

عنوان مقاله:

تاثیر انواع تمرین ثابت و متغیر بر یادداری و انتقال دقت پرتاب از بالای شانه در کودکان پیش دبستانی

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 5، شماره 12 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

الهه عرب عامری - دانشیار دانشگاه تهران

زهرا استیری - استادیار دانشگاه حکیم سبزواری

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر انواع تمرین ثابت و متغیر بر یادداری و انتقال دقت پرتاب از بالای شانه در کودکان پیش دبستانی است. به این منظور 36 کودک دختر و پسر راستدست به صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و بر اساس نمرات پیش آزمون در سه گروه تمرین ثابت، متغیر قالبی و متغیر تصادفی منتسب شدند. گروه تمرین ثابت با هدفی به 60 در 60 و 90 در 90 سانتی متر، ابعاد 60 در 60 و گروه های دیگر با اهدافی به ابعاد 30 در 30 پرتاب از بالای شانه را تمرین نمودند. مرحله اکتساب شامل 6 دسته کوشش 6 تایی در طی 2 روز بود. آزمون یادداری پس از 24 ساعت اجرا شد و آزمون انتقال 10 دقیقه پس از آزمون یادداری با تغییر در اندازه هدف انجام شد. به منظور تحلیل داده ها از آزمون های تحلیل واریانس عاملی و تعقیبی توکی در سطح معناداری $\alpha < 0/05$ استفاده شد. در آزمون یادداری تفاوت معناداری بین گروه های آزمایش مشاهده نشد ولی در آزمون انتقال عملکرد گروه تمرین متغیر تصادفی به طور معناداری برتر از سایر گروه ها بود $P < 0/033$ نتایج نشان می دهد استفاده از تمرینات متغیر به ویژه تمرین متغیر تصادفی در کودکان می تواند به طور موثری در انتقال دقت پرتاب از بالای شانه تاثیر داشته باشد.

کلمات کلیدی:

دقت پرتاب از بالای شانه، کودکان پیش دبستانی، تمرین ثابت، تمرین متغیر قالبی، تمرین متغیر تصادفی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790673>

