

روان‌شناسی ورزش

و

مهارت‌های روانی مورد نیاز ورزشکاران

نویسندگان:

حسین همایونی

محمد ایرانی

همایونی، حسین، ۱۳۵۱ -

روان‌شناسی ورزش و مهارت‌های روانی مورد نیاز ورزشکاران / نویسندگان
حسین همایونی، محمد ایرانی. - تهران: نیکتاب، ۱۳۸۵.

۱۰۴ ص: ۱۲/۵ x ۲۱/۵ س م.

ISBN 964-7302-52-5

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیا.

کتابنامه: ص. ۱۰۴.

۱. ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی. ۲. ورزشکاران - بهداشت روانی. الف. ایرانی،
محمد، ۱۳۴۶ - ب. عنوان.

۷۹۶/۰۱

GVV۰۶/۴/۸۸۹

۴۷۹۹۱-۸۴م

کتابخانه ملی ایران

نام کتاب: روان‌شناسی ورزش و مهارت‌های روانی مورد نیاز ورزشکاران
نویسندگان: حسین همایونی - محمد ایرانی
ناشر: انتشارات نیکتاب
ویراستار: حسین همایونی
تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: بهار ۱۳۸۵ / اول
نظارت و اجرا: شرکت فرهنگی هنری خط نقطه سایه
قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴-۷۳۰۲-۵۲-۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	مقدمه
۷	آموزش مهارت‌های روانی
۸	یادگیری مهارت‌های روانی
	مهارت اول: مهارت‌های تصویرسازی ذهنی
۱۲	مهارت‌های تصویرسازی ذهنی
۱۵	کاربردهای تصویرسازی ذهنی در ورزش
۱۵	برنامه آموزش و تمرین تصویرسازی ذهنی ورزشی
۱۸	شرایط مناسب تمرین
۲۰	نقش تصویرسازی ذهنی در یادگیری مهارتها
۲۲	پالایش و تکمیل کردن تصویرسازی
۲۳	تصویرسازی ذهنی به سبک نوار ویدئویی
۲۴	تمرین مهارت‌های روانی از طریق تصویرسازی ذهنی
۲۴	نمونه‌ای از برنامه تمرین تصویرسازی ذهنی
	مهارت دوم: مهارت‌های تنظیم انرژی روانی
۲۷	درک مفهوم نیروی روانی
۲۹	استرس (فشار روانی)
۳۰	درک مفهوم نیروی روانی
۳۰	رابطه بین استرس و انرژی روانی
۳۲	پیشگیری از استرس
۳۲	اضطراب
۳۴	عوامل اساسی پاسخ اضطرابی قبل از رقابت
۳۵	محدوده بهینه و مطلوب نیروی روانی
۳۶	روان‌گسلی یا از دست دادن روحیه (سرد کردن)
۳۶	روان‌افزایی یا روحیه گرفتن (گرم شدن)
۳۸	رابطه بین نیروی روانی و اجرا

صفحه	عنوان
۳۹	اصل u وارونه.....
۴۰	تغییرات و دگرگونی (افت و خیز) انرژی روانی.....
۴۱	روش آموزش مهارت‌های روانی در تنظیم انرژی روانی.....
۴۲	تمرینات آرام‌سازی.....
۴۵	تمرینات کنترل انرژی.....
	مهارت سوم: مهارت‌های تنظیم فشار روانی
۴۹	کنترل فشارهای روانی یا مواجهه با استرس.....
۴۹	تعریف استرس.....
۵۰	تغییرات عمومی مربوط به افزایش فشارهای روانی.....
۵۲	تشویش یا نگرانی.....
۵۲	دو نیمکره مغز.....
۵۳	اشتباهات در مقابل عیوب.....
۵۴	انتخاب روش مقابله با استرس.....
۵۵	کاهش نایمنی.....
۵۵	کاهش اهمیت نتیجه.....
۵۶	عوامل تشدیدکننده اهمیت نتیجه.....
۵۶	روشهای جسمانی تنظیم استرس.....
۵۷	آرامسازی مبتنی بر تصویرسازی.....
۵۸	آرامسازی خودگردان جسمی.....
۵۹	برنامه یک جلسه تمرین آرام‌سازی خودگردان.....
۶۲	آرامسازی تدریجی.....
۶۴	آرامسازی مبتنی بر بازخورد زیستی.....
۶۵	کنترل و مواجهه روان‌شناختی با استرس.....
۶۶	آگاهی از افکار منفی خود.....
۶۷	متوقف کردن افکار منفی.....
۶۸	تفکر منطقی.....

صفحه	عنوان
۷۱	سخنران هوشمندانه
	مهارت چهارم: مهارت‌های مربوط به توجه و تمرکز
۷۴	عوامل درونی تأثیرگذار بر توجه
۷۶	ابعاد توجه
۷۷	راهنمایی‌های لازم برای توسعه انتخاب هدف یا کانون توجه
۷۸	انتخاب یا گزینش یک سبک توجه
۸۰	زمان مطلوب برای جابجایی توجه
۸۰	رابطه فشارهای روانی و توجه
۸۱	درد
۸۲	تمرکز
۸۳	رهنمودهایی برای توسعه تمرکز
۸۴	اجرای برنامه تمرینات توجه
	مهارت پنجم: مهارت‌های اعتماد به نفس و تدوین اهداف
۸۸	تعریف اعتماد به نفس
۸۹	اعتماد به نفس مطلوب
۹۰	اعتماد به نفس ضعیف
۹۱	اعتماد به نفس و اطمینان کاذب
۹۳	ارزش شخصی یا خودارزشی
۹۳	اعتماد به نفس غایی
۹۴	فراید تدوین اهداف
۹۵	انواع اهداف
۹۶	خودارزشی و موفقیت
۹۸	اصول تدوین اهداف
۱۰۰	نحوه ترتیب اهداف
۱۰۲	خلاصه
۱۰۴	منابع و مآخذ

مقدمه

توجه و شناخت مهارت‌های جسمانی و روانی از اصول اولیه برای هر ورزشکار می‌باشد که در مسابقات ورزشی شرکت می‌نماید. هر ورزشکار باید بداند که دارای توانایی خارق‌العاده‌ای می‌باشد که اگر این تواناییها را بداند و به کار ببندد می‌تواند موفقیت بزرگی را کسب نماید. تواناییهایی از قبیل کنترل و تنظیم فشارهای روانی، بالا بردن روحیه، تمرکز شدید، تدوین اهداف رقابتی و واقعی می‌تواند هر ورزشکاری را به هدف نهایی خود برساند.

در بسیاری از ورزشکاران به این دلیل که شرایط پندگیری لازم را از تجارب خود به حد کافی ندارند و در بسیاری دیگر به این علت که درگیر مراحل اولیه تکامل قابلیت‌های جسمانی خود هستند، موعد و زمان پرورش خصوصیات روانی عالی فراهم نگشته است.

در این کتاب سعی بر آن شده که تکنیکهای روانی مورد نیاز ورزشکاران بیان گردیده و از طریق تمرین‌هایی که در هر تکنیک بیان می‌گردد انطباق و قدرت یادگیری این تکنیکها را در ورزشکاران تقویت، و هر ورزشکاری خود را بشناسد و ضعف خود را در هر قسمت پیدا نموده و آگاه باشد که به توسعه کدامیک از مهارت‌های خود نیاز دارد.

باید دانست که در این رهگذر مربیان نقش اساسی و تعیین‌کننده دارند و در بسیاری از موارد ورزشکاران نیاز مبرم به راهنماییهای آنها دارند.

در خاتمه جا دارد که از همه عزیزان و سروران گرامی که به نوعی ما را در این امر خطیر یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر نمایم به خصوص از استاد گرامی جناب آقای خسرو پوربهبادی رئیس محترم تربیت بدنی سازمان زندانهای کشور که همواره مشوق و یاری‌کننده ما بوده است.

حسین همایونی - محمد ایرانی