

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرین بدنی و تمرین مشاهد‌های جفتی بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمینتون

محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش در ورزش تربیتی، دوره 1، شماره 2 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

لطف الله کریمی الوار - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

احمد فرخی - دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

سعید ایل بیگی - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بیرجند

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق، بررسی تاثیر دو نوع تمرین بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمینتون به صورت میدانی و در فضای واقعی بود. بر این اساس، اثر تمرین بدنی محض و نیز ترکیبی از مشاهده و تمرین در یک برنامه تمرین مشاهده ای جفتی مورد مطالعه قرار گرفت. 42 نفر آزمودنی به صورت تصادفی انتخاب و در سه گروه همگن 14 نفری در قالب آرایش های تمرین بدنی، تمرین مشاهده ای جفتی و کنترل گمارده شدند. مهارت مورد مطالعه در این تحقیق، سرویس بلند بدمینتون بود. جهت سنجش آن از آزمون اسکات و فاکس (1959) که هدف، اندازه گیری دقت سرویس بلند بدمینتون است، استفاده شد. آزمودنی های دو گروه آزمایشی با برنامه های تمرینی مختلف، به مدت 4 روز متوالی و در شرایط یکسان، به تکرار و تمرین مهارت مورد نظر، پرداختند. گروه کنترل در مرحله اکتساب شرکت نکردند. آزمایش از چهار مرحله پیش آزمون، مرحله اکتساب، آزمون یادداری و انتقال تشکیل شده بود و آزمودنی های تمرین مشاهده ای جفتی اجرای بهتری را در هر دو مرحله به نمایش گذاشتند. نتایج تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی توکی نشان داد نوع تمرین بر یادداری و انتقال مهارت مورد نظر معنی دار بود و آزمودنی های گروه تمرین مشاهده ای جفتی، یادداری بهتری از مهارت سرویس بلند را نشان دادند. این روند در آزمون انتقال که با نیم مترجابجایی و اضافه تر از محل قانونی سرویس 10 دقیقه بعد از آزمون یادداری گرفته شد، ادامه یافت. همچنین، بین هر دو گروه تمرینی با گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده شد. در مجموع، یافته ها اثر سودمند ترکیب تمرین جسمانی و مشاهده ای را بر یادداری مهارت سرویس بلند بدمینتون را نشان می دهند. این نتیجه، در شرایط انتقال که تداعی کننده مولفه تعمیم پذیری می باشد، نیز اثربخش بود.

کلمات کلیدی:

تمرین بدنی، تمرین مشاهده ای جفتی، یادداری، انتقال، مهارت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793050>

