

بررسی و مقایسه اثر هشت هفته تمرین مقاومتی با شدت‌های ثابت و متغیر بر فاکتور رشد اندوتلیال عروقی در مردان جوان فوتبالیست

مهدی مرادی^۱، اردشیر جهانبخشی^۲، حجت اله خلیلی^۳

^۱ عضو هیئت‌علمی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک، اراک، ایران

^۲ دانش‌آموخته کارشناسی ارشد، گروه تربیت‌بدنی، واحد محلات، دانشگاه آزاد اسلامی، محلات، ایران

^۳ دانش‌آموخته، گروه تربیت‌بدنی، واحد قم، دانشگاه قم، ایران (نویسنده مسئول)

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی و مقایسه اثر ۸ هفته تمرین مقاومتی با شدت‌های ثابت و متغیر بر فاکتور رشد اندوتلیال عروقی در مردان جوان فوتبالیست می‌باشد. به همین منظور از ۳۶ نفر فوتبالیست داوطلب در ۳ گروه ۱۲ نفری تجربی ۱ (تمرین مقاومتی با شدت متغیر)، گروه تجربی ۲ (تمرین مقاومتی با شدت ثابت) و گروه کنترل استفاده گردید. گروه‌های تجربی به مدت ۸ هفته به انجام تمرینات مقاومتی با شدت ثابت و متغیر به صورت تمرینات مقاومتی با شدت ثابت در دوره آمادگی با شدت ۱ RM /۶۰٪ دو جلسه در هفته (دو هفته) و دوره اول و دوم تمرین با ۶۵٪ تا ۷۵٪ 1 RM. چهار جلسه در هفته (شش هفته) و تمرینات با شدت متغیر در دوره آمادگی با شدت ۱ RM /۶۰٪ دو جلسه در هفته (دو هفته) دوره اول تمرین با شدت ۶۵٪ تا ۷۵٪ 1 RM چهار جلسه در هفته (سه هفته) و دوره تمرین دوم با شدت ۸۰٪ تا ۹۰٪ 1 RM شش جلسه در هفته (سه هفته) پرداختند خون‌گیری و آزمون‌ها در ۳ مرحله پیش‌آزمون و بعد از ۵ هفته و بعد از دوره ۸ هفته‌ای از آزمون‌ها به عمل آمد محقق در مرحله آخر به وسیله اطلاعات به دست آمده. از مراحل آزمون به انجام عملیات آماری لازم با استفاده از رایانه و برنامه نرم افزاری SPSS پرداخت و نتایج نشان داد که در متغیرهای VEGF-A. قدرت عضلانی بالاتنه و پایین‌تنه و توان بی‌هوازی در آزمون آنالیز واریانس با اندازه‌های تکراری بین مراحل آزمون. گروه‌ها اثر تعاملی مشاهده گردید ($P < 0/05$) همچنین با استفاده از آزمون تعقیبی توکی نشان داد که بین گروه‌های تمرینی در میان آزمون و پس از آزمون نسبت به گروه کنترل تفاوت معناداری مشاهده گردید ($P < 0/05$) ولی بین گروه‌های تمرینی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

واژه‌های کلیدی: تمرین مقاومتی، فاکتور رشد اندوتلیال عروقی، آنژیوژنز

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۱، بهار ۱۳۹۸، صفحات ۶۸-۵۴