

عنوان مقاله:

اثر فواصل مختلف کانون توجه بیرونی بر عملکرد پرش کنندگان طول ماهر

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

رسول زیدابادی - استادیار دانشگاه حکیم سبزواری

امیر صاحبی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه حکیم سبزواری

محمد رضا شهابی کاسب - استاد یار دانشگاه حکیم سبزواری

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر فواصل مختلف کانون توجه بیرونی بر عملکرد پرش کنندگان طول ماهر بود. بدین منظور 12 نفر از پرش کنندگان طول ماهر (شش نفر زن و شش نفر مرد) به روش هم تراز شده متقابل (counter balanced) در سه نوبت در شرایط کانون توجه بیرونی نزدیک (تمرکز بر تخته پرش)، کانون توجه بیرونی بود (تمرکز بر مخروط های قرار داده شده در یک متر جلوتر از تخته پرش) و کانون توجه بیرونی دورتر (تمرکز بر مخروط هایی با فاصله 10 متری از تخت و در انتهای چاله پرش)، در اجرای پرش در مورد ارزیابی قرار گرفتن. هر آزمودنی در هر یک از شرایط توجهی، به کوشش با فاصله یک دقیقه استراحت انجام داد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس عاملی با اندازه گیری مکرر در سطح معنی داری (فرمول در متن اصلی مقاله) استفاده گردید. نتایج پژوهش حاضر نشان داد، هرچه فاصله کانون توجه بیرونی بیشتر باشد یا به عبارت دیگر هرچه پرش کنندگان ماهر توجه خود را به فواصل دورتر متمرکز کنند، عملکرد پرش آنها هم در مردان و هم در زنان بهتر می شود. یافته های پژوهش حاضر تأییدی دیگر بر اثرات مثبت افزایش فاصله کانون توجه بیرونی نسبت به بدن فرد می باشد.

کلمات کلیدی:

کانون توجه، فاصله کانون توجه بیرونی، پرش طول

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426841>

