

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی تصویرسازی ذهنی بر کسب مهارت شوت ایستگاهی فوتبال

محل انتشار:

فصلنامه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محمدحسین فرقانی اوزرودی - همکار

محمدباقر فرقانی اوزرودی - نویسنده مسئول

خلاصه مقاله:

هدف از انجام تحقیق حاضر بررسی اثربخشی تصویرسازی ذهنی بر کسب مهارت شوت ایستگاهی در فوتبال بود. این مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. شرکت کنندگان در این تحقیق شامل ۳۶ بازیکنان فوتبال نیمه ماهر پسر با میانگین سنی 17.09 ± 0.68 سال در سال ۱۴۰۱ بودند. بعد از انتخاب شرکت کنندگان و تکمیل فرم مشخصات فردی دستور العمل تصویرسازی و آزمون شوت مور- کریستین و اصول ضربه ایستگاه فوتبال به صورت شفاهی توضیح داده شد. سپس از آنها آزمون توانایی تصویرسازی ذهنی و آزمون شوت در ۴ بلوک ۴ کوششی گرفته و نتایج ثبت گردید. بر اساس نمرات بدست آمده شرکت کنندگان در ۳ گروه تقسیم بندی شدند. جلسات اکتساب به مدت ۳ هفته و هر هفته ۲ جلسه تمرین و در هر جلسه ۸ بلوک ۴ کوششی بود. از آزمون تحلیل واریانس یکراهه، تحلیل واریانس مرکب با اندازه گیری مکرر در سطح معناداری ۰.۰۵ استفاده شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که در مرحله اکتساب گروه های با تصویرسازی مثبت به طور معنادار بهتر از گروه های تصویر سازی منفی و گروه کنترل عمل کردند. همچنین با توجه به معنادار بودن اثر تعاملی تصویرسازی × جلسات تمرین مشاهده شد که از جلسه سوم به بعد گروه های تصویرسازی مثبت به طور معناداری بهتر از گروه های تصویر سازی منفی و کنترل عمل کردند. به نظر می رسد که تمرین تصویرسازی بر اجرای شوت ایستگاهی فوتبالیست ها تاثیرگذار بوده است و به مربیان فوتبال پیشنهاد می شود برای آموزش مهارت شوت ایستگاهی به افراد نیمه ماهر، از تصویرسازی مثبت استفاده نمایند.

کلمات کلیدی:

تصویرسازی ذهنی، کسب مهارت، شوت ایستگاهی، فوتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1544463>

