

## عنوان مقاله:

تاثیر گرم کردن با دو شدت مختلف بر اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات حین فعالیت فزاینده وامانده ساز در بازیکنان تمرین کرده فوتبال

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 4، شماره 14 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

وریا طهماسبی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه شهید بهشتی

محمد غلامپور - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات

زهره ابراهیمی - دکترای پزشکی

## خلاصه مقاله:

یافتن راهکارهایی برای بهکارگیری منابع انرژی در جهت بهبود عملکرد ورزشکاران یکی از مهم ترین اهداف مربیان ورزشی است. هدف از این پژوهش بررسی تاثیر شدت گرم کردن در فوتبالیست های تمرین کرده بر اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات است. آزمودنی های پژوهش را 10 مرد سالم فوتبالیست در سطح باشگاهی (میانگین  $\pm$  انحراف معیار سن  $21 \pm 2$  سال، قد  $178 \pm 04/0$  سانتیمتر، وزن  $80/68 \pm 18/8$  کیلوگرم) تشکیل میدادند. آزمودنی ها در دو جلسه و به فاصله 72 ساعت، دو برنامه گرم کردن با شدت 50 و 70 درصد ضربان قلب بیشینه را اجرا کردند و پس از آن در فعالیتی فزاینده تا رسیدن به واماندگی شرکت کردند. ضربان قلب، اکسیژن مصرفی و دیاکسید کربن تولیدی در طول فعالیت فزاینده هر مرحله از آزمون، اندازهگیری و نسبت تبادل تنفسی محاسبه شد. برای مقایسه میزان اکسیداسیون چربی و سایر متغیرهای مکرر در دو نوع فعالیت از آزمون تحلیل واریانس مکرر ( $2 \times 9$ ) استفاده شد. همچنین در مقایسه میانگین سایر متغیرهای دو جلسه از آزمون همبسته استفاده شد. مقادیر اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات و همچنین هزینه انرژی محاسبه شد. نتایج این تحقیق در کل نشان داد شدت گرم کردن بر میزان اکسیداسیون چربی و کربوهیدرات، ضربان قلب و نسبت تبادل تنفسی بازیکنان تمرین کرده فوتبال طی فعالیت فزاینده تاثیر معنی داری ندارد ( $p < 05/0$ )، اما انرژی مصرفی کل در فعالیت فزاینده با شدت زیاد به طور معنیداری بیشتر بود ( $p > 05/0$ ). بر اساس نتایج تحقیق حاضر توصیه می شود فوتبالیست ها و نیز ورزشکاران رشته هایی که سیستم انرژی مشابه فوتبال دارند برای استفاده بهینه از منابع انرژی و جلوگیری از هدر رفتن منابع انرژی، پیش از رقابت گرم کردن با شدت کمتر را انجام دهند.

## کلمات کلیدی:

حداکثر اکسیژن مصرفی، حداکثر اکسیداسیون چربی، نسبت تبادل تنفسی، انرژی مصرفی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/795997>

