

اثر شدت تمرین بر زمان واکنش انتخابی و ساده و آستانه لاکتات زنان کاراته کار

نگین گنجعلی خانی *، 63،

1396-6-26

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر اثر شدت تمرین بر زمان واکنش انتخابی و ساده و آستانه لاکتات زنان کاراته کار بود. در این پژوهش، تغییرات زمان واکنش انتخابی هنگام تمرین فزاینده در شدت های مختلف و نیز استراحت مورد بررسی قرار گرفت. روش-ها: نمونه آماری این پژوهش را 15 دختر کاراته کا تیم منتخب گیلان تشکیل می-دادند. آزمودنی ها از سلامت کامل جسمانی برخوردار بودند. قبل و در حین اجرای تمرین در شدت های مختلف اندازه گیری های زمان واکنش انتخابی، زمان واکنش ساده و لاکتات خون انجام شد. تمرین هوازی با سه شدت 75، 85 و 95 درصد حداکثر ضربان قلب با زمان استراحت در یک جلسه انجام شد. برای بررسی فرضیه های پژوهش، از روش-های آماری آزمون تی همبسته، آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل آماری داده-ها از نرم افزار SPSS ۲۳- استفاده شد. یافته-ها: تفاوت معنی داری بین اثر فعالیت با شدت های 75، 85 و 95 درصد حداکثر ضربان قلب بر زمان واکنش ساده و واکنش انتخابی و اسید لاکتیک وجود داشت ($p < 0.00$) بین مرحله استراحت و مراحل دویدن با شدت 75 درصد و 85 درصد بر زمان واکنش ساده ($p < 0.00$) و در شدت 75 درصد و 95 درصد بر زمان واکنش انتخابی ($p < 0.00$) و بین مرحله دویدن با شدت 85 درصد و دویدن با شدت 95 درصد بر زمان واکنش انتخابی تفاوت معنی داری مشاهده شد ($p < 0.00$). اما بین اثر مرحله استراحت در شدت 95 درصد بر زمان واکنش ساده ($p < 0.00$)

کلمات کلیدی : دویدن با شدت های مختلف، اسیدلاکتیک، زمان واکنش انتخابی، زمان واکنش ساده.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)