

تأثیر خستگی جسمانی بر توانایی چرخش ذهنی جودوکاران جوان و نوجوان دختر

محمد تقی اقدسی^۱، مهین محمدپور^۲، ناهیده رحمانی^۳

۱-استاد دانشگاه تبریز

۲-دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تبریز

۳-دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تبریز

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی تأثیر خستگی جسمانی بر توانایی چرخش ذهنی جودوکاران نوجوان و جوان دختر می باشد. روش مورد استفاده در این تحقیق نیمه تجربی و با طرح تحقیق از نوع پیش آزمون- پس آزمون می باشد. جامعه آماری این پژوهش تمامی شرکت کنندگان مسابقات قهرمانی کشور جوانان و نوجوانان بانوان شامل ۲۱ استان تشکیل داده است که از این میان ۵۰ نفر جودوکار جوان و نوجوان به عنوان نمونه در دسترس انتخاب و مورد بررسی قرار گرفتند. جهت بررسی چرخش ذهنی، آزمون چرخش ذهنی شپرد و متزلر به کار گرفته شد و از مقیاس بورگ به عنوان معیار اندازه گیری خستگی جسمانی (کار و سختی ادراک شده) آزمودنی ها استفاده گردید. آزمون چرخش ذهنی قبل و پس از مسابقه انجام گرفت. تجزیه تحلیل داده ها با روش آماری t همبسته در سطح معنی داری (p<۰/۰۵) انجام گرفت. نتایج نشان داد توانایی چرخش ذهنی در ورزشکاران، بعد از اعمال خستگی جسمانی کاهش معنی داری داشته و گمان می رود خستگی عضلات بدن تأثیر بسزایی در کارکرد ذهن داشته و باعث تضعیف عملکرد ادراک فضایی و چرخش ذهنی آنان می شود. بنابراین خستگی بدنی به واسطه تأثیرش بر توانایی چرخش ذهنی و درک فضایی، عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار داده و تخریب می کند.

کلمات کلیدی: خستگی جسمانی، چرخش ذهنی، جودوکاران