

تأثیر سه نوع پروتکل مختلف خستگی بر تعادل پویای دانشجویان دختر ورزشکار

دکتر پریش نوریخس^۱، دکتر حسین سپاسی^۲، صبا رضایی^۳

ص ص: ۱۴۸-۱۳۳

تاریخ دریافت: ۸۹/۱/۱۰

تاریخ تصویب: ۹۸/۶/۲

چکیده

حفظ وضعیت قامت در به انجام رساندن صحیح و بهینه فعالیت های روزمره انسان و یا در حرکات پیچیده ورزشی یک اصل مستند است، لذا نقش تعادل در ارزیابی و تعیین سطح عملکرد عصبی-عضلانی در سطوح مختلف سنی و یا سطوح گوناگون فعالیت های ورزشی یک نقش ضروری خواهد بود. باتوجه به اینکه خستگی یکی از اجزای اجتناب ناپذیر ورزش است، هدف اصلی این پژوهش بررسی تأثیر سه نوع پروتکل مختلف خستگی بر تعادل پویا در دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بود. به این منظور از بین دانشجویان داوطلب دختر ورزشکار رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج به روش تصادفی ۲۰ نفر انتخاب شدند. به منظور اندازه گیری تعادل و خستگی به ترتیب از آزمون تعادل ستاره ای و مقیاس خستگی بورگ استفاده شد. تمام آزمودنی ها با فاصله یک هفته در ۳ پروتکل هوازی، بی هوازی و ترکیبی (عملکردی) شرکت کردند. در هر جلسه قبل از شروع

۱- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج pari.vashnourbakhsh@yahoo.com

۲- استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی

پروتکل از آزمودنی ها پیش آزمون تعادل ستاره ای به عمل آمد. خستگی هوازی طبق پروتکل استاندارد بروس (۱۹۷۳) بر روی تردمیل و خستگی غیر هوازی طبق پروتکل طراحی شده ساسکو (۲۰۰۴) بر روی تردمیل انجام شد. با استفاده از پروتکل هفت مرحله ای طراحی شده ویلکینز (۲۰۰۴) خستگی عملکردی به اجرا درآمد. بعد از انجام دادن هر پروتکل و زمانی که نمره مقیاس میزان درک تلاش آزمودنی ها به حداقل ۱۵ رسید، انجام دادن پروتکل متوقف شده سپس آزمون تعادلی ستاره ای به اجرا درآمد و از امتیازهای آن برای پس آزمون بهره گرفتند. نتایج تحلیل واریانس یکراهه نشان داد که تفاوت معنی داری بین نمرهای میانگین تعادل پویا در انواع پروتکل های خستگی در سطح معنی داری $p < 0.05$ وجود دارد. آزمون پیگیری نشان داد که گروه پروتکل بی هوازی (میانگین = $90/30$) نسبت به گروه هوازی (میانگین = $98/75$) و گروه پروتکل ترکیبی ($101/59$) از تعادل کمتری برخوردار است. با توجه به نتایج بدست آمده پیشنهاد می شود که مربیان و ورزشکاران آثار منفی خستگی و انواع آن را بر تعادل پویا بخصوص در تمرینهای بی هوازی مورد توجه قرار دهند.

کلید واژه ها:

تعادل، خستگی، پروتکل، بی هوازی، هوازی، عملکردی