

## عنوان مقاله:

بررسی مقایسه ای تاثیر تمرینات ذهنیبر روی سرعت آزمونهای ایستگاهی در ورزشکاران رشته آمادگی جسمانی

## محل انتشار:

نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مهدی بیگزاده - عضو هیئت عالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرگروه تربیت بدنی

مهران قهرمانی - عضو هیئت عالی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلام آباد غرب گروه تربیت بدنی

یوسف پرهوده

عزیزمراد پرمون - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

## خلاصه مقاله:

کاهش رکوردها و بهبود عملکرد در مسابقات، از دیدگاه متخصصین علوم ورزشی اهمیت زیادی دارد. در تربیت بدنی، برای بهبود عملکرد ورزشکاران روش های متعددی وجود دارد. هدف این مطالعه، مقایسه اثر تمریناتذهنی و عملی بر روی سرعت آزمون های ایستگاهی در ورزشکاران رشته آمادگی جسمانی است. روش شناسی تحقیق: این پژوهش، به روش نیمه تجربی و میدانی انجام شده است. تعداد 78 نفر دانش آموز ورزشکار در محدودهدسنی 11 تا 18 سال، به روش نمونه گیری آسان ( Sample of convenience ) انتخاب شدند و در سه گروه 12 نفر تمرینات عملی، تمرینات ذهنی، و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی ها با سابقه شرکت در تمرینات ورزشی منظم سهجلسه در هفته در شش ماه قبل از شرکت در تحقیق بودند، هیچ یک از ورزشکاران سابقه تمرینات ذهنی نداشتند. در یک مطالعه مقدماتی، در مدت 10 دقیقه به تمریناتی که عملا توسط مربی به آنها آموزش داده شد بودپرداختند. سپس افراد به سه گروه تقسیم شدند. گروه تمرین عملی به روش عملی و افراد گروه تمرین ذهنی به روش عملی ذهنی به مدت 8 هفته تحت تمرین قرار گرفتند. تمرین ذهنی بلافاصله بعد از تمرینات عملی در یک - مکان آرام و بی صدا به مدت 75 دقیقه انجام گردید. رژیم تمرینی 75 دقیقه در روز و سه روز در هفته بود. در مورد گروه کنترل اقدام خاصی صورت نگرفت. یافته های تحقیق: در این مطالعه مشخص شد که کاهش زمان در اثر هر دو روش تمرینی، دارای تغییرات معنی داری بودشاید روش ترکیبی ذهنی عملی بهتر از روش عملی باشد، زیرا همان گونه که ذکر شد کاهش رکوردها در این گروه تغییرات معنی داری نسبت به دوگروه دیگر داشته است؛ یعنی نه تنها زمان عملکرد بهبود می یابد بلکه تغییرات چشمگیر هماهنگی عصبی عضلانی در اثر این روش ایجاد می شود که نمود این تغییرات کاهش رکوردهای تست ایستگاهی در این گروه است؛ و شاید کاهش رکوردهای تست در گروه صرفا عملی، تحمل افراد در اثر تمرینات شدید بدنی زیاد شده است

## کلمات کلیدی:

تمرین ذهنی، تمرین عالی، تصویرسازی ذهنی، تمرین

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/167746>

