

عنوان مقاله:

بررسی اثر تصویر سازی ذهنی بر عملکرد تعادلی دانش آموزان 10-15 سال و مقایسه بین دختران و پسران

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

حسین محمدی جامع - کارشناسی ارشد، دانشگاه بوعلی سینا همدان

پرویز زارعی - کارشناسی ارشد، دبیر آموزش و پرورش شهرستان مریوان

فاطمه محمدی جامع - دانشجوی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور کرمانشاه

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از این تحقیق بررسی اثر تصویر سازی ذهنی بر عملکرد تعادلی پویا دانش آموزان 10-15 سال و مقایسه بین دختران و پسران می باشد. روش شناسی: جامعه آماری این تحقیق را دانش آموزان 10-15 سال شهر یاسوج با نمونه آماری 200 نفر (100 نفر دختر و 100 نفر پسر) تشکیل می دادند. پروتکل تمرینی شامل سه نوع تمرین (تصویر سازی ذهنی-تمرینات تعادلی- تمرینات تعادلی و تصویر سازی ذهنی) به مدت 8 هفته، هفته ای 3 جلسه و هر جلسه به مدت 20 دقیقه با گروه های مختلف تمرینی اجرا شد. جهت بررسی عملکرد تعادلی از تست تعادلی بر پای ستاره ای استفاده شد. اطلاعات با استفاده از تست های آماری ANOVA با اندازه های تکراری با سطح معناداری ($p < 0.05$) تحلیل گردید. یافته ها: یافته ها نشان می دهد که تصویر سازی ذهنی همانند تمرینات عملی اثر معناداری بر بهبود عملکرد تعادلی دارد. بحث و نتیجه گیری: بررسی های به عمل آمده در این تحقیق نشان می دهد که عملکرد تعادلی بعد از تمرینات در هر سه گروه (تصویر سازی ذهنی- تمرینات تعادلی- تمرینات تعادلی و تصویر سازی ذهنی) بهبود پیدا کرده ولی میزان این پیشرفت در گروه تصویر سازی ذهنی و تمرینات تعادلی بیشتر از دو گروه دیگر بود که این مطلب بیانگر اثر مثبت تمرینات تصویر سازی ذهنی بر عملکرد تعادلی می باشد. مقایسه بین دختران و پسران نشان داد که عملکرد تعادلی پسران با انجام هر سه نوع تمرین بیشتر از دختران بهبود پیدا کرد.

کلمات کلیدی:

عملکرد تعادلی، تصویر سازی، تست ستاره ای

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194588>

