

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روانشناسی والیبال
کتاب کار
"از میانگین تا فوق العاده"
رسیدن بدت رت روانی

اولین کتاب ترجمه تخصصی، روانشناسی والیبال

مترجم: بهاره امیری

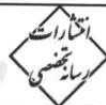
ویراستار فنی: ایرج مظفری (کارشناس والیبال)



سرشناسه	:	میسپ، دنی اوربیه
عنوان و نام پدیدآور	:	Masep, Danny Uribe
مشخصات نشر	:	روانشناسی والیبال کتاب کار "از میانگین تا فوق العاده" : رسیدن به قدرت روانی / دنی اوربیه میسپ :
مشخصات ظاهری	:	مترجم : بهاره امیری.
شابک	:	تهران : انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۶.
وضعیت فهرست نویسی	:	۶۴ ص.
یادداشت	:	978-600-293-298-3
	:	فیبا
	:	عنوان اصلی:

The Volleyball psychology workbook " From Average to Primetime"
Attain the Mental Edge.

موضوع	:	والیبال -- تعلیم
موضوع	:	Volleyball-- Training
موضوع	:	والیبال -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Volleyball -- Psychological aspects
شناسه افزودن	:	امیری، بهاره، ۱۳۵۷ - ، مترجم
رده بندی کنگره	:	GV۱۰۱۵/۵ - ۱۳۹۶ ۷۹۶/۳۲۵
رده بندی دیویی	:	۴۷۵۳۳۱۴
شماره کتابشناسی ملی	:	



• نشانی : تهران، خیابان انقلاب، رسیدن، سالن فردوسی، خیابان کندوان، پلاک ۸، طبقه همکف
تلفن : ۶۶۷۳۷۱۳۳ - ۶۶۷۳۷۳۳۲ - ۴۹۱۰۹ - ۰۹۱۱

روانشناسی والیبال کتاب کار "از میانگین تا فوق العاده" رسیدن به قدرت روانی

• مؤلف : danny Uribe Masep

• مترجم: بهاره امیری

• ویراستار فنی: ایرج مظفری

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۲۹۸-۳

• نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۷

• شمارگان: ۱۰۰۰

• قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مندرجات

۵	پیش گفتار.....
۷	انگیزه.....
۱۱	تعیین هدف.....
۲۱	سرکوب افکار.....
۲۶	اضطراب رقابتی.....
۳۰	صحبت کردن با خود.....
۳۵	حالت های عملکرد بهینه.....
۴۴	اعتماد به نفس.....
۴۹	بازگشت از مصدومیت.....

پیش گفتار

امروزه در دنیای والیبال ۴ نوع بازیکن وجود دارد (به طور کلی) که عبارتند از:

۱. بازیکن‌های با استعداد که جاه طلب هستند و تمایل شدیدی به یادگیری و پیشرفت دارند؛

۲. بازیکن‌های بی استعداد که جاه طلب هستند و تمایل شدیدی به یادگیری و پیشرفت دارند؛

۳. بازیکن‌های با استعداد که جاه طلب نیستند و تمایلی به یادگیری و پیشرفت ندارند؛

۴. بازیکن‌های بی استعداد که جاه طلب نیستند و تمایلی به یادگیری و پیشرفت ندارند.



برخورداری از استعداد ذاتی چیزی است که از کنترل ورزشکار خارج است، اما جاه طلب بودن و داشتن تمایلی شدید به یادگیری و پیشرفت چیزها هستند که کاملاً تحت تاثیر ما، رفتارمان و توانایی هایمان می باشند. هدف من از بیان این نکته چیست؟ من این نکته را ذکر نموده ام زیرا بسیاری از والیبالیست هایی که من روزانه با آنها در تماس هستم معمولاً بر این باورند که داشتن استعداد برابر است با موفقیت در زمین مسابقه و فکر می کنند که داشتن استعداد در واقع داشتن راه حلی برای همه ی مشکلات است و همه چیز را "آسان" می کند. آنها بر این باورند که در صورتی که بازیکنی از استعداد برخوردار باشد، بهره گیری از بورسیه دانشگاهی برای وی تضمین شده است. اگر چه داشتن استعداد باعث می شود برخی بازیکن ها به مهارت های بیشتری نسبت به بازیکن های بی استعداد دست پیدا کنند و باعث می شود بسیار زودتر از دیگران یاد بگیرند، اما حقیقت این است که دلیل اصلی

موفقیت ورزشکاران جاه طلبی آنها و تمایلشان به یادگیری پیشرفت و عملی کردن تئوری‌ها و تلاش بسیار برای دستیابی به هدفشان است! با قطعیت ۱۰۰۰ درصد، ورزشکارانی که از کوچکترین استعدادی برای والیبال بازی کردن برخوردار نیستند نیز می‌توانند با تلاش‌های بی‌وقفه به موفقیت‌های چشمگیری دست پیدا کنند.

با این حال، با بیان نکته‌های بالا، حال بیابید برویم سر اصل مطلب. اگر به این امید این کتاب را در دست گرفته‌اید که میانبری، فرمول پنهانی یا معجون جادویی پیدا کنید تا بتوانید بدون تلاش و سختکوشی مورد نیاز برای رسیدن به موفقیت در زمین والیبال به درجات بالا برسید، بهتر است زمانتان را هدر ندهید! شما این میانبر را نه در این کتاب و نه در هیچ جای دیگری خواهید یافت چون چنین چیزی وجود ندارد.

حقیقت این است که همان داشتن تمایل شدید به یادگیری و پیشرفت و میل به تلاش و سخت کوشی، هرگز به بهترین نتایج دست نخواهید یافت. در واقع، این کتاب برای آن دسته از بازیکنان در دسته متوسط قرار می‌گیرد مفید خواهد بود، به این معنا که چه ذاتاً با استعداد باشید، چه تمایل شدیدی به تلاش کردن و یادگیری داشته باشید، راه و روش پیشرفت را خواهید آموخت.

در اینجا، به منظور شفافیت، این کتاب فقط فقط یک هدف در ذهن دارد: بهبود عملکرد شما در والیبال. چگونه می‌توان به این هدف رسید؟ ما نحوه‌ی رسیدن به این هدف را با نشان دادن تأثیرات مستقیم ذهنیت و افکار شما بر خوبی عملکردتان در زمین والیبال به شما نشان خواهیم داد. در این کتاب، آسیب‌پذیری شما نسبت به نداشتن عملکرد خوب تحت تأثیر عواطف و افکارتان را که به نوبه‌ی خود به عصبانیت، ناامیدی و سرخوردگی می‌انجامد توضیح داده خواهد شد. در طول این مسیر، شما مهارت‌های ذهنی‌ای خواهید آموخت که بسیاری از ورزشکاران برتر دنیا از آنها استفاده می‌کنند تا از رقبای خود پیشی بگیرند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه در سخت‌ترین شرایط بهترین عملکرد را داشته باشید، یاد خواهید گرفت که بر سختی‌های فلج‌کننده‌ای که با آنها مواجه می‌شوید غلبه کنید، چگونه با استرس و اضطراب پیش از مسابقه مقابله کنید، از لحاظ روانی قوی‌تر شوید و کاملاً به قابلیت‌های خود اعتماد کنید. در تمام دنیا این باور رایج‌تر از همیشه است که "توانایی‌های فیزیکی بسیار مهم هستند اما این مهارت‌های روانی هستند که قهرمانان را از دیگر ورزشکاران متمایز می‌کنند".