

عنوان مقاله:

تاثیر مهارت های روان شناختی بر عملکردهای ورزشی بازیکنان فوتبال مرد

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

سبحان بخارایی - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تعیین تاثیر مهارت های روان شناختی بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال مرد بود. از ۵ تیم فوتبال شهر زاهداندو تیم به روش نمونه گیری تصادفی در گروههای آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. پیش آزمون به روش مشاهده (فیلم) و تجزیه و تحلیل براساس چک لیست سنجش عملکرد ورزشی تلول و همکاران ۲۰۰۶ از ورزشکاران گرفته شد. برنامه ی مهارت های روانشناختی در ۶۰ جلسه به گروه آزمایشی آموزش داده شد که شامل راهبردهای هدف گزینی، آرام سازی، تصویر سازی، کنترل توجه و خود گفتاری بود. پس آزمون، بعد از چهار ماه مداخله و آزمون پیگیری، سه ماه بعد برگزار شد. نتایج نشان داد که تمرین مهارت های روانشناختی به طور معناداری باعث بهبود سطح کیفی اجرا در عملکرد ورزشی پاس، شوت، گرفتن، حفظ و کنترل توپ در بازیکنانفوتبال مرد می شود و اثر مداخله های روانشناختی نه تنها در پس آزمون بلکه در آزمون پیگیری نیز معنادار است.

کلمات کلیدی:

بازیکنان مرد، مهارت های روانشناختی، عملکرد ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1563222>

