



تاثیر ریکاوری فعال و غیرفعال و مصرف خوراکی عصاره گیاه خرفه بر کراتین کیناز و درد ادراک شده پس از تمرین پرونگرای شدید در پسران نوجوان

سید موسی موسوی*^۱، محمد سجادیان^۲

۱- دانشجوی کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، خوزستان، ایران

۲- عضو هیئت علمی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، شوشتر، خوزستان، ایران

*Email: (mosamosavi23@gmail.com)

چکیده

زمینه و هدف: این تحقیق نیمه تجربی با هدف بررسی تاثیر سردکردن غیرفعال و مصرف خوراکی عصاره گیاه خرفه بر کراتین کیناز پسران ۱۴ تا ۱۶ ساله انجام شد.

روش کار: از جامعه آماری دانش آموزان پسر مقطع متوسطه شهر گتوند، تعداد ۴۰ نفر بطور تصادفی انتخاب و با توجه به مقادیر پیش‌آزمون بطور همگن و تصادفی در ۴ گروه ۱۰ نفری ۱- مصرف خرفه و ریکاوری غیرفعال، ۲- خرفه و ریکاوری فعال، ۳- دارونما و ریکاوری غیرفعال و ۴- دارونما و ریکاوری فعال گمارش شدند. سپس آزمودنی‌ها به مدت ۶ روز، روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم عصاره گیاه خرفه یا دارونما دریافت کردند. روش تمرین ایجاد کوفتگی عضلانی، تمرین پله با الگوی انقباضات پرونگرا بود. خون‌گیری در ۴ مرحله ۱- پیش از مصرف خرفه ۲- پس از تمرین برون‌گرا ۳- پس از ۲۴ ساعت از تمرین و ۴- پس از ۴۸ ساعت از تمرین برای اندازه‌گیری غلظت کراتین کیناز و اندازه‌گیری درد ادراک شده در سه مرحله ۱- پس از تمرین برون‌گرا ۲- پس از ۲۴ ساعت از تمرین و ۳- پس از ۴۸ ساعت از تمرین انجام شد. داده‌ها توسط آزمون آماری تحلیل واریانس یکسویه با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معناداری ۰/۰۵ با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که مصرف خوراکی عصاره گیاه خرفه و نوع ریکاوری بر غلظت کراتین کیناز ($P=0/066$) و میزان درد ادراک شده ($P=0/111$) در پسران ۱۴ تا ۱۶ ساله پس از یک وهله فعالیت بیشینه برون‌گرا تاثیر معناداری ندارد.

نتیجه‌گیری: توصیه می‌شود تا انجام تحقیقات بیشتر درباره اثرات خرفه، مصرف آن برای کاهش عوارض کوفتگی عضلانی تاخیری لزومی ندارد و در صورت نیاز اگر مصرف مکمل با روش سردکردن فعال همراه شود مفیدتر خواهد بود.

کلید واژه‌ها: خرفه، کوفتگی عضلانی تاخیری، کراتین کیناز، درد ادراک شده.