

عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرین تناوبی شدید بر منتخبی از شاخص های عملکرد هوازی، بی هوازی و هماتولوژیکی ورزشکاران

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 3، شماره 10 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 19

نویسندگان:

بابک فرزاد - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه تربیت مدرس

رضا قراخانو - دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

مهدی بیاتی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه تربیت مدرس

حمید آقاعلی نژاد - استادیار دانشگاه تربیت مدرس

خلاصه مقاله:

این مطالعه با هدف بررسی اثر یک دوره تمرینات تناوبی شدید بر منتخبی از شاخص های عملکرد هوازی، بیهوازی و هماتولوژیکی انجام شد. 15 کشتی گیر تمرینکرده به طور تصادفی به دو گروه (تجربی=8، کنترل=7) تقسیم شدند. پیش و پس از تمرینات آزمودنیها (1) آزمون فزاینده برای تعیین حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_{2max})، سرعت در (VO_{2max})، سرعت در آستان لاکتات (vLT) و حداکثر نبض اکسیژن (2)، (VO_{2max}/HR_{Peak}) آزمون زمان تا واماندگی با (vVO_{2max}) T_{max} و (3) پروتکل RAST را برای تعیین حداکثر برونده توان (PPO) و میانگین برونده توان (MPO) اجرا کردند. نمونههای خونی استراحتی، در پیش و پس از تمرینات جمع آوری شد. هر 2 گروه برنامه تمرین کشتی مشابه را به مدت 4 هفته دنبال کردند در حالیکه گروه تجربی در کنار برنامه تمرین کشتی، آزمون دویدن سرعتی بیهوازی (RAST) را به عنوان یک پروتکل تمرین تناوبی شدید، دو جلسه در هر هفته اجرا میکردند. اختلاف بین پیش و پس از تمرینات در گروهها با آزمون تی زوجی و اختلاف بین گروهها با آزمون تی مستقل و اندازه اثر برای همه متغیرها اندازهگیری شد. پس از تمرینات، ($vLT(5/4\%)$)، ($vVO_{2max}(3/1\%)$)، VO_{2max} ، حداکثر نبض اکسیژن ($7/7\%$) و ($T_{max}(32/1\%)$) در گروه تجربی به گونه ای معنی دار افزایش یافت. ($P<0/05$) حداکثر برونده توان ($34/9\%$) و میانگین برونده توان ($29/3\%$) در گروه تجربی به گونه ای معنی دار افزایش یافت، اما تغییری در گروه کنترل مشاهده نشد. همچنین افزایشی معنیدار در مقدار هموگلوبین $6/7\%$ میانگین وزن هموگلوبین در گلبول قرمز $4/9\%$ و میانگین غلظت هموگلوبین در گلبول قرمز $4/4\%$ در گروه تجربی مشاهده شد $P<0/05$ یافته های حاضر پیشنهاد میکند که یک دوره تمرینات تناوبی شدید در مدت زمان کوتاه و با حجم بسیار کم تمرینات (4 دقیقه در هر جلسه) موجب بهبود در اجرای هوازی و بیهوازی میشود که این افزایش با تغییرات هماتولوژیکی نیز همراه است.

کلمات کلیدی:

هموگلوبین، تمرینات تناوبی شدید، اجرای هوازی و بیهوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/795965>



