

عنوان مقاله:

تخمین شدت تمرین هوازی دختران سالم جوان از طریق آزمون شمارش

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 1، شماره 2 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

معصومه حیدری - کارشناس ارشد تربیت بدنی، گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

وحید ذوالاکتاف - نویسنده مسئول، دانشیار گروه آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران؛ آدرس: اصفهان، میدان آزادی، دانشگاه اصفهان، دانشکده تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: آزمون شمارش یک آزمون ساده مبتنی بر عملکرد تهویه ای است که برای برآورد آستانه بی هوازی از آن استفاده می شود. در این تحقیق، نسخه فارسی آزمون شمارش طراحی و مشخصات روان سنجی آن برای برآورد آستانه بی هوازی دختران جوان سالم بررسی شد. روش تحقیق: سه گروه 19 نفری دانشجوی دختر سالم به صورت لایه ای هدفدار (با توان هوازی کم، متوسط، و زیاد) انتخاب شدند. آن ها پس از امضای رضایت نامه آگاهانه، به فاصله تقریبی یک هفته در دو نوبت آزمون وامانده ساز فزاینده هوازی روی تردمیل شرکت کردند. در نوبت اول آزمون شمارش و در نوبت دوم آزمون تحلیل گازی اجرا شدند. برآوردهای تهویه ای آزمون شمارش بر اساس نتایج تحلیل گازی ارزشیابی شد. توسط نرم افزار SPSS، تحلیل های آماری از طریق تحلیل واریانس یک طرفه به اجرا درآمد. یافته ها: سه گروه از حیث VO_{2max} تفاوت معنادار داشتن ($p \geq 0 / 01$ و $32 / 42$) و $F(2, 54)$ (با این وجود، در آستانه بی هوازی میانگین \pm انحراف معیار، ضربان، مقیاس بورگ، و شمارش در سه گروه معادل و به ترتیب برابر 177 ± 10 ضربان، 15 ± 2 درجه، و 5 ± 1 شماره بود. در مرحله بی هوازی نیز مقادیر فوق همچنان در سه گروه معادل و به ترتیب به 193 ± 7 ضربان، 18 ± 1 درجه، و 3 ± 1 شماره رسید. نتیجه گیری: نتایج نشان داد که عملکرد آزمون شمارش در تعیین آستانه بی هوازی و منطقه بی هوازی مشابه با آزمون ضربان و بهتر از مقیاس بورگ است. رابطه ی آزمون شمارش با فشار کار یک رابطه ی خطی معکوس بود. برای دختران سالم جوان، 5 شمارش نشان از فعالیت در آستانه بی هوازی و 3 شمارش نشان از فعالیت در منطقه بی هوازی داشت. یافته های این مطالعه استفاده از آزمون شمارش برای تعیین آستانه بی هوازی را تایید نمود.

کلمات کلیدی:

شدت تمرین، آستانه بی هوازی، آزمون شمارش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/515115>

