



Ministry of Science Research & Technology
Sport Sciences Research Center



Shahid Beheshti University
Faculty of Physical Education & Sport Science



چکیده مقاله‌های

پنجمین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی

۲-۴ اسفند ۸۴
دانشگاه شهید بهشتی



انجمن علمی تربیت بدنی
و علوم ورزشی ایران

ICSSPE



CIEPSS



کمیته ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران



وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری
اداره کل تربیت بدنی



JMU
Liverpool John Moores University



مرکز ملی مدیریت و توسعه
ورزش کشور

تعیین اثر تعاملی تمرین استقامتی - قدرتی منتخب بر سطح افسردگی و غلظت فنیل آلانین سرم دانشجویان با افسردگی متوسط

مهرداد فتحی^۱ - دکتر حمید رجبی^۲ - دکتر احمد فرخی^۳ -
دکتر امیر نجات شکوهی^۴

۱. استادیار دانشگاه تربیت معلم تهران-۲. استادیار دانشگاه تهران-۳. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد-۴. عضو هیئت علمی دانشگاه مشهد

در این پژوهش، اثر تعیین تمرین استقامتی - قدرتی شاخص‌های افسردگی و فنیل آلانین سرم دانشجویان افسرده متوسط بررسی شد. با اجرای آزمون افسردگی بک، ۴۰ آزمودنی از دانشجویان افسرده مقیم خوابگاه دانشگاه مشهد با میانگین سنی $21 + 0/96$ و قد $176 + 6/5$ و وزن $69 + 8/9$ کیلوگرم انتخاب شدند و به طور تصادفی در یکی از چهار گروه (کنترل، تمرین استقامتی، تمرین قدرتی، استقامتی - قدرتی) جای گرفتند. از آزمودنی‌ها آزمایش خون، آزمون هوایی، آزمون حداکثر قدرت عضلات به عمل آمد و مقرر شد از انجام سایر فعالیت‌های ورزشی و استفاده از غذایی غیر از غذای خوابگاه خودداری نمایند. سپس سه پروتکل تمرین برای گروه تمرین استقامتی (۴۵ دقیقه فعالیت بدنی شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن + ۳۰ دقیقه دویدن با ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب ذخیره + ۵ دقیقه سرد کردن)، برای گروه تمرین قدرتی (۴۵ دقیقه فعالیت بدنی شامل ۱۰ دقیقه نرمش + ۳۰ دقیقه تمرین با وزنه با ۷۰ درصد حداکثر قدرت عضله)، برای گروه استقامتی - قدرتی (۴۵ دقیقه فعالیت بدنی شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن، ۱۵ دقیقه دویدن + ۱۵ دقیقه تمرین با وزنه + ۵ دقیقه استراحت) به مدت ۸ هفته و هر هفته سه روز به اجرا درآمد. بعد از ۸ هفته متغیرهای تحقیق مجدداً اندازه‌گیری شد. برای ارزیابی اثر تمرین استقامتی، قدرتی و استقامتی - قدرتی بر متغیرهای وابسته (افسردگی و فنیل آلانین) نتایج تجزیه و تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد که تفاوت معنی داری بین گروه‌ها وجود دارد.

آزمون تعقیبی دانکن نشان داد که ۱- بین گروه شاهد و سه گروه تجربی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و سطح افسردگی سه گروه تجربی کاهش یافته است. ۲- اختلاف میانگین‌های غلظت فنیل آلانین بین چهار گروه تفاوت معنی‌داری ندارد و غلظت فنیل آلانین در چهار گروه تجربی تفاوت معنی‌داری نشان نداد. بنابراین فرضیه صفر رد و فرضیه مقابل آن که حاکی از تفاوت بین گروه‌هاست پذیرفته شد. ۳- بین گروه شاهد و سه گروه تجربی در توان هوازی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، توان هوازی سه گروه تجربی افزایش یافته است. ۴- بین گروه شاهد و سه گروه تجربی در قدرت عضلانی افراد تفاوت معنی‌داری وجود دارد. قدرت عضلانی در سه گروه تجربی افراد افزایش یافته است.

واژه‌های کلیدی: فنیل آلانین، افسردگی، تمرین قدرتی، تمرین استقامتی، تمرین استقامتی- قدرتی.