

## تأثیر یک برنامه تمرینی منتخب بینایی و ورزشی بر اکتساب و یادداری برخی

### مهارت‌های بینایی و ورزشی

مجری: الهام عظیم زاده

هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۹۴

چکیده:

بینایی یکی از اصلی‌ترین سیستم‌های حسی دخیل در اجرای بسیاری از مهارت‌های ورزشی است. تحقیقات نشان می‌دهند که ورزشکاران برای ارتقاء مهارت‌های بینایی و افزایش مهارت تصمیم‌گیری خود تمرینات خاصی را انجام داده، به طوری که در این مهارت‌ها از افراد مبتدی عملکرد بسیار بهتری دارند. لذا، هدف از این تحقیق بررسی اثر یک برنامه تمرینی منتخب بینایی و ورزشی بر اکتساب و یادداری برخی مهارت‌های بینایی و ورزشی بود. بدین منظور ۴۰ نفر دانشجوی پسر ۱۹ تا ۲۶ ساله انتخاب شدند که سابقه هیچگونه فعالیت در رشته تنیس روی میز را نداشته و پس از شرکت در آزمون‌های اولیه غربالگری بینایی سنجی بصورت تصادفی به ۴ گروه زیر تقسیم شدند: گروه ۱: تمرینات بینایی و درایو فورهند تنیس روی میز، گروه ۲: تمرینات بینایی و سرویس‌های تاس تنیس روی میز، گروه ۳: فقط تمرینات بینایی، گروه ۴: فقط تمرینات سرویس و درایو. قبل و بعد از ۸ هفته تمرین، از تمامی شرکت‌کنندگان آزمون‌های استاندارد بینایی سنجی به‌عمل آمد. این آزمون‌ها عبارت بودند از: آزمون لنز راک برای سنجش سهولت تطابقی، آزمون زمان واکنش بینایی و هماهنگی چشم- دست توسط نرم‌افزار اپتوسیس، آزمون تثبیت‌های متوالی صرف برای سنجش حرکات جهشی چشم. همچنین، مهارت‌های فورهند و سرویس‌های تاس تنیس روی میز نیز مورد سنجش قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌ها از روش آماری تحلیل واریانس مرکب ۴ (گروه) در ۲ (زمان) استفاده شد و سپس جهت تعیین محل اختلافات گروه‌ها از آزمون تعقیبی توکی و به منظور اطمینان از تفاوت نمره‌های پیش و پس‌آزمون در گروه‌های جداگانه از آزمون تی همبسته، در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج نشان داد پس از اتمام ۸ هفته تمرین، در حرکات جهشی، گروه‌های ۱ و ۲، در سهولت تطابقی، گروه‌های ۱ و ۳، در زمان واکنش بینایی، گروه‌های ۱ و ۲ و ۳، در هماهنگی چشم- دست، گروه ۲ بهبود بیشتری نسبت به گروه‌های دیگر داشتند. همچنین گروه ۱ در اکتساب و یادداری درایو فورهند بهتر از گروه ۴ عمل کرد، اما بین گروه‌های ۲ و ۴ در اکتساب و یادداری سرویس‌های تاس تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت برای بهبود کارایی و اثر بخشی تمرینات بینایی، بایستی این تمرینات را در حین اجرای مهارت ورزشی و یا حداقل همراه با آن انجام داد. به نحوی که هم نیازهای ادراکی- حرکتی مهارت‌های مورد نظر از طریق تمرینات تخصصی ورزشی بهبود یابد و هم تمرینات بینایی بتواند به عنوان یک عامل کمکی نیازهای بینایی مهارت‌ها را توسعه بخشد.

کلمات کلیدی: تمرین بینایی، حرکات جهشی چشم، سهولت تطابقی، زمان واکنش بینایی، هماهنگی چشم -

دست