

## بررسی تأثیر تمرین با شاخص‌های دشواری مختلف بر فراگیری، یادداری و انتقال شوت هندبال دانش آموزان دختر

مینا غیائی\*<sup>۱</sup>، جواد فولادیان<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد تربیت‌بدنی، دانشگاه آزاد، مشهد، ایران

<sup>۲</sup> دکترای تربیت‌بدنی، استادیار دانشگاه آزاد، مشهد، ایران

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر تأثیر شاخص دشواری حرکت بر فراگیری، یادداری و انتقال دقت شوت هندبال بود که بر روی ۵ گروه انجام شد. با تغییر عرض هدف و فاصله از دروازه پنج گروه به تمرین شوت هندبال با شاخص‌های دشواری مختلف پرداختند. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان دختر ۹ تا ۱۰ ساله شهرستان فریمان بودند که هیچ‌گونه آشنایی با مهارت شوت هندبال نداشتند از جامعه فوق ۵۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند. با بررسی نتایج مشخص شد که سه گروه تمرینی DsWs، dw، DW که با وجود تغییرات در عرض دروازه و فاصله از دروازه دارای شاخص دشواری یکسان بودند (نسبت فاصله از دروازه و عرض دروازه حفظ شده بود). نمرات بالاتری در آزمون انتقال کسب کردند و یادگیری بیشتری در آن‌ها ایجاد شد که این نتایج برنامه حرکتی تعمیم یافته و تغییرپذیری تمرین را به چالش می‌کشد. نتایج تفصیلی با توجه به گستره آن در قسمت نتایج تحقیق تشریح شده است.

**واژه‌های کلیدی:** تمرین، شاخص‌های دشواری، فراگیری، یادداری و انتقال شوت، هندبال، دانش آموزان دختر

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۶، شماره ۱، بهار ۱۴۰۰، صفحات ۲۹-۱۰