

عنوان مقاله:

نقش خواب و بیداری بر تحکیم مبتنی بر ارتقای حافظه توالی حرکتی پنهان در جوانان

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 7، شماره 22 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 22

نویسندگان:

پروانه شمسی پور دهکردی - استادیار دانشگاه الزهرا

بهروز عبدلی - دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

مهدی نمازی زاده - دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش خواب و بیداری بر تحکیم مبتنی بر ارتقای توالی حرکتی پنهان در دختران جوان می باشد. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشگاه شهید بهشتی تهران تشکیل دادند. نمونه آماری شامل 40 داوطلب راست دست بود که بهطور تصادفی در دو گروه آزمایشی با فاصله اجرای آزمون یادداری ده دقیقه پس از جلسه اکتساب و با تاخیر 48 ساعت پس از جلسه اکتساب تقسیم شدند. آزمون شامل مراحل اکتساب و یادداری بود. تکلیف زمان عکس العمل زنجیره ای متناوب با ارایه توالی های تکراری و تصادفی به صورت یکدرمیان مورد استفاده قرار گرفت. علاوه براین به منظور بررسی داده ها، روش آماری تحلیل واریانس با اندازه های تکراری و آزمون تعقیبی بونفرونی مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان می دهد در مرحله اکتساب، اثر اصلی گروه و اثر تعاملی آن در ایپوک تمرینی معنادار نیست؛ اما اثر اصلی ایپوک تمرینی معنادار می باشد. $P < 0.05$ همچنین، مشخص شد که تمرین باعث افزایش میانگین تفاوت زمان عکس العمل توالی تصادفی و تکراری در ایپوک پنجم نسبت به ایپوک های اول، دوم، سوم و چهارم گردیده است. علاوه براین، اثر اصلی ایپوک تمرینی و اثر تعاملی گروه در ایپوک تمرینی در مرحله یادداری معنادار می باشد $P < 0.05$ و هر دو گروه در ایپوک آزمون یادداری عملکرد بهتری نسبت به ایپوک پنجم در مرحله اکتساب داشته اند. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نیز نشان می دهد که گروه با فاصله آزمون یادداری 48 ساعت، عملکرد بهتری در زمان عکس العمل نسبت به گروه دیگر دارد. همچنین، خواب شبانه و داشتن استراحت با اجرای آزمون یادداری 48 ساعت پس از جلسه اکتساب، مهارت فرایند تحکیم مبتنی بر ارتقای توالی حرکتی پنهان را تسهیل می کند

کلمات کلیدی:

خواب، هوشیاری، جوانان، توالی حرکتی پنهان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790776>

