



## تأثیر بازخورد بینایی آینه ای بر انتقال دوسویه متقارن و نامتقارن مهارت دریبل بسکتبال ناهد عارفی جمال

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

### چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی تأثیر بازخورد بینایی آینه ای بر انتقال دوسویه متقارن و نامتقارن مهارت دریبل بسکتبال انجام شد. به این منظور، ۴۰ دانش آموز دختر ۱۳ تا ۱۵ سال شهرستان کاشمر که همگی راست دست بودند، به طور داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. پس از آموزش و تمرین اولیه، پیش آزمونی شامل یک دقیقه دریبل بسکتبال با هر دو دست برتر (راست) و غیر برتر (چپ) با حداکثر دقت و تمرکز اجرا شد. شرکت کنندگان تکلیف موردنظر شامل دریبل بسکتبال را با و بدون بازخورد بینایی آینه ای در ۴ جلسه تمرین کردند. گروه تمرین با دست برتر و غیر برتر همراه با بازخورد بینایی آینه ای به اجرای تکلیف پرداختند و قبل از شروع اجرای تکلیف تأکید شد به جای دقت و تمرکز به دست و توپ، به تصویر آن در آینه تمرکز کنند. گروه های کنترل (بدون بازخورد بینایی آینه ای) دریبل را با دست برتر و غیر برتر بدون بازخورد از آینه اجرا کردند. بعد از پایان مرحله اکتساب، پس از آزمون مشابه با پیش آزمون (یک دقیقه دریبل بسکتبال با هر دو دست) اجرا شد. از آزمون تحلیل واریانس مرکب در یک طرح (آزمون)  $2 \times 2$  (بازخورد)  $2 \times 2$  (دست تمرین) جهت مقایسه عملکرد دریبل بسکتبال در شرایط تمرین با دست برتر و غیر برتر و همچنین بازخورد بینایی آینه ای و کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. نتایج نشان داد که اثر اصلی آزمون معنادار است، ولی سایر اثرات اصلی و تعاملی معنادار نیست، نتایج آزمون یونفرونی در مورد اثر اصلی آزمون نشان داد که عملکرد دریبل با دست راست و چپ در پس آزمون به طور معناداری بهتر از عملکرد دریبل در پیش آزمون است. گرچه تحقیق حاضر، استفاده از آینه را در یادگیری مهارت بسکتبال موثر نشان نداد، اما با توجه به تحقیقات موجود در خصوص موثر بودن آینه به عنوان بازخورد همزمان، انجام تحقیقات بیشتر تأکید می شود.

**کلید واژه:** بازخورد بینایی آینه ای، انتقال دوسویه، انتقال متقارن، انتقال نامتقارن، مهارت دریبل بسکتبال.