

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین حاد قدرتی و پلایومتریک بر کوفتگی عضلانی تاخیری و التهاب در مردان ورزشکار

محل انتشار:

همایش ملی رویکردهای نوین در فیزیولوژی ورزشی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

کیوان گدرونی - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی و دبیر ورزش، اداره آموزش و پرورش، شهرستان سقز

افشار جعفری - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز

محمدعلی حسینپور فیضی - استاد رادیوبیولوژی، دانشکده ی علوم دانشگاه تبریز، دانشگاه تبریز، تبریز

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: به منظور افزایش توان عضلانی تمرینات قدرتی و پلایومتریک توصیه می شود. هرچند مطالعات متناقض اندکی نشان داده اند این دو شیوه تمرینات ورزشی تغییرات ناخواسته ای به همراه دارد. با این حال با توجه به اهمیت این نوع تمرینات در توسعه توان انفجاری در ورزش های همچون تکواندو، مطالعه حاضر به منظور مقایسه اثرات یک جلسه تمرین حاد قدرتی و پلایومتریک بر برخی از شاخص های کوفتگی عضلانی و التهاب در مردان ورزشکار انجام شد. مواد و روش ها: 20 تکواندوکار مرد به صورت تصادفی در دو گروه: قدرتی و پلایومتریک جایگزین شدند. آزمودنی های گروه قدرتی شش ست حرکات باز شدن و پرس پا و گروه پلایومتریک شش ست پرس عمقی و پرس جانبی را اجرا کردند. شمارش کل لکوسیت های خون محیطی، اینترلوکین-6، اندازه دور ران (تورم)، و درک کوفتگی در هر دو گروه در حالت پایه، 30 دقیقه قبل و بلافاصله و 24 ساعت پس از تمرینات اندازه گیری شد. داده ها با آمار توصیفی و استنباطی و نرم افزار SPSS18 تحلیل شد. نتایج: تغییرات 24 ساعته در دو گروه معنی دار بود. به صورتی که شمارش کل لکوسیت های خون محیطی اینترلوکین-6، اندازه دور ران (تورم)، و درک کوفتگی به طور معنی داری در پس از هر دو شیوه تمرینی افزایش یافت ($P \leq 0.05$). همچنین تفاوت معنی داری در دامنه تغییرات بین دو گروه مشاهده نشد و تغییرات بین دو گروه مشابه بود ($P \leq 0.05$). نتیجه گیری: بر اساس یافته های حاضر می توان گفت تمرینات پلایومتریک شیوه ای تمرینی ایمن و کم هزینه است که اثرات جانبی اندکی مشابه با سایر تمرینات مقاومتی از جمله تمرینات قدرتی دارد.

کلمات کلیدی:

التهاب، درک کوفتگی، لکوسیت، اینترلوکین-6

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/961835>

