



مجموعه تمرینات آمادگی ذهنی برای رشد عملکرد ورزشی (بر مبنای OMSAT-3)

تألیف:

شمسی صنعتی منفرد

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

پاییز ۱۳۸۹



مجموعه تمرینات آمادگی ذهنی

برای رشد عملکرد ورزشی

(بر مبنای 3-OMSAT)

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

تألیف: شمسی صنعتی منفرد

ویراستار: جمال یزدانی

نظارت فنی: پرویز خاکی

تصویرگر: حمید مسیبی

لیتوگرافی: طلوع

چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر طلایه آفاق

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: پاییز ۱۳۸۹

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۹-۱۳-۲ ISBN: 978-600-5319-13-2

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

نشانی: تهران، بزرگراه نیایش، خیابان ستول شمالی، کمیته ملی المپیک،

کد پستی: ۱۹۹۵۶۱۴۳۳۶

تلفن: ۲۶۲۰۳۳۹۲، نمابر: ۲۶۲۰۳۳۷۵

Email: nociri@neda.net Website: www.olympic.ir

سرشناسه	صنعتی منفرد، شمسی
عنوان و نام پدیدآور	مجموعه تمرینات آمادگی ذهنی برای رشد عملکرد ورزشی (بر مبنای 3-OMSAT) //
مشخصات نشر	تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۸۰ ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۳۱۹-۱۳-۲ ریال: ۱۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه
موضوع	ورزش - جنبه‌های روان شناسی
موضوع	ورزشکاران - بهداشت روانی
شناسه افزوده	ایران. کمیته ملی المپیک
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ م ۳/ص ۷۰/ GV
رده‌بندی دیویی	۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۳۲۵۴۰

فهرست مطالب

۶.....	سخنی با ورزشکاران.....
۱۰.....	هدف گزینی.....
۱۲.....	تمرینات هدف گزینی.....
۱۶.....	اعتماد به نفس.....
۱۸.....	تمرینات اعتماد به نفس.....
۲۲.....	تعهد.....
۲۵.....	تمرینات تعهد.....
۲۶.....	واکنش به استرس.....
۲۹.....	تمرینات واکنش به استرس.....



- ۳۴..... کنترل ترس
- ۳۶..... تمرینات کنترل ترس
- ۳۸..... آرمیدگی
- ۴۲..... نیرو بخشی
- ۴۴..... تمرینات نیرو بخشی
- ۴۶..... تمرکز
- ۵۰..... تمرینات تمرکز
- ۵۴..... بازیافت تمرکز
- ۴۴..... تمرینات بازیافت تمرکز
- ۶۰..... تصویر سازی
- ۶۳..... تمرینات تصویر سازی
- ۶۶..... تمرین ذهنی
- ۷۲..... طرح مسابقه
- ۷۳..... تمرینات طرح مسابقه

سخنی با ورزشکار

در دنیای قهرمانی، دیگر رقابت فقط بر سر تکنیک و آمادگی جسمانی برتر نیست، بلکه ورزشکاری پیروز است که از آمادگی روانی بالاتری نیز برخوردار باشد. آمادگی ذهنی - روانی همچون آمادگی جسمانی عواملی دارد که تحت عنوان "مهارت‌های ذهنی با روانی" مشخص می‌شوند. همچنان‌که از نامشان پیداست، این مهارت‌ها را نیز مانند مهارت‌های دیگر می‌توان آموخت و تمرین کرد تا در کاربردشان تسلط یافت. مهارت‌های ذهنی هم همانند مهارت‌های جسمانی نیاز به تکرار و تمرین دارند تا خود کار شوند. بنابراین، تنها با آگاهی از آن‌ها و ضرورتشان، آمادگی روانی بالاتر نمی‌رود، بلکه به تدریج و با برنامه تمرینی منظم می‌توان به سطح مطلوب آمادگی روانی دست یافت.

برای اینکه بدانیم به کجا می‌خواهیم برویم، ابتدا باید بدانیم کجا