

عنوان مقاله:

مقایسه ی پویایی اکسیژن مصرفی دوره ریکاوری پس از دو فعالیت بیشینه پیوسته و اینتروال در بازیکنان بسکتبال زن

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 10، شماره 18 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

حمید آقاعلی نژاد - Tarbiat Modares University

الهام شهاب پور - Shiraz University. Shiraz

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: پویایی اکسیژن پس از تمرین به عنوان شاخص مهم آمادگی و سلامت قلب و عروق محسوب می شود. هدف از این تحقیق، مقایسه پویایی اکسیژن دوره ریکاوری پس از دو فعالیت بیشینه پیوسته و اینتروال در بازیکنان بسکتبال زن است. روش شناسی: در این پژوهش ۷ بازیکن بسکتبال زن انتخاب و در ۳ جلسه جداگانه با فاصله ۴۸ ساعت در این آزمون شرکت کردند. جلسه اول شامل پروتکل ورزش فزاینده جهت تعیین حداکثر اکسیژن مصرفی و جلسه دوم شامل پروتکل فعالیت بیشینه پیوسته بالک و ویر (۱۹۵۹) تا سرحد واماندگی و جلسه سوم شامل پروتکل فعالیت بیشینه اینتروال با وهله های ۱ دقیقه دوییدن روی نوارگردان با شدت ۱۲۰ درصد $V_{O2\max}$ و ۲ دقیقه استراحت تا رسیدن به سرحد واماندگی اجرا شد. به منظور ارزیابی متغیرهای پژوهش، تغییرات گازهای تنفسی در تمام طول مدت فعالیت و ۱۰ دقیقه از دوره ریکاوری ثبت گردید. یافته ها: تجزیه و تحلیل داده های تحقیق با استفاده آزمون t همبسته در سطح $P > 0.05$ انجام گرفت. یافته های پژوهش حاضر نشان داد پس از دو فعالیت بیشینه پیوسته و اینتروال در نصف زمان ریکاوری اکسیژن ($P = 0.0330$) و نصف زمان ریکاوری نبض اکسیژن ($P = 0.0821$) و کل اکسیژن مصرفی دوره ریکاوری ($P = 0.0760$) تفاوت معناداری مشاهده نشد. بحث و نتیجه گیری: با توجه به تحلیل داده ها مشخص می شود که روند تغییرات اکسیژن مصرفی در دوره ی ریکاوری پس از این دو نوع فعالیت ورزشی مشابه می باشد.

کلمات کلیدی:

dynamics of recovery oxygen, Half- time recovery of VO_2 , Half- time recovery of oxygen pulse, Total oxygen consumption during recovery, continuous maximum exercise, Interval maximum exercise
پویایی اکسیژن ریکاوری، نصف زمان ریکاوری اکسیژن، نصف زمان ریکاوری نبض اکسیژن، کل اکسیژن مصرفی ریکاوری، فعالیت بیشینه پیوسته، فعالیت بیشینه اینتروال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1185495>

