

## عنوان مقاله:

تحلیل و بررسی مهارت‌های پیچیده ورزشی با در نظر گرفتن رشته ورزشی

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، حقوق، مطالعات اجتماعی و روانشناسی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

## نویسنده:

حسن افروغ - دانشجو کارشناسی تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی الیگودرز

## خلاصه مقاله:

امروزه برای انجام فعالیت های ورزشی در اکثر مراکز سالن های ورزشی احداث گردیده است تا کارکنان آن مرکز بخشی از خستگی ذهنی خود را بر اثر انجام فعالیت های ورزشی کاهش دهند و به آرامش نسبی برسند، در سطوح بالاتر ورزشی یعنی نقطه ای که مورد بحث ما ورزشکاران حرفه ای هستند بیشتر برای تمرکز بر روی خود ورزش هست بعد در نظر گرفتن آرامش اعصاب و روان . در این پژوهش سعی بر این است که با مهارت های پیچیده ورزشی با در نظر گرفتن رشته های خاص ورزشی بیشتر آشنا شویم به این منظور هدف اصلی پژوهش شناخت موارد فوق و مواردی جزئی تر بود که با نمایش به صورت تصویر این مهارت ها به صورت عینی و ملموس تر برای نشان دادن جزئیات در نظر گرفته شده است.

## کلمات کلیدی:

مهارت پیچیده، ورزشی، عضلات، عصب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1672909>

