

دایره موفقیت

www.ketab.ir

طیبه سروش

سرشناسه	سروش، طیبه، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	دایره موفقیت/طیبه سروش.
مشخصات نشر	همدان: بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس، اداره کل حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان همدان، انتشارات حماسه ماندگار، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۸۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۰-۲۹-۰
وضعیت فهرست نویسی	لیپیا
موضوع	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Sports -- Psychological aspects
موضوع	ورزشکاران -- روان‌شناسی
موضوع	Athletes -- Psychology
شناسه افزوده	بنیاد حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس، اداره کل حفظ آثار و نشر ارزشهای دفاع مقدس استان همدان، انتشارات حماسه ماندگار
رده بندی کنگره	GV۷۰۶/۴
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۴۸۲۳۸

عنوان: دایره موفقیت
مولف: طیبه سروش
ناشر: حماسه ماندگار
ویراستار: زهرا مصلح‌خو
واپایش: محمد برخوردار
طراح جلد: سهیل محمدی
صفحه آرا: کتاب کلک
ناظر چاپ: محمد برخوردار
شمارگان: ۵۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۹
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۰-۲۹-۰

آدرس: بلوار بعثت، بالاتر از استانداری، مابین شکریه و هنرستان

۰۸۱-۳۸۲۷۹۰۰۰

فهرست مطالب

مقدمه	۷
فصل اول کسب مهارت‌های ورزشی	۱۵
فصل دوم مهارت خود آگاهی در ورزش	۱۹
فصل سوم تفاوت انسان‌ها در توانایی‌ها	۲۳
فصل چهارم مهارت تغییر در ورزش	۳۱
فصل پنجم مهارت تصمیم گیری در ورزش	۴۱
فصل پنجم خود باوری در ورزش	۴۹
فصل ششم هدف گذاری‌های ورزشی	۶۳
فصل هفتم قدرت تلقین ورزشی	۷۳
فصل هشتم قدرت زبان بدن	۸۳

مقدمه

حتما شما نیز در زندگی خود با افرادی مواجه شده اید که توقف ناپذیر هستند و هر مانعی هم که سر راهشان باشد همچنان با قدرت در حال حرکت به جلو هستند اما چگونه؟! وقتی می خواهید از یک کوه بالا بروید تنها کسانی می توانند به شما راهنمایی دهند که قبلا آن کوه را فتح کرده اند، افراد عادی از همان ابتدا خواهند گفت غیر ممکن است.

درست مانند قهرمان شدن در بازیگاه های متفاوت می باشد.

داشتن یک استاد خوب در زندگی انسان بسیار سودمند است استادی که بتواند شناخت درون را به ما بیاموزد.

گاهی تنها معجزه ی زندگی همان همان آدمهای خوش قلبی هستند که اتفاقی سر راهنان قرار می گیرند.

بهای با تجربه شدن آشنا شدن با آدمهای متفاوت است در زندگی همیشه لحظات تلخ و شیرینی به وجود می آید.

وقوع حوادث و اتفاقات نا امید کننده اجتناب ناپذیر است.

ولی ما باید تلاش کنیم در هر شرایطی واکنش مناسبی نسبت به این اتفاقات داشته باشیم خوشحالی و موفقیت برای ما بسیار خوشایند است زمانی که استادم مطالبی را برای تایپ و تلفیق نوشتاری به من سپرد من همان شب شروع به خواندن کردم

و به مدت سه روز مطالب را قبل از تایپ خواندم و تاثیری که آن مطالب در زندگی روزمرگی و ورزشی ام گذاشت؛ اکنون من است؛ که خودم خیلی راضی ام و از استادام بابت اعتمادش نسبت به من خیلی خوشحالم، نکات داخل این کتاب برگرفته ای از تجربیات استادام از بدو زندگی ورزشی اش بوده که ذهن و کیمیای درونم را متحول ساخت تغییر و تصمیم و خود باوری رکن های اصلی این کتاب می باشد که اگر هر کدام از این مباحث ها را بخوانید و از آنها برای ارتقا و پیشرفت در زندگی ورزشی تان و روزمره تان کمک بگیرید می توانید به خواسته های قلبی تان برسید و در یک جمله از خودتان راضی باشید.

www.ketab.ir

پیش گفتار

هدف‌های مناسب برای رسیدن به موفقیت در رشته ی ورزشی تان چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

از مهم ترین دغدغه‌های خانواده‌ها انتخاب رشته ورزشی مناسب برای فرزندان‌شان است آنها با انتخاب رشته مسیر ورزشی فرزندان خود را رقم می‌زنند.

افراد برای انتخاب یک شاخه ورزشی به چه نکاتی توجه می‌کنند؟ در انتخاب درست باید ویژگی‌های فرزندان‌شان را از جمله میزان بهره هوشی نقاط ضعف و قوت آناتومیکی بدنشان را بررسی کنند.

و میزان علاقه مندی‌های آنها جستجو گردد. اگر فرزندان بتوانند رشته ای را انتخاب کنند که با توانایی‌ها و علاقه هایشان مطابقت داشته باشد تا حد زیادی توانسته در مسیری قدم بردارند که به موفقیت ختم می‌شود.

از نظر من انسان موجودی اجتماعی و وابسته به آن است و همچنان از مواهب اجتماعی بهره می‌برد شما نیز باید برای محیط پیرامون خود سودمند باشید. اما چگونه؟

گاهی اوقات ورزش کردن در رشته ای خاص ممکن است به ظاهر برای فردی بطور مستقیم سودی معنوی در بر نداشته باشد ولی چون باعث

پیشرفت او و جامعه، خصوصاً در جامعه اسلامی موجب سربلندی، اقتدار، عزت و پیشرفت اقتصادی می‌گردد ورزش و دعوت به آن با چنین دیدگاهی عبادتی و صف نیافتنی است.

دست یافتن به مراحل پایانی در هر امری از جمله موفقیت در مقاطع مختلف تحصیلی همیشه دلپذیر است چه بسا سهم ورزش در این معقوله بسیار زیاد است افتخار و شخصیت ورزشی باعث پیروزمندی و فخر خانواده می‌باشد. تا به حال این سوال به ذهنتان رسیده که به چه منظور وارد این رشته ورزشی شده اید و چه می‌خواهید و به کجا خواهید رسید؟

هدف باید برای انتخاب رشته ی ورزشی روشن و برای پیشبرد آن به موفقیت کاملاً واضح باشد آیا از خود سوال کرده اید به چه سطحی از رویاها و خواسته‌های ورزشی‌تان می‌خواهید برسید؟ چند درصد از اشخاص که به باشگاه ورزشی می‌روند کسانی هستند که با علاقه فراوان و شوق بسیار این کار را انجام می‌دهند؟

چند درصد از ورزشکاران ما در این جامعه با شناختی کامل رشته شان را شروع می‌کنند و از آن راضی و خشنود هستند؟

آیا آنها خواسته‌ها و هدف‌های ورزشی شان را مکتوب روی کاغذ می‌آورند؟ آیا ورزشکاران ما هنگام رسیدن به خانه انرژی، شوق و نشاط تمرین را به خانواده ارائه می‌دهند؟

چه تعداد از ورزشکاران برنامه ی تمرینی را که بر عهده دارند با اعتماد به نفس و با خشنودی تمام به انجام می‌رسانند؟