

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



اثربخشی آموزش تصویرسازی ذهنی و خودگویی انگیزشی در ارتقاء عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال

علی قهرمانی؛ گودرز گودرزی بختیاروند^۲

۱. کارشناسی ارشد، گروه علوم تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک، ایران (*نویسنده مسئول).

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.

*Email: (a.ghahremani120@gmail.com)

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، اثربخشی آموزش تصویرسازی ذهنی در ارتقاء عملکرد ورزشی و خودگویی انگیزشی بازیکنان فوتبال انجام شد. ۶۰ بازیکن پسر (۲۰-۳۰ سال) به روش نمونه گیری در دسترس از بین تیم های نیمه حرفه ای فوتبال شهرشوشتر انتخاب و به طور تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل ($N_1=N_2=30$) جایگزین شدند.

روش کار: روش پژوهش نیمه آزمایشی بود. ابتدا عملکرد ورزشی، مهارت های تصویرسازی و خودگویی بازیکنان به ترتیب با استفاده از ابزارهای فهرست واری، رفتار، مهارت های روانی و مهارت خودگویی اندازه گیری شدند، سپس مهارت های تصویرسازی و خودگویی در ۱۴ جلسه گروهی به گروه آزمایش آموزش داده شد و گروه کنترل فقط مهارت های فنی را تحت نظر مربی تمرین کردند. بعد از مداخلات، عملکرد ورزشی آزمودنی ها دوباره اندازه گیری شد. دو هفته بعد، به منظور تعیین ماندگاری مداخلات، عملکرد آزمودنی ها در مرحله پیگیری اندازه گیری و داده ها با استفاده از تحلیل کوواریانس و t استودنت تحلیل شدند.

یافته ها: نتایج نشان داد که آموزش خودگویی انگیزشی و مهارت های تصویرسازی ذهنی می توانند عملکردهای «پاس دادن، حفظ و کنترل توپ و گرفتن توپ از حریف» را به طور معناداری افزایش دهند. همچنین نتایج نشان داد که اثر مداخلات در مرحله پیگیری ماندگار بوده است.

نتیجه گیری: نتایج شواهدی را پیشنهاد می کند که برنامه آماده سازی روانی مبتنی بر خودگویی انگیزشی و مهارت های تصویر سازی روش مناسبی برای ارتقاء سطح عملکرد بازیکنان فوتبال است. لذا به منظور بهبود سطح آمادگی روانی و عملکرد فرآیندی بازیکنان فوتبال، لازم است زمینه به کارگیری برنامه آماده سازی روانی بازیکنان فراهم شود.

کلیدواژه ها: آمادگی روانی، تصویر سازی ذهنی، خودگویی انگیزشی، عملکرد ورزشی، مهارت های روانی