

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین تصویرسازی حرکتی بر وضوح تصویرسازی حرکتی در مردان جوان فعال

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

مجتبی انوری - کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر یک دوره تمرین تصویرسازی حرکتی بر وضوح تصویرسازی حرکتی در مردان جوان فعال انجام شد. جامع آماری تحقیق حاضر تمامی بازیکنان تیم های فوتبال که در فصل 95-96 جزو تیم های لیگ (همه لیگ ها به عنوان بازیکن نخبه و حرفه ای) بودند، می باشد. حجم نمونه 30 نفر بود که اعضای تیم فوتبال عقاب تهران بودند که نمونه مورد نظر از نوع غیرتصادفی هدفمند بود. زیرا نمونه ها براساس برخی معیارهای معین (خواب و تغذیه کنترل شده) انتخاب شدند. میانگین سنی نمونه ها $21/33 \pm 1/37$ ، میانگین قد آزمودنی ها $177/9 \pm 1/92$ و میانگین وزن آزمودنی ها $70/5 \pm 40/3$ می باشد. ابتدا میزان وضوح تصویرسازی آزمودنی ها قبل از تمرین تصویرسازی ذهنی توسط پرسشنامه وضوح تصویرسازی حرکتی 2 (VMIQ-2) مورد ارزیابی قرار گرفت. سپس آزمودنی ها به مدت 4 هفته و هر هفته 3 جلسه (در مجموع 12 جلسه)، به تمرینات تصویرسازی حرکتی پرداختند. پس از 6 و 12 جلسه، وضوح تصویرسازی حرکتی آزمودنی ها از طریق پرسشنامه وضوح تصویرسازی حرکتی 2 مورد ارزیابی قرار گرفت. برای ارزیابی چگونگی توزیع داده ها و ارزیابی همگنی واریانس ها به ترتیب از آزمون شاپیروویلک و لوین در نرم افزار SPSS نسخه 19 استفاده شد. سپس از طریق آزمون آماری اندازه گیری مکرر، تفاوت بین 3 بار آزمون بررسی شد. که آزمون تعقیبی تحقیق حاضر آزمون بنفرونی بود. براساس نتایج بین سه زمان اندازه گیری وضوح تصویرسازی تفاوت معنادار وجود دارد. به عبارت دیگر 6 جلسه تمرین تصویرسازی و به تبع آن 12 جلسه تمرین تصویرسازی، باعث ایجاد تغییرات معناداری در وضوح تصویرسازی شده است. همچنین تغییرات ایجاد شده پس از 12 جلسه تمرین تفاوت معناداری با تغییرات ایجاد شده در وضوح تصویرسازی پس از 6 جلسه تمرین دارند. ($p \leq 0/01$).

کلمات کلیدی:

تصویرسازی حرکتی، وضوح تصویرسازی حرکتی، پرسشنامه وضوح تصویرسازی حرکتی 2

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774581>

