

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر ورزش های رزمی بر عوامل خطرزای آتروسکلروز در مردان جوان

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم کاربردی در ورزش (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

محسن جعفری - گروه علوم ورزشی، واحد شیروان، دانشگاه آزاد اسلامی شیروان ایران

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق مقایسه اثربخشی هشت هفته تمرینات کاراته، تکواندو و جودو بر آمادگی جسمانی و ریسک فاکتورهای قلبی عروقی در دانشجویان افسری دانشگاه امام حسین (ع) بود. متغیرهای وابسته قبل و بعد از هشت هفته تمرینات کاراته، تکواندو و جودو تعیین شدند. از آزمون های تی وابسته و انووی یک طرفه و تست تعقیبی توکی برای تحلیل یافته ها در سطح $P < 0.05$ استفاده شد. تمرینات کاراته باعث افزایش $Vo2max$ ، استقامت عضلانی و HDL و کاهش سرعت، تکواندو باعث افزایش چابکی، استقامت عضلانی، HDL و فیبریونژن و کاهش $Vo2max$ ، سرعت و TG و جودو باعث افزایش چابکی، استقامت عضلانی، HDL و هموسیستیین و کاهش سرعت شدند. $P < 0.05$ بین $Vo2max$ کاراته کاران با تکواندو کاران و جودوکاران اختلاف وجود داشت همچنین میزان افزایش استقامت عضلانی در جودوکاران از تکواندوکاران بیشتر بود. $P < 0.05$ تمرینات کاراته، تکواندو و جودو در افزایش استقامت عضلانی موثر است، ولی در کاراته به استقامت بالاتنه، سرعت و چابکی، در تکواندو به استقامت عضلات تنه، $Vo2max$ و سرعت و در جودو به $Vo2max$ و سرعت توجه بیشتر باید صورت گیرد. همچنین برای بهبود وضعیت ریسک فاکتورهای قلبی عروقی دانشجویان تدابیر جدیدی بایستی اتخاذ گردد.

کلمات کلیدی:

هموسیستئین، فیبریونژن، لیپوپروتئین، آمادگی جسمانی، هنرهای رزمی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/695680>

