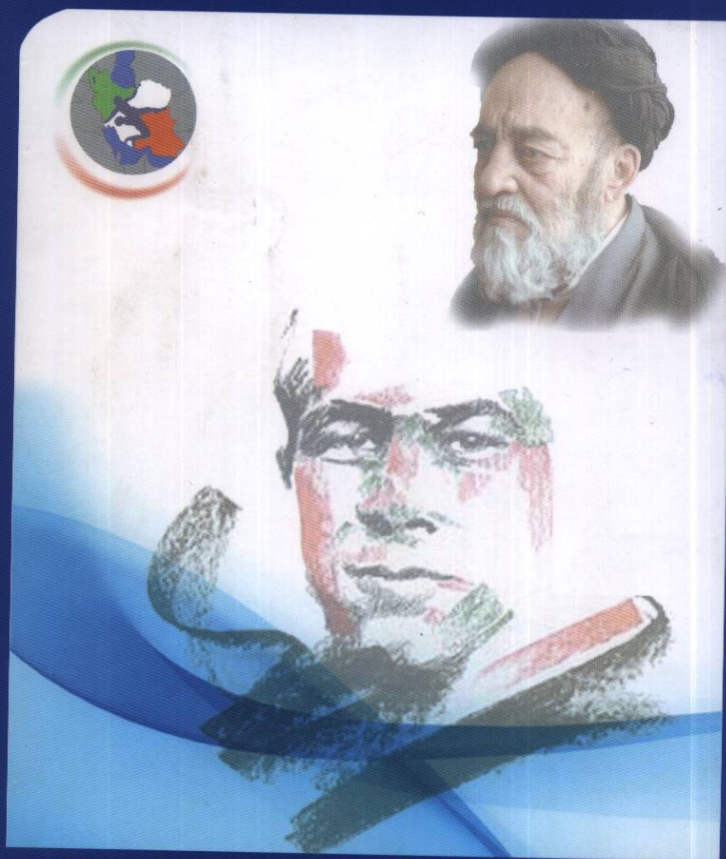


# مجموعه مقالات اولین همایش ملی علم و کشتی

شماره ۳  
شماره ۳-۳  
ارزانی ۴۱

۱۹ و ۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۱  
دانشگاه علامه طباطبائی



## تأثیر چهار هفته تمرینات دایره‌ای بر فیرینوژن پلاسما در کشتی‌گیران تمرین‌کرده

یاسر کهندلان شهرنوی<sup>۱</sup>، امیر رشید لمیر<sup>۲</sup>، احمد ابراهیمی عطری<sup>۳</sup>، شیدا قلیچی<sup>۴</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد گرایش عمومی دانشگاه فردوسی مشهد

۲- دکتری فیزیولوژی ورزش، استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

۳- دکتری فیزیولوژی ورزش، استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد

۴- دانشجوی کارشناسی ارشد گرایش عمومی دانشگاه فردوسی مشهد

### چکیده

یافته‌های علمی آغاز بروز عوامل خطر سازه قلبی عروقی را از دوره کودکی به ویژه با ملاحظات تغییرات الگوی شاخص توده بدن (BMI) و شیوه زندگی را خاطر نشان می‌کنند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد برخی افراد علی‌رغم برخورداری از کلسترول طبیعی در لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) و لیپوپروتئین با چگالی پایین (LDL) خون، همچنان مستعد به بیماریهای قلبی-عروقی هستند. از این رو برای شناسایی بالینی افرادی که در معرض خطر بیماری تصلب شرایین قلبی (CHD) هستند، شاخص‌های حساس بالینی دیگری باید ارزیابی شوند. مطالعات گذشته و یافته‌های اخیر، الگوهای فراگیر خطر سازه بیماریهای قلبی-عروقی را در دو دسته ۱- ریسک فاکتورهای سنتی شامل هایپرتنسیون، پر فشارخونی، نارسایی غلظت لیپوپروتئین‌ها، شیوه زندگی تن‌آسا، استعمال دخانیات، سن، جنس، ترکیب بدن، پیشینه بیماری‌های فامیلی، الگوی تغذیه، چاقی و استرس و ۲- ریسک فاکتورهای مداخله‌گر پاتوژنز، اسکروزیس مانند تغییرات غلظت هموسیستئین (HST) فیرینوژن (FBG) پروتئین واکنش گر C (CRP)، و میانجی‌های التهابی متمایز کرده‌اند. هدف از اجرای این پژوهش بررسی تأثیر چهار هفته تمرینات دایره‌ای بر فیرینوژن پلاسما در کشتی‌گیران تمرین‌کرده می‌باشد.

روش بررسی: ۲۰ کشتی‌گیر آزادکار جوان خراسانی (با میانگین سنی ۱۸/۵ سال و شاخص توده بدنی ۲۴/۸ و با ۳ تا ۵ سال سابقه کشتی) طی فراخوانی، به‌طور داوطلبانه انتخاب شدند و به‌طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل (هر گروه ۱۰ نفر) تقسیم شدند تمامی آزمودنی‌ها در مرحله پیش از مسابقه بودند و وجود یا عدم وجود اضافه وزن در آزمودنی‌ها جزو شرایط انتخاب نبوده است. آزمودنی‌های گروه تجربی به مدت چهار هفته و هر هفته هشت جلسه (چهار روز در نوبت‌های صبح و عصر) تمرین داشتند که در هر جلسه نصف زمان تمرین، به تمرین کشتی و

نصف دیگر زمان ج  
کردن، تمرین کشتی  
بود و تمرین دایره‌ای  
دوخم سر رو، فن  
وزن، درصد چربی  
تجزیه و تحلیل قرار  
نتایج: نتایج نشان  
تمرینات به‌طور مع  
نتیجه‌گیری: به  
فیرینوژن پلاسما  
مطالعه مشهود است  
در نهایت منجر به  
ورزشکاران می‌ش  
واژگان کلیدی:

نصف دیگر زمان جلسه به تمرین دایره‌ای با فنون کشتی اختصاص داشت. پس از پانزده دقیقه گرم کردن، تمرین کشتی، شامل سه دوره تمرینی دو دقیقه‌ای با سی ثانیه استراحت بین دوره‌های تمرین بود و تمرین دایره‌ای شامل هشت حرکت بدین شرح، بود: زیر یک خم موافق، کول انداز، زیر دوخم سر رو، فن کمر، زیر یک خم مخالف، تندر، زیرگیری درخت کن و پیچ پیچک. تغییرات وزن، درصد چربی و فیبرینوژن آزمودنی‌ها قبل و بعد از تمرینات اندازه‌گیری شد و اطلاعات مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج: نتایج نشان داد که میزان درصد چربی بدن، وزن، BMI و فیبرینوژن آزمودنی‌ها پس از تمرینات به طور معنی داری کاهش یافت ( $P < 0.05$ ).

نتیجه‌گیری: به طور کلی چهار هفته تمرین دایره‌ای مبتنی بر فنون کشتی با کاهش معنی‌دار فیبرینوژن پلاسما همراه است و به نظر می‌رسد کاهش درصد چربی بدن آزمودنی‌ها (که در این مطالعه مشهود است) از دلایل مهم کاهش فیبرینوژن پلاسما می‌باشد که تجربه‌ی گروه باشد که در نهایت منجر به کاهش خطر بروز بیماری عروق کرونر و در نهایت کاهش سکنه‌های قلبی در ورزشکاران می‌شود.

واژگان کلیدی: تمرین دایره‌ای، فیبرینوژن، کشتی.

## ر کشتی گیوان

بدا قلبی

مشهد  
مشهد

به ویژه با ملاحظات  
کنند. شواهدی وجود  
ی در لیپروتئین با  
مستعد به بیماریهای  
خطر بیماری تصلب  
ابی شوند. مطالعات  
را در دو دسته ۱-  
لظت لیپروتئین‌ها،  
بیماری‌های فامیلی،  
اسکلروزیس مانند  
گر C (CRP)، و  
ر چهار هفته تمرینات

سال و شاخص توده  
خاب شدند و به طور  
آزمودنی‌ها در مرحله  
شرایط انتخاب نبوده  
طسه (چهار روز در  
به تمرین کشتی و

# National Congress on Science & Wrestling

