

روانشناسی ورزش

مؤلف :

رامینا آتشگاہیان ، کارشناس ارشد روانشناسی ورزش

سرشناسه	آتشگاهیان، رامینا، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	روانشناسی ورزش / تألیف رامینا آتشگاهیان.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۸۸ ص.
شابک	978-600-449-298-0
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۸۷
موضوع	ورزش -- جنبه های روان شناسی Sports -- Psychological aspects
موضوع	ورزشکاران -- روان شناسی Athletes -- Psychology
زده بندی کنگ	GV۴۷۰۶/۹۲۲ ۱۳۹۶
زده بندی یوبی	۰۱/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۴۰۲۵۰

روانشناسی ورزش

تألیف: رامینا آتشگاهیان

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزیزی تبار

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۸۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۳۰۰

شماره شابک: ۰-۲۹۸-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

۱۱	کاربرد روانشناسی در ورزش
۱۱	روانشناسی کاربردی ورزش
۱۱	ماهیت و معنای روان شناسی ورزش
۱۳	قلمرو روانشناسی ورزش
۱۴	به چه کسی روانشناس ورزش گفته می شود؟
۱۴	روانشناس ورزش کیست
۱۵	موضوعات مربوط به روان ورزشکاران
۱۵	روانشناسی ورزش و تمرین چیست؟
۱۵	هدف مطالعات انجام شده روانشناسی ورزش
۱۶	اهمیت روانشناسی ورزش
۱۸	مهارت‌های ارتباطی
۱۸	ارتباط چیست ؟
۱۸	عناصر ارتباط کدام است؟
۱۹	اهمیت ارتباط
۱۹	اهداف ارتباط
۲۰	انواع ارتباط
۲۰	ویژگی پیام موثر
۲۱	رهنمودهایی برای فرستادن پیام موثر
۲۵	منظور از گوش دادن چیست ؟
۲۵	روش های صحیح گوش دادن :
۲۵	مهارت صحبت کردن
۲۶	تمرین مهارت های ذهنی
۲۷	مدیریت استرس
۲۸	درک مفهوم استرس
۲۸	انواع استرس
۲۹	چه عواملی استرس ایجاد می کنند؟

۲۹		باورهای نادرست
۳۰		برخی از رایج‌ترین باورهای غیرمنطقی عبارت‌اند از:
۳۰		شیوه‌های تعدیل استرس
۳۰		آگاهی از استرس
۳۱		ارزیابی مجدد شرایط
۳۱		پذیرش و جایگزینی
۳۱		حمایت اجتماعی
۳۲		راه‌های کنترل استرس
۳۹		انگیزه
۴۰		تعریف انگیزش
۴۱		نظریه‌های انگیزش
۴۵		انگیزه در ورزشکاران
۴۵		نیازهای ورزشکاران و انگیزه ذهنی
۴۶		نیاز به لذت و برانگیختگی
۴۶		نیاز به پذیرفته شدن در گروه
۴۷		نیاز به کنترل و خودمختاری
۴۷		نیاز به احساس شایستگی
۴۸		اعتماد به نفس چیست؟
۴۹		تکنیک‌های ساده برای افزایش اعتماد به نفس
۵۰		ارزیابی منصفانه‌ای از خودتان داشته باشید
۵۱		یک راهنما برای خودتان پیدا کنید
۵۲		توسعه ابزارهای تمرین ذهنی
۵۲		هدف‌گذاری
۵۲		فرایند هدف‌گذاری
۵۴		فواید هدف‌گذاری ورزشکاران
۵۴		محاسن و مزایای هدف‌گذاری:
۵۵		رابطه بین هدف و انگیزه
۵۵		رابطه بین هدف و برنامه ریزی
۵۵		رابطه بین هدف و ارزیابی عملکرد

۵۶	توصیه های لازم برای هدف گذاری مناسب
۵۷	تصویرسازی چیست ؟
۵۸	خود گوئی چیست ؟
۵۸	موارد استفاده از گفتگوی درونی
۶۳	بهینه سازی خود گوئی برای بهبود عملکرد
۶۳	-یاد آوری تصویرسازی اجراهای خوب و بد
۶۳	-شمارش فک های منفی
۶۳	-دفترچه یاد است تمرین ورقابت :
۶۵	انرژی دهی و رام سازی
۶۵	تکنیک های فعال سازی آدامس های ذهنی
۷۰	مذاکره
۷۰	انواع مذاکره
۷۱	مذاکره برد - باخت
۷۱	مذاکره باخت - باخت
۷۱	مذاکره برد - برد
۷۱	چند توصیه برای مذاکره اصولی
۷۳	اهمیت مذاکره
۷۳	عناصر مذاکره
۷۳	چند توصیه برای مذاکره موفق
۷۶	پیشنهاد در مذاکره
۷۶	نبایدهای مذاکره
۷۷	چگونگی مدیریت زمان
۷۷	تعیین هدف
۷۸	اولوی تبندی فعالی آنها و ارتباط
۷۸	خداوند! با تو عهد و پیمان می بندیم که:
۷۹	مدیریت زمان
۸۹	منابع: