

عنوان مقاله:

تاثیر هدف گزینی کوتاه مدت و بلند مدت بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

یونه مختاری - استادیار تربیت بدنی و علوم ورزشی

حسین یلمه - مدرس تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علی آبادکتول

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق، بررسی و مقایسه تاثیر هدف گزینی کوتاه مدت و بلند مدت بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال در دانش آموزان 15-19 ساله عضو کانون ورزشی بسکتبال آموزش و پرورش شهرستان گنبد کاووس است. بدین منظور، 60 نفر از دانش آموزان جامعه مورد نظر به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و بر اساس نمرات پیش آزمون، همگن شدند و در سه گروه هدف گزینی بلند مدت، هدف گزینی کوتاه مدت، و گروه کنترل قرار گرفتند. سپس، گروه هدف گزینی بلند مدت با هدف پیشرفت 40 درصدی تا جلسه چهارم تمرین نسبت به پیش آزمون، گروه هدف گزینی کوتاه مدت با هدف پیشرفت 10 درصدی در جلسه اول تمرین، پیشرفت 20 درصدی در جلسه اول تمرین، پیشرفت 20 درصدی در جلسه دوم تمرین، پیشرفت 30 درصدی در جلسه سوم تمرین و پیشرفت 40 درصدی در جلسه چهارم تمرین در مقایسه با پیش آزمون و گروه کنترل بدون داشتن هدف، چهار جلسه تمرینی را در چهار روز متوالی اجرا کردند. میانگین نمرات جلسه چهارم، به عنوان نمره اکتساب محاسبه شد. شرکت کنندگان بعد از گذشت 72 ساعت بی تمرینی پس از آخرین جلسه تمرین در آزمون یادداری شرکت کردند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش آنوا و با به کارگیری نرم افزار SPSS نسخه 13 انجام شد. نتایج نشان داد هدف گزینی کوتاه مدت و بلند مدت بر اکتساب و یادداری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال تاثیر معنی دار دارد ($p < 0/05$) و مقایسه نمرات اکتساب و یادداری این دو گروه نشان داد گروه هدف گزینی بلند مدت در مرحله اکتساب و یادداری به طور معنی داری بهتر از گروه هدف گزینی کوتاه مدت بود.

کلمات کلیدی:

هدف گزینی کوتاه مدت، هدف گزینی بلند مدت، اکتساب، یادداری، پرتاب آزاد بسکتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793460>

