

## عنوان مقاله:

تاثیر تیپرینگ بر ضربان قلب استراح، بازیکنان زن والیبال

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

وحیده گرگیج - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه سیستان و بلوچستان

احمد شهدادی - استادیار، دانشگاه سیستان و بلوچستان

## خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی تاثیر طول دوره تیپر بعد از 12 هفته تمرین منتخب بر ضربان قلب بازیکنان زن والیبال بود. 22 بازیکن (  $21/5 \pm 1/40$  سال پس از دوازده هفته تمرین منتخب والیبال به طور تصادفی در دو گروه تیپرینگ (TG=12) و گروه کنترل (CG=10) قرار گرفتند. در گروه تیپرینگ 50% کاهش حجم تمرین در دو هفته انجام شد، در حالیکه گروه کنترل با حفظ شدت قبلی به تمرینات ادامه دادند. متغیر هادر چهار مرحله اندازه گیری شدند. پیش از شروع تمرین اصلی (پیش آزمون)، پس از تمرین و قبل از تیپرینگ (پس آزمون)، بعد از یک هفته تیپر (تیپر یک) و متعاقباً بعد از دو هفته تیپر. ضربان قلب استراحت آزمودنیها اندازه گیری شد. از تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی برای تحلیل داده ها استفاده شد. یافته هانشان داد، توان بی هوازی نیز بعد از 12 هفته تمرین از 33/78 به 36/73 و بعد از یک هفته تیپر به 40/58 و بعد از دو هفته تیپر به 56/72 وات بر کیلوگرم افزایش داشت

## کلمات کلیدی:

تیپرینگ، ضربان قلب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556570>

