

# تأثیر تمرینات نروفیدبک بر سه متغیر تعادل، توجه و زمان واکنش ورزشکاران دو و

## میدانی

مجری: سمیه نامدار

فارغ التحصیل دکتری دانشگاه تهران. ۱۳۹۴

هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر آموزش نروفیدبک بر سه متغیر تعادل، توجه و زمان واکنش ورزشکاران رشته دو و میدانی می‌باشد. به همین منظور ۴۸ ورزشکار دو و میدانی در هر دو جنس بصورت داوطلبانه انتخاب شدند. آزمودنی‌ها در چهار گروه ۱۲ نفری قرار گرفتند؛ گروه آزمایشی ۱ و ۲ که بر اساس امواج مغزی خود بازخورد عصبی دریافت کردند، گروه شم که بازخورد عصبی که به آن‌ها ارائه می‌شد بر اساس امواج مغزی ضبط شده از افراد دیگر بود و گروه کنترل که بازخورد عصبی به آن‌ها ارائه نمی‌شد. در این مطالعه متغیر مستقل در سه سطح تمرین واقعی، نروفیدبک ساختگی و بدون تمرین و چهار متغیر مستقل زمان واکنش ساده و انتخابی، تعادل و توجه متمرکز وجود دارد. مداخله تمرینی در دو پروتکل مختلف به مدت چهار هفته، هفته‌ای سه جلسه بصورت یک روز درمیان اجرا شد. برای اندازه‌گیری متغیرهای وابسته در پیش آزمون و پس آزمون شرکت کردند. به منظور تحلیل آماری از آزمون کولموگروف اسمیرونف، one-way Anova و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. نتایج تغییر معناداری در کاهش زمان واکنش انتخابی نشان داد، تعادل بهبود یافت و همچنین توجه مداوم در گروه آزمایشی نسبت به گروه شم و کنترل ارتقاء یافت ( $p < 0.05$ ). با توجه به نتایج به دست آمده، آموزش نروفیدبک را می‌توان برای بهبود برخی از توانایی‌های ادراکی حرکتی ورزشکاران مانند تعادل، توجه و زمان واکنش بکار برد.

**واژه‌های کلیدی:** آموزش بازخورد عصبی، تعادل ایستا، توجه، زمان واکنش ساده و زمان واکنش انتخابی.