

عنوان: کاربرد تمرین ذهنی همراه با تمرین تداخل زمینه‌ای درصدی در اجرای مهارت کاتا

نام نویسندگان:

فاطمه محمدحسینی، ربابه رستمی، مجید چهارده‌چریک

فاطمه محمدحسینی، بخش علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شیراز، ایران

ایمیل:

Fmohamadhasani365@gmail.com

ربابه رستمی

استادیار دانشگاه شیراز، ایران

شواهد نشان می‌دهند که ترکیب تمرین ذهنی همراه با تمرین بدنی منجر به اجرا و یادگیری بهتری در مهارت‌های حرکتی خواهد شد، با این وجود ترکیب تمرین ذهنی همراه با تمرین تداخل زمینه‌ای کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بنابراین در پژوهش حاضر اثربخشی تمرین ذهنی همراه با تمرین بدنی تداخلی در یادگیری و اجرای مهارت ابتدایی کاتا مد نظر قرار داده شده است. از بین دختران دانش‌آموز ۱۲ ساله شهر شیراز ۴۹ آزمودنی انتخاب شدند. با توجه به اخذ نمرات مناسب در پرسشنامه تصویرسازی حرکتی، آزمودنی‌ها در قالب سه گروه مسدود، تداخل زمینه‌ای درصدی، و گروه ترکیبی تمرین ذهنی و تداخل زمینه‌ای درصدی تقسیم شدند. آزمودنی‌ها به مدت ۵ جلسه و در هر جلسه با ۵ کوشش، به تمرین مهارت کاتا پرداختند. در جلسه آخر اکتساب، آزمون اکتساب به‌عمل آمد. پس از گذشت ۴۸ ساعت از آخرین جلسه تمرینی آزمون یادداری انجام شد. آزمون انتقال در شرایط مسابقه از آزمودنی‌ها به‌عمل آمد. از تحلیل واریانس یک‌راهه در سطح معناداری $p \leq 0.05$ جهت تحلیل یافته‌های استفاده شد. نتایج پژوهش در مرحله اکتساب نشان داد که بین گروه‌های تداخلی و ترکیبی، برتری با گروه تداخلی بود و بین گروه ترکیبی و مسدود، برتری با گروه مسدود بود. عدم معناداری در این مرحله تنها بین گروه‌های تداخلی و مسدود مشاهده شد. در مرحله یادداری بین گروه تداخلی و مسدود تفاوت معنادار وجود داشت که برتری با گروه تداخلی بود. در بین بقیه گروه‌ها تفاوت معنادار در این مرحله وجود نداشت. در مرحله انتقال بین گروه تداخلی و مسدود تفاوت معنادار وجود داشت که برتری با گروه تداخلی بود و همچنین بین گروه ترکیبی و مسدود تفاوت معنادار وجود داشت که برتری با گروه ترکیبی بود. بنابراین می‌توان استنباط کرد که در یادگیری و اجرای مهارت‌های ابتدایی کاتا، تمرین تداخل

زمینه‌ای دارای بیشترین تأثیر و تمرین ترکیبی (ذهنی و تداخلی) در مرحله بعد منجر به اثرات مثبت طولانی‌تری بر اجرا و یادگیری این مهارت می‌شود. همچنین می‌توان بیان کرد که استفاده از تمرینات ذهنی در کنار تمرینات به روش افزایش تداخل زمینه‌ای می‌تواند تأثیرات مثبتی بر اجرای آتی ورزشکاران در شرایطی متفاوت با شرایط تمرین مانند مسابقه، داشته باشد و می‌تواند برای ورزشکاران جهت رسیدن به عملکرد مطلوب کمک کننده باشد.

References

- [1] Schmidt, R.A., & Wisberg, C. Motor learning and performance. 3rd ed. *Human kinetics*. (2004).

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می‌دهید:

سخنرانی ☒ پوستر ☐