

مهارت‌های روانی و اعتماد به نفس نوجوانان



علی حیدری

حسینعلی احمدی نژاد

حامد ظفرانلو

www.ketab.ir



- سرشناسه : حیدری، علی، ۱۳۵۱-
عنوان و نام پدیدآور : مهارت‌های روانی و اعتماد به نفس نوجوانان/ علی حیدری، حسینعلی احمدی‌نژاد، حامد ظفرانلو.
مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم‌انداز قطب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۶۶ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۳-۳۷۴-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : والیبالبست‌ها -- ایران -- نمونه پژوهی
موضوع : Volleyball players -- Iran -- Case studies
موضوع : نوجوانان ورزشکار -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه پژوهی
موضوع : Teenage athletes -- Mental health -- Iran -- Case studies
شناسه افزوده : احمدی‌نژاد، حسینعلی، ۱۳۵۲-
شناسه افزوده : ظفرانلو، حامد، ۱۳۵۷-
رده بندی کنگره : GV۱۰۱۵/۲۶
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۳۵۰۹۳
شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۸/۳۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

مهارت‌های روانی و اعتماد به نفس نوجوانان



نویسندگان: علی حیدری - حسینعلی احمدی‌نژاد - حامد ظفرانلو

ناشر : انتشارات چشم‌انداز قطب

تیراژ : ۱۰۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۴۰۰

چاپ: ویونا

قطع : وزیری

تعداد صفحات : ۱۶۶

قیمت : ۶۰۰۰۰۰ ریال

شابک :

۹۷۸	۶۰۰	۴۹۳	۳۷۴	۲
-----	-----	-----	-----	---

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، امام خمینی ۶۴

تربت حیدریه، خیابان مدرس، جنب پیمه پاسارگاد

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶ - ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول:	۷
کلیات	۷
۱-۱ مقدمه	۹
۲-۱ بیان مسأله	۱۱
۳-۱ ضرورت و اهمیت	۱۶
۴-۱ اهداف	۲۰
۵-۱ فرضیه های تحقیق	۲۰
۶-۱ تعاریف نظری و عملیاتی واژه ها و اصطلاحات	۲۲
۱-۶-۱ تعاریف نظری	۲۲
۲-۶-۱ تعاریف عملیاتی	۲۴
۱-۲ مقدمه	۲۷
۱-۱-۲ تمرین مهارت های روانی در ورزش	۲۷
۲-۱-۲ دو بخش مهارت های روانی در ورزش	۲۹
۳-۱-۲ محرک های روانی	۲۹
۴-۱-۲ آرام بخش های روانی	۲۹
۵-۱-۲ اثر بخشی تمرین مهارت های روانی	۳۰
۶-۱-۲ برنامه تمرین مهارت های روانی	۳۱

۲-۱-۷ دلایل غفلت یا تفکرات منفی و موانع احاطه کننده تمرین مهارت های	۳۳
روانی.....	
۲-۱-۸ مراحل توسعه تمرین مهارت های روانی.....	۳۶
۲-۲ هدف گزینی.....	۳۸
۲-۴-۱ تعیین هدف.....	۳۸
۲-۲-۲ تعریف هدف.....	۴۰
۲-۲-۳ تعریف هدف گزینی.....	۴۱
۲-۲-۴ مزایای هدف گزینی.....	۴۲
۲-۲-۵ اصول هدف گزینی.....	۴۳
۲-۲-۶ انواع اهداف.....	۴۷
۲-۲-۸ اثربخشی هدف گزینی.....	۴۹
۲-۲-۹ فرایند سه مرحله ای توسعه مهارت های تعیین اهداف ورزشکاران ...	۵۰
۲-۳ خودگویی.....	۵۲
۲-۳-۱ خودگویی چیست؟.....	۵۳
۲-۳-۲ انواع خودگویی.....	۵۴
۲-۳-۳ خودگویی مثبت در برابر خودگویی منفی.....	۵۶
۲-۳-۴ خودگویی چگونه اثر می گذارد؟.....	۵۶
۲-۳-۵ راهکارهای پرورش الگوهای فکری مثبت.....	۵۷
۲-۳-۶ روش های بهبود خودگویی.....	۵۹
۲-۳-۷ توسعه مهارت های گفتگوی کوتاه ورزشکاران.....	۶۲