

## عنوان مقاله:

تاثیرات تمرینات نوروفیدبک بر اضطراب صفت رقابتی ورزشکاران رزمی کار استان کرمانشاه

## محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی مطالعات آسیب شناسی روانی و روش های نوین درمان (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

مهرداد کرمی سیاسیاهی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

ارزو مهرابی - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی/دانشجو دکتری

فرزانه گندمی - گروه آسیب شناسی ورزشی و تمرینات اصلاحی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه

## خلاصه مقاله:

مقدمه: از نوروفیدبک علاوه بر شناخت و درمان بیماری ها و اختلالات بیماران، در بهبود و افزایش کارایی افراد سالم نیز استفاده می شود. هدف از این پژوهش بررسی تمرینات نوروفیدبک بر اضطراب صفتی رقابتی ورزشکاران است. مواد و روش ها: تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی و کاربردی است. که به صورت پیش و پس آزمون با ۳ گروه آزمایش، کنترل و ساختگی می باشد. به این منظور از میان ورزشکاران زن و مرد رزمی کارشهر کرمانشاه در سال ۱۴۰۰ تعداد ۲۷ نفر (سن ۲۳)  $\pm$  به صورت داوطلبانه و هدف دار انتخاب شدند. مداخله آزمایشی در قالب پروتکل افزایش آلفا در نواحی O $\alpha$ ,O $\alpha$  در مدت ۱۲ جلسه به اجرا در آمد. برای ارزیابی اضطراب از سیاهه SCAT استفاده شد. یافته های پژوهش: تحلیل واریانس یک راهه، اثر معنی داری بین تمرینات نوروفیدبک و کاهش اضطراب این اختلاف فقط بین گروه آزمایش با  $P=0.05$  صفتی رقابتی ورزشکاران در گروه های مختلف را نشان داد. ( $P=0.15$ ) و ساختگی با کنترل ( $P=0.477$ ) بود و در بین سایر گروه ها، آزمایش با ساختگی ( $P=0.058$ ) کنترل ( $P=0.009$ ) اختلاف معنی داری دیده نشد. که نشان دهنده ارتباط معنی دار بین تمرینات نوروفیدبک و کاهش اضطراب در گروه ( $P<0.05$ ) آزمایش می باشد. بحث و نتیجه گیری: پاسخ طبیعی مغز به استرس و اضطراب، کاهش آلفا و افزایش بتا می باشد. بنا بر این وقتی فرد دچار استرس می شود مغز با سرعت بالایی کار می کند و امواج بتا تولید می شود. ویژگی هایی که برای امواج آلفا ذکر می شود باعث افزایش آرامش همراه با هوشیاری، کاهش اضطراب و یکپارچگی ذهن می شود.

## کلمات کلیدی:

نوروفیدبک، اضطراب صفتی رقابتی، ورزشکار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1428744>

