

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر مقایسه مقادیر اسید لاکتیک و میزان خستگی متعاقب آزمون اختصاصی با یک دوره مسابقات شبیه سازی شده در دختران حرفه ای تنیس روی میز استان گیلان بود.

روش کار: از میان بازیکنان تنیس روی میز استان، تعداد ۱۶ بازیکنان با رده سنی ۲۰-۳۰ سال به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. بازیکنان آزمون اختصاصی تنیس روی میز (تا واماندگی) و مسابقات شبیه سازی شده (دو روز متوالی و هر روز هفت بازی) را با حداقل ۲۴ ساعت استراحت بین آزمون ها انجام دادند. اندازه گیری غلظت لاکتات خون قبل از اولین مسابقه و بعد از مسابقه سوم و هفتم در مسابقات شبیه سازی شده، و قبل و بعد از ثانیه ۲۰ ام و ۶۰ ام متعاقب آزمون اختصاصی تنیس روی میز اندازه گیری شد. به علاوه، میزان خستگی نیز توسط مقیاس بورگ بعد از هر دو مسابقات شبیه سازی شده و آزمون اختصاصی ارزیابی و مقایسه شد. از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ در سطح معنی داری $p < 0/05$ جهت تجزیه و تحلیل آماری استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد که غلظت اسید لاکتات در هر دو آزمون اختصاصی و مسابقات شبیه سازی شده افزایش معنی داری یافت ($p = 0/0001$)، اما تغییرات بین دو گروه معنی دار نبود ($p > 0/05$). به علاوه، بررسی تفاوت شاخص خستگی بین آزمون اختصاصی و مسابقات شبیه سازی شده نشان داد که تغییرات خستگی متعاقب مسابقات شبیه سازی شده به میزان معنی داری بالاتر از آزمون اختصاصی بود ($p = 0/0001$). همچنین نتایج همبستگی معنی دار تغییرات لاکتات خون ($r = 0/50$ و $p = 0/04$)، ضربان قلب فعالیت ($r = 0/90$ و $p = 0/00$) و نسبت ضربان قلب فعالیت به ضربان قلب هدف ($r = 0/93$ و $p = 0/00$) را متعاقب آزمون اختصاصی با مسابقات شبیه سازی شده نشان دادند.

نتیجه گیری کلی: به طور کلی می توان نتیجه گرفت که آزمون اختصاصی تنیس روی میز آزمونی روایی به منظور بررسی توان بی هوازی بازیکنان تنیس روی میز بوده و اعتبار لازم برای پیش بینی میزان خستگی بازیکنان تنیس روی میز حین مسابقات را نیز دارد.