

عنوان مقاله:

اثر یک دوره تمرین قدرتی با فواصل استراحت متفاوت روی برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی مردان جوان غیرفعال

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 13، شماره 1 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

یزدان فروتن - مدرس/گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد واحد اسدآباد-همدان، ایران

ناصر بهپور - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

وحید تادیبی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

سعید دانشیار - گروه تربیت بدنی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آیت الله العظمی بروجردی (ره)، لرستان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش: تمرینات قدرتی نظامند، با فواصل استراحتی مناسب تاثیرات زیادی بر بهبود سازگاری های عصبی-عضلانی و هورمونی دارد. تحقیق حاضر با هدف تعیین تاثیر یک دوره تمرین قدرتی با فواصل استراحت متفاوت روی برخی ویژگی های فیزیولوژیکی و بیوشیمیایی در مردان غیرفعال سالم انجام شد. روش پژوهش: ۳۰ مرد جوان غیرورزشکار (سن $30 \pm 3.0/18 \pm 9.7$ سال، قد $187 \pm 4.9/187 \pm 2.8$ سانتی متر، وزن $71 \pm 3.5/68 \pm 9.4$ کیلوگرم) به صورت تصادفی در سه گروه تمرین قدرتی با استراحتی کاهنده (۳ دقیقه به ۳۰ ثانیه)، تمرین قدرتی با استراحتی افزایشی (۳۰ ثانیه به ۳ دقیقه) و تمرین قدرتی با استراحتی ثابت (۳ دقیقه) (گروه کنترل) تقسیم شدند. گروه های تمرینی (با یک دوره بندی ویژه از نظر بار، شدت و فاصله استراحتی بین ست ها) به مدت ۹ هفته و ۳ جلسه در هفته اجرا شد. برنامه تمرینات قدرتی شامل: (۵ الی ۸ ست با ۳ الی ۱۵ تکرار و باری معادل ۶۰٪ الی ۹۰٪ یک تکرار بیشینه) به صورت مشترک اعمال شد و تنها تفاوت بین گروه ها فاصله استراحتی اعمال شده بین ست ها بود. ضمناً دو جلسه تمرین مکمل پلائیومتریک (با شدت $60\% HR$) در طول هفته اجرا شد. نمونه های خونی قبل و بعد از ۴۸ ساعت پس از دوره تمرین در ساعت ۱۰ صبح در حالت ناشتا گرفته شدند و با استفاده از روش رادیوایمونوسی در آزمایشگاه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. داده های پژوهش با استفاده از آزمون کوواریانس بررسی شدند. یافته ها: نتایج نشان داد قدرتی بیشینه، استقامت عضلانی و غلظت هورمون تستوسترون در هر سه گروه به طور معنی داری افزایش یافت؛ و تفاوت بین گروه ها نیز معنی دار بود اما درصد تغییرات همه آزمون ها در گروه اول و دوم نسبت به گروه سوم بیشتر بود. همچنین بعد از جلسه تمرینی، غلظت هورمون های رشد درصد چربی بدن و برخی شاخص های توده چربی بدن به طور معنی داری به ترتیب افزایش و کاهش یافت؛ البته تفاوت بین گروه ها معنی دار نبود. بحث و نتیجه گیری: نتیجه اینکه احتمالاً تمرین مقاومتی با فواصل استراحت فزاینده و کاهنده در مقایسه با فواصل استراحت ثابت، از اهمیت بیشتری برای افزایش قدرت بیشینه، استقامت عضلانی و برخی فاکتورهای بیوشیمیایی و هورمونی برخوردار است.

کلمات کلیدی:

استقامت عضلانی، استراحت فزاینده، استراحت کاهنده، ترکیب بدنی، قدرت بیشینه، هورمونهای آنابولیکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1269155>



