

## عنوان مقاله:

اثرات اجرای تداومی و تناوبی دراز مدت بر مقادیر سرمی آنزیم های کبدی در دوندگان نخبه

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با رویکردهای نوین در ورزش جانبازان و معلولین (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

زهرا ملکیان - دبیر تربیت بدنی، آموزش و پرورش شهرستان دامغان سمنان ایران

طاهره باقرپور - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد دامغان دانشگاه آزاد اسلامی دامغان سمنان ایران

نعمت الله نعمتی - دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد دامغان دانشگاه آزاد اسلامی دامغان ایران

اردشیر ظفری - استادیار فیزیولوژی ورزش، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشکده علوم انسانی و هنر، واحد زنجان دانشگاه آزاد اسلامی زنجان ایران

## خلاصه مقاله:

آنزیم های اسپاراتات آمینوترانسفراز، آلکالین فسفاتاز و آلانین آمینوترانسفراز به عنوان مهم ترین شاخص های سلامت عملکرد کبدی به شمار می روند. انجام فعالیت های سنگین، احتمالاً موجب آسیب غشای سلول های کبدی شده و در نتیجه این آسیب ها رهایی آنزیم های به درون جریان خون زیاد می شود. هدف از انجام تحقیق حاضر، مقایسه غلظت آنزیم های کبدی پس از اجرای تمرینات درازمدت تداومی و تناوبی است. پژوهش نیمه تجربی و کاربردی حاضر با هدف مقایسه اثرات اجرای دراز مدت تمرینات تداومی و تناوبی بر مقادیر سرمی آنزیم های کبدی اسپاراتات آمینوترانسفراز، آلکالین فسفاتاز و آلانین آمینوترانسفراز در دوندگان نخبه شرکت کننده در مسابقات قهرمانی کشور به صورت میدانی و آزمایشگاهی اجرا شد تعداد ۳۰ نفر از ورزشکاران نخبه رشته دو و میدانی که در مسابقات قهرمانی کشور شرکت کرده بودند با میانگین قد  $176/00 \pm 5/5$ ، وزن  $66/5 \pm 7/5$  و سن  $20/00 \pm 2/00$  انتخاب، و بر اساس نوع و ماهیت تمرینات تخصصی دو و میدانی به دو گروه مساوی تمرینات تداومی شامل دوهای  $1500.3000.5000$  متر و تمرینات تناوبی شامل دوهای  $800.400.200.100$  و اجرای پرش ها (سه گام، طول و پرش با مانع) تقسیم شدند. مقادیر سرمی آنزیم های کبدی با استفاده از تکنیک های آزمایشگاهی، پس از ۹ تا ۱۲ ساعت ناشتایی و در فاصله ساعات ۷ الی ۸ صبح در محل آزمایشگاه تشخیص پزشکی انجام شد. با توجه به طبیعی نبودن داده ها، برای آزمون فرضیه های تحقیق از روش غیر پارامتریک یومن ویتنی در سطح  $0/05$  استفاده شد. یافته های این پژوهش نشان داد که مقدار آنزیم اسپاراتات آمینوترانسفراز در گروه تمرینات تناوبی  $32/00 \pm 8/00$  بالاتر از تمرینات تداومی  $31/00 \pm 15/01$  بود که این تفاوت معنی دار بود  $P=0/001$ ،  $N1=N2=15$ ،  $U=96/00$  مقدار آنزیم آلانین آمینوترانسفراز در گروه تمرینات تناوبی  $31/00 \pm 15/00$  بالاتر از گروه تمرین تداومی  $25/00 \pm 13/00$  بود که این تفاوت معنی دار بود.  $U=74/00, N1=N2=15, P=0/001$  مقدار آنزیم آلکالین فسفاتاز نیز در گروه تمرینات تناوبی  $198/00 \pm 40/00$  نسبت به تمرینات تداومی  $280/00 \pm 12/00$  بالاتر بود که بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود داشت (فرمول در متن اصلی مقاله) نتایج نشان داد که اجرای تمرینات تناوبی و تداومی باعث افزایش آنزیم های کبدی می شود. این افزایش در گروه تمرین تناوبی بیشتر بود که نشان دهنده آسیب های کبدی بیشتر پس از اجرای این نوع از تمرینات است.

## کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی، تمرین تداومی، اسپاراتات آمینوترانسفراز، آلکالین فسفاتاز، آلانین آمینوترانسفراز

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1591040>



