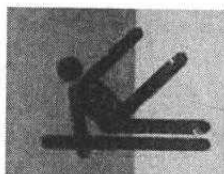


رازهای موفقیت ورزشکاران جوان

کاربرد تمرینات ذهنی برای دستیابی به آمادگی روانی



نویسنده:

دکتر جنفرال اتنیر

مترجم:

محسن پورمنتی

(عضو هیئت علمی دانشگاه فنی و حرفه‌ای)

زهرا همایون

(کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران)

نشر توپ



۱۳۹۸



نام کتاب : رازهای موفقیت برای ورزشکاران جوان:
کاربرد تمرینات ذهنی برای دستیابی به آمادگی روانی

مترجم : محسن پورمنتی _ زهرا همایون

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۸۶-۷

ناشر : انتشارات توپ

صفحه آرای و حروف چینی : معین دلاوری

طراح جلد : سعید خان زلفی

نوبت چاپ : چاپ اول / ۱۳۹۸

قیمت : ۳۵۰۰۰۰ ریال

شمارگان : ۲۰۰ جلد

مرکز پخش : مسئول انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، ساختمان جیبی، فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

کتاب حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه	پورمنتی، محسن، ۳۶۸ - مترجم
عنوان و نام پدیدآورنده	رازهای موفقیت ورزشکاران جوان: کاربرد تمرینات ذهنی برای دستیابی به آمادگی روانی / نویسنده جنیفر آل - مترجمان محسن پورمنتی، زهرا همایون.
مشخصات نشر	تهران: نشر توپ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۸۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی:
شناسه افزوده	همایون، زهرا، ۱۳۶۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	GV۷۰۶/۴
رده‌بندی دیویی	۷۹۶/۰۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۰۹۷۰۰

Bring Your "A" Game: A Young Athlete's Guide to Mental Toughness

پیشگفتار

در دنیای امروز بررسی و ارزیابی عملکرد و اجراهای ورزشکاران رشته های مختلف نشان می دهد که امروزه اکثر ورزشکاران روش های کسب مهارت های بدنی و تکنیک ها و تاکتیک های ورزشی را به خوبی فرا گرفته اند. با این حال تفاوت اصلی در بین ورزشکاران و تیم های ورزشی در آمادگی مطلوب روانی است. از این رو اهمیت آمادگی روانی بیش هر چیزی برای مربیان و ورزشکاران مسجل شده است. براین اساس منابع مختلف روانشناسی ورزشی تالیف، ترجمه و گردآوری شده اند تا در حد توان نیازهای ورزشکاران و مربیان را پاسخگو باشد.

شواهد مختلفی وجود دارد که نشان می دهد مهارت های مهم روانشناسی ورزشی در دسترس ورزشکاران جوان قرار نمی گیرد. برای تأیید این موضوع راه دشواری نداریم. کفایت سری به میدین ورزشی، باشگاه ها و عرصه های ورزشی در رده های سنی پایه و ورزشکاران جوان بزنیم.

ورزشکاران جوانی را می بینیم که با عملکرد خود ناامید می شوند و از اینکه نمی توانند عملکرد خوبی داشته باشند نگران و غمگین می شوند. این ها ورزشکاران جوانی را می بینیم که بدون آمادگی روانی به مسابقات می روند و به تیم هایی که مهارت فنی کمتری دارند می بازند. تیم ها و ورزشکاران جوانی را می بینیم که بدون آمادگی روانی به مسابقات می بازند و به تیم هایی که مهارت فنی کمتری دارند می بازند.

با توجه آنچه ذکر شد، برآن شدیم که منبع مناسب و ویژه برای ورزشکاران جوان و مربیان شان تهیه و ترجمه کنیم. با بررسی های مختلف و مشورت های متعدد از منابع مختلف لاتین، برای ترجمه این کتاب به جمع بندی نهایی رسیدیم. از دلایل انتخاب این منبع نیز می توان به جامع بودن، نشر روان، مثال های عملی و مهمتر از همه مطابقت مطالب این کتاب با فرهنگ جامعه ایران اشاره کرد.

امید است گامی موثر در تبیین هرچه بیشتر روانشناسی ورزشی ورزشکاران جوان باشد و مورد پسند مربیان، ورزشکاران و مشتاقان روانشناسی ورزشی واقع شود.

محسن پورمنتی - زهرا همایون

بهار ۱۳۹۸

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	چگونه باید در یک رشته ورزشی به سطوح بالای توانایی دست یافت؟
۱۴	ویژگی‌های جسمانی
۲۸	مهارت‌های تکنیکی و توانایی‌های تاکتیکی
۳۹	انتخاب مربی و تیم
۴۸	استحکام ذهن
۵۳	تدوین اهداف
۷۳	اهداف نتیجه‌ای در مقابل اهداف مرحله‌ای
۸۶	اسناد
۹۶	خود گوینی
۱۰۴	کنترل کنترل شدنی‌ها
۱۱۰	مدیریت انرژی
۱۲۶	روتین‌های پیش از عملکرد
۱۳۷	تصویرسازی
۱۴۸	تحلیل رفتگی
۱۶۰	ایجاد اعتماد به نفس و حفظ آن
۱۶۸	فداکاری‌ها، تعادل و مواجه شدن با ناکامی‌ها و سختی‌ها
۱۸۱	طرز رفتار با والدین
۱۹۱	نتیجه‌گیری
۱۹۷	فهرست راهنما