

## عنوان مقاله:

یوگا و توانایی چرخش ذهنی

## محل انتشار:

اولین همایش ملی ارتقاء و توسعه ورزش‌های همگانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 4

## نویسندگان:

ماهرخ دهقان -

سپیده سروری -

## خلاصه مقاله:

چرخش ذهنی، توانایی تصور کردن چگونگی یک شیء چرخیده شده برای تشخیص موقعیت، نسبت به آن چیزی که به طور واقعی ارائه شده و بخشی از توانایی‌های فضاوی است. هدف از تحقیق حاضر، بررسی تاثیر تمرین یوگا بر بهبود توانایی چرخش ذهنی بود. بدین منظور، 24 دانشجوی دختر غیر ورزشکار بصورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل دسته بندی شدند. ابتدا درپیش‌آزمون، از هر دو گروه آزمون چرخش ذهنی پترز و همکاران (1995) به عمل آمد و سپس گروه تجربی در مرحله ی اکتساب (8 هفته ی 2 جلسه ای) به تمرین یوگا پرداختند. پس از اتمام جلسات آموزش، هر دو گروه در پس‌آزمون شرکت کردند. برای بررسی تفاوت گروه‌ها در پیش و پس آزمون از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیریهای مکرر (Repeated Measures ANOVA) استفاده شد. یافته‌ها معنادار بودن اثر تعاملی گروه و مرحله را نشان داد. بررسی‌های بیشتر نشان داد که در پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود ندارد، ولی در پس‌آزمون نمرات گروه تجربی بهتر از گروه کنترل بود. از طرفی، تنها گروه تجربی بود که از پیش به پس‌آزمون پیشرفت معنی‌داری از خود نشان داد. این نتایج نشان می‌دهد که تمرین یوگا باعث بهبود توانایی چرخش ذهنی در دانشجویان دختر غیر ورزشکار می‌گردد.

## کلمات کلیدی:

توانایی چرخش ذهنی، یوگا، دانشجوی غیر ورزشکار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/572163>

