

عنوان مقاله:

تاثیر بازیافت فعال و غیر فعال بر توان بی هوازی، شاخص خستگی و لاکتات خون هندبالیست ها

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم رفتاری و اسلامی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

سیدمجتبی پایه دار - دانشجو کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

حسن نقی زاده - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

انسبه السادات فقیه زاده - دانشجو کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: ورزش، بر عناصر و اجزای مختلف دستگاه های بدن، تاثیرگذار است. هدف از این تحقیق تاثیر بازیافت فعال و غیر فعال بر توان بی هوازی، شاخص خستگی و لاکتات خون هندبالیستها نیمه حرفه ای است. روش شناسی تحقیق: روش تحقیق از نوع نیمه تجربی و به صورت آزمایشگاهی-میدانی می باشد. جامعه آماری پژوهش را هندبالیستهای نیمه حرفه ای شهر یزد که داوطلب شرکت در تحقیق حاضر را بودند، تشکیل دادند. حجم نمونه بر اساس مطالعات قبلی و فرمول های تعیین حجم نمونه 40 نفر تعیین شد که بر اساس نمونه گیری تصادفی ساده این تعداد از بین داوطلبین واجد شرایط ورود به تحقیق به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. 40 نفر به صورت تصادفی ساده به دو گروه بازیافت فعال (تعداد 20) و غیر فعال (تعداد 20) تقسیم شدند. دو گروه سه وهله آزمون 2 دقیقه ای وینگیت را با 12 دقیقه بازیافت فعال اجرا کردند، با این تفاوت که گروه فعال در طول 12 دقیقه با 50-60 درصد ضربان قلب بیشینه روی چرخ کارسنج پا زدند و گروه غیرفعال به صورت نشسته استراحت کردند. اندازه گیریهای مربوط به ویژگیهای جسمانی، فیزیولوژیکی و خونی آزمودنی ها در دو مرحله تحت شرایط محیطی و آزمایشگاهی یکسان و مشابه با استفاده از ابزارهای استاندارد و معتبر اندازه گیری شدند. داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون های آماری شایبرو-وایلک، لوین، آمستقل، تحلیل واریانس یک راه ه با اندازه گیریهای مکرر در سطح معنیداری $\alpha=0/05$ تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: نتایج نشان داد که در گروه بازیافت فعال نسبت به غیر فعال توان بی هوازی بیشینه و شاخص خستگی افزایش معنی دار داشت ($p<0/05$)، همچنین در گروه بازیافت فعال لاکتات خون کاهش معنی دار ($p<0/05$) و در گروه غیرفعال کاهش غیر معنیدار ($p>0/05$) نشان داد. همچنین بین دو گروه از لحاظ توان بی هوازی بیشینه، شاخص خستگی و لاکتات خون تفاوت معنی داری مشاهده شد. ($p<0/05$)

کلمات کلیدی:

بازیافت فعال، بازیافت غیر فعال، توان بی هوازی، شاخص خستگی، لاکتات خون، هندبال.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910554>

