



تأثیر تصویرسازی کانون توجه بر اجرا و یادگیری مهارت پرتاب دارت کودکان و بزرگسالان

امیر حق خواه^۱، مهدی سهرابی^۲، حمید رضا طاهری^۳، جعفر محمدی^۴

مقدمه: تصویرسازی ذهنی، تجربه هوشیار با کمک تمام حواس، برای ایجاد یا بازآفرینی یک تجربه در ذهن می‌باشد، والی و والتر، ۱۹۹۳. نظر به این‌که روش‌های مختلف تصویرسازی به عنوان یک مهارت ذهنی مورد توجه روانشناسان ورزشی قرار گرفته است، هدف تحقیق حاضر تأثیر تصویرسازی کانون توجه بر اجرا و یادگیری مهارت پرتاب دارت کودکان و بزرگسالان بود.

روش کار: ۳۳ نفر از دانشجویان دانشگاه جهرم و ۳۳ نفر از دانش‌آموزان چهارم و پنجم ابتدایی این شهرستان که همگی پسر و راست دست بودند و امتیاز مورد نظر را از آزمون ۲-VMIQ بدست آوردند، انتخاب و به صورت تصادفی ساده به ۳ گروه ۱۱ نفری تقسیم شدند. در هر گروه سنی به صورت مشابه، گروه‌های تصویرساز توجه درونی، بیرونی و کنترل، وجود داشتند. ابتدا پس از آموزش هر فرد در پیش آزمون ۳ راند ۵ پرتابی به سمت تخته دارت انجام داد. سپس در گروه‌های مختلف به مدت ۶ جلسه و هر جلسه ۵ دقیقه به تصویرسازی مربوطه پرداختند. در پایان، یک پس آزمون و همچنین پس از گذشت ۴۸ ساعت، آزمون یادداری تأخیری به عمل آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس یکطرفه، واریانس دو طرفه و آزمون تعقیبی LSD و برای رسم نمودارها از نرم افزار اکسل استفاده شد.

نتایج: نشان داد که تصویرسازی توجه درونی و بیرونی اجرای کودکان را بهبود بخشیده ولی در مرحله یادداری اختلاف معنی‌داری بین دو گروه تجربی و کنترل مشاهده نشد همچنین بزرگسالان در دو گروه تجربی تصویرسازی در مرحله اجرا بهتر از گروه کنترل عمل کرده و گروه

^۱ دانشجوی کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

^۲ دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

^۳ دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

^۴ کارشناس ارشد دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد



تصویرسازی توجه بیرونی ثبات بیشتری را درحین یادگیری نسبت به گروه تصویرسازی توجه درونی تجربه کرده‌اند.

نتیجه گیری: تصویرسازی ذهنی می‌تواند در ارتقا کیفیت توجه بر اجرا و یادگیری مهارت ورزشی موثر باشد.

کلمات کلیدی: تصویرسازی ذهنی، کانون توجه درونی، کانون توجه بیرونی