

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین مقاومتی بر شاخصهای آسیب عضلانی و واکنش التهابی

محل انتشار:

همایش ملی تازه های پژوهش در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

علی احمدزاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

آمنه پوررحیم قورقچی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

رقیه افرونده - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: آسیب عضلانی، خطر و تهدید بالقوهای در ورزش قلمداد میشود که در آن شاخصهای آسیب عضلانی و واکنش التهابی افزایش می یابند و موجب اختلال در عملکرد تمرینی و ورزشی میشوند. محققین یافته های متناقضی را در مورد تاثیر تمرینات مقاومتی و سازگاری تمرینی آن بر شاخصهای آسیب عضله و واکنش التهابی گزارش کرده اند. این مقاله مروری بر مطالعات متناقض و تاثیر شدتها و دوره های مختلف تمرینی بر شاخص های آسیب عضلانی و واکنش التهابی متمرکز شده است. روشکار: این مطالعه به صورت مروری به تحقیقاتی می پردازد که تاثیر تمرین مقاومتی بر شاخصهای آسیب عضلانی و واکنش التهابی را به شکل ادبیات مروری بررسی کرده اند. یافته ها: تحقیقات موجود در مورد تاثیر تمرین مقاومتی بر شاخصهای آسیب و واکنش التهابی متناقض است. برخی محققین مشخص کرده اند، تمرین مقاومتی میتواند باعث افزایش شاخصهای آسیب عضلانی و واکنش التهابی شود که این امر بستگی به شدت و مدت فعالیت بدنی دارد، در حالیکه محققین دیگر هیچ تغییری را در سطوح شاخص های آسیب عضلانی و واکنش التهابی گزارش نکرده اند. نتیجه گیری: مرور حاضر مشخص میکند که یک وهله تمرین مقاومتی موجب افزایش شاخص های آسیب و التهاب عضلانی میشود و بایستی تمرینات مقاومتی با شدت و مدت تمرینی مناسب انجام گیرد تا موجب سازگاری درازمدت شاخصهای آسیب عضلانی و التهابی به این نوع تمرینات شود.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، آسیب عضلانی، واکنش التهابی، سازگاری تمرینی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1370991>

