

عنوان مقاله:

اثر بازخورد خودکنترل در شرایط خستگی ذهنی بر یادگیری تکلیف تولید نیرو

محل انتشار:

سومین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

میلاد خجسته مقنی - دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه حکیم سبزواری

رسول زیدآبادی - استادیار گروه رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری

محمدرضا شهابی کاسب - استادیار گروه رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری

ایمان بحرینی - دانشجوی دکتری دانشگاه شهید بهشتی

خلاصه مقاله:

نگاه ساده انگارانه به شرایط آموزش موجب شده است که برخی از دستورالعمل های آموزشی آن طور که باید اثربخشی لازم را نداشته باشند. یادگیری و آموزش مهارت ها باید در شرایطی مورد بررسی قرار گیرند که با سایر متغیرهای مثبت و منفی تاثیرگذار بر یادگیری در تعامل باشند. یکی از متغیرهای منفی اثرگذار بر اجرا و یادگیری، خستگی ذهنی است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بازخورد خودکنترل در شرایط خستگی ذهنی بر یادگیری تکلیف تولید نیرو بود. به همین منظور 20 دانشجوی پسر غیر ورزشکار 19-24 سال پس از ایجاد خستگی ذهنی به دو گروه بازخورد خودکنترل و بازخورد جفت شده تقسیم شدند. به منظور ایجاد خستگی ذهنی، شرکت کنندگان به مدت یک ساعت تکلیف شناختی استروپ را انجام دادند. بعد از اطمینان حاصل کردن از ایجاد خستگی ذهنی در شرکت کنندگان، همه ی آنها وارد مرحله اکتساب شدند. در این مرحله در 12 دسته شش کوششی به تولید نیروی ملاک (20 درصد حداکثر نیرو) پرداختند. در پایان مرحله اکتساب، آزمون یادداری فوری و انتقال یک (40 درصد حداکثر نیرو) گرفته شد. بعد از 24 ساعت نیز در شرایط بدون خستگی ذهنی آزمون انتقال دو (40 درصد حداکثر نیرو) گرفته شد. برای تحلیل داده ها در مرحله اکتساب آزمون تحلیل واریانس مختلط با اندازه گیری مکرر و در آزمون های یادداری و انتقال از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه با نرم افزار Spss23 استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که در مرحله اکتساب اثر بلوک های تمرینی معنی دار است و دو گروه طی مرحله اکتساب پیشرفت معنی داری داشته اند. اما اثر اصلی بازخورد و اثر تعاملی آنها در این مرحله معنی دار نشد ($p > 0/05$). نتایج آزمون های یادداری و انتقال نشان داد که اثر اصلی بازخورد معنی دار بود ($p \leq 0/05$). به طوری که در شرایط خستگی ذهنی شرکت کنندگان گروه خودکنترل نسبت به گروه جفت شده یادگیری ضعیف تری داشتند. این یافته ها حاکی از آن است که در شرایط خستگی ذهنی، فشار شناختی ناشی از فرایندهای خودکنترلی منجر به کاهش یادگیری می شود.

کلمات کلیدی:

خستگی ذهنی، خودکنترل، تولید نیرو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/855931>



