

مقایسه تأثیر تصویرسازی خاص شناختی و خود-گویی انگیزشی بر زمان واکنش

ورزشکاران کانگفو

مهرزاد خارستانی، حسن باغنده، مریم غفراوی

مهرزاد خارستانی، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

kharestani@yahoo.com

حسن باغنده

باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

مریم غفراوی

کارشناس ارشد علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

پیشینه و هدف: تصویرسازی ذهنی شبیه‌سازی یا بازآفرینی یک تجربه ادراکی در میان تعدیل‌کننده‌های حسی است. به نظر می‌رسد که به کارگیری تصویرسازی ذهنی می‌تواند زمان واکنش را کاهش دهد؛ بدلیل اینکه تصویرسازی ذهنی در طول زمان عکس‌العمل اتفاق می‌افتد و نیازمند فرایند ذهنی است. هدف این مطالعه مقایسه تأثیر تصویرسازی خاص شناختی و خود-گویی انگیزشی بر زمان واکنش ساده کانگفوکاران بود.

روش انجام کار: ۴۴ نفر از کانگفوکاران مبتدی با توانایی تصویرسازی یکسان برای شرکت در مطالعه به صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در ۴ گروه تقسیم شدند. تمرین تصویرسازی ذهنی و خود-گویی به مدت ۶ هفته انجام شد، سپس آزمون اکتساب گرفته‌شد و آزمون یادداری نیز ۲ هفته بعد انجام شد.

نتیجه: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری بهبود معناداری در زمان واکنش بین گروه‌ها در طول اجرای آزمون نشان داد ($P=0/002$). در آزمون یادداری نیز نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌راهه تفاوت معنی‌داری را بین گروه‌ها نشان داد ($P=0/001$). نتایج همچنین تفاوت معناداری را در آزمون یادداری بین گروه ترکیبی با گروه خود-گویی و تصویرسازی نشان داد. گروه ترکیبی نسبت به سایر گروه‌ها کاهش بیشتری در اجرای زمان واکنش خود داشت.

بحث: تأثیر مثبت حاصل از به کارگیری هر دو خود-گویی انگیزشی و تصویرسازی خاص شناختی از مدل کاربردی مارتین و یافته‌های نوردین و کامینگ (۲۰۰۸) که نوعی از تصویرسازی برای هدفی خاص و ویژه در ورزش را تعریف کردند حمایت می‌کند (۲۰۱۱). مارتین و همکاران (۱۹۹۹) پیشنهاد کردند که کارکرد تصویرسازی به کار گرفته شده باید وابسته به نتیجه در نظر گرفته‌شده برای استفاده‌ی تصویرسازی باشد. بنابراین، هدف از ارائه‌دادن تصویرسازی خاص شناختی افزایش سرعت و دقت در تکمیل کردن تکلیف است. همچنین پیشنهاد کردند که تصویرسازی خاص شناختی مفیدترین کارکرد برای استفاده کردن است (۱). با توجه به نتایج، ترکیب تصویرسازی ذهنی و خود-گویی را می‌توان به عنوان یک روش کاربردی برای کاهش زمان واکنش کانگفوکاران محسوب نمود.

References

[1] K.A Martin, S.E Moritz, C.R Hall. Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*. 1999. 13: 245-268.

[2] S.M Nordin, J. Cumming. Types and functions of athletes' imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008. 6 (2): 189-206.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می‌دهید:

سخت‌رانی ☒ پوستر ☐