

عنوان مقاله:

تاثیر پرآموزی و فواصل تمرین آسایی متفاوت بر تحکیم مبتنی بر ثبات و تداخل پس گستر در حافظه حرکتی آشکار

محل انتشار:

دوفصلنامه روان شناسی ورزش، دوره 6، شماره 1 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

سمیه بخشی - گروه رفتار حرکتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

ژاله باقرلی - گروه رفتار حرکتی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

صالح رفیعی - گروه رفتار حرکتی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

چکیده: هدف: تا کنون بهترین فواصل تمرین آسایی برای وقوع تحکیم حافظه تعیین نشده است و این فواصل متنوع هستند و این که آیا پرآموزی باعث یادداری به روشی که واقعا سودمند باشد، بحث برانگیز بوده است. هدف از این تحقیق تاثیر پرآموزی فواصل مختلف تمرین آسایی بر روند تحکیم مبتنی بر ثبات و تداخل پس گستر در حافظه حرکتی آشکار بود. روش ها: در این پژوهش نیمه تجربی، شرکت کنندگان شامل 60 نفر از دانشجویان دختر با دامنه سنی 20 تا 30 سال بودند که به صورت داوطلبانه فراخوانده شدند. شرکت کنندگان پس از داشتن معیارهای ورود به مطالعه به صورت بلوک بندی تصادفی در 6 گروه آزمایشی با فواصل تمرین آسایی 5 دقیقه و 24 ساعت، با دو عامل پرآموزی شده و پرآموزی نشده و دو گروه کنترل تقسیم شدند. این تحقیق شامل دو مرحله اکتساب و یادداری و تکلیف اول (ضربه فورهند) و تکلیف دوم (ضربه بک هند) بود. نتایج: یافته های آزمون آنالیز واریانس با اندازه گیری مکرر نشان داد، اول، تمرین آسایی به تنهایی (24 ساعت و 5 دقیقه) برای یادگیری یک تکلیف کافی نیست. دوم، تکلیف اول در فواصل تمرین آسایی (24 ساعت و 5 دقیقه) با پرآموزی، تحکیم یافت و یادگیری تکلیف اول (ضربه فورهند) در برابر تداخل پس گستر تکلیف دوم (ضربه بک هند) مقاوم شد. نتیجه گیری: به نظر می رسد که پرآموزی می تواند نقش مهمی در حافظه حرکتی آشکار داشته باشد، اما تمرین آسایی در حافظه حرکتی آشکار به تنهایی نمی تواند مانع از ایجاد تداخل پس گستر شود. نتایج نشان می دهد که تداخل مداوم و پایدار را می توان به اثرات پس گستر بر بازیابی حافظه نسبت داد.

کلمات کلیدی:

تحکیم، پرآموزی، تمرین آسایی، تداخل پس گستر، حافظه حرکتی آشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1537811>

