

چکیده:

تیراندازی با کمان، یکی از رشته های قدیمی ورزشی و هنری در تاریخ بشر است که با قدمتی در حدود 20.000 سال بعنوان یکی از کهن ترین ورزش های شناخته شده در تاریخ زندگی انسان است که در شکار، جنگ و بعدها مسابقات از آن استفاده می کردند (طالب پور، مهدی و...:1391).

تیراندازی همانند اکثر رشته های ورزشی ، فقط وابسته به جسم نیست و ذهن ما نیز باید با حرکات و کشش ها هماهنگ باشد تا تیراندازی خوبی را تجربه کنیم. امروزه در روانشناسی ورزش، که شامل آن دسته از مطالعات روانشناختی است که بیشتر به بررسی شرایط روانی ورزشکاران، اثر شرایط محیطی و تعامل این شرایط با عملکرد ورزشی آنها می پردازد و هدف این علم شناسایی عوامل تاثیرگذار بر اجراهای ورزشی و ارائه راهبردهای کاربردی است، بحث تأثیرمهارتهای روانی در اجرای مهارتهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است. اجرای بهینه و مطلوب مهارتها در رقابتهای ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است که ما در این مقاله؛ به بعد روانی این رشته می پردازیم.

کلمات کلیدی: تیراندازی با کمان، تمرکز، روانشناسی ورزش.