

عنوان مقاله:

تاثیر ترکیب روش های تمرینی مشاهده عمل، تصویرسازی حرکتی و تمرین جسمانی بر استواری حرکات درون مرحله و برونمرحله

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 7، شماره 22 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 23

نویسندگان:

ربابه مهاجری - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

پونه مختاری - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

امیر شمس - استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر ترکیب روش های تمرینی مشاهده عمل، تصویرسازی حرکتی و تمرین جسمانی بر استواری حرکات درون مرحله و برون مرحله بود. نمونه آماری پژوهش حاضر را 64 دانشجوی دختر رشته تربیت بدنی با دامنه سنی 20 - 28 سال تشکیل دادند که به صورت تصادفی به چهار گروه 16 نفری (گروه تمرین جسمانی، گروه تمرین جسمانی مشاهده عمل، گروه تمرین جسمانی تصویرسازی حرکتی و گروه مشاهده عمل تصویرسازی حرکتی) تقسیم شدند. پروتکل اجرای پژوهش شامل: سه مرحله پیش از تمرین (پیش آزمون)، مرحله تمرین و مرحله آزمون (پس آزمون) بود. در این پژوهش، الگوی درون مرحله ترکیبی از چرخش داخلی و خارجی ساق پای راست و چپ به طور همزمان بود، به صورتی که هر دو پا روی سطح افقی و حول محور عمودی بدن، همزمان به سمت داخل و خارج بدن (نسبت به مرکز بدن) حرکت می کردند. الگوی هماهنگی برون مرحله نیز شامل حرکت دورانی هریک از پاها روی سطح سهمی و حول محور عرضی بود. به منظور تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح $P < 0.05$ استفاده شد. نتایج نشان می دهد که روش ترکیبی مشاهده عمل تمرین جسمانی در هر دو حرکات درون مرحله و برون مرحله، دارای عملکرد بهتر و معناداری نسبت به گروه های دیگر می باشد $P < 0.001$ همچنین، گروه ترکیبی تمرین جسمانی تصویرسازی حرکتی نیز عملکرد بهتر و معناداری نسبت به گروه های تمرین جسمانی و مشاهده عمل تصویرسازی حرکتی دارد $P < 0.05$ براساس نتایج پژوهش حاضر به مربیان پیشنهاد می شود جهت یادگیری این نوع مهارت های حرکتی و صرفه جویی در وقت و هزینه، از روش ترکیبی تمرین جسمانی مشاهده عمل بهره گیرند.

کلمات کلیدی:

استواری، حرکات درون مرحله، حرکات برونمرحله، هماهنگی، تمرین جسمانی، مشاهده عمل، تصویرسازی حرکتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790780>

