

عنوان مقاله:

تاثیر یک وهله خستگی بر مدت اجرای ذهنی مهارت دوی 400 متر

محل انتشار:

اولین همایش ملی دانشجویی انجمن رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

نویسندگان:

مرضیه قاسمی - کارشناس ارشد دانشگاه اراک

علیرضا بهرامی - دانشیار دانشگاه اراک

داریوش خواجهوی - دانشیار دانشگاه اراک

خلاصه مقاله:

براساس مطالعات عصبی-شناختی اجرای ذهنی و بدنی زیرساخت های عصبی ای را به اشتراک می گذارند که با هم همپوشانی دارند (1)، (2) و از ویژگی های فضایی- زمانی یکسانی برخوردارند (3، 4). یکی از عوامل اثر گذار در تصویرسازی ذهنی خستگی است که به عنوان احساس ضعف ناشی از واماندگی ذهنی یا جسمی تعریف می شود. خستگی عضلانی ناشی از تمرینات بدنی، منجر به تضعیف عملکرد می شود که ناشی از فرآیندهای حرکتی و حسی است (5). با توجه به ارتباط حس حرکت و تصویرسازی ذهنی در ورزشکاران، خستگی ممکن است از طریق حس حرکت، تصویرسازی ذهنی را تحت تاثیر قرار دهد. به همین ترتیب، خستگی ممکن است بر ادراک بدنی اثرگذار باشد و سبب بهم ریختگی طرحواره بدن (6، 7) و تغییرات فعالیت شبکه های عصبی در مغز (8) شود. در اجرای مهارت های ورزشی رکوردی که در آن ها زمان اجرا نقش اساسی دارد و ورزشکار ملزم به اجرای تکلیف حرکتی در کوتاه ترین زمان ممکن است، مدت زمان تصویرسازی ذهنی از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود. با وجود این که مطالعه و پژوهش روی تصویرسازی ذهنی سابقه ای 80 ساله دارد، اما با این حال ماهیت تاثیرات خستگی بر تصویرسازی ذهنی دور از توجه پژوهشگران بوده است. یکی از مباحث مهم در این زمینه، تاثیر یک وهله خستگی بر مدت زمان تصویرسازی ذهنی می باشد. در امتداد این پژوهش ها و چالش های موجود به منظور گسترش دانش موجود در این زمینه، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سوال است که آیا یک وهله خستگی ناشی از تمرینات بدنی بر مدت زمان تصویرسازی ذهنی مهارت دوی 400 متر در دوندگان های زن از نظر تطبیق مدت اجرای ذهنی و بدنی تاثیر معناداری دارد یا خیر

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/703093>

