

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرین مهارت های توجه و تمرکز بر اجرای روان بسکتبالیست ها

## محل انتشار:

نشریه رفتار حرکتی و روان شناسی ورزشی ایران، دوره 1، شماره 2 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

زهرا اطاعتی - *Msc. Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport - Sciences, Tehran University, Tehran, Iran*

حسن غریبایق زندی - *Assistant Professor, Department of Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport - Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran*

علیرضا بهرامی - *Associate Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran*

## خلاصه مقاله:

هدف: ورزش با ایجاد چالش های جسمی و روانی فرصت های زیادی را برای تجربه ی اجرای روان فراهم می کند. این پژوهش با هدف بررسی تاثیر یک دوره تمرین مهارت های توجه و تمرکز بر اجرای روان بسکتبالیست ها صورت گرفت. روش ها: این مطالعه از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با هدف کاربردی بود و بر روی ۲۲ نفر بسکتبالیست پسر با دامنه سنی ۱۵-۲۰ که به روش در دسترس و هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تجربی جای گرفتند، انجام شد. گروه تجربی به مدت شش هفته ی دو جلسه ای بر اساس پروتکل مهارت های ذهنی، تحت آموزش های توجه و تمرکز قرار گرفتند. گروه کنترل در این مدت تنها به تمرین مهارت های بسکتبال پرداختند. به منظور ارزیابی اجرای روان از پرسشنامه ی اجرای روان حالتی-۲ به عنوان پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. برای مقایسه متغیر ها از آزمون های تی استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که وضعیت اجرای روان، در گروه تجربی به طور معناداری نسبت به گروه کنترل بهبود یافته است. نتیجه گیری: به نظر می رسد که یک دوره تمرین مهارت های توجه و تمرکز بر اجرای روان بسکتبالیست ها تاثیر گذار بوده است و نتایج پژوهش از این فرضیه که اجرای روان بسکتبالیست ها با استفاده از آموزش مداخلات روانشناختی بهبود می یابد حمایت می کند.

## کلمات کلیدی:

attention, flow, flow state, Mental Skills

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1529472>

