

عنوان مقاله:

تاثیر خستگی ناشی از شدت های متفاوت تمرین بر زمان بندی پیش بین انطباقی همراه با تغییرات درون کوششی

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 8، شماره 23 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

ماهر رشیدی - کارشناس ارشد دانشگاه علامه طباطبائی

زهرا پورآقایی اردکانی - استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

احسان زارعیان - استادیار دانشگاه علامه طباطبائی

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر خستگی ناشی از شدت های متفاوت تمرین بر زمان بندی پیش بین انطباقی همراه با تغییرات درون کوششی است. آزمودنی ها یک گروه 15 نفری با دامنه سنی $0/97 \pm 20/33$ سال بودند که به صورت داوطلبانه در دسترس از میان دانشجویان پسر کارشناسی دانشگاه علامه طباطبائی انتخاب شدند. پس از انتخاب آزمودنی ها و نرم افزار (نرم افزار زمان بندی پیش بین انطباقی)، کلیه آزمودنی ها در سه سطح مختلف خستگی (استراحت، شدت متوسط و شدت بالا)، یک بلوک 10 کوششی از تکلیف پیش بینی را با سرعت های درون کوششی افزایشی و کاهش بر روی تردمیل انجام دادند. پس از بررسی طبیعی بودن داده ها با استفاده از آزمون کلموگروف اسمیرنوف و نیز بررسی تجانس واریانس ها توسط آماره لوین، داده ها با استفاده از تحلیل واریانس مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری 0/05 تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها نشان می دهد که در سرعت افزایشی، خطای متغیر خستگی ناشی از شدت متوسط تمرین 50 درصد معنادار نمی باشد $P > 0.05$ اما خطای مطلق معنادار است $P < 0.05$ همچنین، خطای متغیر، خطای مطلق و نیز خستگی ناشی از شدت بالای تمرین (80 درصد) معنادار می باشد $P < 0.05$ براساس یافته ها، در سرعت کاهش، تاثیر خستگی ناشی از شدت متوسط تمرین (50 درصد) خطای متغیر و خطای مطلق در اجرای زمان بندی پیش بین انطباقی معنادار نمی باشد $P > 0.05$ اما خستگی ناشی از شدت بالای تمرین (80 درصد) در اجرای زمان بندی پیش بین انطباقی در خطای مطلق و متغیر معنادار است $P < 0.05$ به طور کلی، نتایج نشان داد که محرک های سریع تر و خستگی ناشی از شدت بالای تمرین، با افت بیشتری در عملکرد زمان بندی پیش بین انطباقی همراه هستند

کلمات کلیدی:

خستگی، شدت تمرین، زمان بندی پیش بین انطباقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790792>

