

عنوان مقاله:

مقایسه پویایی اکسیژن مصرفی طی تمرین زیربیشینه بر روی نوار گردان و دوچرخه کارسنج در دختران فعال

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

زینب اسدیان ورمه - کارشناس ارشد فیزیولوژی کاربردی دانشگاه الزهرا

پروانه نظرعلی - استاد یار دانشگاه الزهرا تهران ایران

محمد مهدی رفیعی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش بررسی مقایسه پویایی اکسیژن مصرفی در دوچرخه و تردمیل طی تمرین زیر بیشینه در دختران فعال بود. بدین منظور 14 نفر از دختران فعال با سابقه 4 سال فعالیت ورزشی، میانگین سنی 2 ± 15 سال، میانگین قد 163 ± 3 سانتی متر و میانگین وزن 63 ± 3 کیلو گرم در این پژوهش شرکت کردند، طی چهار جلسه آزمودنی ها به آزمایشگاه فیزیولوژی مراجعه نمودند که در جلسه اول و دوم آزمودنی ها تا حد واماندگی تمرین کردند هم چنین اندازه گیری VO_{2max} و LT بر روی دوچرخه و تردمیل انجام گرفت. در جلسه سوم و چهارم بعد از 7 دقیقه تمرین های کششی تمرین زیر بیشینه به مدت 6 دقیقه با 80 % اکسیژن مصرفی و آستانه لاکتات بر روی دوچرخه و تردمیل انجام گرفت که گازهای تنفسی، تهویه ریوی معادل تهویه ای اکسیژن در زمان اجرا ی آزمون توسط دستگاه جمع آوری گازهای تنفسی GAS ANALYZER ثبت شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کولموگروف- اسمیرنوفو آزمون بونفرونی استفاده شد هم چنین برای تعیین میانگین، میانه، کشیدگی و انحراف استاندارد آزمودنی ها از آمار توصیفی استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد در ثابت زمانی (1 و 2) تردمیل نسبت به دوچرخه تفاوت معنی داری وجود داشت و بین متغیرهای ریوی (حداکثر اکسیژن مصرفی، تبادل تنفسی، اکسیژن پالس و ضربان قلب حداکثر) بین دو آزمون تفاوت معنی داری وجود داشت که می توان گفت آزمون تردمیل سبب کاهش زمان رسیدن به حالت یکنواخت اکسیژن مصرفی شده و شیب نمودار VO_{2K} تندتر و در مدت زمان کمتر اکسیژن بیشتری مصرف می شود هم چنین متغیرهای تنفسی در تردمیل بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرد.

کلمات کلیدی:

پویایی اکسیژن مصرفی، تردمیل، دوچرخه کارسنج، تمرین زیر بیشینه، دختران فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/743882>

