



اثر آرایش تمرین ذهنی بر یادداری و انتقال پارامتر سرعت در تکلیف ردیابی

- ❖ دکتر مهدی سهرابی، استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد
- ❖ دکتر جواد فولادیان، استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد
- ❖ دکتر سید رضا عطارزاده حسینی، استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

پژوهش حاضر به منظور مقایسه اثر آرایش تمرین ذهنی بر یادداری و انتقال پارامتر سرعت در تکلیف ردیابی روی ۳۶ دانشجوی دانشگاه فردوسی مشهد از مجموع ۵۵۰ نفر، در قالب ۳ گروه ۱۲ نفری (تمرین ذهنی تصادفی، قالبی و کنترل) با میانگین سنی $(21/60 \pm 1/33)$ سال و میانگین نمره پرسشنامه تصویرسازی حرکت $(27/1 \pm 51/51)$ انجام شد. گروه‌های تمرین تصادفی و قالبی به مدت ۱۰ جلسه به تمرین تصویرسازی ذهنی پرداختند. تکلیف مورد نظر تصویرسازی تعقیب یک هدف نوری دایره‌ای روی صفحه نمایش رایانه با سرعت‌های ۲۰، ۳۰ و ۴۰ دور در دقیقه بود. در این تکلیف آزمودنی‌ها می‌بایست در تلاش‌های ۲۰ ثانیه‌ای هدف را به صورت ذهنی دنبال می‌کردند. مدت زمان باقی ماندن قلم ثبات بر روی هدف توسط نرم‌افزاری که به همین منظور طراحی شده بود، ثبت گردید. در پایان ۱۰ روز از آزمودنی‌ها یک تلاش در سرعت ۳۵ و یک تلاش در سرعت ۵۰ دور در دقیقه (آزمون انتقال) و نیز پس از ۷۲ ساعت یک آزمون یادداری به عمل آمد. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس، آزمون تعقیبی دانکن و تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرارگرفت. نتایج نشان داد که بین آزمون انتقال و یادداری گروه‌های تصویرسازی ذهنی قالبی و تصادفی در سرعت ۵۰ دور در دقیقه تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < 0.05$). به عبارتی گروه تصویرسازی ذهنی تصادفی در آزمون انتقال در مقایسه با گروه‌های قالبی و کنترل، پیشرفت بهتری داشتند. همچنین این پیشرفت در آزمون یادداری نسبتاً بیشتر بود؛ درحالی‌که در سرعت ۳۵ دور در دقیقه تفاوت میانگین گروه‌ها معنی‌دار نبود.