

عنوان مقاله:

تاثیر گوش دادن به موسیقی و یا تماشای کلیپ های ویدئویی بر متغیرهای ادراکی و عملکرد در طول یک جلسه تمرینی با شدت بالا

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسنده:

لیلا احدی - کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

خلاصه مقاله:

انجام ورزش با شدت بالا می تواند سلامت را بهبود بخشد. با این حال، ارتباط منفی بین شدت بالا و لذت در هنگام ورزش وجود دارد. منابع خارجی، مانند گوش دادن به موسیقی و یا تماشای کلیپ های ویدئویی، می توانند برای افزایش لذت و عملکرد استفاده شوند. ورزش با شدت بالا می تواند راهی برای افزایش مصرف انرژی و بهبود شاخص های سلامتی مانند ظرفیت هوازی، ترکیب بدن و پارامترهای متابولیک قلبی ارائه دهد. این فواید در برنامه های ورزشی کوتاه مدت در مقایسه با ورزش های با شدت کم و متوسط مشاهده شده است. بنابراین، با توجه به اینکه افراد به دلیل کمبود وقت از ورزش خودداری می کنند، انجام جلسات ورزشی با حجم کم و با شدت بالا می تواند عامل جالبی برای جذب تمرین کنندگان باشد. با این حال، ارتباط معکوس بین شدت ورزش و لذت باعث می شود که این نوع فعالیت کمتر تشویق شود و می تواند بر چسبندگی و حفظ مداخله طولانی مدت تاثیر بگذارد. با این وجود، نتایج مربوط به استفاده از این ابزارها در طول تمرینات با شدت بالا هنوز بحث برانگیز است. بنابراین، هدف از این مطالعه مقایسه اثرات حاد گوش دادن به موسیقی و/یا تماشای کلیپ های موزیکال بر متغیرهای ادراکی و عملکرد در یک جلسه تمرینی با شدت بالا بر روی یک چرخه سنج بود. بنابراین، یک مطالعه مقطعی با نمونه ای متشکل از ۱۴ شرکت کننده مرد (۲۳/۴ ± ۳/۱ سال، ۷۸/۳ ± ۱۲/۳ کیلوگرم، ۱/۷ ± ۰/۰۶ متر، ۲۶/۲ ± ۳/۴ کیلوگرم) که به طور تصادفی انتخاب شدند، انجام شد. آستانه تحت سه شرط: کنترل (CC)، گوش دادن به موسیقی (MC)، و تماشای کلیپ های ویدیویی موزیکال (VC) و ضربان قلب (HR) قبل از تمام جلسات اندازه گیری شد. در طول هر جلسه، هر ۳ دقیقه، شرکت کنندگان به یک مقیاس احساس (FS)، مقیاس فعال سازی درک شده (PA)، میزان تلاش درک شده (RPE) پاسخ دادند و HR آنها اندازه گیری شد. این متغیرها نیز هر ۵ دقیقه در طول یک دوره ۳۰ دقیقه پس از ورزش اندازه گیری شد. نتایج نشان داد که منبع سمعی و بصری سطوح بالاتری از لذت را در طول ورزش ارتقا می دهد. PA، RPE و عملکرد در بین جلسات تفاوتی نداشتند. بنابراین، می توان استنباط کرد که تماشای کلیپ های ویدئویی در طول جلسات تمرینی با شدت بالا، نارضایتی ناشی از آن را کاهش می دهد. حواس پرتی ایجاد شده توسط محرک دیداری/شنیداری، نتیجه گیری میشود که تماشای کلیپ های ویدیویی موزیکال در حین تمرین با شدت بالا میتواند لذتبخشتر باشد، اما نه باعث افزایش عملکرد و نه کاهش RPE میشود.

کلمات کلیدی:

متغیرهای سمعی و بصری، عملکرد ورزشی، تمرین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1439757>

