

عنوان مقاله:

میزان شاخصهای آسیب عضلانی و آستانه بی هوازی به دنبال فعالیت وامانده ساز در مزاج های افراد غیرورزشکار

محل انتشار:

اولین همایش ملی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعید واحدی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

نگار رستمی

الیه فلاح زاده

سجاد انوشیروانی

خلاصه مقاله:

مقدمه: در طب سنتی ایران ورزش عامل مهمی در حفظ سلامتی به شمار می رود. دانشمندان این متون، ورزش را در گروه های مختلف قرار داده اند و معتقدند هر ورزش اثرات ویژه ای اعمال می کند. مزاج در مطالعات طب سنتی فاکتوری اساسی در ایجاد تفاوت های فردی محسوب می شود. تفاوت های فردی نقشی مهم در استعداد ورزشی و پاسخ فیزیولوژیک انسان دارد. در این تحقیق بدنبال آن بودیم که نقش مزاج افراد بر میزان آسیبهای عضلانی بعد از تمرین هوازی وامانده ساز بررسی کنیم. مواد و روش ها: این مطالعه از نوع کاربردی و به روش نیمه تجربی انجام گرفت. آزمودنی های این تحقیق را مردان مجرد با سن ۲۶-۱۸ سال تشکیل دادند. تعداد افراد شرکت کننده ۳۶ نفر بودند که به دو گروه ۱۷ نفری سرد مزاج و ۱۹ نفری گرم مزاج تقسیم شدند. قبل و بلافاصله بعد فعالیت وامانده ساز از هردو گروه خونگیری انجام شد. پروتکل فعالیت وامانده ساز آزمون بروس بود که تا مرحله واماندگی از حرکت دست بر نمی داشتند. آستانه بی هوازی به روش Dmax اندازه گیری شد. پس از جمع اوری داده ها با نرم افزار spss نسخه ۲۱ آنالیز داده ها انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد، آستانه بی هوازی در افراد سرد مزاج به طور معناداری بیشتر از افراد گرم مزاج بود. ($P=0/01$) همچنین آنزیم کراتین فسفوکیناز ($P=0/02$) و لاکتات دهیدروژناز ($P=0/004$) به طور معناداری در افراد سرد مزاج نسبت به گرم مزاج بیشتر بود. سطح معناداری در تمام نتایج ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. نتیجه گیری: در حوزه ورزش تندرستی و حرفه ای مزاج های افراد نقش مهمی ایجاد می کنند و تفاوت های فردی با شاخص مزاج، می تواند خط مشی ای در حوزه علم تمرین باشد.

کلمات کلیدی:

مزاج، فعالیت هوازی وامانده ساز، آسیب عضلانی، کراتین کیناز، لاکتات دهیدروژناز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1510543>

