





# مهارت‌های ذهنی در ورزش ژیمناستیک

مؤلفان:

**افسر جعفری حنین** (عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)

**پریسا رستگار** (کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی)

بهار ۱۳۹۸

سرشناسه	: جعفری، افسر، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های ذهنی در ورزش ژیمناستیک / مولفان افسر جعفری حجین، پریسا رستگار.
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-8930-24-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ژیمناستیک -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Gymnastics -- Psychological aspects
موضوع	: ژیمناستیک کاران -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Gymnasts -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: رستگار، پریسا، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	: Rastegar, Parisa
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی. انتشارات
رده بندی کنگره	: GV۴۶۱/۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۴۴۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۸۵۹۹۰



## پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

### مهارت های ذهنی در ورزش ژیمناستیک

تالیف: دکتر افسر جعفری حجین، پریسا رستگار

شابک: ۲-۲۴-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۸ قطع: رقعی

لیتوگرافی: کیامرثی چاپ و صحافی: کیامرثی

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ [ssrc.ac.ir](http://ssrc.ac.ir) [info@ssrc.ac.ir](mailto:info@ssrc.ac.ir)

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

## پیش‌گفتار ناشر

تربیت‌بدنی و علوم‌ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاد شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های علمی-ورزشی - تخصصی برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت‌بدنی و علوم‌ورزشی نمود است. امید است با انتشار اینگونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالی نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



## فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
اهداف.....	۱۷
<b>فصل ۱: نیازهای تکلیف و گذار از دوره‌های مختلف</b> .....	<b>۱۹</b>
۱,۱ نیازهای عملکرد در ژیمناستیک.....	۱۹
۱,۳ مراحل یادگیری در ورزش حرفه‌ای یک ژیمناست.....	۲۲
۱,۳,۱ دیدگاه توانایی‌های ثابت.....	۲۲
۱,۳,۲ دیدگاه‌های مداخله‌ای و یادگیری.....	۲۴
دیدگاه بلوم.....	۲۵
دیدگاه اریکسون، کرمپ و تش-رومر.....	۲۶
دیدگاه کوتاه، بیکر و آبرنتی.....	۲۶
سال‌های آزمون.....	۲۷
سال‌های اختصاصی شدن.....	۲۸
سال‌های سرمایه‌گذاری.....	۲۹
دیدگاه دوران-بوش و سالملا.....	۲۹
سال‌های نگهداری.....	۲۹
۱,۳,۳ مفهوم رشد کودک در یادگیری و اجرای ژیمناستیک.....	۳۰
۱,۴ نتیجه‌گیری.....	۳۳
<b>فصل ۲: نقش مربی و والدین در ژیمناستیک</b> .....	<b>۳۷</b>
۲,۱ مربیگری.....	۳۷
۲,۲ پرورش فرزند.....	۴۱
۲,۳ تاثیرات والدین در ژیمناستیک فرزندان.....	۴۴
۲,۴ نتیجه‌گیری.....	۴۵
<b>فصل ۳: پرورش مهارت‌های ذهنی و تنوع آن در ژیمناستیک</b> .....	<b>۴۷</b>
۳,۱ یادگیری مهارت‌های ذهنی جهت بهبود عملکرد.....	۴۷
۳,۲ چگونه یک مهارت ذهنی روی دیگر مهارت‌ها تأثیر می‌گذارد.....	۴۹
۳,۳ توسعه‌ی آزمون اُست-۳.....	۴۹
۳,۴ تنوع الگوهای مهارت ذهنی در سطوح تخصص.....	۵۱
۳,۵ نتیجه‌گیری.....	۵۵
<b>فصل ۴: ارزیابی مهارت‌های ذهنی در ژیمناست‌ها</b> .....	<b>۵۷</b>
۴,۱ تعیین هدف.....	۵۸
۴,۲ اعتماد به نفس.....	۶۳

۶۶	..... تعهد	۴,۳
۷۰	..... مفهوم مثلث پایه‌ای مهارت‌های ذهنی در ژیمناستیک	۴,۴
۷۱	..... مهارت‌های روان‌تنی	۴,۵
۷۱	..... کنترل استرس	۴,۵,۱
۷۹	..... کنترل ترس	۴,۵,۲
۸۴	..... آرام سازی	۴,۵,۳
۹۱	..... فعال سازی	۴,۵,۴
۹۴	..... مفهوم مهارت‌های روان‌تنی در ژیمناستیک	۴,۵,۵
۹۵	..... مهارت‌های شناختی	۴,۶
۹۵	..... تصویرسازی و تمرین ذهنی	۴,۶,۱
۱۰۱	..... تمرکز	۴,۶,۲
۱۰۵	..... بازیابی تمرکز	۴,۶,۳
۱۰۹	..... طرح‌ریزی مسابقه	۴,۶,۴
۱۱۳	..... مفهوم مهارت‌های شناختی در ژیمناستیک	۴,۶,۵
۱۱۳	..... نتیجه‌گیری	۴,۷
<b>۱۱۵</b>	<b>..... فصل ۵: مرحله نهایی چرخه آموزش مهارت‌های ذهنی</b>	
۱۱۵	..... ارائه بازخورد مهارت‌های ذهنی به ژیمناست‌ها	۵,۱
۱۱۸	..... نتیجه‌گیری	۵,۲
<b>۱۲۳</b>	<b>..... فصل ۶: ترس در ژیمناستیک</b>	
۱۲۳	..... مفهوم ترس	
۱۲۶	..... دلایل ترس	۶,۲
۱۲۶	..... ۱- راه حل سنتی درازمدت	
۱۲۶	..... ۲- سعی کنید که منبع ترس را بشناسید	
۱۲۷	..... ۳- ممکن است چندین علت وجود داشته‌باشد	
۱۲۷	..... ۴- افتادن می‌تواند مساوی ترس باشد	
۱۲۷	..... ۵- ژیمناست‌ها آگاه می‌شوند	
۱۲۷	..... ۶- ترس می‌تواند گسترش یابد	
۱۲۷	..... ۷- ترس قابل زمانبندی نیست	
۱۲۸	..... ۸- مرور موارد اساسی و بنیادی	
۱۲۸	..... ۹- تمرین ذهنی مهارت	
۱۲۸	..... انواع ترس	۶,۳
۱۲۹	..... انواع ترس در ژیمناستیک	۶,۳,۱
۱۲۹	..... ترس از افتادن	
۱۲۹	..... ترس از شکست	



۱۳۰	..... ترس از درک نکردن مهارت
۱۳۱	..... غلبه بر ترس
۱۳۴	..... ۶,۵ راهکارهای روان‌شناختی به کار گرفته شده توسط ژیمناست‌های رقابتی
<b>۱۳۹</b>	<b>..... فصل ۷: مهارت‌های ارتباطی</b>
۱۳۹	..... ۷,۱ چه چیز در ارتباط نقش دارد؟
۱۴۰	..... ۷,۲ پیام‌های لفظی
۱۴۱	..... ۷,۳ پیام‌های غیر لفظی
۱۴۱	..... حالات صورت
۱۴۲	..... زبان بدن
۱۴۳	..... ۷,۴ دریافت پیام
۱۴۳	..... به دقت گوش دهید
۱۴۴	..... ارائه‌ی راهنمایی
۱۴۴	..... تصحیح اشتباهات
۱۴۵	..... بازخورد مثبت
۱۴۵	..... ۷,۵ مربی با چه اشخاصی ارتباط برقرار کند؟
<b>۱۴۹</b>	<b>..... منابع</b>
۱۴۹	..... منابع انگلیسی
۱۵۷	..... منابع فارسی

