

عنوان مقاله:

مقایسه دو روش مختلف تمرینی برای کمک به انعطاف پذیری حرکتی در مهارت پرتاب آزاد بسکتبال

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 8، شماره 25 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

سوگند پوراقبالی - دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه فردوسی مشهد، واحد بین الملل

حمیدرضا طاهری - استاد گروه رفتار حرکتی، دانشگاه فردوسی مشهد

علیرضا صابری کاخکی - دانشیار گروه رفتار حرکتی، دانشگاه فردوسی مشهد

داوود فاضلی - دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه فردوسی مشهد

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش، مقایسه دو روش تمرینی برای ایجاد انعطاف پذیری حرکتی در مهارت پرتاب آزاد بسکتبال می باشد. بدین منظور، 12 نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد انتخاب شدند و به صورت تصادفی به دو گروه متغیر و ثابت تقسیم گردیدند. شایان ذکر است که افراد پس از پیش آزمون به تمرین مهارت مربوطه پرداختند؛ بدین شکل که گروه متغیر در طول تمرین می بایست هر بار به صورت تصادفی توپ را از بالای مانعی با ارتفاع متفاوت پرتاب می کرد، اما برای گروه ثابت، ارتفاع مانع همواره ثابت بود. علاوه براین، پس از هفت روز تمرین متوالی، آزمودنی ها دو آزمون انتقال و یادداری را انجام دادند که یکی مشابه با شرایط گروه ثابت و دیگری مشابه با شرایط گروه متغیر بود. این آزمون ها یک هفته بعد نیز تکرار شدند. نتایج نشان می دهد که عملکرد آزمودنی ها در طول مرحله اکتساب پیشرفت معناداری داشته است، اما بین گروه ها در آزمون های انتقال و یادداری فوری و تاخیری، تفاوت معناداری مشاهده نمی شود. به نظر می رسد که تمرین گونه های مختلفی از یک تکلیف، فایده ای برای ایجاد انعطاف پذیری در حرکت ندارد.

کلمات کلیدی:

انعطاف پذیری، پرتاب آزاد بسکتبال، گونه های مختلفی از تکلیف

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790804>

