

به نام خدا

اجرای روان در ورزش

تألیف و گردآوری:

دکتر حسن نوجوان

موسسه پیام

مصطفی خمیدی

ویراستار علمی:

دکتر حسن غرایاق زندی (دانشگاه تهران)

عنوان و نام پدیدآور	اجرای روان در ورزش / تألیف و گردآوری هادی نوجوان، مهسا ذبیحی، مصطفی حمیدی
مشخصات نشر	تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۳۰ ص. : جدول، نمودار؛ ۵/۲۳×۵/۱۶ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۳۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۱۱۳] - ۱۳۰.
موضوع	حرکت (روان شناسی)
موضوع	حرکت آموزی
رده بند کنگره	۱۳۹۷ الف ۳/ن ۲۹۵ BF
رده بندی یویی	۱۵۲/۳
شماره کتابشناسی	۵۰۹۹۴۰۳

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب	اجرای روان در ورزش
مؤلفین	هادی نوجوان، مهسا ذبیحی، مصطفی حمیدی
ناشر	آوای ظهور
نوبت چاپ	اول ۱۳۹۹
تیراژ	۱۰۰ نسخه
قیمت	۱۳۰۰۰۰ ریال
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۶-۳۱-۱
چاپ و صحافی	سعید دانش

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -
کتابفروشی فجر تهران تلفن: ۶۶۴۱۴۱۰۹

www.Ghahremanzadeh.ir

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه، - طبقه همکف - واحد B9 -
کتابفروشی آوای ظهور - تلفن: ۶۶۴۷۷۶۷۲

فهرست مطالب

۷	فصل اول: اجرای روان نظریه‌ها و مفاهیم مرتبط
۷	مقدمه
۸	منشاء اجرای روان
۱۰	تعریف اجرای روان
۱۲	توسعه اجرای روان
۱۳	نظریه‌ها و مفاهیم مرتبط با اجرای روان
۱۳	پنداره خود شکوفایی
۱۵	نظریه خودمختاری
۱۷	بهزیستی
۱۷	انگیزش
۱۸	منطقه بهینه عملکرد
۲۰	حالات هیپنوتیزم
۲۱	لحظات اوج
۲۵	فصل دوم: ساختار اجرای روان
۲۵	نظریه اجرای روان
۲۵	ابعاد اجرای روان
۲۶	۱. تعادل چالش-مهارت
۲۷	۲. ادغام عمل-آگاهی
۲۸	۳. اهداف واضح
۲۸	۴. بازخورد بدون ابهام
۲۹	۵. تمرکز بر روی وظیفه در دست اجرا
۳۰	۶. حس کنترل

- ۳۱ ۷. از دست دادن خودآگاهی
۳۲ ۸. تغییر و تحول زمان
۳۳ ۹. قصد و عزم درونی

فصل سوم: ویژگی‌های تجربه اجرای روان و پیامدهای آن

- ۳۵ ویژگی‌های تجارب اجرای روان
۳۵ شدت تجارب اجرای روان
۳۶ فراوانی تجارب اجرای روان
۳۷ شخصیت دارای قصد و عزم درونی
۳۷ فعالیت‌های اجرای روان
۳۸ آثار و پیامدهای اجرای روان
۳۸ پیچیدگی و پشیمانی
۳۹ عملکرد
۳۹ بهزیستی
۴۱ عزت نفس
۴۱ ماهیت اعتیادآور
۴۲ توضیح نظری برای پیامدهای ناشی از اجرای روان
۴۳ شرایط اجرای روان
۴۴ ویژگی‌های موقعیتی پیش‌بینی‌کننده اجرای روان
۴۵ کاربردهای عملی اجرای روان
۴۶ اوقات فراغت، بازی و وقت آزاد
۴۸ آموزش
۴۸ کار
۵۰ ورزش و فعالیت جسمانی
۵۰ سایر کاربردهای تئوری اجرای روان
۵۱ سازه‌های مثبت تجربه شده دیگر
۵۱ تجربه اوج
۵۴ عملکرد اوج
۵۵ جذب
۵۶ شباهت‌ها و تفاوت‌ها بین تجربه اوج، عملکرد اوج، جذب و اجرای روان
۵۷ نتیجه‌گیری

۵۹	فصل چهارم: عوامل موثر در اجرای روان
۶۰	مدل اجرای روان در ورزش
۶۳	موقعیت‌های عملکردی خود آهنگ و با آهنگ بیرونی
۶۵	موقعیت‌های سازگار و غیر سازگار موثر بر اجرای روان
۶۶	عوامل تسهیل‌کننده اجرای روان
۶۷	عوامل مختل‌کننده اجرای روان
۶۸	عوامل بازدارنده اجرای روان
۶۹	کنترل اجرای روان
۷۰	متغیرهای خناس زیربنایی اجرای روان
۷۰	کنترل عصب
۷۱	استفاده از تصویر سازی
۷۲	جذب
۷۲	اعتماد به نفس ورزشی صفات
۷۴	اجرای روان و میداین رقابتی
۷۷	فصل پنجم: اندازه‌گیری اجرای روان
۷۸	روش نمونه‌گیری تجربه
۷۸	مصاحبه‌های عمیق
۷۹	تشریح عملکرد
۸۰	مقیاس حالتی اجرای روان
۸۱	مقیاس صفتی اجرای روان
۸۲	مقیاس اجرای روان حالتی ۲- و مقیاس خلقی اجرای روان ۲-
۸۳	محدودیت‌های اندازه‌گیری اجرای روان
۸۷	فصل ششم: تحقیقات انجام شده بر روی اجرای روان
۸۷	تحقیقات بر روی اجرای روان در ورزش
۸۸	تحقیقات کیفی انجام شده بر روی اجرای روان در ورزش
۸۹	اهمیت ابعاد اجرای روان
۹۱	اجرای روان و ویژگی‌های شخصیتی
۹۹	اجرای روان و متغیرهای موقعیتی
۱۰۳	اثر متقابل متغیرهای شخصیتی و موقعیتی در اجرای روان