

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین تناوبی سرعتی بر روی سطوح لیپوکالین-۲، پروفایل لیپیدی، ترکیب بدن و برخی اجزای آمادگی جسمانی دختران والیبالیست: یک کارآزمایی بالینی تصادفی شده

محل انتشار:

مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره 18، شماره 8 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

اوین مرادی - *MSc of Exercise Physiology, Department of Physical Education and Sport Sciences, Saghez Branch, Islamic Azad University, Saghez, Iran*

فتاح مرادی - *Ph.D of Exercise Physiology, B.S. of Physiotherapy, Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Saghez Branch, Islamic Azad University, Saghez, Iran*

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: مطالعات اندکی در مورد اثرات فیزیولوژیکی تمرین تناوبی سرعتی (Sprint Interval Training; SIT) در ورزشکاران انجام شده است. هدف از مطالعه حاضر تعیین تاثیر هشت هفته تمرین SIT بر روی سطوح لیپوکالین-۲، پروفایل لیپیدی، ترکیب بدن و برخی اجزای آمادگی جسمانی دختران والیبالیست بود. مواد و روشها: این مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شده، در شهرستان سقز و در بهار ۱۳۹۷ انجام شد. ۱۸ دختر والیبالیست ۱۸-۱۲ سال به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (n=۹) و کنترل (n=۹) قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش علاوه بر تمرین‌های معمول والیبال، پروتکل دویدن سرعتی بی‌هوازی (Running-based anaerobic sprint test; RAST) را به مدت هشت هفته (هر هفته سه جلسه) انجام دادند و آزمودنی‌های گروه کنترل فقط تمرین‌های معمول والیبال را انجام دادند. شاخص‌های ترکیب بدن، سطوح لیپوکالین-۲، پروفایل لیپیدی، سرعت، توان، توان هوازی و توان بی‌هوازی قبل و پس از دوره تمرین اندازه‌گیری شد. جهت آنالیز داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده شد. یافته‌ها: در گروه آزمایش، هشت هفته SIT با RAST تغییر معنی‌داری در سطوح لیپوکالین-۲، کلسترول تام، تری‌گلیسرید، لیپوپروتئین با چگالی پایین، وزن بدن، درصد چربی بدن، نمایه توده بدن، نسبت کمر به لگن، سرعت و توان ایجاد نکرد (۰/۰۵).

کلمات کلیدی:

Interval training, Lipocalin-۲, Lipid profile, Body composition, Volleyball, Girls
تمرین تناوبی، لیپوکالین-۲، پروفایل لیپیدی، ترکیب بدن، والیبال، دختران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1586594>

