

کاربرد روانشناسی در ورزش کاراته

نگارش:

زهره حدادی

سرشناسه:	حدادی، زهره، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور:	کاربرد روانشناسی در ورزش کاراته/ نگارش زهره حدادی.
مشخصات نشر:	تهران: موسسه اندیشه کامیاب ایرانیان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۹۷ ص.
شابک:	۴۵۰۰۰ ریال: ۱-۴۵۳۷۰۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
یادداشت:	چاپ اول.
موضوع:	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Sports -- Psychological aspects
موضوع:	کاراته -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Karate -- Psychological aspects
موضوع:	GV۷۰۶/۴
موضوع:	۷۹۶/۰۱
موضوع:	۶۰۹۲۶۲۷

کاربرد روانشناسی در ورزش کاراته

ناشر: موسسه فرهنگی انتشاراتی اندیشه کامیاب ایرانیان

مؤلف: زهره حدادی

ویراستار: مرضیه سادات جعفریان

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: مرضیه سادات جعفریان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۴۵۰،۰۰۰ ریال

شابک: ۱-۴۵۳۷۰۰-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران - خ انقلاب - پج شمیران - خ نور محمدی - پلاک ۳۷ - واحد ۱۲

Email: e-a-kamyab@yahoo.com

تلفن: ۷۷۶۴۱۰۸۹

ورزش

مقدمه

تعریف ورزش

روانشناسی ورزشی

ضرورت روانشناسی ورزشی

تعریف روانشناسی ورزشی

تعریف آمادگی روانی

ضرورت آمادگی روانی

مزایای حضور روانشناس در ورزش

شخصیت

تعریف شخصیت

عوامل به وجود آورنده شخصیت

عوامل رفتار (نگاه تحلیلی جزئی نگر)

شخصیت (نگاه تحلیلی کلی نگر)

۵ بعد اصلی شخصیت

الگوی شخصیتی A و B

تئوری شخصیت تیپ A و B

رابطه ی تیپ شخصیتی و ورزش کاراته

هدف گزینی در ورزش

هدف گزینی در کاراته

انگیزش

تعریف انگیزش

تفاوت هدف و انگیزش

تئوری انگیزشی - بهداشتی هرزبرگ

تئوری (X و Y) داگلاس مک گریگور

تئوری هدف گذاری

تئوری انتظار

تئوری نیازهای پنج گانه گلاسر

تئوری نیازهای ابراهام مزلو

تئوری های سطوح نیازهای سه گانه

نظریه ی بهداشتی انگیزشی هرز برگ

- ۲۶ تعریف اعتماد به نفس
- ۲۶ راه‌های افزایش اعتماد به نفس در ورزش
- ۲۸ انگیزش و اعتماد به نفس در ورزش کاراته

۳۱ تصویرسازی ذهنی

- ۳۲ تعریف تصویرسازی ذهنی
- ۳۲ مقایسه تصویرسازی ذهنی و تمرین ذهنی
- ۳۴ انواع تصویرسازی ذهنی
- ۳۴ مزایای تصویرسازی ذهنی
- ۳۵ کاربردهای تصویرسازی
- ۳۶ زمان و چگونگی استفاده از تصویرسازی ذهنی
- ۳۷ اصول به کارگیری موفق تصویرسازی ذهنی

۴۳ توجه و تمرکز

- ۴۴ تعریف توجه
- ۴۴ واژه‌شناسی توجه و تمرکز
- ۴۴ توجه و تمرکز در ورزش
- ۴۵ تمرکز و عملکرد بهینه
- ۴۵ حوزه‌ها یا ابعاد توجه
- ۴۶ ظرفیت توجه
- ۴۷ مشکلات توجه و تمرکز
- ۴۸ عوامل درونی انحراف توجه
- ۴۸ عوامل بیرونی انحراف توجه
- ۴۹ گفتگوی درونی
- ۵۰ شیوه‌های تمرین و افزایش تمرکز
- ۵۱ روشهای حفظ تمرکز در برابر عوامل مخل بیرونی
- ۵۲ روشهای حفظ تمرکز در مقابل عوامل مخل درونی
- ۵۴ توجه و تمرکز در کاراته

۵۷ هیجان

- ۵۸ تعریف هیجان
- ۵۸ هیجان‌ها چند نوع هستند؟
- ۶۲ مهارت مدیریت هیجان چیست؟
- ۶۳ چرا باید مهارت مدیریت هیجان را در خود تقویت کنیم؟
- ۶۴ تبعات مدیریت نکردن خشم
- ۶۵ تبعات مدیریت نکردن ترس
- ۶۵ تبعات مدیریت نکردن غم و اندوه

استرس

خشونت

تعریف خشونت

انواع خشونت

پرخاشگری در ورزش

علل پرخاشگری در ورزش

ریشه‌های پرخاشگری در جامعه ورزشکاران

خشونت و پرخاشگری در کاراته

منابع

www.ketab.ir