

عنوان مقاله:

تاثیر مدت زمان ریکاوری فعال بر پاسخ کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز سرمی به یک جلسه فعالیت تناوبی در آب در شناگران زن

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 17، شماره 25 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

میترا خادم الشریعه - *Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities, Kosar University of Bojnord, Bojnord, Iran*

اعظم ملانوروزی - *Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities, Kosar University of Bojnord, Bojnord, Iran*

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: هدف از این پژوهش تاثیر مدت زمان ریکاوری فعال بر تغییرات کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز در پاسخ به یک جلسه فعالیت تناوبی شدید در شناگران زن بود. مواد و روش ها: در این مطالعه شبه تجربی، ۱۰ شناگر زن با دامنه سنی ۲۰ تا ۲۶ سال، با طرح متقاطع در دو گروه تجربی ۱ (۱۰ نفر) و تجربی ۲ (۱۰ نفر) قرار گرفتند. آزمودنی ها مسافت های ۲۵ متر را با حداکثر سرعت شنا کردند، مدت ریکاوری فعال در گروه تجربی ۱، سه برابر مدت شنا و در گروه تجربی ۲، چهار برابر مدت شنا بود. شدت فعالیت هنگام بازیافت فعال ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب آزمودنی ها در نظر گرفته شد، آزمودنی ها مسافت های ۲۵ متر را تا زمان واماندگی شنا کردند. نمونه های خونی قبل از شروع جلسه تمرین و بعد از مرحله ی بازیافت جمع آوری شد. برای تحلیل داده ها از آزمون آنوا با اندازه گیری های مکرر در سطح معناداری $P < 0.05$ استفاده شد. یافته ها: نتایج مطالعه حاضر نشان داد بین دو زمان بازیافت (۱ به ۳ و ۱ به ۴) از لحاظ اثرگذاری برکراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز تفاوت معنی داری وجود ندارد ($P \geq 0.05$). بحث و نتیجه گیری: بین ریکاوری سه برابر و چهار برابر بدنبال یک وهله فعالیت شنای تناوبی شدید بر تغییرات کاهشی شاخص های آسیب عضلانی (کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز) تفاوتی مشاهده نشد؛ بنابراین بنظر می رسد ورزشکاران این رشته بتوانند با توجه به شرایط مسابقات از هر دو نوع ریکاوری بهره مند شوند.

کلمات کلیدی:

Intermittent Swimming, Recovery Duration, Creatine kinase, Lactate dehydrogenase
شنای تناوبی، مدت ریکاوری، کراتین کیناز، لاکتات دهیدروژناز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1518238>

