

عنوان مقاله:

پاسخ فاکتورهای فیبرینولیتیک به پروتکل های مختلف فعالیت مقاومتی

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 10، شماره 37 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سجاد احمدی زاد - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی

آزاده موحدی مقدم - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی

زهرا جمشیدی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی

داور رضایی منش - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم و فنون دریایی خرمشهر

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر بررسی پاسخ فاکتورهای فیبرینولیتیک به پروتکل های مختلف فعالیت مقاومتی بود. با این هدف، 10 مرد سالم (سن 24/7 ± 2 سال، قد 177 ± 7 سانتیمتر و وزن 77/7 ± 3 کیلوگرم) و آشنا به تمرین با وزنه، در چهار جلسه جداگانه به فاصله یک هفته در این پژوهش شرکت کردند. پس از تعیین حداکثر قدرت در جلسه اول، آزمودنیها در سه جلسه به صورت تصادفی سه فعالیت قدرتی-استقامتی (سه ست، 15 تکراری با 55% یک تکرار بیشینه و یک دقیقه استراحت)، هایپرتروفی (سه ست، 10 تکراری با 70% یک تکرار بیشینه و دو دقیقه استراحت) و قدرتی را (سه ست چهار تا پنج تکراری با 85 درصد یک تکرار بیشینه و سه دقیقه استراحت) اجرا کردند. نمونه های خونی برای اندازه گیری فعال کننده پلاسمینوژن بافتی (t-PA) و مهارکننده فعال کننده پلاسمینوژن (PAI-1) قبل و بالفاصله بعد از فعالیت گرفته شدند. نتایج نشان داد که پروتکل های فعالیت مقاومتی باعث افزایش معنادار سطوح t-PA شد ($P=0.007$)؛ اما در سطوح PAI-1 تغییری ایجاد نکرد ($P=0.529$). مقایسه پاسخ های متغیرهای فیبرینولیتیک به سه جلسه فعالیت نشان داد که افزایش سطوح t-PA به دنبال پروتکل قدرتی-استقامتی نسبت به دو پروتکل دیگر بیشتر بود. براساس یافته ها، فعالیت مقاومتی موجب افزایش فعالیت سیستم فیبرینولیز و کاهش تشکیل ترومبوز میشود و این اثرها در پروتکل فعالیت استقامتی - قدرتی بیشتر است.

کلمات کلیدی:

فعال کننده پلاسمینوژن بافتی، مهارکننده فعال کننده پلاسمینوژن، تمرین با وزنه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796228>

