

۴۴۲۱۰
۱۴۱ / ۳۲۱

مهارت‌های ذهنی برای ورزشکاران

تالیف

الیزابت شوانفلت

www.ketab.ir

ترجمه

دکتر حسن غرایاق زندی

(استادیار دانشگاه تهران)

دکتر فرشته عموزاده

دکتر پیمان هنرمند



شماره مسلسل ۱۰۸۹۸

شماره انتشار ۴۴۸۷

انتشارات دانشگاه تهران

Shoenfelt, Elizabeth, 1956	سرشناسه
: شوانفلت، الیزابت، ۱۹۵۶-م.	عنوان و نام پدیدآور
: مهارت‌های ذهنی برای ورزشکاران/ نویسنده الیزابت شوانفلت؛ ترجمه حسن غریب‌اق زندی، فرشته عموزاده، پیمان هنرمند.	مشخصات نشر
: تهران: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات، ۱۴۰۰.	مشخصات ظاهری
: ۱۷۰ص: مصور (رنگی)، جدول.	فروست
: انتشارات دانشگاه تهران؛ شماره انتشار ۴۴۸۷.	شابک
: 978-964-03-0308-5	وضعیت فهرست‌نویسی
: فیبا	یادداشت
Mental Skills for Athletes: A Workbook for	عنوان اصلی:
Competitive Success, 2019.	یادداشت
: مهارت‌های ذهنی مختص ورزشکاران.	عنوان دیگر
: ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع
Sports- - Psychological Aspects :	موضوع
: ورزشکاران -- روانشناسی	موضوع
Athletes- - Psychology :	موضوع
: ورزشکاران -- نگرش‌ها	موضوع
Athletes- - Attitudes :	موضوع
: غریب‌اق زندی، حسن، ۱۳۵۰- مترجم	شناسه افزوده
: عموزاده، فرشته، ۱۳۶۵- مترجم	شناسه افزوده
: هنرمند، پیمان، ۱۳۶۹- مترجم	شناسه افزوده
: دانشگاه تهران، مؤسسه انتشارات.	
University of Tehran. Press.	
: ۱۴۰۰ ۵۷۷۰۶/۴	رده‌بندی کنگره
: ۷۹۶/۰۱۹	رده‌بندی دیویی
: ۸۵۲۱۸۰۹	شماره کتابشناسی ملی

این کتاب مشمول قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان است. تکثیر کتاب به هر روش اعم از فتوکپی، ریسوگرافی، تهیه فایل‌های pdf، لوح فشرده، وبلاگ‌ها، سایت‌ها، مجله‌ها و کتاب، بدون اجازه کتبی ناشر مجاز نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود و تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.
(این کتاب با کاغذ حمایتی به‌چاپ رسیده است.)



عنوان: مهارت‌های ذهنی برای ورزشکاران

تألیف: الیزابت شوانفلت

ترجمه: دکتر حسن غریب‌اق زندی- دکتر فرشته عموزاده- دکتر پیمان هنرمند

ویرایش ادبی: خدیجه آسیمه

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

ناشر: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

چاپ و صحافی: مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مترجمان است»

بها: ۷۵۰,۰۰۰ ریال

خیابان کارگر شمالی - خیابان شهید فرش مقدم - مؤسسه انتشارات دانشگاه تهران

پست الکترونیک: press@ut.ac.ir - تارنما: http://press.ut.ac.ir

بخش و فروش: تلفکس ۸۸۳۳۸۷۱۲



فهرست مطالب

بخش اول - مقدمه	۱
فصل اول: مقدمه ای بر مهارت‌های ذهنی	۳
بخش دوم - مهارت‌های ذهنی	۷
الف - ذهن (مهارت‌های شناختی)	۷
فصل دوم: خودگویی مثبت، اعتماد به نفس، تمرکز	۹
-مهارت‌های ذهنی، خودگویی، قدرت تفکر مثبت	۹
-مهارت‌های ذهنی: استفاده از خودگویی مثبت برای ایجاد اعتماد به نفس	۱۱
-مهارت‌های ذهنی: تمرکز بر روی ۲p	۱۲
-مهارت‌های ذهنی: تمرکز روی بیش از ۲p	۱۵
-مفاهیم کلیدی برای خودگویی مثبت، اعتماد به نفس و تمرکز	۱۶
-تمرین‌ها و تکنیک‌ها	۱۸
-تمرین ۱-۲: تغییر خودگویی منفی به خودگویی مثبت	۱۸
-تمرین ۲-۲: یادداشت روزانه خودگویی	۱۸
-تمرین ۲-۳: تمرین خودگویی - استدلال و بازسازی	۲۰
-تمرین ۲-۴: خودگویی - پیش بینی موقعیت‌ها	۲۲
-تمرین ۲-۵: دنبال کردن خودگویی و جملات تاکیدی برای حوزه های تمرکز	۲۲
-تمرین ۲-۶: حوزه های تمرکز و جملات تاکیدی خود را به دیوار بنویسید	۲۹
-تمرین ۲-۷: انواع تمرکز های مناسب و نامناسب را مشخص نمایید	۳۰
-تمرین ۲-۸: تکنیک تمرکز - قرار دادن عوامل حواس پرتی به حالت انتظار	۳۱
-تمرین ۲-۹: تمرکز از طریق عوامل حواس پرتی	۳۳
-تمرین ۲-۹ الف: ۳۰ ثانیه تمرکز	۳۳
-تمرین ۲-۹ ب: تغییر کانال‌ها	۳۳

فصل سوم: انگیزش ۳۵

۳۵ نظریه های انگیزش

۳۸ ابزارهای تمرین ذهنی: هدف گذاری

۴۰ مفاهیم کلیدی برای انگیزش

۴۲ تمرین ها و تکنیک ها

۴۲ تمرین ۱-۳: تعیین اهداف

۴۶ تمرین ۲-۳: یک چک لیست برای اطمینان از اهداف موثر

۴۶ تمرین ۳-۳: مثال هایی از تکنیک هایی برای دنبال کردن عملکرد مرتبط با اهداف جهت فراهم

۴۷ آوردن بازخورد

۵۰ تمرین ۴-۳: تناقض هدف گذاری - رضایتمندی

فصل چهارم : تصویر سازی ذهنی ۵۵

۵۵ ابزار های تمرین ذهنی: تصویر سازی برای تقویت عملکرد

۵۷ مفاهیم کلیدی برای تصویر سازی

۵۸ تمرین ها و تکنیک ها

۵۹ تمرین ۱-۴: جدول امتیاز دهی به تصویر سازی

۶۲ تمرین ۲-۴: تصاویری برای حواس اصلی

۶۳ تمرین ۳-۴: تصاویر خاص ورزشی

۶۶ تمرین ۴-۴: سرگرمی با تصویر سازی

۶۸ تمرین ۵-۴: استفاده از تصویر سازی برای مواجهه موفقیت آمیز با موقعیت های دشوار

فصل پنجم: حل مسئله و یادگیری مداوم برای ایجاد تاب آوری ۷۱

۷۲ مهارت های ذهنی: یادگیری مبتنی بر خطا

۷۳ مفاهیم کلیدی برای حل مسئله و یادگیری مداوم

۷۴ تمرین ها و تکنیک ها

۷۴ تمرین ۱-۵: بررسی و تأمل بر یادگیری مداوم

۷۸ تمرین ۲-۵: مواجهه با "چه می شود اگر ها"

بخش دوم - مهارت‌های ذهنی.....	۸۱
ب- بدن (مهارت‌های فیزیولوژیکی و ارتباط ذهن با بدن).....	۸۱
فصل ششم: آرام سازی، کنترل اضطراب عملکرد و ذهن آگاهی.....	۸۳
-مهارت‌های ذهنی: آرام سازی و کنترل انگیختگی فیزیولوژیکی.....	۸۳
-مهارت‌های ذهنی: ذهن آگاهی.....	۸۵
-مفاهیم کلیدی در آرام سازی و کنترل اضطراب عملکرد و ذهن آگاهی.....	۸۶
-تمرین ها و تکنیک ها.....	۸۸
-تمرین ۱-۶: تنفس عمیق برای آرامش و رهایی از تنش.....	۸۸
-تمرین ۲-۶: دنبال کردن آرام سازی خود.....	۸۹
-آماده شدن برای جلسه آرام سازی.....	۹۰
-پرسشنامه پیش از آرام سازی.....	۹۱
-پرسشنامه پس از آرام سازی.....	۹۱
-تمرین ۳-۶: آگاهی ذهنی از حواسمان.....	۹۲
-تمرین ۳-۶ الف: آگاهانه یک کشمش را بجشید.....	۹۳
-تمرین ۴-۶: سایر تمرینات مختصر ذهن آگاهی.....	۹۵
-دوباره از نو شروع کنید.....	۹۵
-با دقت گوش کنید.....	۹۵
فصل هفتم: خودکاری و تمرین.....	۹۷
-مهارت‌های ذهنی: خودکاری.....	۹۷
-مهارت‌های ذهنی: تمرین عالی موجب عملکرد عالی می شود.....	۱۰۰
-مفاهیم کلیدی خودکاری و تمرین.....	۱۰۱
فصل هشتم: برنامه‌های روزانه.....	۱۰۳
-مهارت‌های ذهنی: استفاده از یک برنامه روزانه عملکردی.....	۱۰۴
-تمرین.....	۱۰۵
-خرافات.....	۱۰۵
-مفاهیم کلیدی در برنامه های روزانه.....	۱۰۶
-مثال هایی از برنامه های روزانه برای رشته‌های مختلف.....	۱۰۷