

## عنوان مقاله:

تاثیر برنامه تمرین تناوبی سرعتی شدید بر اجرای هوازی و بی هوازی مردان تمرین نکرده

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 3، شماره 9 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

مهدی بیاتی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تربیت مدرس

رضا قراخانلو - دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

حمید آقاعلی نژاد - استادیار دانشگاه تربیت مدرس

بابک فرزاد - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه تربیت مدرس

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر چهار هفته تمرین تناوبی سرعتی شدید بر اجرای هوازی و بیهوازی مردان تمرین نکرده است. 14 دانشجوی مرد تمرین نکرده که داوطلبانه در این پژوهش شرکت کرده بودند، به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. پیش و پس از تمرینات، آزمودنیها آزمون ورزشی فزاینده ای برای تعیین  $VO_{2max}$  و توان بیشینه در  $(P_{max}, VO_{2max})$  آزمون زمان تا واماندگی با  $(P_{max}, T_{max})$  و سه آزمون متناوب وینگیته را با چهار دقیقه بازگشت به حالت اولیه بین هر آزمون اجرا کردند. همچنین میزان لاکتات خون در زمان استراحت و در دقیقه های 3 و 20 بعد از آخرین آزمون وینگیته اندازه گیری شد. پروتکل تمرین تناوبی سرعتی شامل سه تا پنج تکرار 30 ثانیه ای آزمون وینگیته با تمام توان به همراه چهار دقیقه بازگشت به حالت اولیه بین تکرارها بود که سه روز در هفته برای دوره های چهار هفته ای اجرا می شد. گروه کنترل هیچ برنامه تمرینی ای اجرا نمی کردند. بررسی داده ها، با استفاده از آزمون های t مستقل، زوجی، تحلیل واریانس با اندازه گیریهای تکراری در سطح  $P < 0/05$  نشان داد در گروه تجربی، پس از تمرینات،  $VO_{2max}$ ،  $P_{max}$ ،  $T_{max}$  حداکثر برون ده توان، میانگین برون ده توان، کل کار انجام شده و حداکثر لاکتات خون افزایشی معنی دار و لاکتات دوره بازگشت به حالت اولیه کاهشی معنی دار یافت.  $(P < 0/05)$  در گروه کنترل، تغییر معنی داری در هیچ یک از متغیرها مشاهده نشد.  $(P > 0/05)$  یافته های پژوهش حاضر پیشنهاد میکند که یک دوره تمرین تناوبی سرعتی شدید با توجه به حجم بسیار کم آن (به طور میانگین 2 دقیقه در هر جلسه) اجرای هوازی و بیهوازی را بهبود میبخشد.

## کلمات کلیدی:

آزمون وینگیته، تمرین تناوبی سرعتی، اجرای هوازی و بی هوازی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/795951>

