

عنوان مقاله:

اثرات یک جلسه تمرینات ویژه آماده سازی و مهارتی کونگ فو بر متغیرهای هماتولوژیک

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 2، شماره 1 (سال: 1388)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

حمید اراضی - دانشگاه گیلان

احسان اصغری - دانشگاه گیلان

نوید لطفی - دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثرات یک جلسه تمرینات ویژه آماده سازی و مهارتی بر متغیرهای هماتولوژیک کونگ فو کاران زبده انجام شد. روش تحقیق: بدین منظور، ۸ کونگ فو کار با میانگین سنی 46 ± 21 سال، وزن $8/63 \pm 6/3$ کیلو گرم قد $170 \pm 3/3$ سانتی متر و توان هوازی $4/47 \pm 2/3$ میلی لیتر کیلو گرم در دقیقه در این مطالعه شرکت کردند. از آزمودنی ها خواسته شد ۹۰ دقیقه تمرینات ویژه آماده سازی و مهارتی شامل: ۲۰ دقیقه گرم کردن، ۲۰ دقیقه جهش ها و غلت ها ۱۰ دقیقه شنا، شکم و بارفیکس ۳۰ دقیقه مرور فنون ویژه کونگ فو و ۱۰ دقیقه سرد کردن را انجام دهند. سپس جهت ارزیابی تاثیر تمرین بر متغیرهای خونی، نمونه های خون وریدی قبل و بلافاصله پس از تمرین گرفته شد. از آزمون آماری t همبسته جهت بررسی تغییر زیرگروه های هماتولوژیکی استفاده شد ($P \geq 0.05$) نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین مقدار HGB، HCT، RBC، MCV، MCH، PLT پیش و پس از فعالیت تفاوت معنی داری وجود دارد. مقادیر HCT، HGB، MCV، RBC به طور معنی داری کاهش پیدا کرده است. در حالی که PLT و MCH به طور معنی داری افزایش یافته اند. این نتایج نشان داد یک جلسه تمرین ویژه آماده سازی و مهارتی می تواند به عنوان محرک ویژه پاسخ های هماتولوژیکی و ایجاد تغییر در متغیرهای هماتولوژیکی عما نماید. بنابراین این مدل از فعالیتهای ممکن است بر اجرای ورزشکار تاثیر بگذارد.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، هماتوکریت، هموکلوبین، پلاکت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299875>

