

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات چالش شناختی بر فراشناخت و فرا هیجان تیم بسکتبال بانوان بسکتبالیست

محل انتشار:

پنجمین کنفرانس بین المللی رویکردهای نوین مدیریت، روانشناسی و علوم انسانی در قرن ۲۱ (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

علیه طالبی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی - گرایش روانشناسی ورزش - دانشگاه تهران جنوب

خلاصه مقاله:

این پژوهش با هدف تاثیر تمرینات چالش شناختی بر فراشناخت و فرا هیجان تیم بسکتبال بانوان بسکتبالیست انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری یک ماهه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر ۴۰ نفر از بانوان بسکتبالیست دماوند می باشند. حجم نمونه در پژوهش حاضر ۴۰ می باشند. در واقع ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر دیگر نیز در گروه کنترل قرار خواهند گرفت. در پژوهش حاضر از روش هدفمند استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده های حاصل از پرسشنامه از نرم افزار SPSS استفاده شد. در واقع این بخش به دو قسمت آمار توصیفی و استنباطی تقسیم می شود. جهت آزمون فرضیه ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که زنانیکه تمرینات چالش شناختی دریافت می کنند نسبت به دیگر افرادی که این آموزش را دریافت نکرده اند، فراشناخت بیشتری دارند به طور کلی یافته ها حاکی از آن است که تمرینات چالش شناختی بر فراشناخت بین بانوان بسکتبالیست تفاوت معناداری دارد. همچنین در پس آزمون نمرات فراهیجان بانوان بسکتبالیست (گروهی که تمرینات چالش شناختی دریافت کردند) با نمرات بر فرا هیجان بانوان بسکتبالیست در گروه پیش از آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد (سطح معنی داری کمتر از ۰.۰۵ در نتیجه می توان دریافت که زنان بسکتبالیستی که تمرینات چالش شناختی دریافت می کنند نسبت به دیگر افرادی که این آموزش را دریافت نکرده اند، بر فراهیجان بیشتری دارند به طور کلی یافته ها حاکی از آن است که تمرینات چالش شناختی بر فراهیجان بین بانوان بسکتبالیست تفاوت معناداری دارد. به طور کلی نتایج حاکی از آن بود که تمرینات چالش شناختی با سطح اطمینان ۹۵%، $P < 0.05$ بر فراشناخت و فرا هیجان تیم بسکتبال بانوان بسکتبالیست تاثیر معناداری دارد

کلمات کلیدی:

تمرینات چالش شناختی، فراشناخت، فرا هیجان، بانوان بسکتبالیست

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1696279>

