

عنوان مقاله:

اثر دوره های کوتاه مدت ایسکمی قبل از فعالیت بر توان هوازی و بی هوازی دختران آلیش کار نخبه

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی دستاوردهای جدید در علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

امین فرزانه حصاری - عضو هیات علمی گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری

اکرم ابراهیمی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساری

سولماز مهدوی - کارشناس ارشد تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از مطالعه حاضر بررسی اثر حاد اعمال دوره های متناوب ایسکمی (پیش آماده سازی ایسکمی) قبل از فعالیت بر عملکرد هوازی و بیهوازی دختران آلیش کار نخبه بود. روش تحقیق: 9 دختر آلیش کار زبده بطور داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند. هر آزمودنی در 4 جلسه آزمون مجزا و بصورت تصادفی شرکت و آزمون فزاینده بروس و آزمون بی هوازی رست را در چهار وضعیت: اجرای آزمون بروس بدون اعمال ایسکمی، اجرای آزمون بروس بعد از اعمال ایسکمی، اجرای آزمون رست بدون اعمال ایسکمی و اجرای آزمون رست بعد از اعمال ایسکمی اجرا کرد. مداخله پیش آماده سازی ایسکمی در سه دور 5 دقیقه ای انسداد با 5 دقیقه ریپرفیوژن متعاقب و 15 دقیقه قبل از فعالیت انجام شد. از روش آماری آنالیز واریانس با اندازه های تکراری و آزمون تعقیبی بن فرونی استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که در اعمال دوره های متناوب ایسکمی بر عملکرد هوازی دختران آلیش کار اثر معنی داری نداشت ($p \geq 0/05$). همچنین، برای برون ده توان، دوره های ایسکمی بر حداکثر و حداقل برون ده توان و شاخص خستگی اثر معنی داری نداشت ولی بر میانگین برون ده توان اثر معنی داری داشت بطوریکه باعث افزایش معنی دار میانگین برون ده توان شد. نتیجه گیری: طبق یافته های پژوهش حاضر به نظر می رسد که اگر پیش آماده سازی ایسکمی بر عملکرد هوازی و بی هوازی دختران آلیش کار اثر چندانی ندارد.

کلمات کلیدی:

ایسکمی، ریپرفیوژن، توان هوازی، توان بی هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/751976>

