

عنوان مقاله:

تغییرات نسبت لاکتات به پیروات و توان بی هوازی پس از یک دوره تمرین تناوبی در بازیکنان فوتبال

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 7، شماره 14 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

نیما قره داغی - دکترای فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

محمد رضا کردی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

عباسعلی گایینی - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر چهار هفته تمرین تناوبی هوازی شدید (هاف) بر تغییرات نسبت لاکتات به پیروات و توان بیهوازی بازیکنان فوتبال بود. روششناسی: 18 بازیکن فوتبال شاغل در لیگ آزادگان ایران با میانگین سنی $21/88 \pm 2/24$ سال، قد $174/22$ سانتیمتر، وزن $67/77 \pm 5/7$ کیلوگرم، در دو گروه تمرین ($n=12$) و کنترل ($n=6$) برای شرکت در این پژوهش، داوطلب و به صورت تصادفی تقسیم شدند. برنامه چهار هفتهای تمرین متناوب هوازی شدید شامل چهار دوره حرکت با توپ در مسیر طراحی شده مخصوص سه جلسه در هفته انجام شد. دادهها با استفاده از آزمون اندازه گیریهای مکرر و آزمون تعقیبی LSD و t مستقل تجزیه و تحلیل شدند. یافتهها: نتایج نشان داد پس از چهار هفته تمرین حداکثر، حداقل توان بیهوازی و همچنین شاخص خستگی بازیکنان تغییر معنیداری نکردند و فقط میانگین توان بی هوازی افزایش معنی داری داشت. این دوره تمرینی تاثیر معنی داری بر نسبت لاکتات به پیروات بازیکنان نداشت. بحث و نتیجه گیری: به طور کلی میتوان اظهار داشت، احتمالاً چهار هفته تمرین متناوب هوازی شدید (هاف) بر متابولیسم هوازی بازیکنان تاثیر کم ولی بر میانگین توان بی هوازی بازیکنان فوتبال تاثیر قابل توجهی داشت.

کلمات کلیدی:

تمرین متناوب هوازی شدید، توان بی هوازی، نسبت لاکتات به پیروات، هاف، بازیکنان فوتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796356>

