

بررسی اثر حاد فعالیت تداومی با شدت متوسط و زیاد بر برخی پارامترهای خونی پسران فوتسالیست دانشگاهی

پیشینه و هدف: دستگاه‌های مختلف بدن در برابر ورزش و فعالیت بدنی مختلف پاسخ‌های متفاوتی را نشان می‌دهند (۱). پارامترهای خونی نیز متناسب با شدت، مدت و نوع فعالیت بدنی می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد (۲). بنابراین، هدف از این مطالعه بررسی اثر تمرین با شدت‌های مختلف بر تغییرات برخی پارامترهای خونی در فوتسالیست‌های پسر دانشگاهی بود. **مواد و روش‌ها:** در این تحقیق نیمه تجربی که به صورت میدانی انجام شد، ۱۱ پسر فوتسالیست دانشگاه چهارم که حداقل شش ماه سابقه بازی فوتسال داشتند به طور داوطلبانه به عنوان آزمودنی شرکت کردند. آزمودنی‌ها در یک طرح متقاطع به فاصله یک هفته به اجرای پروتکل تمرینی پرداختند. در هفته اول، آزمودنی‌ها یک جلسه با شدت ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه و در هفته دوم یک جلسه با شدت ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه، به مدت ۳۰ دقیقه در پیست دو و میدانی دویدند. نمونه‌های خونی، قبل و بلافاصله بعد از هر جلسه تمرین جمع‌آوری گردید. با توجه به طبیعی بودن توزیع داده‌ها بر اساس آزمون شاپیرو-ویلک، به منظور تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها از آزمون t وابسته استفاده و سطح معنی‌داری $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که MCHC متعاقب یک جلسه فعالیت با ۶۵ درصد ضربان قلب بیشینه کاهش معنی‌داری یافت ($P=0/031$) با این حال تغییرات سایر پارامترهای خونی در این شدت از تمرین معنی‌دار نبود. یک جلسه فعالیت با ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه موجب تغییر در پارامترهای خونی شد، اما این تغییرات در هیچ یک از پارامترها معنی‌دار نبود. **نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج به دست آمده، یک جلسه دویدن تداومی با شدت متوسط و زیاد تأثیر معنی‌داری بر پارامترهای خونی پسران فوتسالیست ندارد.

واژگان کلیدی: شدت متوسط، شدت زیاد، پارامتر خونی، فوتسال

منابع

[1] Büttner P, Mosig S, Lechtermann A, Funke H, Mooren FC. Exercise affects the gene expression profiles of human white blood cells. Journal of applied physiology. 2007;102(1):26-36.

[2] Morgan R, Patterson M, Nimmo M. Acute effects of dehydration on sweat composition in men during prolonged exercise in the heat. *Acta physiologica Scandinavica*. 2004;182(1):37-43.

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

☒ پوستر

☐ سخنرانی