

عنوان مقاله:

تاثیرات خستگی بر تصمیم گیری و عملکرد مهارت شوت زدن در بازیکنان واترپولو

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

فریبا ولایی - دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق، بررسی تاثیرات خستگی یا کار سخت بر تصمیم گیری و مهارت شوت به دروازه در واترپولو بود. چهارده بازیکن مذکر جوان برگزیده (با سن 0.5 ± 17.2 ساله، 7.6 ± 84.2 کیلوگرم 0.05 ± 1.85 متر) چهار دوره ی هشت بار تکرار شده تمرین ویژه مربوط به واترپولو را انجام دادند. کاهش نسبت های استراحت برای هر دوره موفق تمرین به کار برده شد تا خستگی فزاینده ای را به وجود آورد و تقاضای شرکت در مسابقه را نمایان کند. یک کار تصمیم گیری تصویری (ویدیویی) محور به طور موقتی نهفته شده (پاسخ لفظی به موقعیت های گوناگون رزم آرایی) یا آزمون مهارت شوت زدن به دروازه (تجزیه و تحلیل کیفی و کمی مربوط به شوت به دروازه) بعد از هر دوره انجام شد. سرعت قلب، میزان فشار دریافتی RPE و غلظت اسید لاکتات خون ثبت شدند. سرعت قلب 12 ± 159 ، 13 ± 168 ، 12 ± 176 ، 12 ± 181 ، $P < 0.001$ ، $Dats \ min(-1)$ و RPE و 2.2 ± 131.1 ، 1.7 ± 15.5 ، 1.6 ± 17.3 ، 1.1 ± 19.1 و $P < 0.001$ با کاهش نسبت های استراحت افزایش یافتند. در خستگی و کار سخت بسیار، دقت در تصمیم گیری $21.8 \pm 18.0\%$ نسبت به خستگی کم $P = 0.008$ بهتر بود. صحت یا دقت در شوت بوسیله خستگی و کار سخت افزایش تحت تاثیر قرار نگرفتند، با این وجود، مهارت (تکنیک) بین پیش آزمون یا پیش تست و شرایط خستگی بالا تا $24 \pm 43\%$ کاهش یافت. $P < 0.001$ در پایان، در خستگی به طرز متفاوت بر تصمیم گیری مربوط به عملکرد فنی (کاهش یافته)، دقت و سرعت توپ (بدون تغییر) تاثیر گذاشت.

کلمات کلیدی:

تصمیم گیری، مهارت فنی، خستگی، تحریک و انگیزش، واترپولو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/744056>

