

عنوان مقاله:

مقایسه اثر دو هفته تمرین مقاومتی با انسداد جریان خون بر عوامل شناسی بدنسازان مرد جوان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

فریبرز آستینه - کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج، یاسوج، ایران

یعقوب برفر - کارشناس ارشد زیست شناسی میکروبیولوژی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یاسوج

یونس آکیش - کارشناس علوم سیاسی، دانشگاه یاسوج

محسن آستینه - کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه پیام نور واحد قشم

خلاصه مقاله:

هدف این مطالعه مقایسه اثر دو هفته تمرین مقاومتی با انسداد جریان خون بر عوامل خودشناسی بدنسازی مرد جوان می باشد بدین منظور 10 نفر داوطلب (سن: 24 ± 3.24 و قد: 78.35 ± 8.19 و وزن: 78.35 ± 14.61) از میان بدن ساز آن مرد سالم شهرستان بهبهان انتخاب شدند آزمودنی ها به صورت تصادفی تقسیم شدند قبل از شروع تمرینات از شرکت کنندگان خون گیری به عمل آمد. گروه انسداد جریان خود با 25% یک تکرار پیشینه، به مدت دو هفته به صورت همه روزه به استثنای روز جمعه، حرکات اندام فوقانی شامل جلو باز و، پشت باز و، سینه و زاید و حرکات اندام تحتانی جلوی ران، پشت ران و ساق پا را در سه ست (20 - 30 تکراری) با استراحتی یک تا دو دقیقه بین ست ها، در مجموع 10 حرکت، در قالب 2 برنامه متفاوت به صورت یک روزه انجام دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کلموگروف- اسمیرنوف، تحلیل واریانس عاملی و مقایسه زوجی استفاده شد. نتایج نشان دادند که دو هفته تمرین مقاومتی به روش انسداد جریان خون در هیچ یک از عوامل خودشناسی (مقدار هموگلوبین، تعداد گلبول های سفید خون، تعداد گلبول های قرمز خون، میزان هماتوکریت، حجم متوسط گلبول های قرمز خون، حجم متوسط هموگلوبین، غلظت متوسط هموگلوبین و تعداد پلاکت ها) تصویر متفاوت معنی داری نشان ندادند. استنباط شود که دو هفته تمرین مقاومتی به روش انسداد جریان خون هیچ تأثیر متفاوتی بر عوامل خودشناسی بدن ساز آن مرد جوان نگذاشته است. و بنابراین از این تمرینات سبک، می توان برای افزایش قدرت و آمادگی استفاده کرد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، انسداد جریان خون، هماتولژی، بدنسازان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426861>

