

عنوان مقاله:

نقش تعدیل کننده روتین های پیش از اجرا در افت ناشی از فشار در پرتاب آزاد بسکتبال

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 7، شماره 19 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

مریم رضایی - کارشناس ارشد دانشگاه اصفهان

حمید صالحی - استادیار دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی نقش روتین های پیش از اجرا در عملکرد پرتاب آزاد بسکتبال در شرایط فشار رقابتی بود. از 20 بازیکن بسکتبال ماهر خانم خواسته شد تا پرتاب آزاد خود را در دو موقعیت کم فشار و پرفشار اجرا کنند. در مرحله اول این مطالعه، شرکت کنندگان 20 پرتاب آزاد را در شرایط کم فشار اجرا کردند. در این مرحله، روتین های پیش از اجرای آنها مشخص شد. در مرحله دوم، شرکت کنندگان بر اساس عملکردشان در مرحله اول در دو گروه تجربی تقسیم شدند و از آنها خواسته شد تا 20 پرتاب آزاد دیگر را در شرایط پرفشار انجام دهند. در این مرحله، از گروه اول خواسته شد که تمام پرتاب های آزاد خود را با انجام روتین ویژه خود اجرا کنند. در مقابل، از گروه دوم درخواست شد کلیه پرتاب های خود را با حذف روتین انجام دهند. دقت پرتاب های آزاد دو گروه در دو شرایط کم فشار و پرفشار مقایسه شد. نتایج نشان داد روتین های پیش از اجرا، اثر انسداد ناشی از شرایط فشار را تعدیل می کند. در مجموع، یافته ها حاکی از آن است که روتین های پیش از اجرا نقش مثبتی در اجرای پرتاب آزاد بسکتبال دارند

کلمات کلیدی:

انسداد ناشی از فشار، پرتاب آزاد بسکتبال، روتین پیش از اجرا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790754>

