



روان‌شناسی ورزشی:
ویژگی‌های روان‌شناسی و مهارت‌های ارتقاء عملکرد

تألیف:
دکتر علیرضا بهرامی

دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اراک

سرشناسه	: بهرامی، علیرضا، ۱۳۴۶-
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی ورزشی: ویژگی‌های روان‌شناس و مهارت‌های ارتقاء عملکرد/ تالیف علیرضا بهرامی؛ ویراستار علمی بهروز گلمحمدی.
مشخصات نشر	: اراک: دانشگاه اراک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۳ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۳۲۰-۸۲-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: چاپ دوم
موضوع	: ورزش - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: ورزشکاران - روان‌شناسی
شناسه افزوده	: دانشگاه اراک
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۹۹ب/۴/۶۷۷۰۶ GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۱۶۷۸۲

روان‌شناسی ورزشی: ویژگی‌های روان‌شناس و مهارت‌های ارتقاء عملکرد

تالیف: دکتر علیرضا بهرامی

ویراستار علمی: دکتر بهروز گلمحمدی

ویراستار ادبی: دکتر علی صباغی

ناشر: دانشگاه اراک

نوبت چاپ: دوم - ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به:

روح بزرگ، پاک و آسمانی پدر و مادرم که عالمانه به من آموختند تا چگونه در عرصه زندگی به خداوند متعال توکل کرده، تلاش و
ایستادگی را تجربه نمایم به همسرم که اگر پشتیبانی، هدلی و هم فکری ایشان نبود انجام این کار میسر نمی شد به فرزند عزیزم که بختش بوی
طراوت بهار دارد و به آنانی که برای پیشرفت و اعتلای جمهوری اسلامی ایران تلاش می کنند بخصوص مربیان و پژوهشگران
علاقه مند به حوزه تربیت بدنی و علوم ورزشی



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ز	پیشگفتار
	فصل اول
	مقدمه و تاریخچه
۳	مقدمه
۵	تاریخچه روان‌شناسی ورزشی کاربردی
۱۱	منشأ روان‌شناسی ورزشی کاربردی
	فصل دوم
	جایگاه روان‌شناس ورزش، نقش سازمان‌های علمی و مؤلفه‌های اجرا
۱۵	مقدمه
۱۵	جایگاه روان‌شناس ورزش در ایران
۱۶	نقش سازمان‌های علمی و حرفه‌ای در کاربرد روان‌شناسی ورزشی
۱۶	نظارت و هدایت تمرین
۱۷	مؤلفه‌های اجرا
۲۰	آماده‌سازی جسمانی
۲۱	یادگیری و تکوین مهارت
۲۳	مهارت‌های روانی
۲۵	آمادگی روانی
	فصل سوم
	اثر بخشی روان‌شناس ورزش
۳۳	چرا ارائه خدمات روان‌شناسی ورزشی امری تخصصی است؟
۳۴	روانشناس ورزش کارآمد و مؤثر
۳۵	آموزش روان‌شناسی ورزش به مربیان و ورزشکاران
۳۸	استفاده از تکنولوژی برای ارائه خدمات بهتر
۴۰	چگونگی انجام مشاوره به ورزشکار و فرایند مداخله
۴۱	شناخت هدف و آگاهی از انگیزه‌های فردی

- ۴۱ آگاهی از مفهوم روانشناسی ورزش
- ۴۲ آگاهی از رشته ورزشی

فصل چهارم

ویژگی‌های توسعه مهارت و بهبود مهارت

- ۴۷ مهارت چگونه توسعه می‌یابد؟
- ۴۷ مبانی تمرین
- ۴۹ توسعه و بهبود عملکرد ورزشی
- ۵۷ تکنیک‌های تمرین برای ورزشکاران نخبه
- ۶۱ همبستگی‌های عصبی عضلانی اجرای خودکار
- ۶۶ ایجاد انگیزه برای تمرین و آموزش آمادگی جسمانی
- ۶۷ فایده آموزش مهارت‌های روانی جدید به ورزشکار و مربی
- ۶۸ بالا بردن آگاهی ورزشکار توسط روان‌شناس جهت کاستن خطاهای مداوم در مهارت

فصل پنجم

چگونگی ارتباط روان‌شناس با ورزشکار، تیم و مربی

- ۷۵ روش‌های حضور و برقراری ارتباط روان‌شناس با تیم
- ۷۸ روش‌های تعامل مربی و ورزشکار با روان‌شناس
- ۸۱ اصول کلی مداخلات به منظور موفقیت روان‌شناس و افزایش سطح روانی ورزشکار

فصل ششم

ویژگی‌های روان‌شناس ورزش

- ۸۵ ویژگی‌های مطلوب روان‌شناس ورزش
- ۹۱ آسایش مراجعه کننده در فرایند ارتباط با روان‌شناس ورزش
- ۹۱ رازداری روان‌شناس و محرمانه بودن فرایند مداخله
- ۹۳ برنامه‌ریزی و استفاده از زمان
- ۹۴ فرایند ارجاع ورزشکار

فصل هفتم

کسب تجربه و رشد روان‌شناس ورزش در فرایند تحصیل و کار

- ۹۹ مقدمه
- ۱۰۰ رشد مهارت‌های روان‌شناس ورزش

۱۰۰	مهارت توانایی برقراری ارتباط
۱۰۱	پیشنهادهایی اساسی برای ایجاد ارتباط مؤثر
۱۰۳	مهارت شنیدن
۱۰۳	همدلی، پذیرش و گشاده‌رویی
۱۰۴	کمک به خود افشاگری ورزشکار
۱۰۵	پرورش استقلال ورزشکار
۱۰۶	مهارت‌های مصاحبه
۱۰۷	انواع مصاحبه
۱۰۹	تقویت ارزش‌ها در ورزشکار برای ارتباط بهتر
۱۱۱	موانع گفتگو در باره ارزش‌ها
۱۱۲	تفاوت ارزش‌های روانشناس و ورزشکار

فصل هشتم

مهارت‌های ارتقاء عملکرد، هدف‌گذاری و خودگفتاری در ورزش

الف. هدف‌گزینی

۱۱۵	مقدمه
۱۱۶	نقش تعیین هدف در موفقیت ورزشکار
۱۱۶	اثر بخشی تعیین هدف
۱۱۷	چگونه تعیین هدف بر عملکرد اثر می‌گذارد؟
۱۱۸	ویژگی‌های اهداف خوب در ورزش
۱۲۱	اهداف ممکن است محقق نشوند

ب. خود‌گوئی یا خودگفتاری در ورزش

۱۲۲	مقدمه
۱۲۲	خودگفتاری چیست؟
۱۲۵	فرایند خودگفتاری

فصل نهم

مهارت‌های ارتقاء عملکرد، توجه در ورزش

۱۳۱	مقدمه
-----	-------

۱۳۱	توجه چیست؟
۱۳۵	جلب توجه (توجه متمرکز)
۱۳۷	راهبردهای آگاهانه و ناآگاهانه
۱۳۹	انتخاب گری
۱۴۲	جهت و وسعت
۱۴۵	خطاهای تمرکز در ورزش
۱۴۷	تفاوت‌های فردی در توجه
۱۵۰	افزایش قدرت توجه

فصل دهم

مهارت‌های ارتقاء عملکرد، شبیه‌سازی، تصویرسازی و هیپنوتیزم در ورزش

الف. شبیه‌سازی

۱۵۵	مقدمه
۱۵۵	تمرینات شبیه‌سازی
۱۵۸	برنامه‌های قبل از مسابقه یا رویداد
۱۶۲	نقشه ویژه برای مسابقات رقابت در مسیر
۱۶۳	تمرکزسازی
۱۶۴	کلمات کلیدی
۱۶۵	برانگیزاننده‌ها
۱۶۶	پاسخ به اشتباهات

ب. تصویر سازی ذهنی

۱۶۸	مقدمه
۱۶۹	تجسم و تصویرسازی ذهنی در ورزش
۱۶۹	تصاویر ذهنی و اجرای ورزشی
۱۷۰	چگونگی اجرای تصویرسازی ذهنی
۱۷۱	جنبه‌های مختلف تصویرسازی
۱۷۳	انتخاب جنبه مناسب
۱۷۴	استفاده از فنون تصویرسازی

۱۷۷	مدل دو بعدی تصویرسازی پایویو
۱۷۹	مدل تصویر سازی ذهنی پتلب
۱۸۵	توسعه مهارت
۱۸۷	تصفیه مهارت
۱۸۹	تمرینات تاکتیکی
۱۹۱	آمادگی قبل از مسابقه
۱۹۳	سناریوهای (داستان‌های) چی میشه اگه
۱۹۵	استفاده درون مسابقه‌ای
۱۹۷	مرور بعد از اجرا

ج. هیپنوتیزم در ورزش

۱۹۹	مقدمه
۲۰۰	استفاده از هیپنوتیزم در ورزش
۲۰۱	متنی برای خود - هیپنوتیزمی
۲۰۳	ایجاد القانات مثبت
۲۰۶	آماده‌سازی پیش از رقابت
۲۰۷	کاربردهای هیپنوتیزم در طول مسابقه

فصل یازدهم

راهبردهای شناختی و رفتاری

۲۱۱	مقدمه و راهبردهای شناختی و رفتاری
۲۱۶	باورهای نادرست در رابطه با درمانگری شناختی- رفتاری: نظریه حفاظت و ورزشکار
۲۲۰	مداخله رفتاری در ورزش
۲۲۷	نتیجه گیری
۲۲۹	منابع