



کاربرد سیستم تنزیم در ورزش های رزمی

عبدالرضا مهرگانی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

مهرگانی، عبدالرضا، ۱۳۵۹-	سرشناسه
کاربرد هیپنوتیزم در ورزش های رزمی عبدالرضا مهرگانی.	عنوان و نام پدیدآور
خراسان رضوی: انتشارات جالیز، ۱۳۹۹.	مشخصات نشر
۲۲۲ ص: مصورا (رنگی).	مشخصات ظاهری
۶۰۰۰۰۰ ریال 8-978-622-263430	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
هنرهای رزمی -- ایران -- جنبه های روانشناسی -- نمونه پژوهی	موضوع
Martial arts -- Iran -- Psychological aspects -- Case studies	موضوع
خواب مصنوعی -- نمونه پژوهی	موضوع
Hypnotism-- Case studies	موضوع
ورزشکاران -- ایران -- روانشناسی -- نمونه پژوهی	موضوع
Athletes -- Psychology -- Iran-- Case studies	موضوع
تمرین های ورزشی -- جنبه های روان شناسی -- نمونه پژوهی	موضوع
Exercise -- Iran -- Psychological aspects -- Case studies	موضوع
۷/۱۱-۲GV	رده بندی کنگره
۸۷۹۶	رده بندی دیویی
۷۳۳۶۵۵	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	وضعیت رکورد

کاربرد هیپنوتیزم در ورزش های رزمی
عبدالرضا مهرگانی
ناشر: انتشارات جالیز
چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۹ / ۵۰۰ نسخه
قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۲۲۲
قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال
شابک: ۸-۴۳۰-۶۳۳-۲۶۳-۹۷۸-۶۲۲
طراح جلد: صالح مقدم
صفحه آرایی: زهرا مهدی زاده

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد، بلوار شهید رضوی، رویروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی
تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۱

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۷
هیپنوتیزم و خود هیپنوتیزم.....	۲۱
چگونه حمله کنیم.....	۲۱
حقیقت در مبارزه ... (و هیپنوتیزم).....	۲۳
تئوری تلقین پذیری مفرط.....	۲۵
تئوری طرد نسبی.....	۲۶
تعریف هیپنوتیزم از دید گاه افراد مختلف.....	۲۶
تعریف عملکرد ورزشی.....	۲۷
عوامل تاثیر گذار در پیشرفت عملکرد ورزشی.....	۲۷
عوامل روانشناختی عملکرد ورزشی.....	۲۸
ورزش و هیپنوتیزم.....	۲۹
چرا کتاب روانشناسی هیپنوتیزم خواننده را جذب می کند؟.....	۳۰
کاربردهای عملی خود هیپنوتیزم.....	۳۲
محركات ذهن و وسواس.....	۳۳
سلامتی با یوگا.....	۳۹
هیپنوتیزم برای هنرهای رزمی.....	۴۰

۴۳	چکیده
۴۶	مقدمه
۴۹	تعریف هیپنوتیزم
۵۱	تاریخچه هیپنوتیزم
۵۷	هیپنوتیزم در ایران در قرن اخیر
۵۷	فاوت هیپنوتیزم و مانیه تیزم
۵۸	نظریه های هیپنوتیزم
۵۹	الف) نظریه های فیزیولوژی
۶۰	۱- نظریه مغناطیسی حیوانی
۶۰	۲- نظریه آسیب شناسی
۶۱	۳- نظریه حالت
۶۱	۴- نظریه ایفای نقش
۶۱	۵- نظریه پاولوف در هیپنوتیزم
۶۲	ب) نظریه روان شناختی
۶۲	۱- نظریه ی روان کاوی
۶۳	۲- نظریه اطلاعاتی
۶۳	۳- نظریه گسستگی نوین
۶۵	مولفه های هیپنوتیزم
۶۵	رفتار هیپنوتیزمی
۶۶	علامت دهی فکری حرکتی
۶۶	روش های هیپنوتیزمی

الف-آرام سازی تغییر یافته شولز	۶۶
۱- فازهای مختلف هیپنوتیزم	۶۶
۲- مراحل دستیابی به خلسه هیپنوتیزمی	۶۸
ارتباط تلقین و یادگیری	۷۱
هیپنوتیزم به عنوان مهار مغزی	۷۲
محدوده سنی برای انجام هیپنوتیزم درمانی	۷۳
ممنوعیت هیپنوتیزم	۷۴
هیپنوتیزم پذیری افراد	۷۶
روش های مختلف هیپنوتیزم	۷۷
دگر هیپنوتیزم	۷۷
۱- استفاده از توضیحات کلامی و غیر کلامی	۷۷
۲- استفاده از شیء یا چشمان هیپنوتیزور	۷۸
۳- استفاده از روش حرکتی	۷۸
۴- خود هیپنوتیزم	۷۹
۵- هیپنوتراپی	۸۰
۶- هیپنوتیزم گروهی	۸۰
کاربرد هیپنوتیزم در هنرهای رزمی	۸۰
تصویر سازی هیپنوتیزمی	۸۸
جمع بندی کلی	۸۹
نتیجه گیری	۹۲

پیشگفتار

(کونگ فو، کاراته ، جودو ، تای چی و غیره) که به ذهن متصل هستند ، آنها اغلب اوقات درباره "تمرکز شدید" و نظم ذهنی فکر می کنند.

خوب ، آنها حق دارند زیرا این "هنر" اگر واقعاً در تسلط بر هنرهای رزمی خود جدی باشد ، نیاز به تمرکز و انضباط ذهنی فوق العاده ای دارد. در معروف ترین فیلم کاراته ، "بچه کاراته" ، معلم سنسی " Mr. میاگی " مرتباً به دانش آموز خود " دانیلسون " یادآوری می کند که چنین تمرکز کند ، " کاراته همه چیز در اینجاست! " همانطور که به سرش اشاره می کند.

آنچه او واقعاً می گوید این است که شما نمی توانید یکی بدون معنای دیگر داشته باشید ، یک رابطه عالی ذهن و بدن برای تسلط بر این هنر.

آیا شما شخصی هستید که در حال حاضر ورزش های رزمی را تمرین می کنید و به دنبال پیشرفت هستید؟

شاید شما قصد داشته باشید که این کلاس ها را پاییز / زمستان به عنوان یک فعالیت جدید شروع کنید و امیدوارید که سریع آن را درک کنید و بتوانید آن را از نظر جسمی و روحی اعمال کنید. اگر چنین است ، پس اولین جایی که باید شروع کنید ، بهبود تمرکز شما است ، زیرا این اصل اصلی "تمرکز" مورد نیاز برای این شکل هنری است.

رمز موفقیت نهایی در هنرهای رزمی تسلط بر حرکات است که به معنی توانایی کنترل بدن و همچنین یادآوری نحوه انجام صحیح حرکات است. در بسیاری از سبک های هنرهای رزمی از حرکات کاتاس استفاده می شود - حرکات رقصی و توالی ای که مجموعه حرکاتی است که برای اسپارینگ به عنوان یک فرم هنری استفاده می شود.

بسیاری از این حرکات به سادگی با بدن انجام می شود ، در حالی که برخی دیگر شامل استفاده از انواع مختلف سلاح است.

ریشه همه حرکت های کاتا و هنر های رزمی تمرکز است - حافظه نحوه انجام صحیح آن ، یعنی تمرکز برای حفظ فرم مناسب.

بسیاری از سبک های هنر های رزمی دانش آموزان را به "مراقبه" یاد می دهند که به معنای تمرکز است.

برخی به "چشم سوم" که توانایی دیدن چیزهایی با چشم بسته - در ذهن است ، اعتقاد دارند. بسیاری از رزمی کاران موفق قبل از اینکه به حرکات واقعیت واقعی بپردازند ، ضربات ، مشت ، بلوک ، پرتاب ، آموزش سلاح و کاتا را در ذهن خود تمرین می کنند. آنها با چشم سوم می بینند.

برای همه اهداف ، این نوعی هیپنوتیزم است و اینجا جایی است که هیپنوتیزم سنتی ایجاد می شود ...

استفاده از هیپنوتیزم می تواند به شما کمک کند چه در هنگام انجام تمرینات دفاعی یا کاتا ، واکنش نشان دهید. هیپنوتیزم به ذهن کمک می کند تا تمرکز کند و چیزها را با جزئیات فوق العاده به خاطر بسپارد. هیپنوتیزم از طریق حافظه و ادراک به ایجاد احساس آگاهی بیشتر کمک می کند. آیا "تمرکزی" که آقای میاگی درباره آن صحبت می کرد را به خاطر می آورید؟ آینه

هیپنوتیزم همچنین به افراد کمک می کند تا محرک های بی ربطی را که می توانند با ایجاد حس بینایی تونل منحرف کنند ، مسدود کنند. آنچه آنها قادر به دیدن هستند وظیفه ای است که در دست انجام است.