

عنوان مقاله:

تاثیر تقویت مهارت های ذهنی در عملکرد بازیکنان فوتسال

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

یونس قربانی شمشادسرا - دانشجوی کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه بین المللی امام خمینی(ره) قزوین

خلاصه مقاله:

فوتسال ورزشی مهیج و باتحرک بالاست و بازیکنانی که این ورزش را دنبال میکنند باید از لحاظ جسمانی و روانی در سطح بالای از آمادگی قرار داشته باشند. این ورزش در سال ۱۹۳۰ در کشور اروگوئه ابداع شد و به سرعت طرفداران زیادی، به خصوص در آمریکای جنوبی، پیدا کرد. مولفه های فوتسال در دنیای امروزی، که مهمترین آنها مولفه های روانی است، تفاوت های زیادی را با فوتسال در گذشته پدید آورده است. مهارت های روانی و هوش هیجانی، نقش مهمی در مسابقات فوتسال دارد و هر تیمی که از مهارت روانی بیشتری برخوردار باشد، در نهایت موفق تر خواهد بود. فشارهای روانی زیادی که قبل از مسابقه به ورزشکار وارد میشود، اضطراب را در ورزشکار به وجود میآورد و این باعث میشود که ورزشکار نتواند روند مطلوب خود را در طی مسابقه حفظ کند و این حس اضطراب در حرکات و تصمیمات او تاثیر منفی دارد. با توجه به سرعت بالای بازی فوتسال، این رشته به آمادگی جسمانی بالایی نیاز دارد، اما اگر این آمادگی جسمانی با آمادگی روانی همراه شود، قطعاً نتیجه مثبت تری را خواهیم دید.

کلمات کلیدی:

فوتسال، مهارت روانی، روانشناسی، ورزش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1763922>

