

بررسی تغییرات R-R مردان ورزشکار و غیر ورزشکار متعاقب یک جلسه فعالیت ورزشی وامانده

ساز

سید مصفا عمرانی، سید علی حسینی، امیدرضا صالحی، فاطمه فرخایی

سید مصفا عمرانی، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران.

Mossafa.omrani@gmail.com

سید علی حسینی، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت، مرودشت، ایران.

امیدرضا صالحی، ، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

فاطمه فرخایی، ، باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان، واحد مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی، مرودشت، ایران.

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 نوارگردان 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