

سابقه و هدف: امروزه سود حاصل از فعالیت جسمی منظم و ورزش مستمر بر کسی پوشیده نیست. تحقیقات بسیاری فوائد ورزش را در ابعاد جسمی و روحی اثبات کرده اند هدف از تحقیق حاضر بررسی تغییرات R-R مردان ورزشکار و غیر ورزشکار در حین یک جلسه فعالیت وامانده ساز بود.

روش ها: بدین منظور ۱۲ نفر از مردان ورزشکار و ۱۲ نفر از مردان غیر ورزشکار به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. جهت اجرای تحقیق حاضر از تمامی آزمودنی ها خواسته شد در زمان معین در محل آزمایشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت حضور یابند. در ابتدا قد و وزن آزمودنی ها اندازه گیری شد سپس با استفاده از دستگاه الکتروکاردیو گرام تغییرات R-R آزمودنی ها در حالت استراحت اندازه گیری شد. سپس تمامی آزمودنی ها روی نوراگردان قرار گرفتند و با ترتیب آزمون بروس بیشنه را اجرا نمودند. این نکته قابل ذکر است علاوه بر زمان استراحت در دقایق سوم، ششم، نهم، دوازدهم و پایان تست تغییرات R-R آزمودنی ها اندازه گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق از آزمون های آماری کالموگروف- اسمیرنوف، تحلیل واریانس با اندازه گیری تکراری و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد.

یافته ها: نتایج نشان داد تفاوت معناداری در تغییرات R-R مردان ورزشکار و غیر ورزشکار به دنبال یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده ساز وجود ندارد، یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده ساز منجر به کاهش تغییرات R-R مردان ورزشکار و غیر ورزشکار می گردد همچنین تفاوت معنی داری در تغییرات R-R مردان ورزشکار و غیر ورزشکار در دقایق یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده ساز در مردان ورزشکار وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر نتیجه گیری می شود تغییرات R-R در مردان ورزشکار و غیر ورزشکار در پاسخ به یک جلسه فعالیت وامانده ساز یکسان است.

واژه های کلیدی: تغییرات R-R، تمرین وامانده ساز، ورزشکار