

عنوان مقاله:

مروری بر اثرخستگی ذهنی در ورزش های تیمی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسنده:

فیاض یزدانی - گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمان، زرنده، ایران

خلاصه مقاله:

خستگی ناشی از طولانی شدن مدت زمان فعالیت های شناختی طاقت فرسا، عملکرد ورزشکاران را در برخی از رشته های خاص ورزشی تحت تاثیر قرار میدهد. تحقیقات نشان دهنده این است که خستگی ذهنی می تواند از طریق تغییر در عملکرد جسمی، فنی، تاکتیکی و قدرت تصمیم گیری منجر به کاهش عملکرد ورزشکاران شود. محققان دریافته اند که فعالیت ذهنی زیاد و خسته شدن مغز بر ارایی ورزشکاران تاثیر می گذارد. فعالیت مغزی شدید زمان توانایی انجام ورزش را کاهش می دهد و همچنین استقامت بدن ورزشکار را کم می کند. فعالیت فیزیکی بلند مدت توانایی فرد در فکر کردن را کم می کند. دویدن، دوچرخه سواری، وزنه زدن و حتی ایستادن باعث انقباض ماهیچه ها می شوند، انرژی مصرف می کنند و خسته کننده هستند. این خستگی علاوه بر تاثیر در عضلات، در سیستم عصبی بدن نیز موثر است. هنگامی که نرون های عصبی خسته می شوند بقیه پروسه های بدن نیز تحت تاثیر قرار می گیرند. بنابراین انجام فعالیت ذهنی زیاد نیز باعث خسته شدن کامل بدن می شود

کلمات کلیدی:

خستگی ذهنی، ورزش های تیمی، فیزیولوژی ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1134816>

