



تأثیر توهم بینایی بر دقت اجرای مهارت پنجه والیبال

فاطمه رضی زاده شهری^۱، رسول زیدآبادی^{۲*}، محمدرضا شهابی کاسب^۳

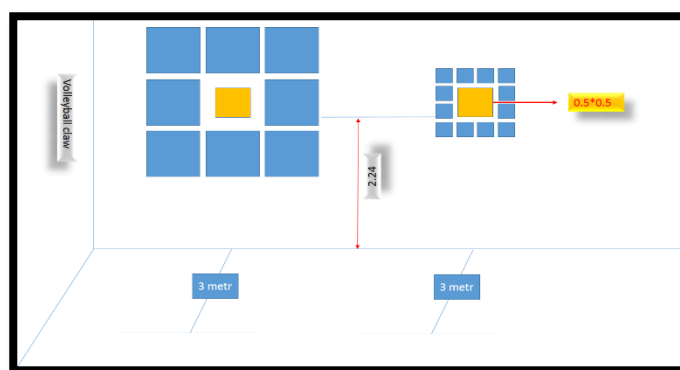
۱. دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران؛ ۲. دانشیار دانشگاه حکیم سبزواری،

سبزوار، ایران؛ ۳. دانشیار دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

r_zeidabadi@hsu.ac.ir

مقدمه: بر اساس نظریه بهینه یادگیری حرکتی ولف و لویثویت (۲۰۱۶)، یکی از مهم ترین عواملی که اجرا و یادگیری را تحت تأثیر قرار می دهد، امیدواری تقویت شده است. امیدواری تقویت شده را می توان به روش های مختلف ایجاد نمود. یکی از این روش ها استفاده از توهم ابینگهاوس و ایجاد خطای ادراک بینایی است که باعث کوچک تر یا بزرگ تر به نظر رسیدن هدف می شود. بدین ترتیب هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر توهم بینایی ابینگهاوس بر دقت مهارت پنجه والیبال بود.

روش شناسی: این پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی و به لحاظ کنترل متغیرها از نوع نیمه تجربی می باشد. تعداد ۳۶ نفر از دانش آموزان ۱۲ تا ۱۶ سال در این پژوهش به طور تصادفی در سه گروه؛ کنترل، بزرگ تر دیده شدن و کوچک تر دیده شدن هدف قرار گرفتند. قبل از آزمون به کلیه شرکت کنندگان آموزش صحیح پنجه زدن ارائه شد و همه افراد پیش آزمون را که در شرایط کنترل و بدون توهم انجام دادند. پس از آن افراد هر گروه در شرایط مخصوص به خود ۱۰ بلوک ۳۰ ثانیه ای را در مرحله اکتساب تمرین نمودند. بعد از ۲۴ ساعت آزمون یادداری در شرایط بدون توهم و ۱۰ دقیقه بعد آزمون انتقال توسط آزمون استاندارد پنجه والیبال برادی برگزار شد. به منظور تحلیل داده ها در مرحله اکتساب از آزمون تحلیل واریانس (۳*۱۱) با اندازه های مکرر و در آزمون یادداری و انتقال به منظور مقایسه گروه ها از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه استفاده گردید.



شکل ۱- توهم بینایی ابینگهاوس

نتایج: نتیجه آزمون تحلیل واریانس با اندازه های مکرر در مرحله اکتساب نشان داد که اثر بلوک های تمرینی، اثر اصلی توهم بینایی و اثر تعاملی بلوک های تمرین با توهم بینایی معنی دار است $p \leq 0.05$. همچنین نتایج نشان داد در آزمون یادداری و انتقال نیز بین هر سه گروه تفاوت معنی دار آماری وجود دارد $p \leq 0.05$. نتایج بررسی میانگین امتیازات گروه ها نشان داد که گروه توهم بینایی بزرگ نسبت به دو گروه دیگر امتیاز بیشتری را کسب کرده است.

علوم ورزشی

اولین همایش علمی-ورزشی

دانشگاه حکیم سبزواری

**1st Scientific-Student
Conference on
Sport Sciences**

Hakim Sabzevari University



۲۴ آذر ۱۴۰۱

بحث و نتیجه گیری: نتایج نشان داد زمانی که افراد با شرایط تمرینی آسان مواجه باشند مانند شرایط بزرگتر دیده شدن هدف، انگیزه درونی در آن‌ها ایجاد شده که احتمالاً منجر به افزایش خودکارآمدی می‌شود. بنابراین احتمالاً یکی از دلایل بهبود یادگیری در گروه توهم بزرگتر دیده شدن هدف را می‌توان به کاهش دشواری تکلیف و افزایش خودکارآمدی در طی مرحله اکتساب نسبت داد که موجب بالابردن انتظارات و امیدواری تقویت‌شده شرکت‌کنندگان برای رسیدن به موفقیت شده است. بر این اساس می‌توان پیشنهاد نمود که استفاده از توهم بینایی ابینگهاوس می‌تواند راه را برای مربیان در آموزش مهارت پنجه والیبال هموارتر سازد.

واژه‌های کلیدی: خطای ادراک بینایی ابینگهاوس، امیدواری تقویت‌شده، خودکارآمدی