



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک
جمهوری اسلامی ایران
N.O.P.A.I.R.IRAN

فرم شماره: ۱ (دو صفحه)

"فرم تعریف دوره‌های آموزشی"

مرکز آموزش و پژوهش

عنوان دوره: تربیت مربی مهارت‌های ذهنی (ویژه ورزش‌های راکتی) **چندمین دوره:** یازدهمین دوره

هدف دوره: تربیت مربی مهارت‌های ذهنی با نگاه ویژه به ورزش‌های راکتی جهت ارتقاء مهارت‌های ذهنی و سلامت روان ورزشکاران

تعداد ساعات آموزشی: ۸۰ ساعت **مدت زمان برگزاری:** ۸ ساعت روزانه ساعت، از ۹ تا ۱۷ **روز و تاریخ برگزاری:** ۱۱ الی ۲۵ تیر ماه ۱۴۰۱

نحوه ارائه: عملی نظری حضور غیر حضوری

سطح دوره: یک دو سه پیشرفته مبانی توجیهی بین‌المللی غیره

سرفصل‌ها:

- | | |
|--|--|
| ۱. اصول کلی آموزش مهارت‌های ذهنی | ۸. انگیزش در ورزش |
| ۲. نحوه ورود و شروع کار در تیم‌های ورزشی | ۹. توجه و تمرکز در ورزش‌های انفرادی |
| ۳. تفاوت‌های اساسی در مربیگری مهارت‌های ذهنی در ورزش‌های گروهی و انفرادی | ۱۰. انگیزختگی، استرس و اضطراب در ورزش |
| ۴. هدف‌گزینی در ورزش | ۱۱. تصویرسازی ذهنی و کاربرد آن در ورزش |
| ۵. موارد ارتباطی در ورزش‌های راکتی | ۱۲. اعتماد به نفس در ورزش |
| ۶. انسجام گروهی در ورزش‌های انفرادی (راکتی) | ۱۳. استحکام ذهنی چطور پدید می‌آید؟ |
| ۷. تنظیم روتین‌های عملکردی | ۱۴. ملاحظات روان‌شناختی در ورزش پایه |
| | ۱۵. اخلاق حرفه‌ای در روان‌شناسی ورزشی |

وسایل آموزشی مورد نیاز: کلاس آموزشی، ویدئو پروجکشن، تخته وایت برد، ماژیک

مکان برگزاری دوره‌های حضوری: تئوری آکادمی ملی المپیک

مبلغ پیشنهادی برای پرداخت شرکت‌کننده‌ها: ۴۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال

شرایط شرکت‌کنندگان:

تغذیه: صبحانه ناهار شام میان‌وعده (چای و شیرینی)

ارزشیابی دوره: دارد ندارد **آزمون نهایی:** دارد ندارد **گواهینامه:** دارد ندارد

حداکثر تعداد شرکت‌کنندگان: ۱۵ نفر **حداقل تعداد شرکت‌کنندگان:** ۱۵ نفر

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	شغل
دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی	دکترای تخصصی روانشناسی	رئیس مرکز روان شناسی آکادمی ملی المپیک

مدرسین / سخنرانان پیشنهادی دوره:

نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی
دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی	دکترای روانشناسی
دکتر خسرو حمزه	دکترای مشاوره
دکتر محمدهادی هادیزاده	دکترای مشاوره
دکتر مجدالدین مستعان	کاندیدای دکتری مشاوره
دکتر ایمان صحراییان	کاندیدای دکتری روانشناسی
دکتر نرگس مال میر	دکترای روانشناسی
دکتر میترا رضوانی	کاندیدای دکتری روانشناسی سلامت
سرکار خانم الهام حقیقی	ارشد روانشناسی ورزشی
سرکار خانم الهام محمودی	ارشد روانشناسی
دکتر صابر مهری	کاندیدای دکتری روانشناسی ورزشی
دکتر محسن پروازی	کاندیدای دکتری مشاوره

فهرست منابع آموزشی پیشنهادی دوره: (جهت مطالعه شرکت کننده ها و درج در وب سایت آکادمی)

ردیف	نام کتاب	نویسنده / مترجم	انتشارات
۱	مبانی روانشناسی ورزش و تمرین جلد ۱ و ۲	دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی	حتمی
۲	تربیت روانشناس ورزشی	دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی	ورزش
	راهنمای عملی روانشناسی ورزشی	دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی	بامداد کتاب
۳	Mental Training in Tennis: Applied Strategies for Success	David J. de Haan	Independently published
۵	The Table Tennis Psychology Workbook	Danny Uribe	CreateSpace Independent Publishing