

عنوان مقاله:

تاثیر یک جلسه تمرین ترکیبی بر تغییرات شاخص های خونی زنان ورزشکار

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

هادی حسن پور - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ملکان

لیلا ستار زاده - دکترای فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

سمیه ملایی - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی تهران

حسین یوسفی - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی ملکان

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از این پژوهش، بررسی اثرات یک جلسه تمرین ترکیبی بر تغییرات شاخص های خونی زنان ورزشکار بود. روش شناسی: بدین منظور، ده ورزشکار از ورزشکاران باشگاه ایروبیگ بانوان در شهرستان هشترود با میانگین سن $21 \pm 1/51$ سال، وزن $62/4 \pm 4/35$ کیلوگرم و قد $167 \pm 9/12$ سانتیمتر به صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. آزمودنی ها تمرینات ترکیبی را در یک جلسه 90 دقیقه ای انجام دادند. اندازه گیری تغییرات خون شناسی آزمودنی ها (MCH، MCHC، MCV، PLT، WBC، RBC، HCT، HB و PV) در فواصل زمانی قبل از تمرین، بلافاصله و سه ساعت پس از تمرین صورت گرفت. از آزمودنیها خواسته شده بود حداقل 12 ساعت پیش از اولین خونگیری ناشتا باشند. در هر مرحله از خونگیری، پنج سیسی خون از ورید بازویی آزمودنی ها گرفته شد. نتایج: برای تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر و آزمون تعقیبی بن فرونی برای بررسی تغییرات هماتولوژیک در سطح $P < 0/05$ استفاده شد. نتایج تحلیل داده ها نشان داد مقدار HCT، RBC و HB بلافاصله پس از تمرین افزایش غیر معنی دار و سه ساعت پس از آن کاهش معنی داری نسبت به پیش از تمرین داشت ($P \leq 0/05$). اما تفاوت معنی داری در شاخص های WBC، MCH، MCHC، MCV، PLT و PV مشاهده نشد ($P > 0/05$). نتیجه گیری: با توجه به کاهش شاخص های موثر در اکسیژن رسانی به عضلات فعال و تاثیر نامطلوب احتمالی بر اجرای ورزشکاران به مربیان توصیه می شود در تجویز برنامه های تمرین ترکیبی بیشتر احتیاط نمایند.

کلمات کلیدی:

تمرینات ترکیبی، هماتوکریت، هموگلوبین، پلاکت و گلبول قرمز، زنان ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/961845>

