

مقایسه ترتیب ارائه تصویر سازی ذهنی و حرکتی با آرایش قلبی و تصادفی بر عملکرد و یادگیری مهارت‌های منتخب فوتبال

مجری: علیرضا فارسی

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی - ۱۳۸۷

چکیده

تحقیق حاضر به منظور مقایسه اثر ترتیب ارائه تمرین بدنی و ذهنی با آرایش قلبی و تصادفی بر عملکرد و یادگیری تکنیک های منتخب فوتبال صورت گرفت. در این تحقیق ۱۴۴ بازیکن رده سنی ۹-۱۲ سال مدارس فوتبال منطقه یک آموزش و پرورش تهران بر اساس نمونه گیری در دسترس و بر اساس قابلیت تصویر سازی ذهنی انتخاب شدند. سپس بطور تصادفی در ۱۲ گروه قرار گرفتند. گروه های دوازده گانه با آرایش قلبی، تصادفی و ترکیب تمرین ذهنی و بدنی در گروه های مختلف قرار داده شدند. پنج تکلیف مورد نظر شامل: پاس بغل، شوت، ضربه هوایی با پا، ضربه سر و کنترل بغل پا بود. از بین ۲۱ تکنیک فوتبال و بر اساس اولویت انتخاب شده و مراحل ساخت آزمون ارزیابی صورت گرفت. پس از تعیین اعتبار، پایایی و عینیت شاخص های نهائی برای تکنیک ها تدوین شد. روش آموزش هر گروه مشخص و پیش آزمون گروه های دوازده گانه بعمل آمد. پس از ۱۴ جلسه تمرین آزمون اکتساب و ۷۲ ساعت پس از آن آزمون یادداری بعمل آمد، کلیه مراحل اجرای آزمودنی ها توسط دو دستگاه دوربین فیلمبرداری شده و بر اساس شاخص های تعیین شده توسط پنج ارزیاب مورد ارزیابی قرار گرفت. داده های بدست آمده با استفاده از تحلیل واریانس و آزمون تعقیبی دانکن تحلیل شد. نتایج تحقیق نشان داد در مرحله اکتساب و یادداری تفاوت معناداری بین روش های مختلف آرایش تمرین وجود دارد که در گروه هائی که تمرین ترکیبی بدنی و ذهنی انجام داده بودند نسبت به گروه هائی که تمرین بدنی یا ذهنی انجام داده بودند بهتر بودند. در مرحله اکتساب گروه های تمرین قلبی و ترکیب آن در حالتی که تمرین قلبی در ابتدا بهتر بود که این مساله در یادگیری برعکس بود. . بالاخره هم در یادداری و هم در اکتساب تقدم تمرین ذهنی باعث اجرای بهتر در آن مرحله بود که این مساله در تکالیف با اجزای بیشتر باعث پیشرفت بیشتر بود.

واژگان کلیدی: تمرین ذهنی، تمرین بدنی، یادداری، اکتساب، تمرین قلبی، تمرین تصادفی