

## عنوان مقاله:

آمادگی ذهنی ورزشکاران نخبه ایرانی

## محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 4، شماره 13 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

## نویسندگان:

سیدمحمد کاظم واعظ موسوی - استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع)

امیر شمس - استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

علیرضا بهرامی - دانشیار دانشگاه اراک

علیرضا فارسی - دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف توصیف آمادگی ذهنی ورزشکاران نخبه انجام شد. ویژگی های مربوط به دوازده عامل مهارت های ذهنی با استفاده از آزمون اومست سه، سه عامل مکان کنترل با استفاده از آزمون لونسون، هفت عامل انگیزشی ورزشی با استفاده از مقیاس انگیزه ورزشی، و سه عامل استحکام روانی با استفاده از آزمون شیرد و همکاران در 295 ورزشکار حاضر در اردوی سال 1392 تیم های ملی بررسی شد. نتایج نشان داد نمرات استاندارد مهارت های پایه روان شناختی ورزشکاران بالا، اما نمرات مهارت های روان-تنی و مهارت های شناختی اکثریت آن ها متوسط بود. انگیزش درونی و بیرونی اکثریت ورزشکاران بالا، و نمره بی انگیزگی آن ها کم بود. نمرات استاندارد اطمینان، پایداری، و کنترل ورزشکاران در طبقات بالا و متوسط قرار گرفت. از مجموع یافته های پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که وضعیت ورزشکاران نخبه ایرانی، از نظر مولفه های مکان کنترل و انگیزش مطلوب است، اما از نظر استحکام روانی به آموزش نیازمندند. همچنین، طراحی برنامه های آموزشی برای مولفه روان-تنی و مولفه شناختی مهارت های روان شناختی ورزشکاران نخبه ضروری به نظر می رسد.

## کلمات کلیدی:

انگیزش، مکان کنترل، استحکام روانی، مهارت های ذهنی، ورزشکاران نخبه

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793556>

