

عنوان مقاله:

بررسی اثرات روانشناسی بر عملکرد ورزشکاران والیبال

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش های تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 2، شماره 11 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

مهراب ساعدی فرد - ابواب جمعی آموزش و پرورش شهرستان مهر، مشاور مدرسه امام صادق(ع) مهر، ایران

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: هدف پژوهش بررسی اثرات روانشناسی بر عملکرد ورزشکاران والیبال است. روانشناسی علم مطالعه رفتار انسان و روانشناسی ورزشی مطالعه رفتار ورزشی و کاربرد یافته های روانشناسی برای بهبود عملکرد و ارتقای تندرستی است. از حوزه های مهم مورد مطالعه روانشناسی ورزشی که به ویژه در آمادگی قهرمانان کاربرد دارد، آمادگی روانی برای عملکرد است که ورزشکار را برای مسابقه آماده می سازد. مواد و روش ها: مطالعه حاضر از نوع توصیفی تحلیلی است و پس از بررسی مفاهیم با ارائه نتایج به پیشنهادات کاربردی پرداخته شده است. روش تحقیق حاضر توصیفی و روش گردآوری اطلاعات آن، کتابخانه ای است. بدین صورت که از منابع کتابخانه ای نظیر: کتاب، مقاله، منابع خارجی و... و آموخته های محقق استفاده شده است. یافته ها: از نظر این پژوهش در دنیای ورزش و به خصوص والیبال، نگاه اصلی به مهارت فیزیکی و بهبود آن با تمرین و کمک به حافظه عضلانی است، اما به مرور، اهمیت روانشناسی در والیبال برای مربیان روشن شد، به طوری که اکنون، ورزشکاران حرفه ای در کنار تمرین های میدانی، به جهت هماهنگی گروهی، کاهش اضطراب، افزایش تمرکز ذهنی و بهبود مشوق های روانی، تحت دوره های مداوم روانشناس ورزشی مجرب قرار می گیرند. روانشناسی در والیبال با توجه به رده سنی، تاثیر شهرت، زندگی اجتماعی، شرایط محیطی، آسیب ها و توانایی های جسمی به بررسی عوامل کاهش دهنده بازده عملکرد بازیکنان و راه های ایجاد فضای روانی مشوق برای تجربه یادگیری بهتر می پردازد. نتیجه گیری: از مباحث ایراد شده نتیجه گرفته میشود که ورزش تنها حوزه ای است که به شکل گیری و اصلاح رفتار ورزشکاران می پردازد و آنها را مورد مطالعه قرار می دهد. ورزشکار به عنوان یک فرد و با شخصیت منحصر به فرد با روانشناسی فردی مرتبط است و به عنوان عضو یک تیم و به عنوان یک موجود اجتماعی با روانشناسی اجتماعی در ارتباط است. ورزشکار به عنوان یک پدیده در حال رشد، در روانشناسی رشد نیز مورد مطالعه قرار می گیرد و به عنوان یک فراگیر در روانشناسی تعلیم و تربیت مطرح می شود.

کلمات کلیدی:

روانشناسی، ورزشکار، ورزشکاران والیبال، رفتار ورزشی، عملکرد.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1817445>

