

عنوان مقاله:

تاثیر کانون توجه و دست کاری حس پیکری بر شاخص های کنترل قامت سالمندان

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 5، شماره 14 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

زهرا پورآقایی اردکانی - دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

بهروز عبدلی - دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

علیرضا فارسی - استادیار دانشگاه شهید بهشتی

امیر احمدی - استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

خلاصه مقاله:

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین تاثیر کانون توجه و دست کاری حس پیکری بر کنترل قامت سالمندان بود. به این منظور، 34 مرد سالمند سالم با میانگین سنی 70/7 سال انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه کانون توجه بیرونی و درونی قرار گرفتند. تکلیف شامل حفظ تعادل بر روی دستگاه بایودکس در سه حالت ایستادن معمولی، ایستادن روی فوم و ایستادن روی بالشتک بود. از آزمودنی های گروه توجه بیرونی خواسته شد توجه خود را به یک تصویر که در فاصله 6 متری از آنها قرار داشت معطوف کنند. برای کانونی کردن توجه درونی، از گروه دیگر خواسته شد که توجه خود را بر عضلات مچ پای خود متمرکز کنند. برای سنجش تعادل آزمودنی ها از دستگاه تعادل سنج بایودکس استفاده شد. سه شاخص کنترل قامت کلی، میانی جانبی و قدامی خلفی برای تمامی آزمودنی ها ثبت شد. یافته ها نشان داد که کانون توجه درونی در هر 3 حالت ایستادن، تاثیر معناداری بر شاخص های کنترل قامت نداشت $p > 0/05$ اما اتخاذ کانون توجه بیرونی در دو حالت ایستادن روی فوم و بالشتک بر بهبود شاخص های کنترل قامت سالمندان موثر بود $p < 0/01$ همچنین تاثیر کانون توجه بیرونی در شرایط چالش بر انگیز تر، موثرتر بود $p < 0/01$ به طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که کانون توجه بیرونی می تواند نوسانات قامت را کم کرده و تعادل را بهبود بخشد. این یافته ها فرضیه ی عمل محدود شده را مورد تایید قرار می دهد. بر طبق این فرضیه، کانون توجه بیرونی منجر به حرکات خودکارتر شده و به فرایندهای نا هشیارانه ی سریع و رفلکسی اجازه می دهد تا حرکات را کنترل کرده تا در نتیجه ی اجرا و یادگیری، بهبود یابد.

کلمات کلیدی:

توجه، کنترل قامت، سالمندی، دست کاری حس پیکری، اجرا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790695>

