



کتاب حرفه‌ای شو ۱

ورزش حرفه‌ای

معجزه علوم ذهنی و ۲+۵۳ راز کاربردی در ورزش

سید علی علم خواه

گاهی یک خاطره، اگر برخاسته از عمق وجودت باشد و هدفش خلق ارزش و خدمت قرار گیرد، جهنمی را تبدیل به بهشت خواهد کرد. جهان آینده ورزش، در سیطره علم خواهد بود.

سرشناسه: علم خواه، سید علی، ۱۳۵۷-
 عنوان و نام پدیدآور: ورزش حرفه‌ای: معجزه علوم ذهنی و ۵۳+۲ راز کاربردی در
 ورزش/سیدعلی علم خواه؛ ویراستار فاطمه سادات ارشی.
 مشخصات نشر: قم: افروغ، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص.؛ ۱۴/۵*۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۵۷-۷-۳
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۴۶].
 عنوان دیگر: معجزه علوم ذهنی و ۵۳+۲ راز کاربردی در ورزش.
 موضوع: ورزش حرفه‌ای
 Professional sports
 ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Sports -- Psychological aspects
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۸۰۴۰۱



عنوان: ورزش حرفه‌ای
 نویسنده: سید علی علم خواه
 ناشر: افروغ
 نوبت و سال چاپ: اول/۱۴۰۲
 ویراستار: فاطمه سادات ارشی
 صفحه آرا: نجمه بهروز
 طراح جلد: محبوه بهاری
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۹۵۷-۷-۳
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 قیمت: ۱۴۹ هزار تومان

انتشارات افروغ: قم - میدان امام - خیابان کارگر - شهرک فاطمیه - بعثت ۲۲ پ ۲۰۳
 تلفن: ۰۹۱۲۷۵۳۴۶۸۳-۰۹۳۳۳۰۳۸۶۹۰

فهرست مطالب

۳	 کسانی که با کتاب ارتباط برقرار کردند
۱۱	 لحظاتی با نویسنده کتاب
۱۳	 مقدمه
۱۴	 پیشگفتار

فصل اول

استفاده از علوم ذهنی و قانونمندی‌های جهان هستی،

در ورزش حرفه‌ای



۱۸	 ۱. جذب و ارتعاش
۱۹	 ۲. چگونگی جذب خواسته‌ها و ناخواسته‌ها
۲۳	 ۳. تله مخرب مغز و دریافت ارتعاشات منفی
۲۳	 ۴. سیستم RAS یا فیلترینگ مغزی
۲۸	 ۵. باورهای بنیادی
۲۹	 ۶. ساخت باورهای بنیادین و حذف باورهای محدودکننده
۳۸	 ۷. لازم و کافی
۳۹	 ۸. ضمیر ناخودآگاه
۴۲	 ۹. تکانه‌های منفی ذهنت را کنترل کن
۴۸	 ۱۰. روش کنترل افکار منفی (تکنیک بعدی)
۵۰	 ۱۱. عبارات تاکیدی
۵۴	 ۱۲. تجسم خلاق و تصویرسازی ذهنی

۱۳. آنتونی رابینز و تحولی عظیم در اثبات تصور و تجسم ۵۵
۱۴. تکنیک برنامه ریزی ذهن قبل از مسابقات با ریلکسیشن و مدیتیشن ۵۷
۱۵. فرکانس ها ۵۸
۱۶. کلمات مهم برای پیک آلفا ۶۳
۱۷. اهمیت پیک آلفا در ورزش حرفه ای ۶۶

فصل دوم

رشد فردی و برطرف کردن موانع
و آسیب های تخصصی در ورزش حرفه ای

۱۸. تنفس ۷۰
۱۹. تکنیک مهم one the five ۷۱
۲۰. تکنیک تنفسی ۵،۳،۴ ۷۱
۲۱. عصب واگ ۷۲
۲۲. هدف گذاری ۷۲
۲۳. دفترچه ثبت نقاط ضعف و قوت حریفان ۷۵
۲۴. هدف گذاری هوشمند (اسمارت) ۷۶
۲۵. تا وقتی که به هدفتان نرسیده اید، آن را برای کسی تعریف نکنید ۷۹
۲۶. چک کردن روزانه دفترچه هدف گذاری و ثبت موفقیت ها ۸۰
۲۷. تکنیک تنبیه و تشویق در ورزش حرفه ای ۸۱
۲۸. تکنیک مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه و معاقبه ۸۱
۲۹. تکنیک حمل بر صحت ۸۲

۳۰. تغییر نگاه از طریق پرسش های طلایی ۸۳
۳۱. در مسیر هدف گذاریتان به حاشیه ها توجه نکنید ۸۴
۳۲. اهرم رنج و لذت ۸۵
۳۳. رول پلی یا نقش بازی کردن ۸۹
۳۴. سایه زنی و یک تفکر اشتباه رایج در مورد این تکنیک مفید و موثر ۹۲
۳۵. ریسک پذیری و برطرف کردن ترس ها ۹۳
۳۶. نقش تعهد و وابستگی در امیدوارماندن ۹۶
۳۷. ریسمانی الهی در امیدواری ۹۷
۳۸. استرس منفی در ورزش حرفه ای ۹۹
۳۹. هدف از کاهش استرس منفی چیست؟ ۱۰۶
۴۰. عزت نفس و اعتماد به نفس ۱۰۸
۴۱. تکنیک آینه در بالا بردن اعتماد به نفس ۱۱۳
۴۲. تکنیک لیست برداری از نقاط ضعف و قوت در تقویت اعتماد به نفس ۱۱۳

فصل سوم

رازهای کاربردی و استفاده از

تکنیک های برتر و طلایی در ورزش حرفه ای



۴۳. اهمیت و معنای تک مربی بودن در ورزش حرفه ای ۱۱۶
۴۴. داشتن اعتماد به کوچ و مربی در ورزش حرفه ای ۱۱۷
۴۵. یک نیروی خدادادی فوق العاده ۱۱۸
۴۶. وقتی در اوج و روی بورس هستی، باید بیشتر تلاش کنی تا از گردونه خارج نشوی... ۱۲۰

مقدمه

حدود سه سال بود که در رابطه با رازهای کاربردی ورزش به خصوص در رشته تنیس روی میز تحقیق می‌کردم. با دوستان خوبم، روانشناسان، ورزشکاران، پیشکسوتان، گفتگو کردم و نتایج خیلی خوبی را به دست آوردم و دوست دارم هموطنانم در ایران و هر جای دنیا، از این نتایج بهرمند شوند.



به مرور متوجه شدم که در این موضوع، فقدان یادگیری و کسب مهارت‌های ویژه، بشدت احساس می‌شود. حتی بزرگانی که در تیم ملی به عنوان اسطوره مطرح هستند احتمالاً به دلیل روزمرگی و مشغله‌هایی که دارند، به این موضوع خاص، نپرداخته‌اند. بنابراین امیدوارم از مطالب علمی و تجربی که تقدیمتان می‌شود، نهایت استفاده را ببرید.