

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرین ذهنی (پتلپ و سنتی) و تمرین بدنی بر اکتساب و یادداری مهارت پاس فوتبال

## محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

امین جعفری پور - کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

پروانه شفیعی نیا - دانشیار دانشگاه شهید چمران اهواز

## خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق مقایسه تاثیر تصویرسازی ذهنی پتلپ، تمرین بدنی، ترکیب تصویرسازی ذهنی سنتی و تمرین بدنی، و ترکیب تصویرسازی ذهنی پتلپ و تمرین بدنی بر اکتساب و یادداری مهارت پاس در فوتبالیست های نوجوان بود که به صورت هدفمند از فوتبالیست های نوجوان عضو باشگاه کارون خوزستان به عنوان نمونه استفاده شد. شرکت کنندگان بصورت تصادفی در 4 گروه تصویر سازی ذهنی پتلپ، تمرین بدنی، ترکیب تصویرسازی ذهنی سنتی و تمرین بدنی و ترکیب تصویرسازی ذهنی پتلپ و تمرین بدنی قرار گرفتند (n = 48). نحوه اجرای مطالعه به صورت طرح های پیش آزمون، پس آزمون و آزمون یادداری بود. در اینجا آزمون مورد استفاده، آزمون پاس کاری با دیوار (ایگلی) بود، که مهارت پاس فوتبال را اندازه می گیرد. بعد از انجام و ثبت نمرات در مرحله پیش آزمون، مرحله تمرین در 18 جلسه (به مدت شش هفته، هر هفته سه جلسه) انجام گرفت، بلافاصله پس از تمرینات، پس آزمون به عمل آمد و در انتها پس از هفت روز بی تمرینی در شرایط یکسان آزمون یادداری از هر 4 گروه به عمل آمد. از آزمون t وابسته برای بررسی تاثیر تمرینات هر گروه هم در آزمون یادداری و هم در آزمون اکتساب نسبت به پیش آزمون استفاده شد. همچنین از آزمون تحلیل واریانس یک راهه (ANOVA) برای اطمینان از عدم تفاوت و همسان سازی گروه ها در مرحله پیش آزمون و همچنین بررسی تفاوت بین چهار گروه در مراحل اکتساب و یادداری استفاده شد. و از آزمون پیگردی توکی جهت مشخص نمودن جایگاه تفاوت ها استفاده شد. براساس نتایج این تحقیق، همه گروه ها از پیش آزمون تا پس آزمون پیشرفت داشتند. در حالی که گروه ترکیب تصویرسازی ذهنی پتلپ و تمرین بدنی نسبت به گروه های دیگر پیشرفت بیشتری داشتند و در مرحله یادداری بین نتایج روش تصویرسازی ذهنی پتلپ در ترکیب با تمرین بدنی و دیگر روش ها اختلاف معناداری وجود داشت. لذا استفاده از تصویرسازی ذهنی پتلپ در تکمیل تمرین بدنی، به مربیان توصیه می شود.

## کلمات کلیدی:

تصویرسازی ذهنی، روش پتلپ، تمرین بدنی، اکتساب، یادداری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774475>

