

عنوان مقاله:

تاثیر نوروفیدبک پروتکل آلفا/تتا بر کاهش اضطراب ورزشی ورزشکاران جوان

محل انتشار:

اولین همایش ملی مطالعات کاربردی در علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

سیدمحمد زادخوش - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

حسن غریایق زندی - استادیار روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

رسول حمایت طلب - دانشیار رشد حرکتی، دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

تاریخچه استفاده از نوروفیدبک به دهه 1970 باز می گردد. نوروفیدبک روشی ایمن و غیر تهاجمی می باشد که در طی آن، سنسورهایی که الکتروود نامیده می شوند بر سطح سر بیمار متصل می شوند (کیزر و اوتمر، 2000). این سنسورها اطلاعات سطح فعالیت مغزی افراد را ثبت و در غالب امواج مغزی به آنها نشان می دهند. این روش از خودتنظیمی برای تنظیم امواج مغزی استفاده می کند. در این روش یک الکتروود روی منطقه خاصی از سر (با توجه به عمل اصلاحی که قرار است انجام شود) قرار گرفته، دو الکتروود به دو گوش متصل می گردند. الکتروود موج مورد نظر را دریافت کرده و به کامپیوتر هدایت می کند. در این زمان فرد (از طریق بلندگو یا) روی صفحه مانیتور می تواند تغییرات موج مغزی را بصورت فیدبک های (صوتی) یا تصویری دریافت کند. در واقع فعالیت موج مغزی شبیهسازی می شود. این شبیهسازیها غالباً به صورت پخش فیلم یا موسیقی و یا بازیهای کامپیوتری است. کاربردهای نوروفیدبک به طور گسترده ای هم در زمینه عملکرد بهینه (گروزلیر، 2014) و همچنین در زمینه کلینیکی (هارتمن و همکاران، 2014) افزایش یافته اند. در روش نوروفیدبک، افراد در یک دوره آموزشی شرکت می کنند که در آن برای ایجاد تغییر خاصی در فعالیت قشری (مانند کاهش دامنه فعالیت در فرکانس های آهسته EEG؛ افزایش فعالیت در فرکانس های سریع) به وسیله صوت یا تصویر تقویت می شوند. عموماً فرد می بایست این تغییر مطلوب را تا یک دوره 0/5 ثانیه ای حفظ کند تا پاداش دریافت کند. فرض بر این است که اگر مثلاً فرد بتواند به بهنجار کردن سطح فعالیت در نواحی مسیول توجه و کنترل رفتاری نایل گردد، شروع به کسب توانایی های مناسبی برای توجه و حفظ کنترل رفتاری خواهد کرد (لوبار، 2003). محقق در این پژوهش در پی پاسخ به این سوال است که آیا مداخله پروتکل نوروفیدبک موج آلفا/تتا، همراه با یک گروه کنترل بر کاهش اضطراب ورزشکاران موثر خواهند بود.

کلمات کلیدی:

نوروفیدبک، اضطراب، ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/708518>

