

## عنوان مقاله:

اثربخشی تمرین نوروفیدبک بر عملکرد رقابتی ورزشکاران ماهر تیر و کمان خانواده های نظامی

## محل انتشار:

فصلنامه روانشناسی نظامی، دوره 12، شماره 48 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

معصومه فغفوری آذر - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران.

## خلاصه مقاله:

مقدمه: رقابت ورزشی در شرایط فشار روانی امری شایع است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی تمرین نوروفیدبک بر عملکرد رقابتی ورزشکاران ماهر تیر و کمان در خانواده های نظامی بود. روش: این پژوهش به روش نیمه تجربی و با طرح پیش و پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. شرکت کنندگان ۳۰ ورزشکار زن ماهر تیر و کمان راست دست سالم بزرگ سال ساکن شهر تهران و عضو خانواده های نظامی بودند که به شیوه در دسترس انتخاب شدند. پس از رکوردگیری اولیه در شرایط رقابتی و با همگن سازی با توجه به رکوردهای اولیه، شرکت کنندگان در دو گروه تمرین نوروفیدبک و کنترل قرار گرفتند. پروتکل تمرینی به مدت ۱۲ جلسه طی چهار هفته انجام شد. گروه کنترل در این مدت به تمرینات عادی خود پرداختند. پس از آن رکوردگیری مجدد دو گروه در شرایط رقابتی به عمل آمد. نتایج: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که در مرحله پس آزمون، عملکرد شرکت کنندگان گروه نوروفیدبک نسبت به گروه کنترل پیشرفت معنی داری داشت. نتیجه گیری: با توجه به یافته های این پژوهش، تاثیر تمرین نوروفیدبک در ارتقاء عملکرد کمانداران ماهر موردتوجه قرار گرفت و بر استفاده از این روش در کنار تمرین بدنی برای رسیدن به نتایج بهتر در رقابت ها تاکید شد.

## کلمات کلیدی:

نوروفیدبک، عملکرد رقابتی، ورزشکار ماهر، تیر و کمان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1403698>

