**上海体育学院大学生创新创业训练计划中期检查表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **负责人** | 姓名 | 洪婧婧 | 联系方式 | 15800873892 |
| 学号 | 15110618 | 系院 | 体育教育训练学院 |
| **项目名称** | 目标设置对羽毛球运动员发球的影响 |
| **项目成员** | 姓名 | 学号 |
| 蒋禛钦 | 15110619 |
| 郭玥 | 15110615 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **项目进展情况简介** 本项目是研究目标设置对羽毛球运动员发球的影响，通过本研究可以知道目标设置能否对运动员发球的准确性起到帮助作用，从而使羽毛球运动员能够更快更有效的提高自己的发球水平，从而为赢得比赛创造有利的优势。 前期我们各司其职，利用学校所给予的科研经费购买了羽毛球等一些测试必备材料。借助学校图书馆，网络数据库等，查找了与目标设置有关的文献资料，并且我定期要求组员汇报各自查阅所获得的文献，这样既加快了进展，也让我们一起接触了更多的文献，掌握了更多的科研知识；通过了解他人的科研经验后，我们再结合自身科研项目的特点，与指导老师进行讨论，最后改进了原来计划方案中的不足之处，并加入了新的因素。以下是我们所参考的文献资料： 1.杨文礼，高艳敏，翟丰，冯晓玲，《不同目标设置对青少年网球运动员发球成功率及自我监控能力影响的研究》2011年 2.马山坡，王永新，《篮球运动中目标设置对罚球成绩的影响》 3.高艳敏，杨剑，《目标设置对大学生网球运动员发球准确率及自我监控能力的干预研究》 4.刘微娜，周成林，《目标设置对乒乓球运动员接发球准确率及自我监控能力的影响》 5.杨文礼，杨剑，《目标设置对网球运动员发球准确率及运动自信心的影响研究》 6.朱勤，郭太玮，杨剑，花亮，曹明轩，《目标设置对羽毛球球员击准及运动自信的影响》 7.王永祥，《目标设置在排球发球技术教学中的应用》 8.孙利红，《排球垫球教学中应用目标设置理论的实验研究》  根据众多参考文献资料以及和老师的交流与讨论，我们决定采取前后对照的实验方法将20名被试者随机分成两组，一组为有目标设置组，一组为无目标设置组。通过一个月的训练后，将训练后的结果与前测结果进行对比。在这其中每两周会进行一次测试，跟踪训练成果。四周后进行最后的测试，比较测试结果与测试前的原始数据从而得出结论。发球的落点分为两个区域，第一个是将球发在界内即可，第二个是将球发在沿边线50厘米以内的区域内。通过给目标设置组制定目标来提高他们发进第二个区域的个数 ，从而提高发球的准确性。以下是训练前随机分组后两组发进两个区域球的数目：无目标设置组姓名 区域一 区域二廖剑锋 10 0王怡静 7 1宋来炜 8 1魏畏 9 0郭建华 5 0屠旖旎 10 2张雨果 9 1曹磊 6 1张佳隆 7 1江元康 10 0目标设置组姓名 区域一 区域二刘晗 10 2丁裕 8 0马珂 7 2林馨怡 6 0陈国涵 7 0罗丽佳 9 1李眺勇 6 0管锡雷 8 0邓振良 6 1孟维建 10 2 因为前期准备时间较长，根据之前所写的申请书内容，我们加入了九洞仪测试这个环节，一是测试被试者的学习动作的稳定性二是根据实验数据和协调能力测试结果进行分析讨论，是否在发球过程中运动员学习动作的稳定性是否会对发球的准确性造成影响。双手协调能力是不是能使运动员发球的准确性更准确呢，我们对此也进行了实验与分析。当然为了感谢被试者的积极配合与参与，我们也给被试者准备了精美的小礼品。除了之前买的羽毛球以及一些测试必用品外，我们还剩余大约400元左右用来租测试场地和以备不时之需。 根据申请书上的进程安排，我们已经充分完成了前期准备活动，正式进入训练和测试阶段，并时刻记录好数据和观察被试者的训练效果。实验者们也已经完成了训练和测试环节，我们也记录下了他们在测试环节中的数据，并通过电脑上的统计学软件对该数据进行处理得到了以下的统计图：  通过电脑上处理所得到的统计图，我们对该数据进行了分析发现两组被试间实验前差异不显著（P=0.139>0.05），但是两组被试间实验两周后及四周后的差异不显著。对这个结果，我们进行了分析，说明本实验的目标设置这个变量的作用不明显，不能有效提高被试发球准确率。可能在实验前后两组被试受到过实验训练之外因素的影响，比如平时羽毛球课上被试迫于老师要求进行的额外训练、自己进行其他的训练等等。但对两组运动员两周后训练结果进行分析发现，有目标组运动员和无目标组运动员发球的准确率都有了一定的提升，但是有目标组运动员发球的准确率提升幅度较大，与无目标组运动员发球准确率相比更为明显。同时结合四周后训练结果进行分析发现，有目标组运动员发球的准确率提升不大，趋向于平缓，而无目标组运动员发球的准确率提升较有目标组运动员发球准确率相比，较为明显。说明两组被试分别在两周和四周的训练中的发球准确率明显有提高的倾向；其中在训练两周后的差异较四周后差异明显（p=0.000<0.001<0.002）.其提升的趋势符合运动技能形成的先快后慢的规律，但一开始有目标组提高的幅度大于无目标组，随着训练时间的增长，无目标组运动员发球的准确率也在提高，但是有目标组运动员发球的准确率仍高于无目标组，存在着明显的优势。从该结果，我们可以明显的看出目标设置对羽毛球运动员发球准确性有着较为大的促进作用，但是在时间拉长以后，我们发现目标设置的优势就并没有那么明显了。但是否随着时间的推进，目标设置的优势是否会消失，我们没有再进行深入的探究，但对结果提出来大胆的假设与推测。 对于该项目，我们已经差不多进入了后期的阶段，我们已经顺利完成了忙碌的前期收集整理材料期间，也完成了对被试者的训练与测试阶段。同时也通过电脑软件对实验数据进行了处理。经过三个人对实验数据进行谈论以后，我们初步得到了大致的结果。但还缺少对实验数据更为严谨的分析，以及结题报告的撰写。但值得庆幸的是，我们的项目已经初步有了雏形，目标设置对羽毛球运动员发球准确率的影响也很明显的产生了效果。在该项目的研究过程中，我们很期待在以后教学实践中，能够有效地运用目标设置，从而提高学生学习的效率与效果。我们也将进一步对目标设置对教学效果的影响进行深入的探究，是否不同的目标设置内容比单一的目标设置更为有效，同时根据不同的实际情况来设定相应的目标，能否更加有效地提高学生学习的效率，还需要我们进行进一步的探究与实验。总而言之，我们一定会尽自己所能，将申请的科研项目进行到底，合理利用学校资源，同时不断对该项目进行改进与完善，对团队自身在科研过程中所遇到的困难进行解决与克服，经过组员间不断对数据的讨论与分析，从而迸发出更多智慧的火花。我们期待我们的项目能够在我们的共同努力下圆满的完成，同时我们也期待在未来的教学实践过程中，能看到更多目标设置的应用，也能看到更多的学生通过目标设置更快的掌握了学习技能，提高了学习效率。   |
| 指导教师意见（请简述指导学生进行课题的情况） |
| 二级学院（团总支书记）意见 |
| 专家评审意见（由学工部填写） |
| 团委意见（由团委填写） |
| 审核结果 |
| 终止研究单位盖章：日 期： | 继续研究单位盖章：日 期： |