

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش ذهن آگاهی و پذیرش بر نگرانی از تصویر بدنی، مهارت های ذهنی و عملکرد پرتاب آزاد در بازیکنان معلول رشته بسکتبال

محل انتشار:

پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره 4، شماره 2 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

فرشاد عباسی - کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)
اصفهان، ایران

رخساره بادامی - دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان،
ایران

داریوش جلالی - استادیار روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، شهرکرد، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثر آموزش ذهن آگاهی و پذیرش بر نگرانی از تصویر بدن، مهارت های ذهنی و عملکرد پرتاب آزاد بود. شرکت کنندگان پژوهش ۲۲ بازیکن معلول مرد رشته بسکتبال با دامنه سنی ۲۵-۴۵ سال بودند که در لیگ دسته دو باشگاههای کشور رقابت می کردند. شرکت کنندگان براساس سن و سطح ضایعه نخاعی به صورت همتاسازی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت هشت جلسه ۹۰ دقیقه ای در کلاس آموزش ذهن آگاهی و پذیرش شرکت کردند و گروه کنترل در طول دوره تمرینات به فعالیت های روزانه خود پرداختند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه مهارت های ذهنی امست سه و پرسش نامه نگرانی درباره تصویر بدنیوآزمون تعدیل شده شوت بسکتبال ایفرد استفاده شد. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس (مانکوا) تحلیل شد. یافته ها نشان دادند آموزش ذهن آگاهی و پذیرش، مهارت های ذهنی و عملکرد پرتاب آزاد در بازیکنان معلول رشته بسکتبال را ارتقا می دهد؛ بنابراین شرکت در کلاس های آموزش ذهن آگاهی و پذیرش برای افزایش مهارت های ذهنی و ارتقا عملکرد بسکتبال توصیه می شود.

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی و پذیرش، مهارت ذهنی، معلول، بسکتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1207725>

