

عنوان مقاله:

تاثیر یک جلسه فعالیت مقاومتی بر شاخص های آسیب عضلانی و کوفتگی عضلانی تاخیری در دانشجویان پسر ورزشکار

محل انتشار:

دوفصلنامه پژوهش در ورزش تربیتی، دوره 3، شماره 8 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

عباس فروغی بردنجانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه سمنان

محسن ابراهیمی - استادیار فیزیولوژی ورزش دانشگاه سمنان

مهدی چنگیزی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه سمنان

خلاصه مقاله:

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثر یک جلسه فعالیت مقاومتی بر شاخص های آسیب عضلانی و کوفتگی عضلانی تاخیری در دانشجویان پسر ورزشکار بود. به این منظور، 20 نفر از دانشجویان پسر رشته ی تربیت بدنی داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. فعالیت مقاومتی شامل یک مرحله تمرین دایره ای در 5 ایستگاه و هر ایستگاه شامل 3 نوبت بود که هر نوبت با 75 درصد یک تکرار بیشینه در 8 تا 10 تکرار انجام شد. نمونه های خونی قبل از فعالیت مقاومتی، بلافاصله بعد از فعالیت، 24 و 48 ساعت بعد از فعالیت، در حالت ناشتا جمعآوری شد. از پرسشنامه ادراک درد مک گیل برای تعیین کوفتگی عضلانی در زمان های قبل از فعالیت مقاومتی، بلافاصله بعد از فعالیت، 24، 48 و 72 ساعت بعد از فعالیت و متناسب با برنامه تمرین برای عضلات چهارسر رانی، دلتوئید، سینه ای، سرینی و سه سر بازو استفاده شد. برای مقایسه تغییرات درون گروهی از تحلیل واریانس مکرر و تعقیبی بونفرونو برای مقایسه تغییرات بین گروهی از آزمون تیم ستقل در سطح معنی داری $\alpha < 0/05$ استفاده شد. نتایج نشان داد سطوح سرمی شاخص های کراتین کیناز در گروه تجربی و در زمان های بلافاصله بعد از فعالیت ($p=0/001$) و 24 ساعت بعد از فعالیت ($p=0/013$) افزایش معناداری داشت. سطوح سرمی لاکتات دهیدروژناز در گروه تجربی و در بلافاصله بعد از فعالیت افزایش معناداری داشت ($p=0/032$). سطوح سرمی آسپارات آمینوترانسفراز بلافاصله بعد از فعالیت ($p=0/007$)، 24، 48 ساعت ($p=0/016$) و 48 ساعت بعد از فعالیت ($p=0/035$) افزایش معناداری داشت. همچنین نتایج نشان داد میزان درد ادراک شده کلی در گروه تجربی بلافاصله بعد از فعالیت 24 ($p=0/005$) ساعت 48 ($p=0/005$) و 72 ساعت بعد از فعالیت ($p=0/006$) افزایش معناداری را نشان داد. بر اساس یافته های تحقیق حاضر میتوان نتیجه گرفت که احتمالاً یک وهله فعالیت مقاومتی با 75 درصد یک تکرار بیشینه باعث افزایش میزان سرمی شاخص های آسیب عضلانی و درد عضلانی شده در دانشجویان پسر ورزشکار می شود. بنابراین پیشنهاد می شود در شروع اجرایی برنامه تمرینی مقاومتی در ورزشکاران برای جلوگیری از کوفتگی عضلانی از شدت های کمتر از 75 درصد یک تکرار بیشینه استفاده شود.

کلمات کلیدی:

فعالیت مقاومتی، کراتین کیناز، لاکتات دهیدروژناز، آسپارات آمینوترانسفراز، کوفتگی عضلانی تاخیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793094>



