



## دانشگاه علامه طباطبائی

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد رشته رفتار حرکتی گرایش رشد حرکتی

عنوان:

اثر حاد تمرینات نوروکامبت بر الگوی الکتروانسفالوگرافی و عملکرد شناختی ورزشکاران رزمی

استاد راهنما:

دکتر محمدرضا قاسمیان مقدم

استاد مشاور:

دکتر احسان زارعیان

استاد داور:

دکتر زهرا سلمان

پژوهشگر:

فضیحه سادات رادمنش

زمستان ۱۴۰۰

## چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر حاد تمرینات نوروکامبت بر الگوی امواج مغزی بود. جامعه آماری این پژوهش را دختران ۱۷ تا ۲۲ سال شهر تهران که حداقل ۲ ماه سابقه ورزش رزمی داشتند، تشکیل دادند. بدین منظور، از روش نمونه گیری داوطلبانه استفاده شد و در نهایت تعداد ۱۳ نفر که معیارهای شرکت در این پژوهش را دارا بودند انتخاب شده و در دو جلسه تمرین رزمی ساده (بدون بار شناختی) و تمرینات نوروکامبت (تمرین رزمی با بار شناختی) شرکت کردند. هر جلسه جمعا ۳۵ دقیقه و شامل ۵ دقیقه گرم کردن ۲۵ دقیقه فعالیت و ۵ دقیقه سرد کردن بود. قبل و پس از هر جلسه تمرینی فعالیت امواج مغزی افراد به وسیله الکتروانسفالوگرافی ثبت شد. همچنین بازداری افراد نیز با استفاده از آزمون برو-نرو قبل و بعد از مداخله تمرینی اندازه گیری شد. داده های تحقیق با استفاده از آمار توصیفی برای توصیف، طبقه بندی و تنظیم نمرات خام به وسیله محاسبه شاخص های گرایش مرکزی (میانگین)، شاخصهای پراکندگی (انحراف استاندارد) و رسم نمودار استفاده شد. همچنین در بخش آمار استنباطی نیز آزمون تحلیل واریانس عاملی با اندازه های تکراری ۲\*۲ و آزمون های تعقیبی بونفرونی و LSD مورد بررسی قرار گرفت. سطح معنی داری در تمام فرضیه های پژوهش  $P > 0.05$  در نظر گرفته شد. در نهایت نتایج این پژوهش نشان داد که تمرینات نوروکامبت باعث افزایش توان نسبی موج بتا در لوب آهیانه ای می شود. همچنین هر ۲ نوع تمرینات رزمی با و بدون بار شناختی سبب کاهش زمان واکنش شدند اما بررسی ها حاکی از آن بود که میانگین زمان واکنش پس از تمرینات نوروکامبت نسبت به تمرینات رزمی ساده به طور معناداری کمتر بود که نشان دهنده بهبود حفظ توجه در طول زمان یا پایداری توجه در نتیجه تمرینات نوروکامبت می باشد.

واژگان کلیدی: نوروکامبت، امواج مغزی، توانمندسازی شناختی.