



اثر یک دوره برنامه تمرین ذهنی همراه با تمرین بدنی بر یک مهارت ادراکی حرکتی در دختران ۱۲

ساله

فاطمه محمدحسینی^۱، ربابه رستمی^۲

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شیراز، شیراز؛ ۲. استادیار دانشگاه شیراز، شیراز

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: Rostami@shirazu.ac.ir

مقدمه: یادگیری حرکتی جز با انجام تمرین عملی به دست نمی آید، اما روش هایی مانند تمرین ذهنی به عنوان مکمل تمرین عملی برای یادگیری بهتر و سریع تر مهارت مورد توجه می باشد. در ارتباط با سودمندی تمرینات ذهنی دلایلی از جمله فعال ساختن الگوهای عصبی-عضلانی، ایجاد شرایط مناسب پردازش و تسهیل یادآوری برنامه حرکتی و تسهیل فهم اجزای شناختی-نمادی مهارت ها مطرح شده است. عواملی از جمله ماهیت تکلیف (شناختی و حرکتی) و سطح مهارت اجرا کننده (ماهر و مبتدی) اثربخشی تمرینات ذهنی را تحت تاثیر قرار می دهند. اگر مهارت ها را به دو نوع حرکتی و شناختی تقسیم کنیم، تعدادی از مهارت ها هستند که در آن ها بعد شناختی و حرکتی به طور همزمان دارای اهمیت است. از جمله این نوع مهارت ها، مهارت کاتا می باشد. با توجه به اثرگذاری متفاوت تمرین ذهنی بر نوع مهارت از جنبه حرکتی و شناختی بودن و سطح مهارت اجرا کننده از نظر ماهر و مبتدی بودن، و با توجه به این نکته که تحقیقات اندکی در این ارتباط صورت گرفته، هدف پژوهش حاضر بررسی اثر تمرین ذهنی بر یادگیری این نوع مهارت در افراد مبتدی می باشد.

روش شناسی: ۴۹ نفر از دانش آموزان مقطع ششم ابتدایی به طور تصادفی انتخاب شدند و در دو گروه تمرین ذهنی و گروه تمرین بدنی قرار گرفتند. گروه ها به مدت ۵ جلسه و در هر جلسه با ۵ کوشش به تمرین پرداختند. گروه اول به روش تمرین ذهنی در کنار تمرین بدنی به تمرین پرداخت و گروه دوم تنها به تمرین بدنی مهارت کاتا پرداخت. سپس آزمودنی ها در آزمون های یادداری و انتقال شرکت کردند. از آزمون کلموگروف اسمیرونوف جهت بررسی نرمال بودن داده های مطالعه استفاده شد و با توجه به نرمال بودن توزیع نمرات از روش آماری تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد. با توجه به معنادار بودن از آزمون تعاقبی توکی جهت مقایسه ی جفت میانگین ها استفاده گردید. سطح معناداری نیز $p \leq 0.05$ در نظر گرفته شد.

نتایج: نتایج بدست آمده نشان داد تفاوت معنادار بین گروه ها در مراحل یادداری ($p=0.001$) و انتقال ($p=0.001$) وجود داشت. در هر دو مرحله برتری با گروه تمرین ذهنی بود.

بحث و نتیجه گیری: باتوجه به نتایج به دست آمده، می توان بیان کرد که طبق نظریه یادگیری نمادین، تصویرسازی به اجراکننده فرصت می دهد تا توالی حرکات را به عنوان مؤلفه های نمادی تکلیف تمرین کند. این نظریه یادگیری ناشی از تصویرسازی ذهنی را با یادگیری شناختی مرتبط می داند و به درک الگوی حرکت اشاره دارد. از آنجایی که مهارت کاتا یک الگوی حرکتی ویژه است، طبق این نظریه با انجام تمرینات ذهنی آزمودنی ها توانستند الگوی اجرای مهارت کاتا را درک کنند. از طرفی طبق نظریه روانی عصبی عضلانی تمرین ذهنی به خاطر فعال ساختن الگوهای عصبی-عضلانی، باعث ایجاد اثر مشابهی بر روی عملکرد عضلانی، مانند زمانی که حرکت واقعاً انجام می گیرد، می شود، لذا منطقی به نظر می رسد که وقتی در کنار تمرینات بدنی قرار گیرد، بتواند کمک کننده باشد. در نهایت این برتری با توجه به اصل تنوع تمرین نیز قابل تبیین است. در توضیح اصل تغییرپذیری و تنوع تمرین، به این نکته اشاره می شود که تکراری بودن تمرین، می تواند موجب دلزدگی و بی علاقهگی آزمودنی ها شود و باید با خلاقیت چند گروه از تمرینات متنوع در کنار هم قرار گیرد، لذا اثربخشی تمرینات ذهنی، می تواند به دلیل لحاظ شدن این اصل باشد. به طور کلی می توان چنین استنباط کرد که استفاده از تمرینات ذهنی در کنار تمرینات بدنی در یادگیری کاتای ابتدایی شماره یک در دانش آموزان دختر ۱۲ ساله مبتدی می تواند تاثیر مثبت داشته باشد.

واژه های کلیدی: تمرین ذهنی، ادراکی- حرکتی، مهارت کاتا

منابع:

1. Papa delis C, Kourtidou-Papadeli C, Bamidis P, Albani M. *Effects of imagery training on cognitive performance and use of physiological measures as an assessment tool of mental effort*. Brain and Cognition. 2007;64(1):74-85.

Surf and download all data from SID.ir: www.SID.ir

Translate via STRS.ir: www.STRS.ir

Follow our scientific posts via our Blog: www.sid.ir/blog

Use our educational service (Courses, Workshops, Videos and etc.) via Workshop: www.sid.ir/workshop