

حسن کیائی ساناز حبیب وند

ویراستار علمی: دکتر افسانہ صنعت کاران
عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

کاربرد روان شناسی ورزشی

در ورزش سه گانه



فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار.....
۱۳	فصل اول: آشنایی با ورزش سه‌گانه و اهمیت عوامل روانی در این رشته.....
۱۳	مقدمه.....
۱۳	ورزشکاران حرفه‌ای.....
۱۴	افراد مبتدی.....
۱۵	انتخاب سبک زندگی.....
۱۵	آشنایی با مسافت‌ها.....
۱۶	اهمیت روان‌شناسی ورزش در رشته سه‌گانه.....
۲۱	مغز ما چگونه کار می‌کند؟.....
۲۲	چه موقعی و چقدر زمان برای تمرین ذهنی نیاز است؟.....
۲۴	دستیابی به اوج عملکرد.....
۲۶	هدف‌گزینی و تعهد.....
۲۹	اهداف شما.....
۲۹	اهداف هوشمندانه.....
۳۰	برای ایجاد انگیزش هدف‌گزینی نمایید.....
۳۱	اهداف خود را متنوع انتخاب نمایید.....

اهداف خود را توسعه دهید ۳۱

خودتان اهداف را بسازید ۳۲

پرورش ذهنی: تنظیم وضعیت ذهنی قهرمانان ۳۲

ویژگی های کلیدی یک سه گانه کار با نظم ذهنی بالا ۳۳

پرورش درونی و خود راهبری ۳۴

متمرکز شدن و کانونی کردن تمرکز ۳۵

تصویرسازی ذهنی ۳۶

اصول ایجاد نظم ذهنی و افزایش عملکرد ۳۹

نتیجه گیری ۴۱

فصل دوم: روان شناسی تمرینات سه گانه ۴۳

علائم و سواس فکری ۴۴

نمایه (نیمرخ) و سواس فکری ۴۵

نکاتی برای جلوگیری از واماندگی ۴۷

آگاهی ذهنی - جسمی ۴۸

تنظیم کردن ابتدایی پیام های جسمانی ۴۹

راهبردهای آگاهی ذهنی - بدنی ۵۰

بررسی کردن ذهن و بدن ۵۱

تمرینات آگاهی ذهنی - بدنی ۵۲

آرام سازی ۵۴

وقتی سه گانه کار آرام سازی را تجربه می کند چه اتفاقی رخ می دهد؟ ۵۵

فواید آرام سازی ۵۶

خودارزیابی استرس و تنش ۵۸

تمرین آرام سازی عضلانی ۵۹

نتیجه گیری ۶۰

فصل سوم: مهارت های ذهنی برای دستیابی به اوج عملکرد در ورزش سه گانه. ۶۱

اعتماد به نفس ۶۲

تبدیل نقاط ضعف به نقاط قوت ۶۳

ایجاد اعتماد ۶۴

الگوبرداری از ویژگی های مثبت (دیگران): ۶۴

استفاده از خود گفتاری صحیح: ۶۴

بازنگری ۶۶

تصویرسازی ۶۶

ثبت خود گفتاری ۶۷

پذیرش خود: ۶۸

خوداظهاری مثبت: ۶۸

تمرکز و تصمیم گیری ۶۹

تمرکز حال محور ۷۰

اهداف فرایند محور ۷۱

بازیابی تمرکز ۷۲

تغییر تمرکز ۷۳

سه تمرین برای تمرکز ۷۳

تجسم یا تصویرسازی ۷۴

تلفیق تصویرسازی با تمرین جسمانی ۷۶

انواع تصویرسازی ۷۶

نکات راهنما برای تصویرسازی مؤثر ۷۷

چالش های ذهنی قبل از مسابقه ۷۹

نگرانی و اضطراب قبل از مسابقه ۷۹

فصل چهارم: تأثیر عوامل روانی بر آسیب دیدگی جسمانی ورزشکاران سه گانه .. ۸۱

سوابق روانی آسیب های ورزشی ۸۱

پاسخ های روان شناختی به آسیب های ورزشی ۸۲

- عوامل روان‌شناختی و نتایج توانبخشی آسیب ۸۴
 بهبود فرآیند توانبخشی به وسیله مداخلات روان‌شناختی ۸۶
 ملاحظات کاربردی ۸۷
 مطالعه موردی ۹۰
 نتیجه‌گیری ۹۳

فصل پنجم: راهبردهای ایجاد انرژی در ورزشکاران سه‌گانه ۹۵

- تأثیر موسیقی بر عملکرد ورزشکاران سه‌گانه ۹۷
 استفاده از موسیقی در حین دویدن ۹۸
 استفاده از موسیقی بر دوچرخه ثابت ۱۰۰
 تأثیر موسیقی بر عملکرد سه‌گانه‌کاران ۱۰۰
 مهم‌ترین مهارت‌های ذهنی یک ورزشکار سه‌گانه ۱۰۲
 روش‌های افزایش روحیه در ورزشکاران سه‌گانه ۱۰۳

فصل ششم: استرس و مدیریت آن در ورزش سه‌گانه ۱۰۷

- عوامل استرس‌زا در ورزش سه‌گانه ۱۰۷
 عوامل اثرگذار بر استرس ۱۰۸
 اعتیاد به تمرین در ورزشکاران سه‌گانه ۱۱۳

فصل هفتم: آمادگی ذهنی در دوره‌ی تیپر و مسابقه ۱۱۵

- تغییرات روان‌شناختی در دوره تیپر ۱۱۵
 وضعیت خلقی ۱۱۶
 نیمرخ حالات خلقی ۱۱۶
 تأثیر تیپر بر استرس ورزشکاران استقامتی ۱۱۷
 تلاش یا فشار درک شده ۱۱۹
 کیفیت خواب ۱۲۰
 دوره‌بندی (زمانبندی) مهارت‌های روانی ۱۲۰
 هفته پایانی ۱۲۳

- صبح روز مسابقه ۱۲۴
 مسابقه ۱۲۴
 پس از مسابقه ۱۲۵
 داروها و آثار منفی آنها ۱۲۷
 دلایل احتمالی سوءاستفاده از دارو در ورزش ۱۲۷
 روش‌های کنترل سوءاستفاده از داروها ۱۳۳
 ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس ۱۳۷
کتاب‌نامه ۱۴۵

پیش‌گفتار

ورزش سه‌گانه در سال‌های اخیر به یکی از رشته‌های ورزشی پرطرفدار در دنیا تبدیل شده و تعداد زیاد شرکت‌کنندگان و تماشاچیان حاضر در این رشته در مسابقات جهانی و المپیک بیانگر همین مسئله است. دشواری و چالش‌برانگیز بودن این رویداد ورزشی باعث شده تا افراد زیادی، از سنین مختلف برای محک زدن توانایی‌های خود در این رشته فعالیت کنند. این رشته ورزشی علاوه بر آمادگی جسمانی مطلوب، به آمادگی ذهنی بسیار بالایی نیز نیازمند است. به‌طور حتم، دارا بودن یک ذهن قوی در این رشته کار را تا حد زیادی برای ورزشکار تسهیل می‌کند. با وجود کتاب‌های زیادی که در خصوص مباحث تمرینی این رشته نگاشته شده، اما می‌توان گفت مسائل روان‌شناختی این رشته کمتر مورد توجه گرفته است. در خوشبینانه‌ترین حالت، در برخی از این کتاب‌ها و آن هم در حد یک فصل به تأثیر عوامل روانی در به موفقیت رسیدن فعالان این رشته پرداخته شده است. از سوی دیگر فقر تحقیقات انجام شده در حوزه روان‌شناسی ورزشی در رشته سه‌گانه نیز دامنه اطلاعات ما در این خصوص را با محدودیت مواجه کرده است. کتاب حاضر تلاش دارد تا با بهره‌گیری از کتاب‌ها و مقالات نگاشته شده در خصوص روان‌شناسی ورزش سه‌گانه، مطالب کاربردی مورد نیاز یک ورزشکار سه‌گانه را به‌طور خلاصه فراهم آورد.