

عنوان مقاله:

اثر بازخورد هنجاری، کلامی و خودکنترل بر تعادل مردان سالمند شهر اهواز

محل انتشار:

دومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد یافته های کاربردی در ورزش (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

علی زواری - کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد شوشتر - دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی اثر نوع بازخورد (هنجاری، کلامی و خودکنترل) بر تعادل مردان سالمند شهر اهواز بود. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه های در دسترس استفاده شد. در نهایت تعداد 30 نفر مرد سالمند انتخاب، و در سه گروه بازخورد هنجاری، کلامی و خود کنترل تقسیم شدند. روش اجرایی تحقیق بدین صورت بود که ابتدا به منظور یکسان سازی شرکت کنندگان پیش آزمون مربوط به تعادل ایستا (آزمون لک لک) و پویا (آزمون ستاره) به عمل آمد سپس آزمودنی ها به صورت تصادفی در سه گروه تقسیم شدند. سپس گروه ها در شش جلسه و هر جلسه سه کوشش 10 تایی به اجرای آزمون های تعادلی پرداختند. فاصله استراحت بین هر کوشش برای هر سه گروه 2 دقیقه در نظر گرفته شد. نحوه اجرای بازخورد در گروه ها بدین صورت بود که گروه خود کنترل بازخورد توسط آزمونگر در زمانی که آزمودنی صلاح می دید ارایه شد، گروه بازخورد کلامی آگاهی از نتیجه را در طی هر اجرا دریافت کرد اما گروه هنجاری بعد از هر دسته کوشش، یک بازخورد هنجاری مثبت (غیرواقعی) بنا به میانگین پیشرفت اجرای دیگر افراد گروه دریافت کرد. بعد از اتمام جلسات پس آزمون مطابق پیش آزمون به عمل آمد و نتایج ثبت گردیدند ($p < 05/0$). نتایج نشان داد بازخورد هنجاری، کلامی و خودکنترل بر تعادل ایستا و پویا مردان سالمند شهر اهواز تاثیر معناداری دارد ($p < 05/0$). همچنین بین بازخورد هنجاری و کلامی و خودکنترل در تعادل ایستا و پویا تفاوت معناداری وجود دارد و آزمودنی های گروه هنجاری و خودکنترل عملکرد بهتری داشتند ($p < 05/0$). بنابراین به نظر می رسد ارایه نوع بازخورد (هنجاری، خودکنترل) بتواند منجر به بهبود تعادل سالمندان شود.

کلمات کلیدی:

تعادل، بازخورد هنجاری، بازخورد خود کنترل، بازخورد کلامی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/769529>

