

## عنوان مقاله:

اثر تمرینات نوروفیدبک بر میزان توجه ورزشکاران ماهر دو و میدانی

## محل انتشار:

مجله اصول بهداشت روانی، دوره 15، شماره 60 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

پیمان هاشمیان - استادیار روان پزشکی کودک و نوجوان، مرکز تحقیقات روان پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

احمد فرخی - دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران

آرش میری فر - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، واحد تهران جنوب

مریم کیهانی - دانشجوی دکترای رفتار حرکتی، واحد بین الملل دانشگاه فردوسی مشهد

سید علیرضا سجادی - استادیار روان پزشکی، مرکز تحقیقات روان پزشکی و علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## خلاصه مقاله:

مقدمه: از نوروفیدبک علاوه بر شناخت و درمان بیماری ها، در بهبود کارایی و افزایش کیفیت کار افراد سالم نیز استفاده می شود. هدف این پژوهش بررسی تمرینات نوروفیدبک بر میزان توجه ورزشکاران دو و میدانی بود. روش کار: این کارآزمایی بالینی به صورت پیش و پس آزمون با گروه شاهد و ساختگی انجام شد. از میان ورزشکاران دو و میدانی مشهد در سال ۱۳۹۰، ۳۶ نفر به صورت داوطلبانه و هدف دار انتخاب و به صورت تصادفی در ۳ گروه ۱۲ نفری (آزمون، ساختگی و شاهد) قرار گرفتند. مداخله در قالب پروتکل افزایش بتا ۱ در نواحی Cz و Fz در ۱۲ جلسه اجرا شد. جهت سنجش میزان توجه از نرم افزار آزمون توجه متمرکز و جهت تحلیل داده ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، تحلیل واریانس یک سویه و در صورت معنی داری از آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. یافته ها: تحلیل واریانس یک سویه، تفاوت معنی داری بین تمرینات نوروفیدبک و افزایش میزان توجه ورزشکاران در گروه های مختلف را نشان داد ( $P=0.02/0$ ). بر اساس نتایج آزمون تعقیبی، اختلاف معنی داری بین گروه های آزمون با شاهد ( $P=0.003$ ) و آزمون با ساختگی ( $P=0.002$ ) می باشد و در بین گروه های ساختگی با شاهد ( $0.249$ ) اختلاف معنی داری دیده نشد. نتایج حاکی از ارتباط معنی دار بین تمرینات و افزایش توجه در گروه آزمون بود ( $P<0.05$ ). نتیجه گیری: با توجه به تاثیر مثبت نوروفیدبک شاید بتوان از این روش به عنوان تمرینات مکمل و کمکی در هنگام آموزش مهارت ها جهت افزایش یادگیری و بهبود توجه ورزشکاران استفاده نمود.

## کلمات کلیدی:

توجه، موج بتا، نوروفیدبک، ورزشکار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1798808>

