

به نام خالق هستی

زریدهای روانی تنیس

۲۰۰۸۸۹۵۵ -

بهار بیاری

۱۳۹۷

انتشارات ارشدان

سرشناسه	: بیگلری اردبیلی، بهار، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: رویدادهای روانی تنیس / بهار بیگلری اردبیلی.
مشخصات نشر	: تهران: آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۳۸۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: تنیس -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Tennis -- Psychological aspects
موضوع	: روان‌شناسی
موضوع	: -- Psychology Tennis players
رده بندی کنگ	: ۲۶۷ ۹/۱۰۰ ۱۳۹۷ ۹ب۹/
رده بندی یویی	: ۷۹۶/۳۴۲۰ ۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۹۸۱۶۷



انتشارات ارشدان

رویدادهای روانی تنیس

بهار بیگلری

انتشارات ارشدان

اول

اول ۱۳۹۷

معصومه محمدی پور

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۳۸۵-۱

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۲۷۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تألیف:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ ویراستار:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۷
هیجان‌ها	۱۱
رویدادها	۱۳
رویداد ۱	۱۳
رویداد ۲	۱۸
رویداد ۳	۲۱
رویداد ۴	۲۴
رویداد ۵	۲۷
رویداد ۶	۳۰
رویداد ۷	۳۳
رویداد ۸	۳۶
رویداد ۹	۳۹
رویداد ۱۰	۴۳
رویداد ۱۱	۴۶

۴۹.....	رویداد ۱۲
۵۲.....	رویداد ۱۳
۵۵.....	رویداد ۱۴
۵۸.....	رویداد ۱۵
۶۱.....	رویداد ۱۶
۶۴.....	رویداد ۱۷
۶۸.....	رویداد ۱۸
۷۱.....	رویداد ۱۹
۷۴.....	رویداد ۲۰

www.ketab.ir

پیشگفتار

بازیکنان، مربیان و تمام اهل فن در ورزش می‌دانند که تنیس علاوه بر فیزیکی بودن، رشته‌ای روانی است. بالا بردن مهارت‌های فیزیکی در ورزش باعث بالاتر رفتن توانایی اجرا خواهند شد. مغز جزئی از تن و فیزیکی بوده و روان جزئی از مغز؛ بنابراین بالا بردن مهارت‌های روانی به‌نوعی ارتقای عملکردهای فیزیکی در راستای هر چه بهتر اجرا شدن مهارت‌ها خواهد بود.

وقوع رویدادها در شرایط مختلف باعث ایجاد هیجان‌های گوناگون در ورزشکاران می‌شود و این هیجان‌ها به‌صورت استرس، شوق، شادی، غم، نگرانی، ازخودبی‌خود شدگی و بسیاری از حالت‌های روانی دیگر بروز و عملکردهای ورزشکاران را تحت تأثیرات مثبت و منفی قرار می‌دهند. شناخت موقعیت‌های روانی تأثیرگذار بر عملکرد بازیکنان گاهی باعث بهترین اجرا و گاهی نیز عامل بدترین اجراها می‌شوند امری ضروری و لازم در محیط‌های ورزشی بوده و رشته تنیس از این علم مستثنا نیست.

شناخت موقعیت‌های تأثیرگذار بر افکار و روان بازیکنان هنگام رقابت یا تمرین، جزء دسته آگاهی‌هایی هست که اگر تحلیل و بررسی شوند باعث بالاتر رفتن عملکردهای ورزشکاران به نحوه‌ای قابل مشاهده خواهند شد.

بررسی تعدادی از موقعیت‌ها و تمرین‌های آورده شده در این مجموعه برای آماده‌تر شدن ورزشکاران تنیس هنگام مواجهه گشتن با این رویدادها است. این مهم، واقعیتی جزئی از کل روان‌شناختی روان تنیس ورزشان بوده و امید است که کمال همیاری تن و روان را برای اهالی جامعه تنیس به بار آورنده باشد.

بهار بیگلری

www.ketab.ir