



اثر نوع تمرین مسدود، تصادفی، ترکیبی و تغییر مکان اجرا بر عملکرد سرویس والیبال دختران

ورزشکار ۱۵ تا ۲۰ سال

زهرا هژبرنیا^{۱*}، متین رضوی^۲

۱- استایار رفتار حرکتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

۲- کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر مربی والیبال

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر نوع تمرین (مسدود، تصادفی، ترکیبی) و تغییر مکان اجرا بر عملکرد سرویس والیبال بود. به همین منظور تعداد ۴۵ نفر از ورزشکاران دختر والیبالیست شهر اهواز با دامنه سنی ۱۵ تا ۲۰ سال بصورت هدفمند انتخاب شدند. پس از انتخاب آزمودنی ها، پیش آزمون بر اساس آزمون ایفرد سرویس والیبال انجام شد، و سپس بر اساس میانگین نمره های به دست آمده آزمودنی ها به ۳ گروه تمرینی مسدود، تصادفی و ترکیبی تقسیم شدند. در ادامه هریک از گروه ها بر اساس روش تمرینی مشخص خود، به مدت ۵ هفته، هر هفته ۳ جلسه و در هر جلسه ۳۶ تکرار (از هر سرویس ۱۲ تکرار) به تمرین پرداختند در نهایت پس از آزمون مطابق پیش آزمون به عمل آمد و نتایج ثبت گردید. لازم به ذکر است که به منظور تغییر مکان اجرا از آزمودنی ها خواسته شد در سالنی جدا از سالن تمرین به اجرای مهارت بپردازند بدین صورت پس از آزمون دوبار اجرا گردید. در این تحقیق جهت سنجش عملکرد مهارت سرویس آزمودنی ها از سرویس ساده، چکشی و موجی استفاده شد. نتایج حاصل از آزمون t نشان داد تمرین مسدود بر عملکرد سرویسهای ساده، چکشی و موجی والیبال دختران اثر ندارد. اما تاثیر تمرینات تصادفی و ترکیبی معنادار بود ($p < 0/05$). همچنین اثرات تغییر مکان اجرا بر عملکرد آزمودنی های گروه تصادفی و ترکیبی معنادار بود اما تاثیری بر گروه مسدود نداشت ($p < 0/05$). با توجه به نتایج می توان گفت که آرایش تمرینی تصادفی و ترکیبی منجر به عملکرد بهتری در آزمودنی ها می شود.

واژه های کلیدی: تمرین مسدود، تصادفی، ترکیبی، سرویس والیبال