

عنوان مقاله:

تاثیر تصویرسازی شناختی و انگیزشی بر یادگیری مهارت های پایه بسکتبال

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مهدی سهرابی - دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

سیدرضا عطارزاده حسینی - دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

زهرا نامنی - دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش استان خراسان رضوی

خلاصه مقاله:

تصویرسازی ذهنی از مهارت های روانی است که روان شناسان ورزشی به ورزشکاران توصیه می کنند. هدف از انجام این پژوهش مقایسه اثر تصویرسازی شناختی و انگیزشی بر یادگیری مهارت های پایه بسکتبال است. 59 دانشجوی مبتدی و داوطلب به طور تصادفی به سه گروه تمرین بدنی (21 نفر)، تمرین بدنی با تصویرسازی شناختی (19 نفر) و تمرین بدنی با تصویر سازی انگیزشی (19 نفر) تقسیم شدند. هرگروه هفت هفته و هر هفته دوجلسه به انجام تمرین بدنی، تصویرسازی شناختی و انگیزشی پرداختند. پیش و پس از مداخله از آزمودنی ها در موقعیت مشابه آزمون پرتاب آزاد، پاس و دریبل بسکتبال گرفته شد. با استفاده از روش اندازه های تکراری نتایج تحلیل و در سطح معنی داری $P < 0/05$ مقایسه شدند. تغییرات نمرات درون گروه ها نشان داد 14 جلسه تمرین سبب بهبود معنی دار عملکرد مهارت های پایه بسکتبال شده است ($P < 0/05$). در پرتاب توپ، دو گروه تمرین بدنی در ترکیب با تصویرسازی انگیزشی و شناختی، در مقایسه با گروه تمرین بدنی پیشرفت معنی داری داشتند ($P < 0/05$). در پاس، دو گروه تمرین بدنی در ترکیب با تصویرسازی انگیزشی و شناختی، در مقایسه با گروه تمرین بدنی پیشرفت بیشتری را تجربه کردند. تنها تغییرات واریانس بین گروهی در مهارت دریبل معنی دار بود ($P < 0/05$) طوری که عملکرد گروه تمرین بدنی توام با تصویرسازی انگیزشی از گروه تمرین بدنی بهتر بود. با تاکید بر این راه کارآموزشی که تصویرسازی اجرای ورزشی را بهبود می دهد، تصویرسازی انگیزشی تاثیر مطلوب و موثرتری بر عملکردهای مختلف اعم از انگیزشی و شناختی دارد.

کلمات کلیدی:

تصویرسازی شناختی و انگیزشی، پرتاب، پاس، دریبل، بسکتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793467>

