

# مقایسه سرعت انقباض بالا و پایین فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زای عضله اکستنسور زانو بر اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی در دختران تمرین کرده

فرزانه موثقی<sup>۱\*</sup>، حیدر صادقی<sup>۲</sup>، سبحان سبحانی<sup>۳</sup>، جواد نعمتی<sup>۴</sup>

۱- دکترای بیومکانیک ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۲- استاد تمام دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

۳- استادیار دانشکده توانبخشی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران

۴- استادیار، بخش تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

\* نشانی نویسنده مسئول: تهران، بزرگراه شهید حقانی، رازان جنوبی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی همراه: ۰۹۱۷۱۸۷۶۷۳۳

Email: fmovaseghi24@yahoo.com

وصول: ۹۵/۰۸/۰۱ اصلاح: ۹۵/۱۰/۱۴ پذیرش: ۹۶/۲/۱۶

## چکیده

**مقدمه و هدف:** مکانیسم فعال‌سازی منحصربه‌فرد انقباض اکستریک، عضله را مستعد آسیب می‌سازد. تارهای نوع II نسبت به نوع I جهت آسیب عضلانی مستعدترند، لذا به نظر می‌رسد سرعت در استرس مکانیکی و میزان آسیب اثرگذار باشد. هدف این مطالعه، مقایسه سرعت انقباض بالا و پایین فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا عضله اکستنسور زانو بر اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی در دختران تمرین کرده بود.

**روش‌شناسی:** ۱۶ دختر جوان تمرین کرده به صورت تصادفی در دو گروه فعالیت اکستریک با سرعت بالا ( $240^\circ/s$ ) و پایین ( $60^\circ/s$ ) قرار گرفتند. آسیب عضلانی در دو گروه سرعت بالا و پایین به ترتیب توسط ۲۰ و ۵ ست ۱۵ تکراری با شدت ۱۵۰ درصد حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک در عضلات اکستنسوری زانوی پای برتر ایجاد گردید. شاخص‌های آسیب عضله قبل، یک و ۴۸ ساعت پس از آسیب و اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی در شدت‌های مختلف (۶۰، ۷۰ و ۸۰ درصد  $\dot{V}O_{2max}$ )، ۲۴ ساعت قبل و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اندازه‌گیری شدند.

**یافته‌ها:** شاخص‌های آسیب عضلانی به طور معنی‌داری در هر دو گروه تغییر یافت ( $p < 0.05$ ) که نشان‌دهنده ایجاد آسیب عضلانی بود. تفاوت معنی‌داری بین شاخص‌های آسیب عضلانی، اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی در شدت‌های مختلف دویدن بین دو گروه مشاهده نشد.

**بحث و نتیجه‌گیری:** زمانی که مدت تحت تنش قرار گرفتن عضله اکستنسور زانوی پای برتر مشابه باشد، تفاوت ۴ برابری در سرعت انقباض فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا، به اندازه کافی نمی‌باشد که بتواند تفاوتی در شاخص‌های آسیب عضلانی، اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی ایجاد کند.

**واژه‌های کلیدی:** فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا، سرعت انقباض، اقتصاد دویدن، پاسخ‌های متابولیکی، دختران جوان تمرین کرده.

## مقدمه

کشش یک سیگنال مکانیکی مهم جهت عملکرد طبیعی بافت و سازگاری عضله بوده (۲) و کشش همراه با اضافه بار در انقباضات اکستریک یک محرک مؤثر در بهبود رشد و افزایش هدایت عصبی عضله است (۱). با این وجود زمانی که فعالیت اکستریک انجام شده جدید یا غیرمعمول باشد یا با شدت و

تمرینات اکستریک یا برون‌گرا (تولید نیرو به صورت فعال در حین طویل شدن تارهای عضله) به علت دارا بودن پتانسیل بالای تولید نیرو و صرف هزینه متابولیکی پایین (۱) به صورت گسترده‌ای در تمرینات ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

ناشی از تمرین بر اقتصاد دویدن (۱۵-۱۲) و برخی نشان‌دهنده کاهش اقتصاد دویدن متعاقب تمرین آسیب‌زا می‌باشند (۲۱-۱۶). برای مثال ساتکوننسکین و همکارانش (۲۰۱۵) به بررسی تغییرات کینماتیک دویدن و اقتصاد دویدن در طی دویدن با شدت‌های مختلف ۱ و ۲۴ ساعت پس از تمرین بالا و پایین رفتن از پله‌ای به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر که منجر به آسیب عضله در ۹ زن بزرگسال فعال شده بود، پرداختند. نتایج نشان داد کوفتگی عضلانی متوسط در عضلات ساق پا پس از گذشت ۲۴ ساعت از تمرین اکستریک باعث تغییر معنی‌دار اما ملایم کینماتیک دویدن می‌شود، بدون این‌که اثر مشهودی بر اقتصاد دویدن بگذارد (۱۲). برخلاف آن نتایج تحقیق برنت و همکاران (۲۰۱۰) که به بررسی کوفتگی عضلانی، کراتین کیناز و پارامترهای اقتصاد دویدن (حجم اکسیژن مصرفی، ضربان قلب، تهویه ریوی، ضریب تبادل تنفسی، درک فشار) قبل، بلافاصله بعد و تا ۴ روز متوالی متعاقب تمرین آسیب‌زا (دویدن روی تردمیل با شیب منفی ۱۵ درصد، شدت ۷۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی، مدت ۳۰ دقیقه) در ۶ دوندۀ استقامتی-تفریحی زن ۳۱-۲۱ سال پرداخته بودند، نشان‌دهنده افزایش کراتین کیناز و اکسیژن مصرفی پس از تمرین آسیب‌زا بود و اقتصاد دویدن به طور منفی تحت تأثیر کوفتگی عضلانی تأخیری قرار گرفته بود (۱۸).

به طور کلی آسیب عضلانی اولیه ناشی از یک رویداد مکانیکی است که به شدت با سطح کشش اعمال شده بر فیبرهای در حال انقباض رابطه دارد (۲۲). هم‌چنین طبق نتایج تحقیقات، مشخص شده است که تارهای نوع II نسبت به تارهای نوع I جهت آسیب عضلانی مستعدترند (۲۴-۲۳). لذا به نظر می‌رسد علاوه بر شدت تمرین و تعداد تکرارها، سرعت نیز به عنوان یک عامل مکانیکی بتواند فیبرهای عضلانی که تحت تأثیر فعالیت اکستریک قرار می‌گیرد را تحت تأثیر قرار دهد و میزان آسیب و پیامدهای عملکردی ناشی از آن وابسته به سرعت باشد. اما در زمینه تأثیر سرعت انقباض تمرین اکستریک و آسیب عضلانی ناشی از آن بر اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی مؤثر بر آن تحقیقی صورت نگرفته است. بر این اساس هدف از مطالعه حاضر مقایسه سرعت انقباض بالا و پایین فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا عضله اکستنسور زانو بر اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی در دختران تمرین‌کرده بود.

مدت زیادی انجام شود، علائم مربوط به آسیب عضلانی یک پیامد معمول است (۳). در عضله آسیب‌دیده پاسخ‌های عصبی در نتیجه درد، بازسازی پیوستگاه عصبی عضلانی، تغییرات در عملکرد حس عمقی و تغییر در ویژگی‌های غشای فیبر عضله می‌تواند دچار اختلال شود (۴). این مسأله در ورزشکاران به خصوص در دوره‌های بیش‌تمرینی، مکرراً اتفاق می‌افتد و بیشترین نگرانی کاهش عملکرد عضله توام با آسیب است که منجر به کاهش عملکرد ورزشی می‌شود (۳). اگرچه مشخص شده است که آسیب عضلانی ناشی از تمرین، عملکرد ورزشی که نیاز به قدرت و توان عضلانی دارد را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما اثرات آن بر شاخص‌های تمرین استقامتی به درستی مشخص نیست (۵). اقتصاد دویدن که به عنوان هزینه انرژی در یک سرعت معین زیربیشینه تعریف می‌شود، یک پیش‌بینی کننده مهم عملکرد دو استقامتی است (۶). اقتصاد دویدن نسبت به حداکثر اکسیژن مصرفی ( $VO_{2max}$ )، شاخص دقیق‌تری جهت ارزیابی عملکرد استقامتی در دوندۀهایی با حداکثر اکسیژن مصرفی مشابه است (۷) و در یک سرعت مشابه دوندۀهایی با اقتصاد دویدن بهتر، اکسیژن مصرفی‌شان پایین‌تر است (۸). تفاوت‌های اقتصاد دویدن در ورزشکاران می‌تواند ناشی از عوامل فیزیولوژیکی (دمای بدن، ضربان قلب، تهویه دقیقه‌ای، لاکنات)، بیومکانیکی (ابعاد آنتروپومتریکی، الگوهای منتخب گیت، عوامل کینماتیکی و کیتیکی)، محیطی و تمرینی باشد (۷). علاوه بر عوامل بیومکانیکی، فیزیولوژیکی، محیطی و تمرینی بهبود عملکرد عصبی-عضلانی نیز از عوامل مؤثر بر بهبود اقتصاد دویدن است (۹). متعاقب انقباضات اکستریک ارادی مکرر، عملکرد عصبی-عضلانی می‌تواند به طور جدی به علت اختلالاتی مانند آسیب اجزای ساختاری سلول، اختلال زوج انقباض-تحریک و افزایش کامپلاینت سری کاهش یابد (۱۰). هم‌چنین نشان داده شده است که کنترل عصبی عضلانی در طی انقباضات زیربیشینه متعاقب تمرینی که منجر به آسیب عضلانی می‌شود دچار اختلال می‌شود (۱۱). لذا به نظر می‌رسد اقتصاد دویدن نیز می‌تواند تحت تأثیر آسیب عضلانی ناشی از تمرین قرار گیرد. نتایج تحقیقات در زمینه اقتصاد دویدن متعاقب تمرین اکستریکی که منجر به آسیب عضله می‌شود به علت استفاده از پروتکل‌های متفاوت ایجاد آسیب و روش‌های ارزیابی اقتصاد دویدن متناقض است و نتایج برخی از تحقیقات حاکی از عدم تأثیر آسیب عضلانی

## روشن‌شناسی

تحقیق حاضر از نوع مطالعات نیمه‌آزمایشی و به صورت اندازه‌گیری‌های مکرر بین‌گروهی و پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پس از کسب مجوز اخلاقی از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علوم پزشکی شیراز (IR.SUMS.REC146.1395) انجام گردید. ۱۶ آزمودنی که به طور متوسط هفته‌ای ۱۰ ساعت فعالیت ورزشی (دو و میدانی، شنا، آمادگی جسمانی، هندبال و...) داشتند، از بین افراد داوطلب و بر اساس معیارهای ورود (محدوده سنی (۲۴-۲۰ سال)، دختران سالم تمرین‌کرده، قاعدگی منظم) و خروج (وجود هرگونه آسیب عصبی-عضلانی، اسکلتی عضلانی، مفصلی، سابقه آسیب رباط میچ‌پا، زانو و وجود هرگونه ضایعه نورولوژیک) از مطالعه، انتخاب و به طور تصادفی و مساوی در دو گروه فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا با سرعت انقباض بالا (۲۴۰ درجه بر ثانیه) و پایین (۶۰ درجه بر ثانیه) قرار گرفتند. ویژگی‌های آنروپومتریکی و فیزیولوژیکی آزمودنی‌ها در جدول ۱ آمده است. آزمودنی‌ها پس از آگاهی کامل در مورد اهداف تحقیق، نحوه اجرای آزمون، خطرات احتمالی و تکمیل رضایت‌نامه کتبی بطور داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. پای برتر (پای ترجیحی جهت شوت کردن توپ و حفظ تعادل پس از هل دادن) تمامی آزمودنی‌های قبل از شروع پروتکل فعالیت تعیین گردید. از آزمودنی‌ها خواسته شد که از اجرای هرگونه تمرین شدید از ۴۸ ساعت قبل و در طول زمان اجرای آزمون خودداری کرده، داروهای ضدالتهابی و مکمل‌های رژیمی مصرف نکرده و هیچ‌گونه درمانی اعم از ماساژ، سرمادرمانی، فشار و... را در طول اجرای مطالعه دریافت نکنند (۲۵).

## پروتکل تمرین اکستریک جهت ایجاد آسیب عضلانی

جهت ایجاد آسیب عضلانی، فعالیت در گروه انقباض اکستریک با سرعت بالا (۲۴۰ درجه بر ثانیه) شامل ۳۰۰ انقباض (۲۰ ست، هر ست ۱۵ تکرار) و در گروه سرعت پایین (۶۰ درجه بر ثانیه) شامل ۷۵ انقباض (۵ ست، هر ست ۱۵ تکرار) با شدت ۱۵۰ درصد حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانوی پای برتر در دامنه حرکتی ۱۰ تا ۹۰ درجه فلکشن زانو (اکستنشن کامل معادل صفر درجه) بود. با توجه به مشابه بودن دامنه حرکتی (۸۰ درجه) و متفاوت بودن سرعت حرکت (۲۴۰ در برابر ۶۰ درجه بر ثانیه)، مدت زمان هر انقباض در گروه سرعت بالا ۰/۳۳۳ ثانیه و در

گروه سرعت پایین ۱/۳۳۳ ثانیه بود، لذا تعداد انقباضات در دو گروه متفاوت (۳۰۰ در برابر ۷۵ انقباض) در نظر گرفته شد تا بدین ترتیب مدت زمان کل تحت تنش قرار گرفتن عضله (۱۰۰ ثانیه) یکسان (۳۰۰×۰/۳۳۳=۱۰۰، ۷۵×۱/۳۳۳=۱۰۰) شود. فعالیت اکستریک با استفاده از دستگاه دینامومتر ایزوکتینیک بایودکس (Biodex System 4, Shirley, Pro) انجام شد. جهت انجام پروتکل فعالیت اکستریک حاد، ابتدا آزمودنی بر روی صندلی ایزوکتینیک می‌نشست و ران و تنه وی جهت اجتناب از هرگونه حرکت اضافی با نوارهای مخصوص ثابت می‌شد. محور چرخش دینامومتر با توجه به موقعیت زانو تنظیم می‌شد. وضعیت آغازین، فلکشن ۹۰ درجه بود که با شروع حرکت فرد اندام تحتانی خود را کامل شل می‌کرد و دستگاه پا را تا ۱۰ درجه فلکشن بالا می‌آورد (اکستنشن پاسیو با سرعت ۳۰۰ درجه بر ثانیه)، سپس با شروع حرکت برگشتی در جهت فلکشن، از فرد خواسته می‌شد با نهایت توان بر خلاف جهت حرکت دستگاه اعمال مقاومت کرده و این مقاومت را در طول دامنه تا انتهای حرکت (۹۰ درجه فلکشن) حفظ نماید که معادل انقباض اکستریک اکستنسورهای زانو بود. انقباضات هر ست بدون استراحت بود و بین هر ست ۱ دقیقه استراحت در نظر گرفته می‌شد (۲۶). فیدبک بینایی از طریق مانیتور دستگاه فراهم می‌شد و در حین انجام فعالیت اکستریک آزمودنی‌ها تشویق می‌شدند تا حداکثر نیرو را در هر تکرار اعمال کنند. طبق پروتکل‌های تمرینی در سایر تحقیقات (۲۷، ۱۳) و پایلوت انجام شده توسط محققین تحقیق حاضر، از پروتکل فوق‌الذکر جهت ایجاد آسیب عضلانی استفاده شد.

## حداکثر اکسیژن مصرفی

برای سنجش حداکثر اکسیژن مصرفی ( $\dot{V}O_{2max}$ ) از دستگاه تجزیه و تحلیل‌کننده گازهای تنفسی (گازآنالایزر مدل Cortex-Metalizer 3B ساخت آلمان) و ترمیل (h/p/cosmos) متصل به دستگاه استفاده شد. در ابتدای هر جلسه کالیبراسون حجم با سرنگ ۳ لیتری و کالیبراسیون گاز به صورت خودکار توسط سیستم با استفاده از هوای محیطی (۲۰/۹۳ درصد اکسیژن و ۰/۰۳ درصد دی‌اکسید کربن) و گاز مرجع (۱۵ درصد اکسیژن و ۵ درصد دی‌اکسید کربن) انجام می‌شد. پس از ثبت اطلاعات آزمودنی در سیستم ماسک بر روی دهان و بینی تنظیم می‌شد. کمربند مخصوص ضربان قلب دور سینه آزمودنی‌ها بسته می‌شد و در تمام طول آزمون ضربان قلب ثبت

باشد، دمای آزمایشگاه در طی مراحل تست کنترل و تقریباً ثابت بود و آزمودنی‌ها در هر جلسه تست ارزیابی اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی مؤثر بر آن از کفش ثابتی استفاده کردند (۱۳).

#### شاخص‌های غیرمستقیم آسیب عضلانی

ارزیابی حداکثر نیرو در حین انقباضات ایزومتریک رایج‌ترین روش ارزیابی عملکرد عضله متعاقب تمرین اکستریک بوده و به عنوان معتبرترین شاخص آسیب عضله در نظر گرفته شده است (۳۵، ۳). حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانوی پای برتر قبل، یک ساعت بعد (جهت کاهش اثر خستگی) (۳۶) و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اکستریک حاد اکستنسور زانو، در سه زاویه ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه فلکشن زانو اندازه‌گیری شد. برای تعیین حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانوی پای برتر، آزمودنی در حالی که زاویه هیپ ۹۰ درجه بود روی صندلی دینامومتر ایزوکتیک نشسته و محور چرخش زانو همراستا با محور چرخش بازوی دینامومتر تنظیم می‌شد. سپس از آزمودنی خواسته می‌شد تا ۳ بار حداکثر انقباض ارادی ایزومتریک را در هر زاویه تکرار کند و بیشترین مقدار ثبت می‌شد (۱۳). مدت هر تست ۵ ثانیه (۳۷-۳۸) و مدت استراحت بین تکرارها ۳۰ ثانیه بود (۳۸). جهت افزایش سطح نیروی انقباضی در طی تست از فیدبک بینایی و تشویق کلامی استفاده شد.

#### روش تجزیه و تحلیل آماری

تجزیه و تحلیل داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS16 صورت گرفت. پس از بررسی طبیعی بودن توزیع متغیرهای اندازه‌گیری شده با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف به منظور مقایسه دو سرعت انقباض (سرعت بالا و پایین)، در سه زمان (قبل، یک ساعت بعد و ۴۸ ساعت بعد از فعالیت اکستریک) بر حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانوی پای برتر در سه زاویه ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه از آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر بین گروهی استفاده شد. در صورت مشاهده تفاوت معنی‌دار به منظور روشن شدن محل دقیق تفاوت از آزمون مقایسه‌های زوجی تی همبسته با کمک اصلاح بونفرونی استفاده شد. به منظور مقایسه دو گروه فعالیت اکستریک با سرعت انقباض بالا و پایین قبل و بعد از مداخله تمرینی (۲۴ ساعت قبل و ۴۸ ساعت بعد از فعالیت اکستریک) بر اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی، از آزمون آماری t

می‌گردید. پروتکل اندازه‌گیری  $VO_{2max}$  به صورت یک دقیقه استراحت فعال با سرعت ۰/۵ کیلومتر بر ساعت، ۲ دقیقه گرم کردن با سرعت ۵ کیلومتر بر ساعت و پس از آن شروع دویدن با سرعت ۷ کیلومتر بر ساعت و افزایش سرعت به میزان یک کیلومتر بر ساعت هر یک دقیقه یک بار تا رسیدن به واماندگی بود (۲۸). هم‌چنین دستیابی به ضربان قلب بیشینه پیش‌بینی شده بر اساس سن ( $\pm 5\%$  سن - ۲۲۰) (۲۹) و نسبت تبادل تنفسی بیش از ۱/۱۵ (۳۰) از معیارهای وقوع  $VO_{2max}$  در این تحقیق بودند. پس از پایان آزمون سرعت رسیدن به حداکثر اکسیژن مصرفی برای هر آزمودنی تعیین گردید. سرعت رسیدن به حداکثر اکسیژن مصرفی ( $vVO_{2max}$ ) سرعتی بود که فرد در آن سرعت به  $VO_{2max}$  می‌رسید و می‌توانست آن سرعت را حداقل به مدت ۱ دقیقه حفظ کند، در غیر این صورت سرعت مرحله قبل به عنوان  $vVO_{2max}$  در نظر گرفته می‌شد (۳۱). این سرعت به عنوان حداکثر ظرفیت هوازی هر فرد در نظر گرفته شد.

#### اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی

اقتصاد دویدن (اکسیژن مصرفی ( $V_{O2}$ ) حالت یکنواخت) و پاسخ‌های متابولیکی مؤثر بر آن (دی‌اکسید کربن مصرفی، تهویه دقیقه‌ای، نسبت تبادل تنفسی، ضربان قلب) ۲۴ ساعت قبل و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اکستریک در طی دویدن روی تردمیل در سه مرحله ۳ دقیقه‌ای (۳۲) زیربیشینه با شدت ۶۰، ۷۰ و ۸۰ درصد سرعت رسیدن به حداکثر اکسیژن مصرفی از قبل تعیین شده هر فرد ( $vVO_{2max}$ ) و استراحت ۱ دقیقه‌ای بین مراحل تست (۳۳) به صورت راه رفتن با سرعت ۰/۵ کیلومتر بر ساعت مورد ارزیابی قرار گرفت. شدت‌های در نظر گرفته شده زیر ۸۵ درصد  $VO_{2max}$  بود، چرا که جهت ارزیابی معتبر اقتصاد دویدن سرعت‌هایی که معادل ۸۵ درصد  $VO_{2max}$  یا کمتر باشد مورد نیاز است (۷). جهت مشابه بودن دویدن روی تردمیل با موقعیت‌های میدانی خارج آزمایشگاهی شیب تردمیل در مراحل ۳ دقیقه‌ای دویدن زیربیشینه ۱ درصد بود (۳۴). در طی مراحل تست گازهای تنفسی به طور پیوسته و تنفس به تنفس جمع‌آوری و اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی با میانگین گرفتن از ۱ دقیقه آخر هر مرحله به دست آمد. ضربان قلب نیز به طور مداوم توسط بستن کمربند حسگر (Polar RS800, Kempele, Finland) دور سینه آزمودنی‌ها ثبت شد. از آنجایی که دما می‌توانست بر اقتصاد دویدن تأثیر داشته

یک ساعت و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا تفاوت معنی‌داری را بین دو گروه نشان نداد ( $p=0/471$ ،  $F_{1,7}=0/580$ ).

- حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانو زاویه ۹۰ درجه فلکشن زانو

یک ساعت و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اکستریک میانگین حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانو پای برتر در زاویه ۹۰ درجه فلکشن زانو در هر دو گروه فعالیت با سرعت بالا ( $F_{2,14}=5/84$ ،  $p=0/031$ ) و سرعت پایین ( $F_{2,14}=4/51$ ،  $p=0/014$ ) به طور معنی‌داری کاهش یافت. در گروه فعالیت با سرعت بالا بین یک ساعت پس از فعالیت نسبت به وضعیت قبل فعالیت اختلاف معنی‌دار بود. تغییرات حداکثر گشتاور اکستنسوری در زاویه ۹۰ درجه قبل، یک ساعت و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا تفاوت معنی‌داری را بین دو گروه فعالیت با سرعت بالا و پایین نشان نداد ( $F_{1,7}=0/182$ ،  $p=0/683$ ).

-اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی

میانگین و انحراف معیار اقتصاد دویدن (اکسیژن مصرفی نسبی حالت یکنواخت فعالیت زیر بیشینه) و پاسخ‌های متابولیکی (دی اکسید کربن، تهویه دقیقه‌ای، نسبت تبادل تنفسی، ضربان قلب) در سه شدت ۶۰، ۷۰ و ۸۰ درصد سرعت رسیدن به حداکثر اکسیژن مصرفی در دو گروه فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا با سرعت بالا و پایین در جدول ۳ ارائه شده است. با توجه به جدول ۳، نتایج آزمون  $t$  مستقل نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین نمرات افزوده (تفاوت نمرات پیش‌آزمون-پس‌آزمون) اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی بین دو گروه وجود نداشت ( $P>0/05$ ).

مستقل با احتساب نمرات افزوده و به منظور مقایسه اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی قبل و بعد از مداخله تمرینی در هر گروه به طور جداگانه از آزمون  $t$  وابسته استفاده شد. حداقل سطح معنی‌داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

ویژگی‌های آنترپومتریکی و فیزیولوژیکی آزمودنی‌ها در جدول ۱ و تغییرات شاخص‌های آسیب عضلانی در مراحل آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

### شاخص‌های غیرمستقیم آسیب عضلانی ناشی از تمرین

- حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانو زاویه ۳۰ درجه فلکشن زانو

یک ساعت و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اکستریک میانگین حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانو پای برتر در زاویه ۳۰ درجه فلکشن زانو در هر دو گروه فعالیت با سرعت بالا ( $F_{2,14}=37/34$ ،  $p=0/000$ ) و پایین ( $F_{2,14}=6/31$ ،  $p=0/011$ ) به طور معنی‌داری کاهش یافت. تغییرات حداکثر گشتاور اکستنسوری در زاویه ۳۰ درجه قبل، یک ساعت و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا تفاوت معنی‌داری را بین دو گروه نشان نداد ( $p=0/236$ ،  $F_{1,7}=1/68$ ).

- حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانو زاویه ۶۰ درجه فلکشن زانو

یک ساعت و ۴۸ ساعت پس از فعالیت اکستریک میانگین حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک عضلات اکستنسور زانو پای برتر در زاویه ۶۰ درجه فلکشن زانو در هر دو گروه فعالیت با سرعت بالا ( $F_{1,18,8,31}=12/46$ ،  $p=0/006$ ) و سرعت پایین ( $F_{2,14}=6/17$ ،  $p=0/012$ ) به طور معنی‌داری کاهش یافت. تغییرات حداکثر گشتاور اکستنسوری در زاویه ۶۰ درجه قبل،

### جدول ۱. ویژگی‌های آنترپومتریکی و فیزیولوژیکی آزمودنی‌ها در دو گروه فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا با سرعت انقباض بالا و پایین

ویژگی‌های آزمودنی‌ها (میانگین $\pm$ انحراف معیار)							
شخص	سن (سال)	قد (سانتی متر)	وزن (کیلوگرم)	شاخص	تعداد	گروه	
شخص نوده بدنی				مصرفی			
حداکثر اکسیژن				(میلی‌لیتر بر کیلوگرم در دقیقه)			
۵۱/۸۷ $\pm$ ۸/۴	۲۰/۰۷ $\pm$ ۳/۰۶	۵۳/۷۵ $\pm$ ۷/۵	۱۶۳/۷۶ $\pm$ ۵/۷۸	۲۲ $\pm$ ۱/۶۹	۸	سرعت بالا	
۵۱/۸۷ $\pm$ ۱۰/۹۹	۲۱/۲۵ $\pm$ ۱/۸۴	۵۵/۶۵ $\pm$ ۷/۰۲	۱۶۱/۶۲ $\pm$ ۶/۱۶	۲۱/۵۰ $\pm$ ۱/۱۹	۸	سرعت	

پایین					
مقایسه میانگین‌ها	t	۰/۶۸۳	۰/۷۱۵	۰/۵۲۳	۰/۹۳۴
	P	۰/۵۰۶	۰/۴۸۶	۰/۶۰۹	۰/۳۶۶
					۰/۰۰۰

جدول ۲. شاخص غیرمستقیم آسیب عضلانی (حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک) در دو گروه فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا با سرعت انقباض بالا و پایین، قبل، یک و ۴۸ ساعت پس از فعالیت

متغیر	حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک		حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک		حداکثر گشتاور اکستنسوری ایزومتریک	
	عضلات اکستنسور زانو زاویه ۳۰ درجه	عضلات اکستنسور زانو زاویه ۶۰ (نیوتن متر)	عضلات اکستنسور زانو زاویه ۳۰ درجه	عضلات اکستنسور زانو زاویه ۶۰ (نیوتن متر)	عضلات اکستنسور زانو زاویه ۹۰ درجه (نیوتن متر)	عضلات اکستنسور زانو زاویه ۹۰
گروه	سرعت	سرعت	سرعت	سرعت	سرعت	سرعت
زمان	۲۴۰°/s	۲۴۰°/s	۲۴۰°/s	۲۴۰°/s	۲۴۰°/s	۲۴۰°/s
قبل از فعالیت	۷۰/۲۵±۱۰/۴۰	۱۱۹/۳۸±۲۹/۰۷	۷۳/۶۵±۱۹/۳۵	۱۱۴/۶۰±۱۰/۴۱	۱۴۸/۹۵±۲۶/۶۴	۱۴۸/۹۵±۲۶/۶۴
یک ساعت بعد	۳۹/۲۸±۱۰/۶۱*	۹۸/۹۶±۲۳/۳۹	۵۰/۹۰±۱۱/۶۸	۸۴/۶۱±۱۰/۷۲*	۱۲۱/۷۹±۳۲/۳۰	۱۲۱/۷۹±۳۲/۳۰
۴۸ ساعت بعد	۵۴/۴۲±۶/۶۴*#	۱۰۰/۳۰±۲۳/۹۵	۵۴/۱۳±۱۵/۶۶	۹۶/۸۷±۱۹/۵۱	۱۲۱/۰۹±۱۸/۶۴	۱۲۱/۰۹±۱۸/۶۴

\* تفاوت معنی‌دار نسبت به قبل از فعالیت اکستریک آسیب‌زا

# تفاوت معنی‌دار نسبت به یک ساعت بعد از فعالیت اکستریک آسیب‌زا

جدول ۳. اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی در سه شدت ۶۰، ۷۰ و ۸۰ درصد سرعت رسیدن به حداکثر اکسیژن مصرفی در دو گروه فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا با دو سرعت بالا و پایین

شدت فعالیت	گروه	فعالیت اکستریک با سرعت بالا (۲۴۰ درجه بر ثانیه)		فعالیت اکستریک با سرعت پایین (۶۰ درجه بر ثانیه)		مقدار P مقایسه پیش و پس از آزمون	مقدار P مقایسه پیش و پس از آزمون
		قبل از فعالیت	۴۸ ساعت بعد	قبل از فعالیت	۴۸ ساعت بعد		
۶۰ درصد $\dot{V}O_{2max}$	اکسیژن مصرفی نسبی (میلی‌لیتر بر کیلوگرم در دقیقه)	۳۰/۷۵±۵/۱	۲۸/۱۲±۳/۷۲	۰/۰۱*	۲۸/۱۲±۳/۳۱	۰/۰۱*	۰/۳۴۱
	دی‌اکسید کربن (میلی‌لیتر بر کیلوگرم در دقیقه)	۲۸/۸۲±۵/۶	۲۷/۱۵±۴/۰۲	۰/۱۱۱	۲۵/۵۷±۲/۳۵	۰/۰۲۶*	۰/۵۳۸
	ضریب قلب (ضریب بر دقیقه)	۱۶۱/۰۹±۱۹/۳۸	۱۶۰/۰۲±۱۴/۱	۰/۷۰۲	۱۵۹/۰۲±۱۸/۵	۰/۰۰۵*	۰/۰۵۱
	تهویه دقیقه‌ای (لیتر بر دقیقه)	۵۱/۱۸±۱۰/۲۸	۴۶/۹۶±۶/۷۷	۰/۰۵۲	۴۵/۷۲±۶/۸	۰/۰۶۰	۰/۵۹۷
۷۰ درصد $\dot{V}O_{2max}$	ضریب تبادل تنفسی	۰/۹۳±۰/۰۷۸	۰/۹۶±۰/۰۵۳	۰/۰۸۰	۰/۹۱±۰/۰۶۴	۰/۵۹۶	۰/۳۶۰
	اکسیژن مصرفی نسبی (میلی‌لیتر بر کیلوگرم در دقیقه)	۳۵/۶۲±۴/۸۰	۳۳/۳۷±۳/۶۶	۰/۰۲۳*	۳۳/۵۰±۴/۲۰	۰/۰۰۸*	۰/۳۲۶
	دی‌اکسید کربن (میلی‌لیتر بر کیلوگرم در دقیقه)	۳۳/۵۱±۵/۵۳	۳۳/۱۵±۴/۷۱	۰/۶۷	۳۱/۵۰±۳/۰۳	۰/۶۰۷	۰/۹۶۱
	ضریب قلب (ضریب بر دقیقه)	۱۷۳/۶۴±۱۲/۹۸	۱۷۴±۱۱/۲۶	۰/۸۵۸	۱۷۱/۰۹±۱۷/۲۶	۰/۰۲۱*	۰/۰۵۸
۸۰ درصد $\dot{V}O_{2max}$	تهویه دقیقه‌ای (لیتر بر دقیقه)	۶۲/۹۵±۱۵/۳۰	۵۸/۳۵±۱۳	۰/۲۱۱	۵۵/۷۷±۸/۱۱	۰/۹۶۴	۰/۲۵۸
	ضریب تبادل تنفسی	۰/۹۳±۰/۰۹۴	۰/۹۸±۰/۰۵	۰/۰۳*	۰/۹۴±۰/۰۶	۰/۰۷۷	۰/۶۲۵
	اکسیژن مصرفی نسبی (میلی‌لیتر بر کیلوگرم در دقیقه)	۳۹±۴/۸	۳۷/۵±۳/۴۲	۰/۱۴۲	۳۶/۶۲±۴/۷۴	۰/۱۷۳	۰/۹۲۴
	دی‌اکسید کربن (میلی‌لیتر بر کیلوگرم در دقیقه)	۳۸/۲۶±۵/۷۱	۳۹/۲۶±۴/۶۸	۰/۴۳	۳۶/۹۱±۳/۹۰	۰/۴۳۷	۰/۷۰۶

۰/۴۶۲	۰/۰۶۴	۱۷۹/۵±۱۶/۹۹	۱۸۱/۳۳±۱۶/۰۸	۰/۹۱	۱۸۴/۹۳±۹/۴	۱۸۴/۶۳±۹/۵	ضربان قلب (ضربان بر دقیقه)
۰/۲۳۴	۰/۲۵۸	۶۸/۵۵±۱۰/۹۵	۶۸/۳۶±۸/۸	۰/۵۹۴	۷۲/۸±۱۶/۰۳	۷۴/۳±۱۸/۸	تهویه دقیقه‌ای (لیتر بر دقیقه)
۰/۵۴۴	۰/۰۱۳*	۱/۰۲±۰/۰۶	۰/۹۸±۰/۰۷	۰/۰۴۳*	۱/۰۴±۰/۰۵	۰/۹۸±۰/۰۹	ضریب تبادل تنفسی



**بحث و نتیجه گیری**

هدف از تحقیق حاضر مقایسه سرعت انقباض بالا و پایین (۲۴۰ و ۶۰ درجه بر ثانیه) عضله اکستنسور زانوی پای برتر بر اقتصاد دویدن (اکسیژن مصرفی حالت یکنواخت زیربیشینه) و پاسخ‌های متابولیکی مؤثر بر آن در دختران جوان تمرین‌کرده متعاقب فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا بود. برای تایید ایجاد آسیب عضلانی در عضله چهارسر رانی پای برتر، از شاخص حداکثر گشتاور ایزومتریک اکستنسوری زانوی پای برتر در سه زاویه ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه فلکشن زانو استفاده گردید. نتایج نشان‌دهنده کاهش حداکثر گشتاور ایزومتریک اکستنسوری زانوی پای برتر در سه زاویه ۳۰، ۶۰ و ۹۰ درجه فلکشن زانو متعاقب یک جلسه فعالیت اکستریک حاد با دو سرعت بالا (۲۴۰ درجه بر ثانیه) و پایین (۶۰ درجه بر ثانیه) با شدت ۱۵۰ درصد حداکثر گشتاور ایزومتریک اکستنسوری زانوی پای برتر در دختران جوان تمرین‌کرده بود، که نشان‌دهنده ایجاد آسیب عضلانی در هر دو گروه بود. حداکثر گشتاور ایزومتریک اکستنسوری زانوی پای برتر در هر دو گروه یک ساعت پس از فعالیت کاهش داشت و ۴۸ ساعت پس از فعالیت نسبت به حالت قبل از فعالیت پایین‌تر بود. تفاوت بین دو گروه در کاهش حداکثر گشتاور ایزومتریک اکستنسوری زانوی پای برتر، پس از فعالیت اکستریک آسیب‌زا معنی‌دار نبود. کاهش گشتاور پس از فعالیت اکستریک آسیب‌زا می‌تواند ناشی از افزایش تجمع متابولیت‌ها (اسید لاکتیک، فسفات غیرارگانیک) باشد که خود منجر به کاهش تحریک‌پذیری فیبر عضلانی و نیروی انقباضی عضله می‌شود (۳۷). همچنین بر اساس تئوری سازگاری درد، درد باعث تعدیل نیروی عضله می‌شود و مکانیسمی جهت محافظت از بافت آسیب دیده از آسیب بیشتر است (۳۹).

نتایج این تحقیق در زمینه مقایسه سرعت انقباض بالا و پایین فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا عضله اکستنسور زانوی پای برتر بر شاخص‌های غیرمستقیم آسیب عضلانی، اقتصاد دویدن (اکسیژن مصرفی حالت یکنواخت زیربیشینه) و پاسخ‌های متابولیکی (دی اکسید کربن، تهویه دقیقه‌ای، نسبت تبادل تنفسی و ضربان قلب)، نشان داد که حداکثر گشتاور ایزومتریک اکستنسوری زانوی پای برتر به عنوان معتبرترین شاخص آسیب عضلانی، اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی متعاقب فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا اکستنسور زانوی پای

برتر تحت تأثیر سرعت انقباض فعالیت اکستریک قرار نمی‌گیرد و بین دو گروه تفاوت معنی‌داری در اکسیژن مصرفی نسبی، دی اکسید کربن، تهویه دقیقه‌ای، نسبت تبادل تنفسی و ضربان قلب حالت یکنواخت فعالیت زیربیشینه در شدت‌های مختلف دویدن (۶۰، ۷۰ و ۸۰ درصد سرعت رسیدن به حداکثر اکسیژن مصرفی) مشاهده نشد. یکی از دلایل عدم تأثیر سرعت انقباض بر شاخص‌های غیرمستقیم میزان آسیب عضله، اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی می‌تواند مربوط به نوع عضله و سطح آمادگی آزمودنی‌های تحقیق حاضر باشد چرا که علائم مربوط به آسیب عضلانی ناشی از تمرین ورزشی به سابقه تمرینی بستگی دارد و پاسخ‌های شدیدتر در گروه‌های عضلانی که کمتر فعال می‌باشند نسبت به گروه‌های عضلانی که به طور منظم تمرین می‌کنند گزارش شده است (۴۱-۴۰) و در بین عضلات اسکلتی، عضله چهارسر رانی تقریباً در همه فعالیت‌های فیزیکی مانند دویدن، راه رفتن و شوت کردن درگیر است (۴۲).

نتایج تحقیقات در زمینه اقتصاد دویدن متعاقب تمرین اکستریکی که منجر به آسیب عضله می‌شود به علت استفاده از پروتکل‌های متفاوت ایجاد آسیب و روش‌های ارزیابی اقتصاد دویدن متناقض است و نتایج برخی از تحقیقات حاکی از عدم تأثیر آسیب عضلانی ناشی از تمرین بر اقتصاد دویدن (۱۵-۱۲) و برخی نشان‌دهنده کاهش اقتصاد دویدن متعاقب تمرین آسیب‌زا می‌باشند (۲۱-۱۶). در تحقیق حاضر زمانی که اقتصاد دویدن (اکسیژن مصرفی حالت یکنواخت) در شدت‌های ۶۰، ۷۰ و ۸۰ درصد  $v\dot{V}O_{2max}$  در دو گروه فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا با سرعت بالا و پایین در پیش و پس‌آزمون مقایسه شد، نتایج حاکی از کاهش معنی‌دار ( $p < 0.05$ ) اکسیژن مصرفی و بهبود اقتصاد دویدن در دو شدت ۶۰ و ۷۰ درصد  $v\dot{V}O_{2max}$  در دو گروه متعاقب فعالیت اکستریک آسیب‌زا اکستنسور زانوی پای برتر بود. برخلاف آن اقتصاد دویدن در شدت ۸۰ درصد  $v\dot{V}O_{2max}$  در دو گروه تحت تأثیر آسیب عضلانی قرار نگرفت که با تحقیق ساتکونسکین و همکاران (۲۰۱۵)، واسیلیس و همکاران (۲۰۰۸)، مارکورا و بوسیو (۲۰۰۷)، پاسکالیس و همکاران (۲۰۰۵) همسو می‌باشد. اما با سایر تحقیقات انجام شده مبنی بر کاهش اقتصاد دویدن متعاقب تمرین آسیب‌زا (۲۱-۱۶) ناهمسو بود. نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد اقتصاد دویدن متعاقب فعالیت اکستریک آسیب‌زا



عضلات اکستنسوری زانوی پای برتر در شدت‌های ۶۰ و ۷۰ درصد  $v\dot{V}O_{2max}$  بهبود می‌یابد که با سایر تحقیقات انجام شده مبنی بر عدم تأثیر تمرین اکستریک آسیب‌زا بر اقتصاد دویدن (۱۵-۱۲) یا کاهش اقتصاد دویدن متعاقب تمرین اکستریک آسیب‌زا (۲۱-۱۶) ناهمسو می‌باشد. هرچند کاهش اکسیژن مصرفی متعاقب تمرین آسیب‌زا در تحقیق ساتکونسکین و همکاران (۲۰۱۵)، واسیلیس و همکاران (۲۰۰۸) و مارکورا و بوسو (۲۰۰۷) نیز مشاهده شده بوده است اما این کاهش از لحاظ آماری معنی‌دار نبوده است. یکی از دلایل ناهمسو بودن نتیجه تحقیق حاضر مبنی بر کاهش معنی‌دار اکسیژن مصرفی در شدت‌های پایین متعاقب فعالیت اکستریک آسیب‌زا می‌تواند ناشی از عضلات درگیر در فعالیت آسیب‌زا باشد چرا که در تحقیق حاضر فعالیت اکستریک فقط بر روی عضله چهارسرانی پای برتر انجام شده بود در حالی که در تمام تحقیقات انجام شده هر دو اندام تحتانی در تمرین درگیر بوده‌اند و ممکن است افزایش اکسیژن مصرفی و کاهش اقتصاد دویدن در تحقیقات ناهمسو (۲۱-۱۶) به علت میزان آسیب بیشتر و مدت زمان بیشتر تمرین اکستریک بوده باشد. برای مثال پروتکل ایجاد آسیب عضلانی در تحقیق برنت و همکاران (۲۰۱۰)، چن و همکاران (۲۰۰۹)، چن و همکاران (۲۰۰۸)، چن و همکاران (۲۰۰۷) دویدن روی تردمیل با شیب منفی و مدت زمان ۳۰ دقیقه و در تحقیق برت و همکاران (۲۰۱۳) و برت و همکاران (۲۰۱۲) اجرای ۱۰۰ اسکات با شدت ۸۰ درصد وزن بدن بوده است و کل اندام تحتانی درگیر بوده است. در حالی که فلکشن زانو به صورت اکستریک با دستگاه ایزوکیتیک به کار رفته در تحقیق حاضر عمدتاً منجر به آسیب در عضله چهارسرانی می‌شود و اثر کم یا اثری بر عضلات دوسرانی و به طور عمده گاستروکنمیوس و سولئوس که در دویدن نقش دارند (۴۳، ۲۰) ندارد. برخلاف آن دویدن در شیب منفی تمامی عضلات ذکر شده را تحت تأثیر قرار داده و انتظار می‌رود که اثر بیشتری بر اقتصاد دویدن داشته باشد (۱۳).

هم‌چنین گروه عضلات چهارسرانی در نیمه اول فاز استقرار بیشترین نقش را در ترمز (شتاب رو به عقب مرکز جرم) و حمایت (شتاب رو به بالا مرکز جرم) دارند در حالی که در نیمه دوم فاز استقرار عضلات سولئوس و گاستروکنمیوس بیشترین سهم را در پیشروی (شتاب رو به جلو مرکز جرم) و حمایت دارند (۴۴).

این احتمال نیز وجود دارد که کاهش معنی‌دار اکسیژن مصرفی پس از فعالیت آسیب‌زا در شدت‌های ۶۰ و ۷۰ درصد سرعت رسیدن به اکسیژن مصرفی ناشی از بهبود اقتصاد دویدن نباشد و مکانیسمی جبرانی برای کاهش آسیب مجدد تارها باشد و این موضوع را بتوان به فراخوانی نوع تارها نسبت داد. چرا که نشان داده شده است که پس از تمرین اکستریک واحدهای حرکتی کند انقباض مسئول تولید درصد بالاتری از نیرو در مقایسه با قبل تمرین می‌باشند (۴۵) و از آنجایی که فعالیت عضلانی زیربیشینه عمدتاً به تارهای نوع I وابسته است در حالی که فعالیت بیشینه به تارهای نوع II اتکا دارد، این احتمال وجود دارد که تارهای نوع I که ممکن است به اندازه تارهای نوع II در این نوع فعالیت اکستریک آسیب ندیده باشند الگوهای فراخوانی طبیعی و عملکرد متابولیکی شان را در طی دویدن زیربیشینه که در ارزیابی اقتصاد دویدن مورد استفاده قرار گرفته، حفظ کرده باشند (۱۵). در حالی که در شدت بالاتر دویدن (۸۰ درصد) که تارهای نوع II نقش بیشتری داشته‌اند کاهش اکسیژن مصرفی و بهبود اقتصاد دویدن معنی‌دار نبوده است. هم‌چنین تمرین اکستریکی که منجر به آسیب فیبر عضله می‌شود می‌تواند منجر به مهار یا تاخیر پاسخ‌های عصبی-عضلانی در محل آسیب دیده شود (۲۸، ۱۱). اختلال تنظیم پس سیناپسی استیل کولین (فاکتور اصلی در انتقال سیگنال) نیز در نتیجه بازسازی پیوستگاه عصبی-عضلانی در محل‌های آسیب دیده (۳۵) ممکن است سرعت تخلیه شارژ واحدهای حرکتی را کاهش و منجر به کاهش منطقه‌ای فعالیت عضلانی شود (۴۶) که احتمالاً این عوامل در کاهش اکسیژن مصرفی در مراحل زیر بیشینه نقش داشته باشند.

در مجموع یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که تفاوت ۴ برابری سرعت انقباض (۲۴۰ در برابر ۶۰ درجه بر ثانیه) فعالیت اکستریک حاد آسیب‌زا اکستنسور زانوی پای برتر در دختران تمرین‌کرده عیلم‌م‌مشابه بودن مدت تحت تشن قرار گرفتن عضله چهارسرانی (۳۰۰ انقباض در برابر ۷۵ انقباض) به حد کافی زیاد نمی‌باشد که بتواند تفاوت معنی‌داری را در شاخص‌های آسیب عضلانی، اقتصاد دویدن و پاسخ‌های متابولیکی موثر بر آن بین دو گروه ایجاد کند و افزایش سرعت انقباض این عضله تا ۴ برابر میزان آسیب عضلانی و عملکرد هوازی را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. هم‌چنین فعالیت اکستریک آسیب‌زایی که به طور خاص بر روی عضله چهارسرانی پای

## تشکر و قدردانی

این مقاله منتج از رساله دکتری می‌باشد که بدین وسیله از کلیه کسانی که در انجام این تحقیق به ما یاری رساندند تقدیر و تشکر می‌گردد.

برتر انجام شود و سایر عضلات درگیر در دویدن را تحت تأثیر قرار ندهد، اقتصاد دویدن را متعاقب آسیب عضلانی به طور منفی تحت تأثیر قرار نمی‌دهد و به نظر می‌رسد این اثر در شدت‌های پایین‌تر دویدن مشهودتر باشد.

## منابع

- Hedayatpour N, Falla D. Physiological and neural adaptations to eccentric exercise mechanisms and considerations for training. *Biomed Res Int* 2015; Article ID 193741.
- Goldspink G. Changes in muscle mass and phenotype and the expression of autocrine and systemic growth factors by muscle in response to stretch and overload. *J Anat* 1999; 194(Pt. 3): 323-34.
- Byrne C, Twist C, Eston R. Neuromuscular function after exercise-induced muscle damage: theoretical and applied implications. *Sports Med* 2004; 34(1): 49-69.
- Hedayatpour N, Falla D. Delayed onset of vastii muscle activity in response to rapid postural perturbations following eccentric exercise: a mechanism that underpins knee pain after eccentric exercise? *Br J Sports Med* 2014; 48(6): 429-34.
- Burt D. The effects of exercise-induced muscle damage on endurance performance (dissertation). United Kingdom: Univ. Chester; 2013.
- Lucia A, Esteve-Lanao J, Oliván J, Gomez-Gallego F, San Juan AF, Santiago C, et al. Physiological characteristics of the best Eritrean runners – exceptional running economy. *Appl Physiol Nutr Metab* 2006; 31: 530-40.
- Saunders PHU, Pyne DB, Telford RD, Hawley JA. Factors affecting running economy in trained distance runners. *Sports Med* 2004; 34(7): 465-85.
- Thomas DQ, Fernhall B, Granat H. Changes in running economy during a 5-km run in trainedmen and women runners. *J Strength Cond Res* 1999; 13(2):162-7.
- Paavolainen L, Hakkinen K, Hamalainen I, Nummela A, Rusko H. Explosive-strength training improves 5-km running time by improving running economy and muscle power. *J Appl Physiol* 1999; 86: 1527-33.
- Power GA, Dalton BH, Rice CL, Vandervoort AA. Peak power is reduced following lengthening contractions despite a maintenance of shortening velocity. *Appl Physiol Nutr Metab* 2013; 38(12):1196-205.
- Semmler JG, Tucker KJ, Allen TJ, Proske U. Eccentric exercise increases EMG amplitude and force fluctuations during submaximal contractions of elbow flexor muscles. *J Appl Physiol* 2007; 103(3): 979-89.
- Satkunskienė D, Stasiulis A, Zaičėnkovienė K, Sakalauskaitė R, Rautkys D. Effect of Muscle-Damaging Eccentric Exercise on Running Kinematics and Economy for Running at Different Intensities. *J Strength Cond Res* 2015; 29(9): 2404-11.
- Vassilis P, Vassilios B, Vassilis M, Athanasios JZ, Vassilis T, Christina K, et al. Isokinetic eccentric exercise of quadriceps femoris does not affect running economy. *J Strength Cond Res* 2008; 22(4): 1222-7.
- Marcora SM, Bosio A. Effect of exercise-induced muscle damage on endurance running performance in humans. *Scand J Med Sci Sports* 2007; 17(6): 662-71.
- Paschalis V, Koutedakis Y, Baltzopoulos V, Mougios V, Jamurtas AZ, Theoharis V. The effects of muscle damage on running economy in healthy males. *Int J Sports Med* 2005; 26(10): 827-31.
- Burt D, Lamb K, Nicholas C, Twist C. Effects of repeated bouts of squatting exercise on sub-maximal endurance running performance. *Eur J Appl Physiol* 2013; 113(2): 285-93.
- Burt D, Lamb K, Nicholas C, Twist C. Effects of muscle-damaging exercise on physiological, metabolic, and perceptual responses during two modes of endurance exercise. *J Exerc Sci Fit* 2012; 10(2): 70-77.
- Burnett D, Smith K, Smeltzer C, Young K, Burns S. Perceived Muscle Soreness in Recreational Female runner. *Int J Exe Sci* 2010; 3(3): 108-16.
- Chen TC, Nosaka K, Lin MJ, Chen HL, Wu CJ. Changes in running economy at different intensities following downhill running. *J Sports Sci* 2009; 27(11): 1137-44.
- Chen TC, Nosaka K, Wu CC. Effects of a 30-min running performed daily after downhill running on recovery of muscle function and running economy. *J Sci Med Sport* 2008; 11(3): 271-9.
- Chen TC, Nosaka K, Tu JH. Changes in running economy following downhill running. *J Sport Sci* 2007; 25(1): 55-63.
- Lieber RL, Friden J. Muscle damage is not a function of muscle force but active muscle strain. *J Appl Physiol* 1993; 74: 520-26.
- Felici F, Colace L, Sbriccoli P. Surface EMG modifications after eccentric exercise. *J Electromyogr Kinesiol* 1997; 7(3): 193-202.
- MacPherson PC, Schork MA, Faulkner JA. Contraction induced injury to single fiber segments from fast and slow muscles of rats by single stretches. *Am J Physiol Cell Physiol* 1996; 271: C1438-46.
- Chapman DW, Newton MJ, McGuigan MR, Nosaka K. Effect of slow-velocity lengthening contractions on muscle damage induced by fast-velocity lengthening contractions. *J Strength Cond Res* 2011; 25(1): 211-9.
- White JP, Wilson JM, Austin KG, Greer BK, St John N, Panton LB. Effect of carbohydrate-protein supplement timing on acute exercise-induced muscle damage. *J Int Soc Sports Nutrition* 2008; 5:5.
- Hedayatpour N, Falla D, Arendt-Nielsen, Farina D. Sensory and electromyographic mapping during delayed-onset muscle soreness. *Med Sci Sports Exerc* 2008; 40:326-34.
- Beltrami FG, Froyd Ch, Mauger AR, Metcalfe AJ, Marino F, Noakes TD. Conventional testing methods produce submaximal values of maximum oxygen consumption. *Br J Sports Med* 2012; 46(1): 23-9.

29. Ziogas GG, Patras KN, Stergiou N, Georgoulis AD. Velocity at lactate threshold and running economy must also be considered along with maximal oxygen uptake when testing elite soccer players during preseason. *J Strength Cond Res* 2011; 25(2): 414-9.
30. Harrison KP, Moran M, Hokanson JF, Hendrick JL. Effect of Menstrual Cycle on Perceived Exertion and Running Economy during Treadmill Running. *Med Sci Sports Exerc* 2010; 45(3): 342.
31. Hanson, NJ, Berg K, Deka P, Meendering JR, Ryan C. Oxygen cost of running barefoot vs. running shod. *Int J Sports Med* 2011; 32: 401-6.
32. Shaw AJ, Ingham SA, Atkinson G, Folland JP. The Correlation between Running Economy and Maximal Oxygen Uptake: Cross-Sectional and longitudinal Relationships in Highly Trained Distance Runners, *PLoS ONE* 2015; 10(4): e0123101.
33. Santos-Concejero J, Granados C, Irazusta J, Bidaurrezaga-Letona I, Zabala-Lili J, Tam N, et al. Differences in ground contact time explain the less efficient running economy in North African runners. *Biol Sport* 2013; 30(3): 181-7.
34. Jones AM, Doust JH. A 1% treadmill grade most accurately reflects the energetic cost of running. *J Sport Sci* 1996; 14(4), 321-327.
35. Warren GL, Angels CP, Shah SJ, Armstrong RB. Uncoupling of in vivo torque production from EMG in mouse muscles injured by eccentric contractions. *J Physiol* 1999; 515: 609-19.
36. Hicks KM, Onambélé GL, Winwood K, Morse CI. Muscle damage following maximal eccentric knee extensions in males and females. *PLoS ONE* 2016; 11(3): e0150848.
37. Hedayatpour N, Arendt-Nielsen L, Falla D. Facilitation of quadriceps activation is impaired following eccentric exercise. *Scand J Med Sci Sports* 2014; 24(2): 355-62.
38. Rezaei M, Ebrahimi- Takamjani I, Jamshidi AA, Vas-saghi-Gharamaleki B, Hedayatpour N, Havaei N. Effect of eccentric exercise-induced muscle damage on electromyographic activity of quadriceps in untrained healthy females. *Med J Islam Repub Iran* 2014; 28(1): 154.
39. Lund JP, Donga R, Widmer CG, Stohler CS. The pain-adaptation model: a discussion of the relationship between chronic musculoskeletal pain and motor activity. *Can J Physiol Pharmacol* 1991; 69: 683-94.
40. Chen TC, Lin KY, Chen HL, Lin MJ, Nosaka K. Comparison in eccentric exercise-induced muscle damage among four limb muscles. *Eur J Appl Physiol* 2011; 111(2):211-23.
41. Jamurtas AZ, Theocharis V, Tofas T, Tsiokanos A, Yfanti C, Paschalis V, et al. Comparison between leg and arm eccentric exercises of the same relative intensity on indices of muscle damage. *Eur J Appl Physiol* 2005;95(2-3):179-85.
42. Razeghi M, Nouri H. Comparison of the effects of massage and cryotherapy on the knee extensor muscles fatigue and isokinetic parameters in soccer players. *JRSR* 2015; 2: 1-7.
43. Dutto, DJ and Braun, WA. DOMS-associated changes in ankle and knee joint dynamics during running. *Med Sci Sports Exerc* 2004; 36:560-66.
44. Hamner SR, Seth A, Delp SL. Muscle contributions to propulsion and support during running. *J Biomech* 2010; 43(14):2709-16.
45. Hight RE, Beck TW, Bembem DA, Black CD. Adaptations in Motor-Unit Recruitment and Antagonist Co-Activation: Role in the Repeated-Bout Effect. 2016; Norman: University of Oklahoma.
46. Hedayatpour N, Falla D. Non-uniform muscle adaptations to eccentric exercise and the implications for training and sport. *J Electromyogr Kinesiol* 2012; 22: 329-33.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

# Comparison of slow versus fast contraction velocity of acute eccentric exercise induced knee extensor muscle damage on running economy and metabolic responses in trained females

Movaseghi F<sup>1\*</sup>, Sadeghi H<sup>2</sup>, Sobhani S<sup>3</sup>, Nemati J<sup>4</sup>

1. PhD in Sports Biomechanics, Faculty of Physical Education and Sports Science, Kharazmi University, Tehran, Iran

2. Full Professor, Faculty of Physical Education and Sports Science, Kharazmi University, Tehran, Iran

3. Assistant Professor, Department of Physiotherapy, School of Rehabilitation Sciences, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran

4. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Educational and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

Received: 2016/10/22    Revised: 2017/01/02    Accepted: 2017/05/06

## Abstract

**Introduction:** Unique activation mechanism of eccentric contraction predisposes the muscle to damage. Type II muscle fibers are more susceptible than type I to muscle damage, so it seems that velocity affects mechanical stress and thus muscle damage. The purpose of this study was to compare slow versus fast contraction velocity of acute eccentric exercise induced knee extensor muscle damage on running economy and metabolic responses in trained females.

**Methods:** Sixteen trained young females were randomly assigned into two groups: high velocity contraction eccentric exercise (240°.s-1) and low velocity (60°.s-1). In order to induce muscle damage, subjects in high and low velocity groups performed 20 and 5 sets of 15 eccentric contractions respectively, with a load equal to 150% of the maximal voluntary isometric torque (MVC) of knee extensors with dominant limb. Muscle damage indicators (MVC) were recorded before, 1h and 48 h after eccentric exercise and running economy (submaximal Steady-state vo<sub>2</sub>) and metabolic responses were recorded at 60, 70, and 80% of pre-determined vVO<sub>2</sub>max, 24 h before and 48 h after eccentric exercise.

**Results:** Muscle damage indicators changed significantly in both groups (p<0.05) in a way suggestive of muscle damage. There were no significant differences for muscle damage indicators, running economy and metabolic responses at three different intensities of running between groups.

**Conclusions:** Four-fold difference in contraction velocity of eccentric exercise induced muscle damage is not sufficient to induce a difference in muscle damage, running economy and metabolic responses when the tension duration is equalized.

**Key Words:** Acute eccentric exercise induced muscle damage, Contraction velocity, Running economy, Metabolic responses, Trained young females.

\*Correspondence:

Email:

fmovaseghi24@yahoo.com