

روانشناسی کاربردی ورزشی

برای ورزش‌های گروهی - انفرادی

ترجمه: دکتر حمید کرمانشاه

دکتری رشته روانشناسی و فیزیولوژی ورزشی از دانشگاه سیراکیوس آمریکا



لندیشه‌آور

۱۳۹۱



- سرشناسه : اسمیت، لیف اچ.
 .Smith, Leif H
 عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی کاربردی ورزشی برای ورزش‌های گروهی-انفرادی/ لیف اچ. اسمیت، تادام.
 کیس؛ ترجمه حمید کرمانشاه.
 مشخصات نشر : تهران: اندیشه‌آور، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۲۴۸ ص.
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۸۲-۳۲-۸ : ۱۱۰۰۰ ریل
 وضعیت فهرست نویسی : فبیا
 یادداشت : عنوان اصلی: Sports psychology for dummies , c2010.
 موضوع : ورزش -- اثر فیزیولوژیکی
 شناسه افزوده : کیس، تادام.
 شناسه افزوده : Kays, Todd M.
 شناسه افزوده : کرمانشاه، حمید، مترجم
 رده بندی کنگره : ۷۹۱۳۹۱ : ۵۹/۴/۶/۴ GV۷۷
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۰۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۹۵۲۰۶



روانشناسی کاربردی ورزشی

برای ورزش‌های گروهی - انفرادی

ترجمه : دکتر حمید کرمانشاه

ناشر: انتشارات اندیشه‌آور

مدیر تولید: علی کاظمیان آسکی

شمارگان و نوبت چاپ: ۱۰۰۰ نسخه، اول ۱۳۹۱

بهاء: ۱۱۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۸۲-۳۲-۸

دفتر مرکزی: تهران، کارگر شمالی، نرسیده به پلوار کشاورز، خیابان قدر، پلاک ۱۶، واحد یک، انتشارات اندیشه‌آور
 تلفکس: ۶۶۵۷۰۵۷۹ همراه: ۰۹۱۲۱۵۰۷۵۷۸



بیوگرافی مترجم

حمید کرمانشاه تحصیلات متوسطه و لیسانس خود را در تهران و فوق لیسانس را در رشته فیزیولوژی تربیت بدنی - از دانشگاه سیرا کیوس آمریکا و دکترای خود را در رشته روانشناسی و فیزیولوژی ورزشی در همان دانشگاه به پایان رسانید. دکتر کرمانشاه در حین تحصیل در دوره های عالی تحصیلی، مربیگری و تدریس در دانشگاه سیرا کیوس را به عهده داشته و توانسته تیم کشتی مربوطه را در آمریکا به بالاترین سطح ارتقاء دهد. ایشان به عنوان یک کارشناس و تکنسین کشتی سالیان زیاد در باشگاه های مشهور شهر نیویورک و تیم ملی آمریکا مسئولیت های مهمی داشته و توانسته در ابعاد فنی و روانشناسی تأثیرات قابل توجهی در پیشبرد کشتی در آمریکا داشته باشد.

عضویت فعال در کمیته FILA و تحقیقات جهانی ایشان در رشته کاربرد روانشناسی در ورزش کشتی بر کلیه دست اندرکاران ورزش کشتی پوشیده نیست.

دکتر کرمانشاه هم اکنون در زمینه های روانشناسی کاربردی مشغول تدریس و تحقیق می باشد.

فهرست مطالب

۳۰.....	تعیین اهداف مؤثر.....	۱۳.....	بخش ۱.....
۳۰.....	مشخص کردن اهداف خود.....	فصل اول : مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزش	
۳۲.....	اختصاصی کردن اهداف خود.....	۱۴.....	
۳۴.....	تعیین و مهلت برای هر هدف.....	۱۴.....	سلاح پنهان شما، ذهن شما.....
۳۴.....	پیگیری موفقیت در دستیابی به اهداف خود.....	۱۵.....	تعریف قوای ذهنی.....
۳۴.....	مسئول نگه داشتن خود.....	۱۵.....	تعیین اهداف مؤثر.....
۳۵.....	دستیابی به روشی برای ارزیابی اهداف خود.....	۱۶.....	فهم انگیزش.....
۳۶.....	امکان تعدیل اهداف را به خود دادن.....	۱۷.....	ایجاد اعتماد بنفس در ورزش و زندگی.....
فصل چهارم: بر افروختن آتش در درون خود: چگونه انگیزه خود را شعله‌ور کنیم؟		۱۷.....	گردآوری تمهیدات ذهنی خود.....
۳۷.....		۱۸.....	مشاهده روانشناسی ورزش در عمل.....
۳۷.....	پرده‌برداری از افکار عامیانه در مورد انگیزش	۱۸.....	کنترل قدرت تیم‌ها.....
۳۷.....		۱۸.....	به کارگیری روانشناسی ورزش توسط مربی یا والدین.....
۳۷.....	شما می‌توانید از دیگران انگیزه کسب کنید.....	فصل دوم : ذهن گلا دیاتور.....	
۳۸.....	شهرت و ثروت محرک‌های فوق‌العاده‌ای هستند.....	۲۰.....	تعریف قوای ذهنی.....
۳۸.....	انگیزه به تنهایی می‌تواند منجر به موفقیت شود.....	۲۰.....	قوای ذهنی چیست؟.....
۳۸.....	تعریف انگیزه.....	۲۱.....	چرا قوای ذهنی اهمیت دارد؟.....
۳۹.....	دو نوع انگیزه: درونی و بیرونی.....	۲۳.....	افزایش دادن قوای ذهنی خود: برنامه حمله.....
۴۰.....	تشخیص اینکه کدام نوع انگیزش بهتر است.....		دانستن نقطه‌ی شروع خود: قوای ذهنی فعلی شما.....
۴۰.....	ارزیابی و فهم سطح انگیزه فعلی خود.....	۲۳.....	
۴۰.....	ارزیابی انگیزش خود.....	۲۴.....	داشتن تعهد.....
۴۱.....	درک انگیزش خود.....	۲۶.....	آماده شدن برای موقعیت‌های ویژه.....
۴۲.....	بالا بردن انگیزش خود: چگونه آتش تبدیل به آتش بزرگ می‌شود؟.....	۲۷.....	ارزیابی و سنجش پیشرفت خود.....
۴۲.....	کاملاً صادق بودن با خود.....	فصل سوم: تعیین اهداف: نشانه‌گیری	
۴۲.....	فکر کردن به اینکه چرا بازی می‌کنید.....	۲۹.....	عالی و زدن به هدف.....

۵۹.....	تمرکز بر تکالیف، نه بر خویشتن.....
بخش ۲: امکانات ذهنی شما برای موفقیت	یکپارچه کردن آموزش خود.....
فصل ششم: مهارت یافتن در هنر تمرکز	قرار گرفتن در میان افراد دارای انگیزه بالا.....
۶۱.....	با انضباط بودن.....
تمرکز چیست و چرا اهمیت دارد؟.....	جستجوی حمایت.....
فکرهای بزرگ یا تلاش‌های کوچک کردن:	عبرت گرفتن از اشتباهات خود.....
حوزه‌های تمرکز.....	مثبت فکر کردن.....
تمرکز بر روی آنچه اهمیت دارد.....	غلبه کردن بر موانع برای با انگیزه ماندن.....
۶۶.....	هنگامیکه نقش شما در گروه تغییر یافته است.....
۶۶.....	هنگامیکه خسته می‌شوید.....
۶۷.....	هنگامیکه به دو سوی مختلف کشیده می‌شوید.....
به کار بردن تمرکز جهت کاهش یا از بین	هنگامیکه چشم در چشم مربیان و هم تیمی‌های
۶۸.....	خود نمی‌شوید.....
۶۹.....	هنگامیکه اولویت‌های شما در زندگی تغییر می‌کند
۷۰.....	
۷۰.....	فصل پنجم: سینه سپر کردن: هنر و دانش
اهمیت دادن به وظایف زندگی روزانه (غیر از	ایجاد اعتماد بنفس واقعی.....
ورزش).....	اعتماد بنفس چیست و چرا اهمیت دارد.....
۷۱.....	پرده‌برداری از باورهای عامیانه در مورد اعتماد
۷۲.....	بنفس.....
۷۲.....	به کار انداختن چرخه اعتماد بنفس.....
فصل هفتم: دیدن موجب باور کردن	پذیرفتن خطر.....
می‌شود. آنچه باید در مورد تصویر ذهنی	کسب تجربه در موفقیت.....
بدانید.....	ایجاد اعتماد بنفس در خود.....
۷۴.....	تمرکز در موفقیت روز به روز.....
۷۴.....	تمرکز بر فرایند، نه نتایج.....
۷۵.....	غلبه بر موانعی که در مسیر اعتماد بنفس ظاهر
۷۵.....	می‌شوند.....
بصری: هر چیزی را ببینم، همان را انجام می‌دهم	هنگامیکه بازی بدی دارید.....
۷۶.....	هنگامیکه فرصت بازی کردن بدست نمی‌آورید.....
	هنگامیکه بیمار یا مجروح هستید.....

مدیریت زمان در برابر مدیریت تکلیف:	شنیداری: من صدای شما را رسا و واضح می‌شنوم
تشخیص تفاوت..... ۹۸	۷۷
مدیریت زمان: روش قدیمی..... ۹۹	بدنی: تو را به شکل مرد حس می‌کنم..... ۷۷
مدیریت تکلیف: یک روش آسانتر برای مدیریت	بررسی ویژگی‌های کلیدی تصاویر ذهنی
زمان شما..... ۹۹	ایده‌آل..... ۷۸
روشن کردن ارزش‌ها..... ۱۰۰	نقاشی تصاویر ذهنی با جزئیات روشن..... ۷۸
تعیین اولویت‌ها..... ۱۰۰	ترسیم تصاویری از موفقیت..... ۷۹
محاسبه کردن ساعاتی که هدر می‌دهید... ۱۰۲	شروع کردن تصویرسازی ذهنی..... ۸۰
حفظ کردن مسئولیت‌پذیری..... ۱۰۳	چه چیزی را تصور کنید..... ۸۱
بخش ۳: اهل رقابت بودن: روانشناسی	چه زمانی تصویر ذهنی را بکار ببرید..... ۸۲
ورزش در عمل..... ۱۰۵	کجا از تصویر ذهنی استفاده کنید..... ۸۵
فصل دهم: دست یافتن به عادت‌ها: چگونه	ارزیابی موفقیت تصویر ذهنی خود..... ۸۶
برنامه‌ها، عملکرد را در مسابقه بهبود	فصل هشتم: گفتار درونی: مسلما در گوش
می‌بخشند..... ۱۰۶	خود فریاد نمی‌زنید..... ۸۷
تشخیص اینکه چگونه برنامه‌ها، تمرکز و	بررسی پیامدهای گفتار درونی..... ۸۷
عملکرد را بهبود می‌بخشند..... ۱۰۸	دو نوع گفتار درونی مثبت و منفی..... ۸۷
تشخیص تفاوت بین برنامه‌ها و خرافات..... ۱۰۹	چگونه گفتار درونی عملکرد را تحت تأثیر قرار
کسب تمرینات مؤثر و برنامه‌های روز بازی ۱۱۰	می‌دهد..... ۸۸
برنامه‌های تمرین..... ۱۱۱	تغییر مسیر در گفتار درونی منفی..... ۹۰
شب قبل از تمرین..... ۱۱۱	توجه کردن به پیام‌هایی که به خودتان می‌فرستید
صبح روز تمرین..... ۱۱۱	 ۹۰
یک ساعت قبل از تمرین..... ۱۱۲	جلوگیری از منفی‌گرایی..... ۹۱
طی تمرین..... ۱۱۲	جایگزین کردن مثبت‌ها با منفی‌ها..... ۹۲
پس از تمرین..... ۱۱۳	بکار بردن گفتار درونی برای بهبود بخشیدن به
برنامه‌های روز بازی..... ۱۱۳	عملکرد خود..... ۹۵
قبل از مسابقه..... ۱۱۳	یادداشت کردن قبل از تمرین..... ۹۵
طی مسابقه..... ۱۱۴	بدست آوردن عبارات کلیدی..... ۹۶
بعد از مسابقه..... ۱۱۴	ایجاد کردن یک برنامه بازتابی ذهنی..... ۹۶
یادداشت کردن..... ۱۱۵	تمرین کردن تصویر ذهنی مثبت..... ۹۷
فصل یازدهم: مدیریت فشار روانی: بازی	فصل نهم: مدیریت اجرای برنامه زمان‌بندی
	خود..... ۹۸

کاهش تنش عضلات.....	۱۳۷	کردن در آتش بدون سوختن.....	۱۱۷
آرام سازی ذهن.....	۱۳۹	بررسی فشار روانی: فشار روانی چیست و چرا ایجاد می شود؟.....	۱۱۷
زود آرام شوید.....	۱۴۰	نشانه های فشار روانی.....	۱۱۸
فصل سیزدهم: سروکار داشتن با سختی و مصیبت: هنر روان شناختی بازگشت به تندرستی.....	۱۴۲	آن چه موجب فشار روانی در ورزش می شود.....	۱۱۹
درک تفاوت بین پیروزی و شکست.....	۱۴۲	چرا برخی ورزشکاران تحت فشار روانی متوقف می شوند؟.....	۱۲۰
خودتان را از افت و رکود بیرون بیاورید.....	۱۴۳	درک تفاوت بین برانگیختگی و فشار روانی.....	۱۲۰
فهم این موضوع که چرا افت و رکود اتفاق می افتد.....	۱۴۳	مدیریت فشار روانی به شکل حرفه ای.....	۱۲۲
تمرکز به اصول.....	۱۴۳	تمرکز بر تکلیف دم دست.....	۱۲۲
متفکر بودن.....	۱۴۴	آماده بودن از هر جهت.....	۱۲۳
بعد از ارتکاب خطا در ورزش، فوراً به سطح قبلی عملکرد خود بازگردید.....	۱۴۵	بدست آوردن چشم انداز.....	۱۲۴
بدانید که از نظر ذهنی بعد از یک اشتباه چه اتفاقی می افتد:.....	۱۴۵	تغییر دادن گفتار درونی خود.....	۱۲۴
برقرار ساختن روال عادی بعد از اشتباه.....	۱۴۶	دانستن اینکه بر چه چیزی کنترل دارید.....	۱۲۵
رسیدگی کردن به آسیب ها.....	۱۴۸	یادداشت کردن.....	۱۲۶
جلوگیری از آسیب ها:.....	۱۴۸	تنفس عمیق و انجام حرکات کششی.....	۱۲۶
مدیریت استرس.....	۱۴۸	تنفس.....	۱۲۷
تشخیص خستگی.....	۱۴۹	حرکات کششی.....	۱۲۷
حفظ تمرکز بالا.....	۱۵۰	فصل دوازدهم: قوی ماندن: اهمیت مدیریت سطوح انرژی.....	۱۲۸
مواجهه با آسیب ها.....	۱۵۰	برطرف کردن هدر دهنده های انرژی.....	۱۳۰
جنبه روان شناختی آسیب ها.....	۱۵۱	پیگیری سطوح انرژی.....	۱۳۲
تمرکز بر اهداف روزانه.....	۱۵۱	در طول تمرین.....	۱۳۳
به وجود آوردن تیم حمایتی.....	۱۵۲	قبل از مسابقه.....	۱۳۳
حفظ دورنما.....	۱۵۲	در طول مسابقه.....	۱۳۳
استفاده از تصویر سازی.....	۱۵۳	مدیریت سطوح انرژی.....	۱۳۴
بخش ۴: اصلاح عملکرد گروهی توسط روانشناسی ورزشی.....	۱۵۵	شناسایی وضعیت رقابتی ایده آل.....	۱۳۴
		خودتان را آماده حرکت کنید.....	۱۳۵
		ضربان قلب خود را افزایش دهید.....	۱۳۶
		آرمیدگی مسابقه ای: شل شدن عضلات هنگام ضربه.....	۱۳۶

فصل چهاردهم: برقرار ارتباط به عنوان

یک تیم.....	۱۵۶
برطرف کردن تصورات غلط درباره ارتباط.....	۱۵۷
ارتباط هرگونه عباراتی است که به بیان می‌کنید.....	۱۵۷
تا زمانی که صحبت می‌کنید، آنها می‌شنوند.....	۱۵۸
آگاه باشید که چگونه ارتباط برقرار می‌کنید:	
آنچه که بدون کلمات می‌گویید.....	۱۵۸
زبان بدن.....	۱۵۸
تماس چشمی:.....	۱۵۹
بیان چهره‌ای:.....	۱۵۹
وضع اندام:.....	۱۵۹
ژست (حرکات بیانگر):.....	۱۵۹
رفتارهای فیزیکی.....	۱۶۰
تنظیم شرایط برای ارتباط ایده‌آل.....	۱۶۰
زمان مناسب:.....	۱۶۱
مکان مناسب:.....	۱۶۱
بهبود بخشیدن مهارت‌های ارتباطی.....	۱۶۱
فصل پانزدهم: هدایت تیم خود به سمت	
پیروزی: ورزشکاران به عنوان رهبران.....	۱۶۴
رهبری و هدایت چیست (و چه نیست).....	۱۶۴
بررسی سبک رهبری.....	۱۶۵
دیکتاتور:.....	۱۶۵
پهلوان مردم:.....	۱۶۶
رهبر منفعل:.....	۱۶۶
هدایت و رهبری در لحظات مهم.....	۱۶۷
قبل از مسابقه:.....	۱۶۷
در طول مسابقه:.....	۱۶۷
بعد از رقابت:.....	۱۶۸
در طول تمرین.....	۱۶۹

ارتقای مهارت‌های رهبری.....	۱۷۰
ایجاد احترام و اعتماد:.....	۱۷۰
جامه عمل پوشاندن.....	۱۷۱
راضی نگه داشتن همبازی‌های خود:.....	۱۷۱
الگوبرداری از هدایت و رهبری مؤثر.....	۱۷۲
فصل شانزدهم: کار گروهی رو به توسعه	
.....	۱۷۵
ایجاد یک شعار گروهی.....	۱۷۵
تعهد گرفتن از اعضای تیم.....	۱۷۶
برای مربیان، به بازیکنان خود کمک کنید تا به	
عنوان یک گروه جمع شوند.....	۱۷۷
نقش و مسئولیت بازیکنان خود را تعریف کنید:	
.....	۱۷۷
تیم را عادت دهید تا مسیر موفقیت خود را بپذیرد	
.....	۱۷۸
به جای ذهنیت «من»، ذهنیت «ما» را بسازید	
.....	۱۷۹
مدیریت بر نفس.....	۱۸۰
برای بازیکنان: تیم خود را بالاتر از خودتان قرار	
دهید.....	۱۸۱
با همبازی‌های خود آشنا شوید.....	۱۸۱
نقش خود را در تیم بشناسید و بپذیرید.....	۱۸۲
اعتراف کنید که مسئول شکست و موفقیت	
شخصی خود هستید.....	۱۸۳
بخش ۵: روانشناسی ورزشی برای مربیان و	
والدین.....	۱۸۵
فصل هفدهم: آماده‌سازی ورزشکار امروزی	
.....	۱۸۶
بهبود بخشیدن تمرکز ورزشکاران.....	۱۸۶
آماده‌سازی ورزشکاران برای تمرین.....	۱۸۷

- ۱۸۸..... متمرکز نگهداشتن ورزشکاران
- ۱۸۹..... پیگیری و ارزیابی تمرکز ورزشکاران
- آموزش ایفای نقش در شرایط پرفشار، به ورزشکاران..... ۱۹۰
- و انمودسازی رقابت (مسابقه)..... ۱۹۰
- استفاده از تصویرسازی ذهن قبل، در حین و بعد از تمرین..... ۱۹۰
- ایجاد تمرینات فشرده..... ۱۹۲
- برانگیختن ورزشکاران..... ۱۹۲
- نشان دادن تصویر بزرگ به آنها..... ۱۹۳
- طراحی تمریناتی که بطور ثابت متحرکند (هیجان برانگیزاند)..... ۱۹۴
- کشف الهام..... ۱۹۵
- ورزشکاران خود را وادار کنید تا به عنوان یک تیم بازی کنند..... ۱۹۶
- گفتگوی روزمره درباره شعار مشترک..... ۱۹۷
- اثبات این موضوع که چقدر «ما» بهتر از «من» است..... ۱۹۷
- کار گروهی را بیشتر از حرف زدن ارائه دهید..... ۱۹۹
- فصل هجدهم: عمل کردن به عنوان والد یک ورزشکار: چگونه بیشتر از یک طرفدار باشید:..... ۲۰۰
- تفاوت قائل شدن بین انگیزه خود و فرزندان..... ۲۰۰
- به جای اینکه بر فرزند خود فشار وارد آورید، آنها را تشویق کنید..... ۲۰۲
- فرزند خود را برای مسابقه آماده کنید..... ۲۰۳
- آنچه را که نیاز دارند، بپرسید..... ۲۰۳
- یادآوری‌ها و دلگرمی قبل از بازی را فراهم کنید..... ۲۰۴
- ۲۰۵..... بر تلاش تأکید کنید
- ۲۰۵..... بر سرگرمی تمرکز کنید
- به شیوه‌ای صحیح و مناسب فرزند خود را تسلی دهید..... ۲۰۵
- تسلی بخش باشید اما فریاد نزنید:..... ۲۰۶
- قاعده ۲۴ ساعت را دنبال کنید:..... ۲۰۶
- اجازه دهید مربی کار خودش را انجام دهد:..... ۲۰۶
- شوخ طبع باشید:..... ۲۰۷
- نسبت به داوران صبور و شکیبا باشید:..... ۲۰۷
- متهم نکنید:..... ۲۰۷
- سن و سطح مهارت را در نظر داشته باشید:..... ۲۰۷
- الگو باشید:..... ۲۰۷
- آموزش دهید، سخنرانی نکنید:..... ۲۰۷
- فهم و مدیریت خستگی ورزشکار..... ۲۰۷
- هنگامیکه فرزندان شما می‌خواهند از ورزش انصراف دهند، با آنها صحبت کنید..... ۲۰۷
- به دنبال بهترین تصمیم برای فرزند خود باشید..... ۲۰۷
- خودتان را از جریان جدا کنید..... ۲۰۷
- زمان مناسبی پیدا کنید..... ۲۰۷
- خارج شدن موقرانه..... ۲۰۷
- بخش ۶: قسمت ده‌گانه..... ۲۱۷
- فصل نوزدهم: روشی که می‌توانید از روان‌شناسی ورزشی در ورزش حرفه‌ای استفاده کنید..... ۲۰۷
- آماده شدن برای روزکاری..... ۲۰۷
- تعریف موفقیت حرفه‌ای..... ۲۰۷
- تعادل برقرار ساختن بین کار و زندگی شخصی خود..... ۲۰۷
- نیاز داشتن به یک توقف موقت از استرس..... ۲۰۷

هیچ وقت قدرت تنفس تمرکز را دست کم نگیرید.....	۲۰۷
خوب عمل کردن در شرایط فشارزا.....	۲۰۷
بوجود آوردن عادات‌های کاری مؤثر.....	۲۰۷
تمرکز کردن بر تکالیف، نه بر نتایج.....	۲۰۷
مواجه شدن با تعارض و سختی در محل کار.....	۲۰۷
جذب یک تیم برای حمایت خود.....	۲۰۷
فصل بیستم.....	۲۰۷
۱۰ روش برای اینکه حریف بهتری باشید	
از آنچه که شما را بر می‌انگیزد آگاه باشید.....	۲۰۷
اهداف خود را تعریف کنید.....	۲۰۷
یک نقشه عملی تنظیم کنید.....	۲۰۷
بصورت تدریجی و پیوسته، پیشرفت کنید.....	۲۰۷
روزانه ذهن خود را تربیت کنید.....	۲۰۷
مهارت‌های جسمانی خود را ارتقاء دهید.....	۲۰۷
برای افزایش کارایی، روش‌های خود را تنظیم کنید.....	۲۰۷
خودتان را آماده کرده و آنرا حفظ کنید.....	۲۰۷
به دنبال شرایط سخت فشار باشید.....	۲۰۷
فصل بیست و یکم: ۱۰ روش برای مدیریت بهتر استرس.....	۲۰۷
الویت‌بندی.....	۲۰۷
برای تعادل، تلاش کنید.....	۲۰۷
مراقبه.....	۲۰۷
از تصویرسازی ذهنی استفاده کنید.....	۲۰۷
افکار و احساسات خود را مدیریت کنید.....	۲۰۷
تمرین.....	۲۰۷
به اندازه کافی بخوابید.....	۲۰۷
یک شبکه حمایتی رواج دهید.....	۲۰۷
خندیدن.....	۲۰۷
تمرین سپاسگزاری.....	۲۰۷
فصل بیست و دوم: ۱۰ روش برای عمل کردن به عنوان والدین یک ورزشکار.....	۲۰۷
تصمیم‌گیری در رابطه با تخصص یافتن در یک رشته خاص ورزشی.....	۲۰۷
انتخاب گروه ورزشی مناسب.....	۲۰۷
بدانید که بعد از شکست، چه بگویید.....	۲۰۷
یک طرفدار باشید، نه یک مربی.....	۲۰۷
تسلطی بخش باشید، نه اینکه فریاد بزنید.....	۲۰۷
مربی فرزند خود صحبت کنید.....	۲۰۷
چیزهایی را که مهم‌اند، پر ارزش سازید.....	۲۰۷
پول و زمان خود را بودجه‌بندی کنید.....	۲۰۷
بر یادگیری مهارت‌های زندگی تمرکز کنید.....	۲۰۷
به جای اینکه از طریق فرزندتان زندگی کنید، زندگی شخصی خود را ادامه دهید.....	۲۰۷

فصل اول

مقدمه‌ای بر روانشناسی ورزش

در این فصل

- آگاهی می‌یابید از اینکه روانشناسی ورزش چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد.
- ذهن خود را به عنوان ابزاری برای موفقیت در نظر می‌گیرید.
- با بکار بردن روانشناسی ورزش، برای مسابقه آماده می‌شوید.
- روانشناسی ورزش را در خدمت تیم خود قرار می‌دهید.
- به عنوان یک والد یا مربی روانشناسی ورزش را به خدمت می‌گیرید.

احتمالاً در مورد ورزشکاران با تجربه و حرفه‌ای شنیده‌اید که با آنها روانشناسان ورزشی و گروه‌های حرفه‌ای که روانشناسی ورزش را به خدمت می‌گیرند، کار می‌کنند اما روانشناسی ورزش دقیقاً چیست و آیا محدود به بازیکنان حرفه‌ای می‌شود؟

روانشناسی ورزش بطور ساده کاربرد عملی اصول روانشناسی در حوزه ورزش است و برای کمک به یک ورزشکار یا یک تیم ارتقای عملکرد آنها بکار می‌رود که البته به‌طور مثال به ورزشکاران حرفه‌ای محدود نمی‌شود. در واقع، شاهد این نکته هستیم که روانشناسی ورزش در همه سطوح ورزشی کاربرد دارد. رشته روانشناسی ورزش و دانش برای ورزشکاران جوان، مقطع دبیرستان و دانشگاه و به همان اندازه برای مربیان، والدین، مدیران، پزشکان طب دارویی و بیان استقامت و آماده‌سازی، افراد دارای رژیم غذایی و درمانگران جسمانی را در بر دارد. روانشناسی ورزش هم در ورزش‌های محبوب‌تر و هم در ورزش‌هایی که کمتر شناخته شده‌اند، روانشناسی ورزش حتی در سیاست، تحول سازمانی و ارتش مورد استفاده قرار می‌گیرد!

خوشبختانه شما لازم نیست برای استخدام روانشناس ورزش شخصی خود هزینه‌ای پرداخت کنید با این کتاب شما یک برتری نسبت به سایر ورزشکاران دارید و از همه مهم‌تر امکان رسیدن به بالاترین سطح توانمندی خود را خواهید داشت.

سلاح پنهان شما، ذهن شما

بزرگ‌ترین ابزاری که هر ورزشکاری داراست، ذهن است. مغز، عضو شوگفت‌انگیزی که تنفس را تنظیم می‌کند، ضربان قلب شما را کنترل می‌کند و موجب راحتی بدنتان می‌شود. هسته مرکزی تمامی عملکردهای ورزشی موفقیت‌آمیز است. هر انسانی می‌داند که هوش و مهارت جسمانی نقش فوق‌العاده‌ای را در موفقیت هر ورزشکاری ایفا می‌کند، اما بسیار از افراد از اهمیت ذهن و اینکه چگونه ما آنها بکار می‌بریم، اطلاعی ندارند. درواقع، ذهن شما یکی از