

عنوان مقاله:

تاثیر هدف گزینی گروهی و انفرادی بر مهارت ادراکی حرکتی در دختران جوان

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره 5، شماره 47 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

زهرا سلیمی نژاد - کارشناسی ارشد رفتار حرکتی یادگیری و کنترل حرکتی، دانشگاه اصفهان، ایران

فاطمه رجیبی زاده - کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی، دانشگاه گیلان، ایران

فاطمه خلیفه - لیسانس تربیت بدنی و علوم ورزشی مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از مطالعه حاضر مقایسه اثر هدف گزینی فردی و گروهی بر اکتساب و یادداری یک مهارت ادراکی حرکتی در دختران جوان است. روش شناسی: از بین دختران واجد شرایط با دامنه سنی ۱۸-۲۶ تعداد ۳۶ نفر انتخاب و بر اساس نمرات کسب شده در پیش آزمون به شیوه همتا سازی به سه گروه تمرین هدف گزینی انفرادی (۱۲ نفر)، گروه هدف گزینی گروهی (۱۲ نفر) و گروه کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. گروه های تجربی به مدت ۱۲ جلسه طی ۱۲ روز متوالی به تمرین پرداختند. در هر جلسه افراد شرکت کننده ۳۰ کوشش پرتابی انجام دادند. گروه کنترل نیز با شرایط بدون هدف گزینی تمرین کردند. هدف تعیین شده نتیجه ای و براساس امتیازات کسب شده بود. برای هدف گزینی فردی مبنای تعیین هدف پیش آزمون بود و برای هر جلسه ۱۰ درصد امتیاز بیشتر در نظر گرفته شد و هدف گزینی گروهی میانگین امتیازات کسب شده در پیش آزمون معیار بود و برای هر جلسه ۱۰ درصد این نمره به میانگین اجرا اضافه شد. پس از آخرین جلسه تمرینی (انجام جلسه دوازدهم) از افراد شرکت کننده هر سه گروه، آزمون اکتساب به عمل آمد. ۷۲ ساعت پس از آخرین جلسه ی تمرینی نیز از کلیه افراد شرکت کننده آزمون یادداری شبیه به مرحله پیش آزمون (۱۰ پرتاب) گرفته شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها و آزمون فرضیه تحقیق از آزمون های شاپیرو ویلک، آزمون تحلیل واریانس مختلط ۳ * ۳ و آزمون تی زوجی استفاده شد. یافته ها: نتایج به دست آمده نشان داد که در هر سه گروه، نمرات به دست آمده از مرحله پیش آزمون تا مرحله پس آزمون تفاوت معنی داری در مرحله اکتساب و یادداری حاصل شد. در ادامه مقایسه بین گروهی به وسیله آزمون بونفرونی نشان داد که بین هدف گزینی انفرادی و گروه کنترل در نمرات پرتاب دارت در مرحله اکتساب و یادداری تفاوت معنی داری وجود دارد. به این معنی که گروه تمرین هدف گزینی انفرادی نمرات بهتری را کسب کردند. همچنین بین هدف گزینی گروهی و گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده شد. با این حال بین دو گروه تجربی (هدف گزینی انفرادی و هدف گزینی گروهی)، در نمرات پرتاب داری تفاوت معنی داری مشاهده نشد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده، هدف گزینی (انفرادی و گروهی)، می تواند نقش مهم و مثبتی در بالابردن عملکرد افراد در رشته های مختلف ورزشی ایفا کند.

کلمات کلیدی:

هدف گزینی، اکتساب، یادداری، پرتاب دارت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1757711>

