



تأثیر یک جلسه تمرینات مقاومتی در دو شدت متفاوت بر سطوح فیبرینوژن و پروتئین واکنشگر C در دانشجویان دختر

مهسا پرسش^{۱*}، سعید احمدی براتی^۲، عبدالحمید حبیبی^۳

۱. کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران (*نویسنده مسئول)

۲. مربی، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

۳. استاد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

*Email: (mahsaporsesh8855@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: بررسی ها حاکی از بهبود عوامل التهابی پس از فعالیت بدنی منظم است. باوجوداین اثر این رابطه اثر شدت جلسات تمرین در دختران به طور کامل مشخص نمی باشد. هدف از پژوهش حاضر تأثیر یک جلسه تمرینات مقاومتی در دو شدت متفاوت بر سطوح سرمی فیبرینوژن و پروتئین واکنشگر C در دانشجویان دختر می باشد.

روش کار: ۳۶ دختر دانشجوی تربیت بدنی (با میانگین سنی 20.7 ± 1.3 سال، وزن 58.4 ± 1.3 کیلوگرم، قد 164.1 ± 0.9 سانتی متر) شاخص توده بدن 23.1 ± 0.5 کیلوگرم بر مترمربع) داوطلبانه در این طرح شرکت کرده و به سه گروه تمرین مقاومتی با شدت زیاد (۷۰-۹۰ درصد یک تکرار بیشینه، ۱۲ نفر)، تمرین مقاومتی با شدت کم (۶۰-۴۰ درصد یک تکرار بیشینه، ۱۲ نفر) و گروه بدون ورزش (کنترل، ۱۲ نفر) تفکیک شدند. سپس دو گروه تجربی یک برنامه تمرینی یک جلسه ای که شامل حرکات جلو باز، پرس سینه، زیر بغل، اکستنشن تنه و پشت بازو با هالتر بود را در ۵ ست با استراحت سی ثانیه ای بین ست ها و زمان استراحت ۲ دقیقه ای بین حرکات را اجرا کردند نمونه های خون قبل و ۲۴ ساعت پس از پایان پروتکل تحقیق جهت اندازه گیری سطوح فیبرینوژن و پروتئین واکنشگر C گرفته شد.

یافته ها: نتایج نشان داد تغییرات سطوح فیبرینوژن و پروتئین واکنشگر C در پاسخ به یک جلسه تمرین مقاومتی در هر دو شدت کم و زیاد در مقایسه با گروه کنترل، افزایش و تفاوت معنی داری داشته است ($p \leq 0.05$) اما بین دو گروه تمرین، تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($p \geq 0.05$).

نتیجه گیری: به نظر می رسد تمرین مقاومتی در هر دو شدت تمرینی سبب آسیب جدی به سلول های عضله اسکلتی گردیده است. احتمالاً این تمرینات صرف نظر از شدت آن در طولانی مدت بتوانند سبب ایجاد زمینه ی سازگاری و بهبود آسیب در دختران شود.

کلیدواژه ها: تمرین مقاومتی، شدت، فیبرینوژن، پروتئین واکنشگر C، دانشجویان دختر