



اثر یک جلسه فعالیت تناوبی استقامتی ویژه فوتسال (FIET) بر کارکرد شناختی بازیکنان فوتسال مبتدی (آزمون های پروفرونتالیتی موقت)

حسین صمدی^۱، علی اکبر جهاننیده^۲*

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه یزد، یزد، ایران

۲. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قوچان، گروه تربیت بدنی، قوچان، ایران (*نویسنده مسئول)

Email: (samadih@yazd.ac.ir)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف این پژوهش بررسی تغییرات پردازش های شناختی در حین و پس از فعالیت بدنی تناوبی استقامتی یک جلسه ای ویژه فوتسال (FIET) بر اساس نظریه کاهش موقتی فعالیت قشر پیشانی مغز (دتریخ، ۲۰۰۳) بود.

روش کار: دوازده آزمودنی فوتسالیست مبتدی پسر (سن $0.78 \pm 17/16$ سال، قد $4/19 \pm 171$ و وزن $6/64 \pm 63/38$) در این پژوهش شرکت نمودند. آزمون پردازش شناختی استروپ در چهار زمان قبل، حین، ۱ دقیقه و ۱۵ دقیقه پس از توقف آزمون تناوبی استقامتی ویژه فوتسال (FIET)، توسط آزمودنی ها اجرا شد.

یافته ها: نتایج تی همبسته نشان داد که تفاوت های معناداری در تداخل شناختی آزمون استروپ بین زمان قبل از شروع آزمون با عملکرد شناختی زمان خستگی ناشی از آزمون دویدن و بین عملکرد شناختی زمان های ۱ و ۱۵ دقیقه استراحت بعد از پایان آزمون با عملکرد شناختی ناشی از خستگی وجود دارد ($P < 0/05$). نتایج پژوهش نشان داد که کاهش موقتی فعالیت قشر پیشانی مغز در حین فعالیت بدنی تناوبی استقامتی فوتسال در شدت های بالا روی می دهد.

نتیجه گیری: با توجه به کاهش موقتی فعالیت قشر پیشانی مغز در حین فعالیت بدنی تناوبی استقامتی فوتسال در شدت های بالا، به مربیان فوتسال توصیه می شود تا جهت افزایش ظرفیت های شناختی و روانی افراد در تمرینات خود از تمرین های خاص تصمیم گیری و پردازش اطلاعات نیز بهره گیرند.

واژه های کلیدی: فعالیت تناوبی استقامتی ویژه فوتسال، عملکرد شناختی، آزمون استروپ