



تاثیر خودگفتاری انگیزشی در شرایط خستگی بر مهارت دریبل فوتبال

فرناز ترابی^۱، آذر آقایی^۲، آرزو میرزائی^{۳*}

۱. دانشیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور واحد جنوب، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور واحد جنوب، تهران، ایران.

۳. کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور واحد جنوب، تهران، ایران.

*Email: (Arezom326@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از تحقیق حاضر، بررسی تاثیر خودگفتاری انگیزشی در شرایط خستگی بر مهارت دریبل فوتبال بود. جامعه آماری کلیه دانش آموزان پسر ابتدایی با دامنه سنی (۱۰ تا ۱۲ سال) شهرستان کاشمر بود. نمونه آماری تعداد ۲۰ نفر انتخاب شدند و آزمودنی‌ها در گروه خودگفتاری انگیزشی قرار گرفتند.

روش کار: از آزمون مهارتی دریبل بر طبق مدل مور_کریستین در شرایط کنترل (بدون اعمال خودگفتاری) و آزمایش (با اعمال خودگفتاری) با اخذ پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. جهت بررسی میزان خستگی از پروتکل شبه فوتبالی بانگسبو و مقیاس درک تلاش بورگ (RPE) استفاده شد. آزمودنی‌ها در هر دو شرایط کنترل و آزمایش تمرینات مربوط به مهارت دریبل را طی ۲ جلسه در ۲ روز متوالی به مدت زمان هر جلسه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با تعداد ۱۲ کوشش انجام دادند. با این تفاوت که، در شرایط آزمایش که با فاصله ۱۰ روز از شرایط کنترل انجام شد؛ خودگفتاری اعمال شد.

یافته‌ها: نتایج این پژوهش نشان داد که خودگفتاری انگیزشی در شرایط خستگی بر میزان عملکرد مهارت دریبل آزمودنی‌ها تاثیر معنی داری داشت ($P=0/001$).

نتیجه گیری: با توجه به نتایج، به نظر می‌رسد اگر چه خستگی باعث افت عملکرد مهارت حرکتی همچون دریبل می‌شود اما استفاده از خودگفتاری انگیزشی در شرایط خستگی، طی اواخر جلسات تمرینی یا حین بازی فوتبال، می‌تواند موجب بهبود عملکرد شود.

کلید واژه‌ها: خودگفتاری، خودگفتاری انگیزشی، خستگی، مهارت حرکتی، دریبل