

عنوان مقاله:

تأثیر خودگویی آموزشی و انگیزشی در سطوح آشکار و پنهان بر قدرت عضلانی، خودپنداره جسمانی و خودکارآمدی تکلیف نوجوانان

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 9، شماره 31 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

پروانه شمسی پور دهکردی - عضو گروه رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه الزهرا

مهتاب حیدری - دانشگاه شهید بهشتی تهران رفتار حرکتی

سهیلا کریمی - دانشگاه آزاد اسلامی

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش بررسی تأثیر خودگویی بر قدرت عضلانی، خودپنداره جسمانی و خودکارآمدی در ورزشکار مبتدی بود. 50 دختر با میانگین سنی $15 \pm 5/2$ سال، شرکت کنندگان پژوهش حاضر را تشکیل دادند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به 5 گروه خودگویی آموزشی آشکار و پنهان، خودگویی انگیزشی آشکار و پنهان و کنترل تقسیم شدند. نتایج در آزمون پیگیری، برای متغیرهای قدرت عضلانی جلو ران، دو قلو و لانچ پا راست نشان داد گروه خودگویی آموزشی پنهان دارای قدرت عضلانی بالاتری نسبت به سایر گروه‌ها بودند ($>05/0P$). برای متغیر قدرت لانچ پا چپ و قدرت عضلانی پشت ران گروه‌های خودگویی آموزشی و انگیزشی پنهان قدرت عضلانی بالاتری داشتند ($>05/0P$). گروه خودگویی انگیزشی آشکار دارای بالاترین میانگین خودکارآمدی تکلیف و خودپنداره جسمانی بود. در نتیجه مربیان جهت ارتقاء قدرت عضلانی پایین تنه، خودکارآمدی تکلیف و خودپنداره از تکنیک‌هایی خودگویی آموزشی و انگیزشی پنهان استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

خودگویی، خودپنداره جسمانی، خودکارآمدی تکلیف، قدرت عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1152017>

