

عنوان مقاله:

روانشناسی ورزش و انگیزه بخشی در ورزشکاران

محل انتشار:

چهاردهمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در تعلیم و تربیت، روانشناسی، فقه و حقوق و علوم اجتماعی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

محمدعلی جبذری جهرمی - لیسانس تربیت دبیر تربیت بدنی و علوم ورزشی

حسن نظامیان پور جهرمی - فوق لیسانس مدیریت ورزشی

مسلم نظری - لیسانس تربیت بدنی و علوم ورزشی

محمدرضا ابراهیمی - لیسانس روانشناسی عمومی

خلاصه مقاله:

این مقاله به بررسی نقش روانشناسی ورزش و روش های انگیزه بخشی در بهبود عملکرد و رضایت مندی ورزشکاران می پردازد. با معرفی مفاهیم کلیدی مانند انگیزه درونی و بیرونی، عوامل مختلفی که در انگیزه بخشی به ورزشکاران موثر هستند شناسایی و تحلیل می شوند. نظریه های انگیزشی معتبر از جمله نظریه انگیزش درونی و بیرونی، نظریه انتظار-ارزش و نظریه هدف گذاری مورد بررسی قرار گرفته و نقش حیاتی مربیان و والدین در تقویت انگیزه ورزشکاران برجسته می شود. همچنین، تکنیک های عملی انگیزه بخشی مانند تعیین اهداف، استفاده از تجسم ذهنی و ارائه بازخورد مثبت به تفصیل بررسی می شوند. مطالعات موردی و تحقیقات عملی، چالش ها و راهکارهای موجود در انگیزه بخشی به ورزشکاران را شناسایی و تحلیل می کنند. این مقاله با تاکید بر اهمیت روانشناسی ورزش در ارتقاء کیفیت زندگی و عملکرد ورزشکاران، پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده ارائه می دهد.

کلمات کلیدی:

روانشناسی ورزش، انگیزه بخشی، ورزشکاران، انگیزه درونی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2036946>

