

بررسی تأثیر تمرین ذهنی بر هماهنگی چشم و دست در دختران سالم ۲۵-۲۰ سال

دکتر محمد جعفر شاطرزاده یزدی^۱، * شب‌نام شاه‌علی^۲، رابعه آرین^۳، رضا صالحی^۴

چکیده

هدف: انسانها دارای توانایی ایجاد ارتباطات ذهنی بین فرایندهای درکی و حرکتی می‌باشند، بدون اینکه محرک خارجی این فرایندها را تحریک کرده باشد. این توانایی را تصور حرکت می‌گویند. تمرین ذهنی کسب یک مهارت فیزیکی از طریق تصور حرکت است. به عبارت دیگر یک نوع تمرین شناختی در غیاب عملکرد حرکتی فیزیکی واقعی است.

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر تمرین ذهنی بر هماهنگی چشم و دست در دختران سالم ۲۵-۲۰ سال صورت گرفته است.

روش بررسی: این پژوهش به صورت یک مطالعه شبه تجربی آینده‌نگر و کاربردی صورت گرفته است. جامعه پژوهش ۴۵ نفر از دختران سالم ۲۵-۲۰ سال دانشگاه علوم پزشکی اهواز بوده‌اند که بصورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار پژوهش دستگاه E-Link آزمایشگاه تعقیب‌کنائی حرکت دانشکده توانبخشی اهواز بود. در این پژوهش هماهنگی چشم و دست بعد از تمرین فیزیکی و تمرین ذهنی مورد بررسی قرار گرفت. افراد به طور تصادفی به سه گروه تقسیم شدند: گروه فیزیکی، که افراد به مدت ۱۰ جلسه تمرین را به صورت فیزیکی انجام می‌دادند. گروه تمرین ذهنی، که به صورت ذهنی مراحل انجام تمرین را تصور می‌کردند و گروه کنترل، که هیچ‌گونه تمرینی را انجام نمی‌دادند.

یافته‌ها: نتایج به دست آمده نشان داد که گروه تمرین فیزیکی بیشترین پیشرفت را در هماهنگی چشم و دست پیدا کرده بود ($p < 0/05$). در گروه تمرین ذهنی هم پیشرفت معنی‌داری در هماهنگی چشم و دست دیده می‌شد اما این پیشرفت کمتر از میزان پیشرفت گروه فیزیکی بود ($p < 0/05$). گروه کنترل، پیشرفت آماری معنی‌داری را نشان نداد ($p > 0/05$).

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش این نظریه را تأیید می‌کند که تمرین ذهنی باعث تسهیل یادگیری حرکتی می‌شود. لذا توصیه می‌شود هنگامی که تمرین فیزیکی به هر دلیلی برای افراد قابل انجام نباشد از تمرین ذهنی استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: تمرین ذهنی / تصور حرکت / هماهنگی چشم و دست / تعقیب حرکت / تمرین فیزیکی

- ۱- دکترای فیزیوتراپی، استادیار دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی اهواز
- ۲- دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی اهواز
- ۳- دانشجوی دکترای فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی اهواز

تاریخ دریافت مقاله: ۸۵/۲/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۵/۵/۱۶

*آدرس نویسنده مسئول:

اهواز - کمپلو - خیابان لادن، بین امیرکبیر و قصر شیرین - پلاک ۸۷
تلفن: ۰۶۱۱-۳۷۷۶۲۵۶

*E-mail: shabnamshahali@yahoo.com