

عنوان مقاله:

تأثیر خستگی ذهنی حاد بر عملکرد بازیکنان نیمه ماهر بدمینتون

محل انتشار:

فصلنامه ذهن حرکت و رفتار، دوره 1، شماره 2 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

بهروز گل محمدی - دانشگاه سمنان

ولی اله کاشانی - دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

ندا خدایی - دانشگاه سمنان

خلاصه مقاله:

مقدمه: خستگی ذهنی به عنوان یک حالت روان شناختی تعریف می شود که به خاطر یک فعالیت شناختی مورد نیاز رخ می دهد. خستگی ذهنی خود را به طرق مختلف نشان می دهد و با افزایش احتمال خطا و کاهش سرعت زمان واکنش در طی کارهای شناختی ساده همراه است. هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تأثیر حاد خستگی ذهنی بر عملکرد بازیکنان نیمه ماهر بدمینتون بود. روش شناسی: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و از نظر روش شناسی در زمره پژوهش های نیمه تجربی قرار دارد. طرح پژوهش به صورت پیش آزمون و پس آزمون به شیوه کانتربالانس اجرا شد. نمونه پژوهش حاضر شامل ۲۰ ورزشکار بدمینتون نیمه ماهر دختر بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، اثر استروپ، مقیاس چندبعدی خستگی ذهنی، نمایش فیلم مستند خنثی و آزمون عملکرد اسکات و فاکس بود. از شرکت کنندگان ابتدا پیش آزمون گرفته شد، پس از آن یک بار تکلیف اثر استروپ و بعد از ۴۸ ساعت نمایش مستند خنثی به آن ها داده شد و پس از هر تکلیف آزمون عملکرد اجرای سرویس بلند بدمینتون از آن ها گرفته شد. یافته ها: نتایج به دست آمده حاکی از این بود که خستگی ذهنی به شکل معنی داری موجب افت عملکرد بازیکنان نیمه ماهر در اجرای سرویس بلند بدمینتون شده است، اما نمایش مستند خنثی تأثیر معناداری بر خستگی ذهنی بازیکنان نیمه ماهر بدمینتون در اجرای سرویس بلند بدمینتون نداشته است.

کلمات کلیدی:

خستگی ذهنی، تمرین حاد، عملکرد ورزشی، بدمینتون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1742417>

