

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیرات یک جلسه تمرینات هوازی با بی هوازی روی پروتئین تام پلاسمای خون دختران کاراته کار

## محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

نوشین عطایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

احمد همت فر - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

امین یزدانی - دانشجوی کارشناسی ارشد اسیب شناسی ورزشی دانشگاه تهران جنوب

## خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه مقایسه تاثیرات یک جلسه فعالیت هوازی با بی هوازی روی پروتئین تام پلاسمای خون دختران کاراته کار بود. بدین منظور 15 نفر از دختران کاراته کار (سن =  $17/5 \pm 3/5$ ، قد =  $163 \pm 10$ ، وزن =  $54 \pm 14$ ) شهرستان شیراز با حداقل شش سال سابقه ورزشی پس از تکمیل رضایتنامه و پرسشنامه توسط خود و والدین به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. پس از انتخاب آزمودنی ها و برگزاری جلسه آشنایی و هماهنگی، اجرای آزمون در ساعات 8 الی 9 صبح انجام شد. در روز اول جهت بررسی اثر فعالیت بی هوازی از تمامی آزمودنی ها آزمون وینگیت به عمل آمد و یک هفته بعد جهت بررسی اثر فعالیت هوازی از تمامی آزمودنی ها آزمون بروس تعدیل شده به عمل آمد. خون گیری در 6 مرحله (قبل از فعالیت بی هوازی، بلافاصله بعد از فعالیت بی هوازی، 24 ساعت پس از فعالیت بی هوازی، قبل از فعالیت هوازی، بلافاصله پس از فعالیت بی هوازی و 24 ساعت پس از فعالیت بی هوازی) انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل یافته های آزمون های کالموگرف- اسمیرنوف، تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری و مقایسه های زوجی استفاده شد ( $\alpha=0/05$ ) نتایج: تجزیه و تحلیل یافته ها نشان داد که بین یک جلسه تمرینات هوازی و بی هوازی بر پروتئین تام پلاسمای دختران کاراته کار تفاوت معنی داری وجود دارد به طوری که فعالیت هوازی منجر به افزایش بیشتری در میزان پروتئین تام نسبت به فعالیت بی هوازی می گردد.

## کلمات کلیدی:

پروتئین تام، فعالیت ورزشی هوازی، فعالیت ورزشی بیهوازی، دختران کاراته کار

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426806>

