

عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرینات ذهنی بر استرس دانش آموزان ورزشکار

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مریم اسکندری - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه هفت مشهد

فاطمه دوستی - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه هفت مشهد

آزاده دولتخواه - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه هفت مشهد

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر تاثیر یک دوره تمرینات ذهنی بر استرس دانش آموزان ورزشکار بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان مقطع متوسطه اول رشته بدمینتون در مسابقات قهرمانی آموزشگاه های استان خراسان رضوی بودند. که از میان آنها ۳۲ نفر به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه کنترل و تجربی به طور مساوی تقسیم شدند. شرکت کنندگان در گروه تجربی ۲۰ جلسه ۳۰ دقیقه ای را به تمرینات ذهنی به کمک محقق پرداختند، این در حالی است که گروه کنترل این تمرینات را انجام نمیدادند. تمرینات انجام شده در گروه تجربی شامل تمرین ذهنی موقعیت های قبل از مسابقه به همراه انجام گوشه ای از مسابقه بود که با راهنمایی محقق صورت گرفت این در حالی بود که آموزش این تمرینات طی یک جلسه توجیهی برای آزمودنی ها توضیح داده شده بود و آزمودنی ها با نحوه تمرین به صورت کامل آشنا شده بودند. مقیاس سبک های مقابله در ورزش، یک آزمون ۴۰ سوالی است که سبک های مقابله با استرس ورزشی را در دو بعد اصلی ("سبک مقابله روی آوری" و "سبک مقابله اجتنابی") درمقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از کاملاً نادرست = نمره ۱ تا کاملاً درست = نمره ۵) ارزیابی می کند. اعتبار پرسشنامه توسط بشارت، بین ۰/۹۱ ≤ α ≤ ۰/۸۹ محاسبه شده است که نشانه ی همسانی درونی بالای مقیاس می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون آمستقل در سطح معنی داری ۰/۰۵ / P ≥ و برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که میانگین دو سبک مقابله رویارویی (۱ / ۴ ± ۶۸) و اجتنابی (۱ / ۱ ± ۷۲) در گروه تجربی بیشتر از گروه کنترل میانگین سبک مقابله رویارویی (۲ / ۳ ± ۳۸) و اجتنابی (۳ / ۴ ± ۴۸) بود همچنین میانگین سبک اجتنابی در هر دو گروه تجربی و کنترل بالاتر از سبک مقابله رویارویی بوده است که این نشان دهنده استفاده بیشتر ورزشکاران از سبک مقابله اجتنابی در موقعیت های استرسزا می باشد. نتایج کلی پژوهش حاضر نشان داد که تمرینات تصویر سازی ذهنی تاثیرات مثبتی در سبک های مقابله با استرس در ورزشکاران دارد.

کلمات کلیدی:

تصویر سازی ذهنی، دانش آموز، بدمینتون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728948>

