

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر زمانهای تحت تنش مختلف در مرحله برون گرای فعالیت مقاومتی پویا بر شاخص های کوفتگی عضلانی تاخیری

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 8، شماره 31 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

حمید اراضی - دانشیار فیزیولوژی ورزش دانشگاه گیلان

جبار چگینی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه گیلان

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر به منظور مقایسه تاثیر زمانهای تحت تنش مختلف در مرحله برون گرای فعالیت مقاومتی پویا بر شاخصهای کوفتگی عضلانی تاخیری انجام شد. بدین منظور، 32 آزمودنی مرد غیرورزشکار (با میانگین سنی $21/71 \pm 2/88$ سال، قد $175/21 \pm 5/42$ سانتیمتر، وزن $8/4 \pm 71/87$ کیلوگرم، شاخص توده بدنی $23/60 \pm 3/28$ کیلوگرم بر مترمربع و درصد چربی بدن $19/18 \pm 4/79$ به صورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت کردند. شایان ذکر است که آزمودنیها به صورت تصادفی به چهار گروه با نسبت هایی از بخش درونگرا به برونگرا تقسیم شدند که به ترتیب دارای نسبت های یک به یک، یک به دو، یک به سه و یک به چهار بودند. شاخص های اندازه گیری نیز شامل: کراتین کیناز سرم، لاکتات دهیدروژناز و درک درد عضلانی بود. شاخصهای موردنظر قبل از فعالیت مقاومتی و 24 و 48 ساعت پس از آن اندازه گیری گردیدند. علاوه بر این، تجزیه و تحلیل داده های درون گروهی با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر انجام شد و به منظور بررسی تفاوت بین گروهها از آزمون ANOVA استفاده گردید. یافته ها نشان میدهد که میزان کراتین کیناز و درک درد در هر چهار گروه در 24 و 48 ساعت پس از فعالیت مقاومتی افزایش معناداری داشته است ($P \leq 0.05$). همچنین، بین گروه یک به یک و یک به دو نیز نسبت به گروه یک به چهار تفاوت معناداری مشاهده شد ($P \leq 0.05$). علاوه بر این، میزان لاکتات دهیدروژناز در هر چهار گروه تنها در 24 ساعت پس از فعالیت افزایش معناداری داشت ($P \leq 0.05$) و تفاوتی بین گروه ها دیده نشد. نتایج حاکی از این است که افزایش زمان تحت تنش به صورت نسبت یک به چهار (سرعت آهسته اجرا) میتواند باعث افزایش تخریب عضلانی و ایجاد کوفتگی عضلانی تاخیری شود.

کلمات کلیدی:

زمان تحت تنش، کراتین کیناز، لاکتات دهیدروژناز، کوفتگی عضلانی تاخیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796154>

