۱۱۶	نکاتی برای ایجاد ذهنیت بازگشت به بازی
۱۱۷	ریکاوری روانی پس از مسابقه
۱۱۷	با مهارت آرام‌سازی ذهن و جسم خود را آرام کنید
۱۱۸	ادراک در ورزش حرفه‌ای
۱۲۱	ذهن آماده قهرمانان
۱۳۲	استراتژی‌های ذهنی برخی از ورزشکاران برتر المپیک
۱۳۲	مایکل فلیس قبل از یک مسابقه چه می‌کند؟
۱۳۸	چگونه مهارت ذهنی بازیکنان جوان امروز را توسعه دهیم؟
۱۴۰	چگونه ذهنی قدرتمند داشته باشیم
۱۴۲	مربی چگونه می‌تواند سرسختی را در میان ورزشکاران پرورش دهد؟
۱۴۳	سرسختی ذهنی
۱۴۴	مراحل رسیدن به سرسختی ذهنی
۱۴۵	ویژگی‌های ورزشکاران دارای سرسختی ذهنی
۱۴۵	ایجاد تفکر سرسختانه در ورزشکاران سطح پایه
۱۴۷	بخش دوم: مهارت‌های ذهنی (PST)
۱۴۸	انگیزش در ورزش
۱۴۸	انگیزه
۱۵۵	مدیریت انرژی
۱۵۶	تعریف انرژی روانی و درک مفهوم آن
۱۵۶	تنظیم انرژی روانی ورزشکاران
۱۵۷	مفهوم انرژی روانی
۱۵۸	فشار روانی، اضطراب و انرژی روانی
۱۵۹	رابطه بین استرس و انرژی روانی
۱۵۹	رابطه بین استرس و انرژی روانی
۱۶۰	رابطه سطح بهینه برانگیختگی روانی و عملکرد ورزشکار
۱۶۳	تمرکز و توجه
۱۶۶	چهار سبک توجه
۱۶۷	کانون توجه
۱۶۷	اصول و دستورهای کنترل توجه
۱۶۸	تمرکز
۱۷۱	از دست دادن تمرکز در حین مسابقه
۱۷۳	مدیریت استرس

۱۷۴	روبه‌رو شدن با فشارهای روانی و چگونگی تنظیم آنها
۱۷۵	روش‌های مقابله با فشار روانی
۱۷۸	اعتماد به نفس
۱۸۰	رابطه اعتماد به نفس و نگرش ورزشکار
۱۸۱	منابع اعتماد به نفس
۱۸۱	سودمندی‌های اعتماد به نفس
۱۸۳	روش‌های افزایش اعتماد به نفس
۱۸۵	بخش سوم: روش‌ها و ابزارهای ذهنی (PST)
۱۸۶	هدف‌گذاری
۱۸۶	هدف چیست؟
۱۸۷	هدف ورزشی
۱۸۷	هدف‌گزینی در ورزش
۱۸۷	کاربرد هدف‌گزینی
۱۸۷	معیار تعیین اهداف
۱۸۸	هدف‌گذاری در ورزش
۱۸۹	انواع هدف در روان‌شناسی ورزش
۱۸۹	انواع اهداف
۱۹۱	هدف‌گزینی و اضطراب
۱۹۱	دستور کارهای هدف‌گذاری
۱۹۵	تصویرسازی ذهنی
۱۹۵	مقدمه
۱۹۵	تصویرسازی ذهنی چیست؟
۱۹۶	مقایسه تصویر سازی ذهنی و تمرین ذهنی
۱۹۷	بررسی اثربخشی تصویرسازی ذهنی بر عملکرد ورزشی
۱۹۹	تصویرسازی ذهنی و کاربرد آن در مراحل مختلف یادگیری
۲۰۰	مزایای تصویرسازی ذهنی
۲۰۰	زمان و چگونگی استفاده از تصویرسازی ذهنی
۲۰۱	اصول بکارگیری موفق تصویرسازی ذهنی
۲۰۲	موارد استفاده از تصویرسازی ذهنی و آثار آن
۲۰۳	تصویرسازی ذهنی چگونه عمل می‌کند؟
۲۰۴	توانایی تصویرسازی واضح
۲۰۵	سه تمرین برای واضح سازی تصویر ذهنی
۲۰۵	توانایی کنترل بر تصویرسازی
۲۰۶	مزایای تصویرسازی ذهنی
۲۰۶	کاربردهای تصویرسازی
۲۰۷	تصویرسازی در ورزش: کجا، چه چیز، کی و چرا؟
۲۰۸	زمان استفاده از تصویرسازی ذهنی
۲۰۹	موارد استفاده از تصویرسازی ذهنی و آثار آن