

## عنوان مقاله:

تاثیر کم خوابی بر عوامل آمادگی حرکتی دختران ورزشکار در صبح و عصر

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 8، شماره 1 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

زهرا عباسی - دانشگاه شیراز

فرهاد دریا نوش - دانشگاه شیراز

شهرزاد اصغری - دانشگاه شیراز

## خلاصه مقاله:

مقدمه: برخی تحقیقات نشان دهنده تاثیر کم خوابی بر عملکرد ورزشکاران در جنبه های مختلف می باشد. اما نتایج موجود متفاوت است و همچنین کمتر به تعامل کم خوابی با نواخت شبانه روزی توجه کمتری شده است. هدف: هدف این تحقیق بررسی اثر چهار ساعت محرومیت از خواب بر برخی عوامل مرتبط با آمادگی حرکتی دختران ورزشکار در صبح و عصر بود. روش شناسی: آزمودنی های این تحقیق شامل ۲۳ نفر از دختران رشته تربیت بدنی با سابقه حداقل دو سال فعالیت ورزشی منظم (سن:  $73/0 \pm 47/21$  سال، قد:  $160 \pm 82/4$  سانتی متر، وزن:  $56/1 \pm 07/1$  کیلوگرم) بودند که به طور داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند. متغیرهای تحقیق طی چهار جلسه با فاصله یک هفته و پس از هشت ساعت خواب کامل و چهار ساعت کم خوابی در صبح (۷-۸) و عصر (۱۸-۱۹) اندازه گیری شدند. متغیرهایی که طی آزمون های مربوطه اندازه گیری شد، عبارت بودند از: هماهنگی عصبی - عضلانی (آزمون استیک)، زمان عکس العمل (آزمون خط کش نلسون)، تعادل (تعادل ایستا) و چابکی (آزمون اینیلویز). به منظور کنترل تاثیر یادگیری آزمودنی ها در هر جلسه به دو گروه خواب کامل و بی خوابی تقسیم شدند. در این پژوهش از روش آماری اندازه گیری مکرر با آزمون تعقیبی بن فرونی برای ارزیابی یافته ها استفاده شد. نتایج: چهار ساعت محرومیت از خواب بر زمان عکس العمل ( $01/0P=$ ) و تعادل ( $035/0P=$ ) دختران ورزشکار در صبح تاثیر منفی معنی داری داشت؛ اما بر هماهنگی عصبی-عضلانی و چابکی آزمودنی ها تاثیر معنی داری نداشت ( $05/0P<$ ). بحث و نتیجه گیری: محرومیت کوتاه مدت از خواب موجب کاهش زمان عکس العمل و تعادل دختران ورزشکار در صبح می شود.

## کلمات کلیدی:

کم خوابی-نواخت شبانه روزی-آمادگی حرکتی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299858>

