

عنوان مقاله:

مقایسه اثر یک جلسه تمرین مقاومتی با و بدون محدودیت جریان خون عروق دست بر تغییرات سطوح سرمی هورمون رشد و لاکتات دختران ورزشکار

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 22، شماره 3 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

مژده خواجه لندی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

مریم جان بزرگی - مربی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: تمرینات همراه با محدودیت جریان خون برای بهبود فاکتورهای جسمانی مختلف موثر بوده و میتواند روش منحصربه - فرد و سودمندی در زمینه پزشکی باشد. ازاینرو، هدف از مطالعه حاضر مقایسه اثر یک جلسه تمرین مقاومتی با و بدون محدودیت جریان خون عروق دست بر تغییرات سطوح سرمی هورمون رشد و لاکتات دختران ورزشکار بود. مواد و روشها: برای انجام کارآزمایی بالینی حاضر 30 نفر دختر بسکتبالیست با دامنه سنی 23-30 سال به طور تصادفی به سه گروه تقسیم شدند: تمرین مقاومتی سنتی (با شدت 80 درصد یک تکرار بیشینه)، تمرین مقاومتی با محدودیت جریان خون (با شدت 30 درصدیک تکرار بیشینه) و گروه کنترل. تمرین با یک ست 30 تکرار شروع و با دو ست تکرار تا حد خستگی با استراحت 30 ثانیه ای پایانیافت. نمونه های خون قبل و بلافاصله پس از اتمام تمرین ورزشی گرفته شد. نتایج: یافته های پسآزمون حاکی از افزایش معنی دار میزان سرمی هورمون رشد نسبت به پیش آزمون در دو گروه تمرینی بود، اما مقادیریون لاکتات در هر سه گروه نسبت به پیش آزمون افزایش معنی داری داشت ($P < 0/05$). به علاوه، تنها میزان هورمون رشد در گروه های با و بدون محدودیت افزایش معنی داری در مقایسه با گروه کنترل داشت (به ترتیب $P = 0/001$ و $P = 0/026$). نتیجه گیری: الگوی تغییرات هورمون رشد و لاکتات در هر دو گروه با و بدون محدودیت جریان خون مشابه هم هستند. به نظر می رسد برای کسانی که توانایی بلند کردن وزنه سنگین ندارند، میتوان تمرینات همراه با محدودیت جریان خون با شدت پایین را با تمرینات بدون محدودیت با شدت بالا جایگزین کرد.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، دختران ورزشکار، محدودیت جریان خون، لاکتات، هورمون رشد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947900>

