

۲.۳۸۲۷۲

آشنایی با مهارت‌های روانشناختی بوکس

آشنایی با مهارت‌های روانشناختی بوکس

مؤلف :

شاهین کلانتری

سرشناسه	:	کلاتری، شاهین، ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	:	آشنایی با مهارت‌های روانشناختی بوکس / مولف شاهین کلاتری.
مشخصات نشر	:	تهران : گروه آموزشی مدرس: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۷۷ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۳۰۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیب
موضوع	:	بوکس
موضوع	:	Boxing
موضوع	:	بوکس -- جنبه‌های روانشناختی
موضوع	:	Boxing -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	۷۳۹۸۱۱۳۳GV / ۸۵
رده بندی دیویی	:	۸۳/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۷۴۸۲۸

عنوان: آشنایی با مهارت‌های روانشناختی بوکس

مولف: شاهین کلاتری

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرای: مهدیه مخبری

طراح جلد: مهتاب دوستی

ناظر: نسرين خانی

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول
۱	کلیات
۲	مقدمه
۱۴	متغیرهای روانشناختی
۱۷	فصل دوم
۱۷	مروری بر تعقیبات انجام شده
۱۸	تاریخچه بوکس
۲۲	مهارت‌های روانشناختی
۲۶	مهارت‌های ذهنی پایه
۲۶	هدف‌گزینی
۲۷	خودباوری (اعتماد به نفس)
۲۹	تعهد
۳۰	مهارت‌های روان‌تنی
۳۰	استرس و کنترل ترس
۳۳	آرمیدگی
۳۴	نیروبخشی ذهن
۳۵	مهارت‌های شناختی
۳۵	کنترل توجه (تمرکز)
۳۷	بازیابی تمرکز
۳۸	تصویرسازی و تمرین ذهنی
۳۹	طرح و برنامه مسابقه
۴۱	پیشینه
۴۶	جمع‌بندی پیشینه
۴۸	فصل سوم
۴۸	مواد و روش‌ها

۴۹	روش
۴۹	جامعه آماری
۵۰	متغیرهای روانشناختی
۵۲	ابزار گردآوری داده‌ها
۵۲	ابزارسنجش مهارت‌های ذهنی
۵۴	روش اجرا
۵۴	روشهای آماری
۵۶	فصل چهارم
۵۶	نتایج
۵۸	نیمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس جوانان
۵۹	نیمرخ مهارت‌های روانشناختی تیم ملی بوکس بزرگسالان
۶۵	فهرست منابع