

تمرکز در ورزش

گردآوری :

بهروز اکبرزاده (دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی)

مهدی احمدیان

محمد صادق رفعت

سرشناسه	: اکبرزاده، بهروز، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: تمرکز در ورزش / گردآوری بهروز اکبرزاده، مهدی احمدیان، محمدصادق رفعت.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۸ص: مصور، جدول - وضعیت فهرست نویسی: فیا
شابک	: 978-622-02-1540-0
یادداشت	: کتابنامه:ص. ۱۱۲-۱۱۸.
موضوع	: تمرین های ورزشی -- جنبه های روان شناسی- Exercise -- Psychological aspects
موضوع	: ورزش -- جنبه های روان شناسی- Sports -- Psychological aspects
موضوع	: ورزشکاران -- روان شناسی- Athletes -- Psychology
موضوع	: حواس پرتی (روان شناسی)- (Distraction (Psychology -
موضوع	: تمرکز- (Attention (Mysticism
شناسه افزوده	: احمدیان، مهدی، ۱۳۶۷/۰۱/۰۴ -- رفعت، محمدصادق، ۱۳۷۱ -
رده بندی کنگره	: RC۴۸۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۳۳۶۴۹

تمرکز در ورزش

گردآوری: بهروز اکبرزاده- مهدی احمدیان محمدصادق رفعت

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۱۵۴۰-۰

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnoruzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۵۳۴۹۷

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@gmail.com

فهرست مطالب

بخش اول

۱۳	مباحث نظری تمرکز در ورزش
۱۴	مقدمه
۱۷	سؤالاتی چند در مورد توجه و تمرکز:
۱۷	تعریف تمرکز
۱۹	الف) توجه انتخابی
۱۹	ب) توجه تقسیم شده
۱۹	ج) تمرکز
۲۰	هدف از تمرینات تمرکز
۲۱	پیش فرض های توجه و تمرکز
۲۱	مؤلفه های صفتی و حالتی
۲۱	تفاوت های فردی
۲۱	تأثیر متقابل توجه و انگیزندگی
۲۲	ویژگی های تمرکز فکری
۲۳	انواع تمرکز:
۲۶	تمرکز بیرونی گسترده:
۲۶	تمرکز بیرونی محدود:
۲۶	تمرکز درونی گسترده:
۲۶	تمرکز درونی محدود:

۲۷	اشتباهات متداول در زمینه توجه:
۲۷	اشتباهات متداول در سبک بیرونی گسترده
۲۷	اشتباهات متداول در سبک بیرونی محدود
۲۷	اشتباهات متداول در سبک درونی گسترده
۲۷	اشتباهات متداول در سبک درونی محدود
۲۸	اشتباهات ناشی از اضافه بار اطلاعاتی
۲۸	اشتباهات ناشی از انعطاف‌پذیری محدود توجه
۲۸	چرا ورزشکاران تمرکز خود را از دست می‌دهند؟
۳۰	بررسی عوامل حواس‌پرتی در ورزش:
۳۱	شناخت موانع و مشکلات توجهی:
۳۱	عوامل درونی حواس‌پرتی:
۳۶	عوامل بیرونی حواس‌پرتی:
۳۷	اصول تمرکز مؤثر:
۴۱	عوامل بهبود تمرکز

بخش دوم

۴۴	تکنیک‌های کاربردی برای بهبود تمرکز
۴۵	مقدمه
۴۵	توسعه مهارت تمرکز در ورزش
۴۷	تکنیک‌های عمومی برای تقویت تمرکز
۵۱	چند تمرین طراحی شده برای شرایط عملی (محیط ورزشی)