

عنوان مقاله:

تاثیر روتین های ذهنی- حرکتی پیش از اجرا بر یادگیری مهارت های حرکتی ظریف و درشت

محل انتشار:

دوفصلنامه روان شناسی ورزش، دوره 9، شماره 1 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

ژاله مندمی - دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

جلیل مرادی - دانشیار گروه رفتار حرکتی و روان شناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

علیرضا بهرامی - دانشگاه اراک

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر روتین های پیش از اجرا بر یادگیری مهارت های حرکتی ظریف (سرویس تنیس روی میز) و درشت (سرویس ساده والیبال) بود. روش ها: روش تحقیق نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه کنترل بود. شرکت کنندگان ۴۵ دانش آموز پسر مبتدی (میانگین سنی 12.7 ± 0.69 سال) در مهارت های حرکتی مورد نظر بودند که به روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و بر اساس نمرات پیش آزمون به دو گروه آزمایشی همراه با روتین های پیش از اجرا و دو گروه کنترل بدون روتین های پیش از اجرا تقسیم شدند. مراحل پژوهش شامل پیش آزمون، ۱۲ جلسه اکتساب (تمرین مهارت های سرویس فورهند تنیس روی میز و سرویس ساده والیبال)، پس آزمون (پس از آخرین جلسه تمرین) و آزمون های یادداری و انتقال (یک هفته بعد) بود. نتایج: نتایج با استفاده از آزمون تحلیل واریانس مرکب نشان داد که اثر اصلی تمرین معنادار است ($p=0.01$). اما تفاوت معناداری بین گروه های آزمایشی و کنترل در اکتساب و یادگیری مهارت وجود نداشت. با این وجود در مرحله اکتساب و به-ویژه در آزمون های یادداری و انتقال، گروه های آزمایشی بهتر از گروه های کنترل عمل کردند. نتیجه گیری: بر اساس نتایج می توان عنوان کرد که روتین های پیش از اجرا به دلیل افزایش تمرکز و استفاده از تصویرسازی ذهنی می توانند هنگام یادگیری مهارت های حرکتی مفید باشند، اما در این زمینه پژوهش های بیشتری نیاز است.

کلمات کلیدی:

روتین پیش از اجرا، مهارت سرویس، تنیس روی میز، والیبال، یادگیری حرکتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1777981>

