

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



تأثیر انواع مختلف خودگفتاری بر عملکرد و یادداری مهارت سرویس بلند

بدمینتون

سید کاوس صالحی*^۱، علی ظاهری^۲

۱- عضو هیئت علمی، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران
(*نویسنده مسئول)

۲- کارشناسی ارشد، رفتار حرکتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد جامع شوشتر، خوزستان، ایران
*Email: Sk.salehi@yahoo.com

چکیده

زمینه و هدف: نتایج مطالعات علمی نشان می دهد خودگفتاری عامل مؤثری در عملکرد و یادگیری مهارت های حرکتی است. هدف از تحقیق حاضر، بررسی تأثیر انواع مختلف خودگفتاری بر عملکرد و یادداری مهارت سرویس بلند بدمینتون بود.

روش کار: در فرآیند تحقیق ۴۸ نفر آزمودنی مبتدی با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال به طور در دسترس انتخاب و در ۴ گروه گمارده شدند. روش اجرا و گردآوری اطلاعات شامل مراحل آموزش، پیش آزمون، جلسات تمرین، پس آزمون (اکتساب) و یادداری بوده است. ابتدا از آزمودنی ها پیش آزمون گرفته شد، سپس در مرحله اکتساب شرکت نمودند. پس از پایان مرحله اکتساب، آزمودنی ها بلافاصله در پس آزمون (آزمون اکتساب) شرکت کردند و ۲۴ ساعت پس اجرای پس آزمون، آزمون یادداری (یک بلوک ۱۰ کو ششی) به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آمار تو صیفی و روش های آمار استنباطی شامل t وابسته و تحلیل واریانس یک راهه استفاده گردید. سطح معنی داری برای تحلیل داده ها نیز $P \leq 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد در مراحل اکتساب و یادداری، شیوه های خودگفتاری آموزشی و ترکیبی (انگیزشی-آموزشی) بیشتر از خودگفتاری انگیزشی و تمرین جسمانی به بهبود عملکرد مهارت سرویس بلند بدمینتون دانشجویان مبتدی منجر شد. تمرین جسمانی محض حداقل تأثیر را بر عملکرد آزمودنی ها داشت. همچنین تمرین با شیوه خودگفتاری آموزشی و ترکیبی در عملکرد و یادداری تکلیف سرویس بلند بدمینتون اثربخشی و مزیت یکسان و مشابه ای داشتند.

نتیجه گیری: در مجموع، نتایج تحقیق نشان می دهد استفاده از خودگفتاری آموزشی و خودگفتار ترکیبی جهت بهبود اجرای مهارت هایی حرکتی سودمند است و بر استفاده از خودگفتاری انگیزشی به این منظور برتری دارد.

کلید واژه ها: خودگفتاری، خودگفتاری انگیزشی، خودگفتاری آموزشی، عملکرد، بدمینتون.