

SID



سرویس های
ویژه



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی
بین المللی و
ترند های جستجو



اثر تداخل زمینه ای و نوع تمرین بر یادگیری سرویس بدمینتون

امیر شمس^۱، مهدیه اسلامی نصرت آبادی^۲

۱. استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ۲. دانشجوی دکترای یادگیری حرکتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: mahdieeslami64@gmail.com

مقدمه: آگاهی از فرآیند های موثر بر فراگیری مهارت های حرکتی تا حدود زیادی به پیشرفت دانش بشر در زمینه کنترل و یادگیری حرکت وابسته است. لذا توجه به اصول و قوانین اجرای مهارت های حرکتی در نحوه آموزش این مهارت ها تاثیر بسزایی دارد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر تداخل زمینه ای و نوع تمرین (مشاهده ای، بدنی و ترکیبی) بر یادگیری سرویس کوتاه، بلند و تیز بدمینتون انجام شد.

روش شناسی: نمونه آماری این تحقیق را ۹۶ دانشجوی پسر داوطلب، راست دست و مبتدی با میانگین سنی $22 \pm 1/5$ سال انتخاب و به صورت تصادفی به ۶ گروه ۱۶ نفری (تمرین بدنی قالبی، تمرین بدنی تصادفی، تمرین مشاهده ای قالبی، تمرین مشاهده ای تصادفی، تمرین ترکیبی قالبی و تمرین ترکیبی تصادفی) تقسیم شدند. شرکت کننده ها پس از شرکت در پیش آزمون به مدت ۸ جلسه و در هر جلسه ۲ بلوک ۹ کوششی تمرین و سپس در آزمون های یادداری تاخیری و انتقال شرکت کردند. برای بدست آوردن امتیاز عملکرد شرکت کننده ها از آزمون استاندارد فرنج و استاتلر برای سرویس کوتاه، آزمون استاندارد اسکات و فاکس برای سرویس بلند و آزمون استاندارد بالو برای سرویس تیز بدمینتون استفاده شد. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس یک راهه، تحلیل واریانس دو عاملی و آزمون تعقیبی دانکن تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: نتایج در مراحل یادداری با تاخیر و انتقال تفاوت معنی داری را بین عملکرد گروه های آزمایشی نشان داد ($P < 0.05$). نتایج آزمون تعقیبی دانکن در مراحل یادداری تاخیری و انتقال نشان داد که به ترتیب گروه های تمرین ترکیبی و بدنی تصادفی به طور معنی داری عملکرد بهتری نسبت به گروه های دیگر آزمایشی و گروه های تمرین مشاهده ای قالبی و تصادفی عملکرد ضعیف تری نسبت به گروه های دیگر آزمایشی داشتند ($P < 0.05$).

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر می توان به مر بیان توصیه کرد که هنگام آموزش مهارت های ورزشی از روش تمرین ترکیبی (تمرین بدنی با تمرین مشاهده ای) تصادفی استفاده کنند.

واژه های کلیدی: تمرین مشاهده ای، تمرین ترکیبی، تمرین بدنی، سرویس بدمینتون، تداخل زمینه ای

منابع:

1. Russell, DM., et al., *How persistent and general is the contextual interference effect?* Research Quarterly for Exercise and Sport, 2008. 78: pp. 318- 327.
2. Maslovat, D., et al., *Observational practice benefits are limited to perceptual improvements in the acquisition of a novel coordination skill.* Experimental Brain Research, 2010. 204: pp.119-130.
3. Buchanan John Jet al., *Specificity in practice benefits learning in novice models and variability in demonstration benefits observational practice.* Psychological Research, 2010. 74: pp. 313-326.

SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی

توجه: بررسی مقاله ای متون (مقدماتی)

کارگاه آنلاین
بررسی مقابله ای متون (مقدماتی)

PROPOSAL
پروپوزال

توجه: پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

کارگاه آنلاین
پروپوزال نویسی و پایان نامه نویسی

ISI
Scopus

توجه: آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو

کارگاه آنلاین آشنایی با پایگاه های اطلاعات علمی بین المللی و ترند های جستجو