



تغییرات نوتروفین‌های مغزی و عملکرد عصبی شناختی در پاسخ به یک جلسه تمرین سرعتی و پلايومتریك در پسران نوجوان در حال رشد

مسعود طلوعی: گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

حسن متین‌هایمی: گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (* نویسنده مسئول) hasanmatinhomae@gmail.com

محمدعلی آذربایجانی: گروه فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

کلیدواژه‌ها

ورزش تناوبی سرعتی،
آزمون رست،
BDNF،
IGF-1،
NGF،
تمرین پلايومتریك،
عملکرد شناختی،
بازیکنان فوتبال

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۱۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۱۲/۱۳

زمینه و هدف: افزایش عملکرد عصبی شناختی نوجوانان پسر در حال رشد نقش مهمی در عملکرد بدنی آن‌ها دارد. از این رو هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر فعالیت تمرینی سرعتی و پلايومتریك بر غلظت‌های پروتئین‌های عصبی در گردش خون بود. **روش کار:** مطالعه حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. ۲۰ نفر نوجوانان پسر در حال رشد ۱۵-۱۴ ساله به صورت هدفمند در دسترس و داوطلبانه در تحقیق حاضر داوطلبانه شرکت نموده و به طور تصادفی در ۲ جلسه فعالیت سرعتی و پلايومتریك و جلسه کنترل حضور داشتند. از آزمودنی‌ها پس از ۱۲ ساعت ناشتایی اولین نمونه خونی گرفته شد. پس از اجرای آزمون رست و تمرین پلايومتریك نمونه خونی دوم گرفته شد. عملکرد عصبی شناختی نیز از طریق آزمون استروپ (Stroop-Test-ST) قبل و بعد از جلسه تمرینی اندازه‌گیری شد. در جلسه کنترل آزمودنی‌ها فعالیت بدنی نخواهند داشت و تنها در زمان‌های مشابه جلسه تمرین نمونه خونی و آزمون شناختی گرفته شد. فاکتورهای BDNF، IGF-1 و NGF از نمونه‌های پلاسما اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون تی وابسته تحلیل شدند. سطح معنی‌داری برابر با $P \leq 0/05$ در نظر گرفته شد. **یافته‌ها:** نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تغییرات داده‌های BDNF، IGF-1 و NGF در جلسه فعالیت و کنترل اختلاف معناداری دارند ($P < 0/05$). زمان اجرای ST در دو جلسه نیز اختلاف معناداری نشان داد ($t_{19} = 3/89, P = 0/009$). **نتیجه‌گیری:** به طور خلاصه، یافته‌های فعلی نشان می‌دهد که تمرین سرعتی و پلايومتریك حاد عملکرد شناختی انسان را افزایش می‌دهد. بهبود عملکرد شناختی ممکن است از سنتز یا آزادسازی پروتئین‌های محافظ عصبی که توسط غلظت بالای LA خون پس از ورزش تعدیل شده‌اند، باشد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Tolouei M, Matin Homae H, Azarbayjani MA. Changes in Brain Neutrophils and Neurological Function in Response to Acute Speed and Plyometric Training in Adolescent Boys. Razi J Med Sci. 2023;29(12): 312-322.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.



Original Article

Changes in Brain Neutrophils and Neurological Function in Response to Acute Speed and Plyometric Training in Adolescent Boys

Masoud Tolouei: Department of Exercise Physiology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Hasan Matin Homae: Associate Professor, Department of Exercise Physiology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (* Corresponding author) hasanmatinhomae@gmail.com

Mohammad Ali Azarbayjani: Department of Exercise Physiology, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Abstract

Background & Aims: Neural activation is associated with increasing energy requirements, and increasing peripheral Lactate (LA) concentration in response to severe exercise, enhances LA supply as an energy substrate to meet acute neurological needs. The acute speed and football exercises may affect cognitive function by increasing LA concentration and nervous activation. Increasing the neurocognitive performance of growing adolescent boy players an important role in their physical performance. Therefore, the aim of the present study was to investigate the effect of speed and plyometric training activity on the concentrations of nerve proteins in blood circulation. Although speed interval and plyometric training in football players may lead to progressive fatigue and activate the central nervous system and subsequent cognitive disorders, it may also positively increase neurotrophines such as BDNF or IGF-1 and affect brain neutrophils and neurological function. According to this evidence, we assumed that BDNF, BNG and IGF-1 increase in response to a football training session, which may be associated with increasing neurological function of adolescents. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the effect of an acute speed and plyometric football-based exercise on plasma concentrations of BDNF, BNG and IGF-1 neural proteins, which may play an important role in enhancing cognitive abilities. And the effect of speed and plyometric training activity on the concentrations of nerve proteins in blood circulation.

Methods: The present study is a semi-experimental type with a pre-test and post-test design, which was conducted in two sessions, including an intervention and control session. After calling in Tehran's schools, 20 adolescents 14-15 years of age were selected and accessible as a sample, and randomly participated in 2 sessions of speed and plyometric exercises and control sessions. All subjects are familiar with how to perform speed exercises (RAST Test) during a familiarization period (two sessions). On the day of the main test, after 12 hours of fasting, the test was referred to the test site and the first blood sample (5 cc) was taken from the antequiobital vein. After the standard breakfast of the subjects, we were wearing sportswear and after ten minutes of general warming up the speed training included six times a maximum of 35 meters with a 10-second recovery between each run. After the test was performed, the plyometric exercise was executed, including a pair jump and one -foot barriers, jump on barriers with 180 degrees rotation, zigzag jump and one foot forward, jump on obstacles with both legs and legs Single-to-foot jumping on the barriers of single -foot and throwing a medicine ball, on the sides, with 12 repetitions. The active rest between turn was considered two to three minutes (29). The subject's heart rate was performed during the controlled exercise (Polar heart rate monitor) and the exercise in the range of 80-90 % of the heart rate. The second blood sample was taken immediately after the training session was completed. All sampling steps for each subject were performed under the same conditions and the BDNF and NGF

Keywords

Interval speed training,
RAST,
BDNF,
IGF-1,
NGF,
Plyometric training,
Cognitive function,
Football players

Received: 07/01/2023

Published: 04/03/2023

levels were measured through the USA-made Kit. The IGF-I levels were measured through the ELISA methods and IGF-I Kit. Cognitive neurological function was also measured through the Stroop test (ST) before and after the training session. In this study, the Polish paper version of ST was used. ST consisted of 71 words written with colored ink. The task of the participants was to name the font color regardless of the written word. For statistical analysis, the research data are first described using the mean and standard deviation, then the changes before and after all the variables of the two sessions were calculated and analyzed using the dependent stroop test. A significant level was considered to be $P \leq 0.05$ and SPSS 16 was used to perform statistical calculations.

Results: The mean and standard deviation of the somatic specifications of the research subjects was as follow: Weight (59.7 ± 3.2), Body mass index (21.4 ± 1.3), Fat percentage (21.7 ± 2.8), and Fat free mass (41.10 ± 4.1)

The results of the present study showed that BDNF data changes were significantly different in training and control session ($t_{19} = 12/89$, $p < 0/001$). In the exercise session, the BDNF rate increased by approximately 2.5 times compared with control session. NGF data also showed significant differences in both sessions before and after acute speed and Plyometric training ($t_{19} = 4.89$, $p < 0/001$). Regarding the plasma levels of IGF-1 also the results showed a quite significant difference in comparison of two sessions ($t_{19} = 2.89$, $p = 0.019$).

The time of implementation of the stroop test at two sessions of training and control in the preceding and later times also showed significant differences that in the exercise session the test was significantly reduced than the control session ($t_{19} = 3.89$, $p = 0/009$). The test time in the exercise session decreased from 59.3s to 53.1s. There was no significant change in the control session at the time of stroop performance (58.6 s and 59.3 s).

These findings show that acute speeds and plyometric exercise are useful for improving post exercise cognitive performance in adolescent. Skeletal muscle contraction during high-intensity exercise increases BDNF levels in the brain, and the speed and plyometric exercise protocol is a more effective and preferred intervention to raise BDNF levels than traditional exercise mode, with moderate intensity. Acute speed and plyometric exercises increase human cognitive function. Improvement of cognitive function may be the synthesis or release of neurological proteins that are adjusted by high blood LA after exercise.

Conclusion: In summary, the current findings suggest that acute plyometric and speed training enhances human cognitive performance. The improvement in cognitive performance may be from the synthesis or release of neuroprotective proteins modulated by high blood LA concentrations after exercise.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Tolouei M, Matin Homae H, Azarbayjani MA. Changes in Brain Neutrophils and Neurological Function in Response to Acute Speed and Plyometric Training in Adolescent Boys. Razi J Med Sci. 2023;29(12): 312-322.

***This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

مقدمه

توجه روزافزونی به اثرات مفید ورزش بر توانایی های شناختی و ذهنی انسان وجود دارد. در میان انواع مختلف ورزش، بسیاری از مطالعات اشاره کرده اند که ورزش با شدت متوسط اثرات مفیدی بر توانایی های شناختی مانند پردازش اطلاعات یا کنترل و بازداری دارد (۱ و ۲). با این حال، برنامه های تمرین هوایی توصیه شده افراد را ملزم می کند که تعهد زمانی قابل توجهی داشته باشند، که به عنوان یک عامل محدودکننده فعالیت بدنی در عصر مدرن شناخته می شود (۳ و ۴). فوتبال محبوب ترین و گسترده ترین ورزش در جهان است. امروزه کودکان و نوجوانان زیادی که در سنین رشد هستند به ورزش فوتبال می پردازند و فوتبال به دلیل ماهیت خود نیازمند تکرارهای سرعتی دویدن با فواصل استراحتی مانند تمرینات تناوبی با شدت بالا (High intensity interval training-HIIT) است (۵). شواهد اخیر نشان می دهد که HIIT در قالب بازی و ورزش های پر طرفدار مانند فوتبال لذت بخش تر از ورزش استقامتی با شدت متوسط است (۶). اشکال مختلف از ورزش متناوب با شدت بالا توسعه یافته است و مشخص شده که این برنامه های تمرینی اثرات مفیدی نه تنها بر سازگاری قلبی-عروقی و متابولیک بلکه بر عملکرد شناختی دارند (۷). در رشته های ورزشی مانند فوتبال و فوتسال فعالیت سرعتی شدید (Intense speed activity-ISA) به عنوان یک روش مبتنی بر آزمون وینگیت شامل تعدادی دوره های تمرینی فوق حد اکثری است که با دوره های ریکاوری پراکنده حین اجرا و در یک جلسه به ۲۰ دقیقه فعالیت می پردازند (۸). این پروتکل تمرینی به طور گسترده مورد استفاده قرار گرفته است و نشان داده شده است که تأثیر مثبتی بر پارامترهای سلامت قلب-متابولیک دارد (۹). امروزه توجه روزافزونی به اثرات مفید ورزش بر شناخت انسان وجود دارد، با این حال، شواهد کمتری در مورد اینکه چگونه جلسات ISA و یا در کل تمرینات فوتبال عملکردهای شناختی و مکانیسم های عصبی زیستی را بهبود می بخشد، وجود دارد (۱).

اثرات ورزش و فعالیت بدنی بر رشد و عملکرد شناختی از طریق افزایش برخی میانجی های عصبی مانند فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF-

Brain Derived Neurotrophic Factor) اتفاق می افتد. BDNF یکی از فاکتورهای رشد عصبی است که نقش تنظیمی را در تفکیک نورون ها، شکل پذیری سیناپس ها و آپوپتوزیس ایفا می کند (۱۰). BDNF اولین بار در سال ۱۹۸۲ از مغز جدا و در سال ۱۹۸۹ مکانیسم های سنتز و بیان آن شناسایی شد (۱۱). شواهد زیادی نشان می دهند که BDNF نقش های مهمی در حافظه، یادگیری، اختلال رفتاری، جذب غذا و متابولیسم انرژی ایفا می کند (۱۲). مطالعات متعدد حیوانی و انسانی نشان داده اند که ورزش با افزایش تولید نوروتروفین ها و کاتکولامین ها که به عنوان واسطه پلاستیسیته عصبی و متابولیسم انرژی در مغز شناخته می شود، قدرت شناخت انسان را تقویت می کند (۱۳). از آنجایی که یک جلسه ورزش یا فعالیت بدنی ممکن است منجر به افزایش سطح BDNF شود، این نوروتروفین های افزایش یافته با ورزش ممکن است به کاهش اختلالات خلقی و محافظت و بازسازی سیستم عصبی کمک کنند (۱۴).

جالب توجه است، تحقیقات قبلی نشان داده است شیوه تمرینی ISA مشابه آنچه در جلسات تمرین فوتبال مشاهده می شود. بازسازی عضلات را تسهیل می کند، که به نوبه خود ممکن است منجر به تولید BDNF شود (۱۵). در واقع، تمرینات با شدت بالا و تمرینات قدرتی، هر دو ترشح IGF-1 را تحریک می کنند (۱۶). IGF-1 برای تبدیل pro-BDNF به BDNF در سیستم عصبی مرکزی مورد نیاز است زیرا IGF-1 می تواند به راحتی از سد خونی مغزی که بر نورونز و شکل پذیری سیناپسی تأثیر می گذارد، عبور کند (۱۷). علاوه بر این، مطالعات اخیر حیوانی نشان داده است که IGF-1 واسطه مهمی در رگزایی ناشی از ورزش، افزایش تولید BDNF مرکزی و فاکتور رشد اندوتلیال عروقی (Vascular endothelial growth factor-VEGF) است (۱۸). مشابه IGF-1، VEGF محیطی نیز در طول ورزش افزایش می یابد که تا حدی واسطه رگزایی و نورونز ناشی از ورزش است (۱۹). VEGF در گردش خون ممکن است با تحریک تکثیر و تمایز سلول های بنیادی عصبی، نورونز و پلاستیسیته سیناپسی را تقویت کند (۲۰) و همچنین سلول های اندوتلیال مرکزی و تولیدات آستروسیتی VEGF، BDNF، BDNF و VEGF را افزایش می دهد (۲۱).

عصبی BDNF، BNG و IGF-1 که ممکن است نقش مهمی در افزایش توانایی‌های شناختی داشته باشند، بود.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون است که در دو جلسه شامل یک جلسه مداخله و جلسه کنترل انجام شد. بعد از فراخوان در مدارس تهران، ۲۰ نفر نوجوانان پسر در حال رشد ۱۴ تا ۱۵ سال به صورت هدفمند و در دسترس به عنوان نمونه انتخاب، و به طور تصادفی در ۲ جلسه تمرین سرعتی و پلايومتریک و جلسه کنترل شرکت کردند. معیار ورود آزمودنی‌ها بدین شرح است که پسر ۱۴ تا ۱۵ ساله باشند، از لحاظ جسمانی توانایی شرکت در این پژوهش را داشته باشند و برای همکاری در پژوهش علاقه مند و داوطلب باشند. معیارهای خروج عبارتند از وجود بیماری شدید و عدم تمایل برای ادامه شرکت در پژوهش.

آزمودنی‌ها در خصوص اهداف تحقیق، شرایط شرکت در آزمون و مراحل مختلف آن توجیه شده و به منظور آگاهی از وضعیت تندرستی آنان، پرسش‌نامه تندرستی را تکمیل کردند. بر پایه پرسش‌نامه‌های اطلاعات فردی و تاریخچه پزشکی، هیچ‌یک از آزمودنی‌ها سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، نارسایی کبد، کلیه، دیابت، گوارش، آسیب‌های حاد و مزمن عضلانی، شکستگی استخوان، اختلالات و بیماری‌های تنفسی نداشتند. همچنین، والدین آزمودنی‌ها جهت شرکت در تحقیق رضایت‌نامه شرکت در تحقیق را تکمیل می‌کنند. در ادامه، ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها شامل سن (سال)، قد (سانتی‌متر)، وزن (کیلوگرم)، درصد چربی، شاخص توده بدنی (کیلوگرم/متر مربع)، ضربان قلب استراحت (ضربان در دقیقه)، و فشار خون استراحت (میلی‌متر جیوه) نیز اندازه‌گیری شد. تمامی آزمودنی‌ها در یک دوره آشنا سازی (دو جلسه) با نحوه انجام تمرینات سرعتی استراحت و پلايومتریک آشنا می‌شوند. در روز آزمون اصلی آزمودنی‌ها پس از ۱۲ ساعت ناشتایی به محل اجرای آزمون مراجعه و اولین

علاوه بر این، تمرین سرعتی فوتبال با افزایش متابولیسم گلوکز و تولید لاکتات (Lactate-LA) مرتبط است. این موضوع با توجه به اهمیت گلوکز و همچنین LA به عنوان منابع مهم انرژی برای مغز انسان اهمیت دوچندان دارد (۲۲). در میان پروتکل‌های مختلف HIIT، تمرینات سرعتی فوتبال به خوبی به عنوان عامل افزایش اساسی در غلظت LA خون شناخته شده‌اند (۲۳). گلن و همکاران دریافتند که LA تولید شده محیطی به عنوان منبع انرژی مغزی پس از آسیب تروماتیک مغزی در دسترس است (۲۴). اگر چه متابولیسم مغز به طور عمده به گلوکز در حالت استراحت متکی است، مصرف مغزی گلوکز در طول ورزش با شدت بالا، همراه با افزایش LA خون که نتیجه جذب مغزی است، کاهش می‌یابد (۲۵). علاوه بر این، بهبود عملکردهای اجرایی ممکن است با فعال سازی عصبی ناشی از ورزش متناوب با شدت بالا نیز مرتبط باشد (۷). فعال سازی عصبی با افزایش نیاز انرژی همراه است و افزایش غلظت LA محیطی در پاسخ به ورزش شدید، تامین LA را به عنوان یک سوبسترای انرژی برای برآوردن نیازهای حاد انرژی عصبی ارتقا می‌دهد (۲۶). بنابراین، احتمال دارد فعالیت حاد سرعتی و تمرینات فوتبال با افزایش غلظت LA خون و فعال سازی عصبی می‌تواند بر عملکرد شناختی تأثیر بگذارد. اگر چه تمرینات تناوبی سرعتی فوتبال ممکن است منجر به خستگی پیش‌رونده شود و باعث فعال شدن بیش از حد سیستم عصبی مرکزی و متعاقب آن اختلالات شناختی شود، همچنین ممکن است به طور مثبت باعث تولید نوروتروفین‌هایی مانند BDNF یا IGF-1 و تأثیر بر نوروزن و شکل‌پذیری سیناپسی در مغز شود (۲۷).

با توجه به این شواهد، ما فرض کردیم که BDNF، BNG و IGF-1 در پاسخ به یک جلسه تمرین فوتبال افزایش می‌یابند و این ممکن است با افزایش عملکرد عصبی شناختی نوجوانان پسر در حال رشد مرتبط باشد. از این رو هدف مطالعه حاضر بررسی تأثیر یک جلسه فعالیت حاد سرعتی و پلايومتریک مبتنی بر ورزش فوتبال بر غلظت‌های پلاسمایی پروتئین‌های

۷۱ کلمه بود که با جوهر رنگی نوشته شده بود. وظیفه شرکت کنندگان این بود که بدون توجه به کلمه نوشته شده، رنگ فونت را نام ببرند. در ابتدای آزمون، معنای هر کلمه با رنگ فونتی که در آن ظاهر می شد مطابقت داشت (به عنوان مثال، کلمه "آبی" با رنگ آبی یا "قرمز" به رنگ قرمز نوشته شده است؛ متجانس) تا خودکارسازی را فعال کند. از خواندن، و با پیشرفت آزمون، کلماتی که با فونت های نامتجانس نوشته شده بودند (مثلاً کلمه "آبی" که با رنگ سبز یا "قرمز" به رنگ آبی نوشته شده است؛ ناسازگار) به طور تصادفی با کلمات متناظر مخلوط شدند و برای پاسخ به کنترل شناختی درستی نیاز داشتند.

تعداد محرک های "همخوان" و "ناهمخوان" یکسان بود. نیاز به مهار پاسخ خواندن خودکار، به جای نام بردن فقط رنگی که کلمه در آن چاپ شده است، باعث کاهش قابل توجهی در زمان واکنش به نام اثر تداخل استروپ می شود. بنابراین، کنترل شناختی در زمان صرف شده برای اجرای آزمون و تعداد خطاها منعکس می شود. در نتیجه، ST یک معیار حساس برای بازداری شناختی و سرعت پردازش اطلاعات است (۳۰). در جلسه کنترل مشابه زمانی جلسه تمرین از آزمودنی ها نمونه خونی گرفته شد و آزمون استروپ نیز گرفته می شود و آزمودنی ها فعالیت ورزشی و بدنی نخواهند داشت.

جهت تجزیه و تحلیل آماری، ابتدا با استفاده از میانگین و انحراف معیار، داده های پژوهش توصیف می شوند، سپس تغییرات قبل و بعد تمامی متغیرهای دو جلسه محاسبه شده و با استفاده از آزمون تی وابسته تحلیل شدند. سطح معنی داری برابر با $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شد و از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۶ جهت انجام محاسبات آماری استفاده شد.

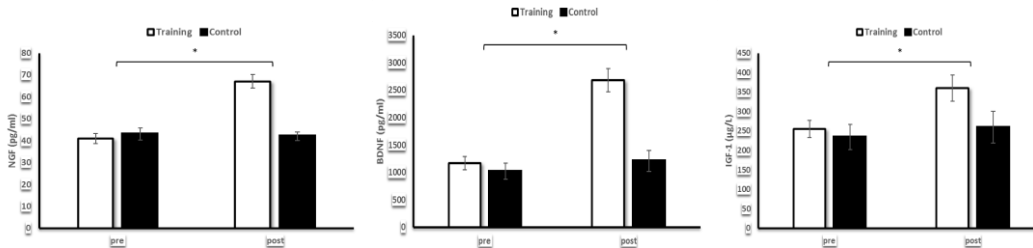
یافته ها

میانگین و انحراف معیار مشخصات سوماتیک آزمودنی های پژوهش (سن، قد، وزن، شاخص توده بدن، درصد چربی، و وزن عضلات بدن) در جدول ۱ ارائه شده است.

نمونه خونی (۵ میلی لیتر) از ورید آنتیکیوبیتال گرفته شد. پس از صرف صبحانه استاندارد آزمودنی ها لباس ورزشی پوشیده و پس از ده دقیقه گرم کردن عمومی تمرین سرعتی- استراحت شامل شش بار دویدن مسافت حداکثر ۳۵ متری با ریکاوری ۱۰ ثانیه ای بین هر بار دویدن بود. زمان اجرا در طول هر تلاش برای تعیین حداکثر توان (Powerful Power-PP)، میانگین توان (Moderate Power-MP) و شاخص خستگی (Fatigue Index-FI) ثبت شد (۲۸). پس از اجرای آزمون رست فعالیت پلایومتریک اجرا شد. برنامه تمرین پلایومتریک شامل پرش جفت و تک پا از روی موانع، پرش از روی موانع با ۱۸۰ درجه چرخش، پرش زیگزگ جفت و تک پا به جلو، پرش پهلو از روی موانع با هر دو پا و تک پا، پرش زیگ زاگ پهلو از روی موانع به صورت تک پا و پرتاب توپ طبی، به طرفین در سه نوبت با ۱۲ تکرار انجام دادند. مدت استراحت فعال بین نوبت ها دو تا سه دقیقه در نظر گرفته شد (۲۹). ضربان قلب آزمودنی ها در طی اجرای تمرین کنترل شده (ضربان سنج پولار ساخت دانمارک) و تمرین در دامنه ۹۰-۸۰ در صد ضربان قلب بیشینه اجرا شد. بلافاصله پس از اتمام جلسه تمرینی نمونه خونی دوم گرفته شد. نمونه های جمع آوری شده داخل لوله های استریل حاوی K3EDTR ریخته شد. لوله های EDTA درون یخ قرار داده شده و سپس تا چند دقیقه در دمای محیط باقی مانده و سپس توسط سانتریفیوژ به مدت ۱۰ دقیقه با ۳۵۰۰ دور در دقیقه، پلاسما جدا شده، کلیه نمونه های خونی به صورت فریز شده در دمای ۸۰- درجه سانتی گراد و در زمان سنجش آزمایشگاهی تمام فاکتورها مورد استفاده قرار گرفت. کلیه مراحل نمونه گیری برای هر یک از آزمودنی ها در شرایط یکسان انجام و سطوح BDNF و NGF از طریق کیت الایزا ساخت کشور امریکا اندازه گیری شد. سطوح IGF-I از طریق روش ایمونواسی و کیت IGF-I ساخت امریکا اندازه گیری شد. عملکرد عصبی شناختی نیز از طریق آزمون استروپ (Stroop Test-ST) رنگ واژه اندازه گیری قبل و بعد از جلسه تمرینی اندازه گیری شد. در این مطالعه از نسخه کاغذی لهستانی ST استفاده شد. ST شامل

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار مشخصات سوماتیک آزمودنی‌های پژوهش

وزن بدن (کیلوگرم)	BMI (کیلوگرم/متر مربع)	چربی بدن (کیلوگرم)	چربی بدن (%)	توده بدون چربی (کیلوگرم)
۵۹/۷۱±۳/۲	۲۱/۳۶±۱/۳	۱۳/۶۶±۲/۱	۲۱/۶۷±۲/۸	۴۱/۱۰±۴/۱



شکل ۱- میانگین ± انحراف معیار داده های IGF-1 و NGF، BDNF پلاسمای پسران فوتبالیست در دو جلسه فعالیت حاد و کنترل در زمان های قبل و بعد از تمرین سرعتی و پلايومتریک.

حاضر منجر به بهبود عملکرد شناختی شود. همچنین، این نوع تمرینات منجر به افزایش قابل توجه سطوح سرمی BDNF، IGF-1 و NGF پلازما شد و این تغییرات احتمالاً با افزایش غلظت (لاکتات) LA در خون بر اساس پیشینه تحقیقات قبلی همراه است. این یافته ها نشان می دهد که وهله های حاد تمرین سرعتی و پلايومتریک برای بهبود عملکرد شناختی پس از ورزش در افراد نوجوان مفید است. ما نشان دادیم که تمرین سرعتی و پلايومتریک حاد همان طور که با زمان پاسخ کوتاه تر برای آزمون استروپ نشان داده شده است عملکرد شناختی را بهبود می بخشد. این نتایج با یافته های مطالعات تصویربرداری عصبی اخیر که عملکرد شناختی بهبود یافته را در ST نشان می دهد مطابقت دارد. پس از ورزش هوازی حاد و همچنین با تمرین سرعتی و پلايومتریک، که هر دو با تغییرات فعال سازی عصبی در قشر جلوی مغز مرتبط هستند (۷ و ۳۱). بنابراین، می توان فرض کرد که مدل فعلی تمرین سرعتی و پلايومتریک برای عملکردهای شناختی وابسته به نوجوان و سالم مفید است.

افزایش LA پس از تمرین سرعتی و پلايومتریک به طور بالقوه، عاملی است که منجر به بهبود عملکرد شناختی همراه با سطوح پروتئین محافظ عصبی ناشی از شیوه تمرینی می شود. نشان داده شده است که گلوکز و LA منابع مهم انرژی نه تنها در عضلات، بلکه

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تغییرات داده های BDNF در جلسه تمرین و کنترل اختلاف معناداری دارند ($t_{19}=12/89, P<0/001$). در جلسه تمرین میزان BDNF افزایش تقریباً ۲/۵ برابری مشاهده شد. همچنین داده های NGF نیز در هر دو جلسه در زمان های معادل قبل و بعد از فعالیت حاد تمرین فوتبال اختلاف معناداری نشان داد دارند ($P<0/001$). در رابطه با سطوح پلاسمایی IGF-1 نیز نتایج اختلاف کاملاً معناداری را در مقایسه دو جلسه نشان داد دارند ($t_{19}=2/89, P<0/019$).

زمان اجرای آزمون استروپ در دو جلسه تمرین و کنترل نیز در زمان های قبل و بعد اختلاف معناداری نشان داد به طوری که در جلسه تمرین به طور معناداری زمان اجرای آزمون کاهش بیشتری در مقایسه با جلسه کنترل نشان داد ($t_{19}=3/89, P<0/009$). به طوری که زمان اجرای آزمون در جلسه تمرین از $59/9 \pm 2/3$ ثانیه به $53/1 \pm 3/1$ کاهش نشان داد. در صورتی که در جلسه کنترل تغییر قابل توجهی در زمان اجرای آزمون استروپ مشاهده نشد (قبل $58/6 \pm 2/7$ و بعد $59/4 \pm 3/9$).

بحث

یافته های پژوهش حاضر نشان می دهد که فعالیت حاد تمرین سرعتی و پلايومتریک می تواند در مطالعه

تمرین سرعتی و پلايومتریک با توليد LA بالا مشخص می شود، در حالی که پروتکل های طولانی تر می توانند با سنتز LA کمتر بیشتر بر متابولیسم هوازی تکیه کنند (۳۸). بنابراین، پروتکل های تمرین تناوبی می توانند به طور متفاوتی فعال شدن سیستم عصبی مرکزی و عملکرد شناختی را تعدیل کنند.

داده های حاضر همچنین نشان داد که ترشح BDNF، IGF-1 و NGF محیطی توسط تمرین سرعتی و پلايومتریک حاد دچار تغییر می شود. مطالعات اخیر فرضیه ای در مورد نقش سنتز BDNF ناشی از ورزش ارائه کردند (۲۵). ران و همکاران پیشنهاد کردند که فعال سازی گیرنده آلفا (PGC1- α) توسط ورزش در سلول های عضلات اسکلتی ایجاد می شود و می تواند بیان ژن FNDC5 را فعال کند که تنظیم کننده مثبت سطوح BDNF در مغز و عمدتاً در هیپوکامپ است، جالب توجه است، افزایش PGC1- α نیز پس از ورزش که در پروتکل تمرین تناوبی اتخاذ شد، مشاهده شده است (Little et al., 2011b). علاوه بر این، فریس و همکاران نشان دادند که ورزش فشرده منجر به افزایش بیشتر در غلظت BDNF محیطی نسبت به ورزش با شدت کم و مداوم می شود، که نشان می دهد که شدت ورزش می تواند یک عامل کلیدی باشد. ساو سِدو مارکز و همکاران حدس زده اند که انقباضات عضلات اسکلتی در طول ورزش با شدت بالا ممکن است این مسیر بیوشیمیایی را تحریک کند و باعث افزایش سطح BDNF در مغز شود. آن ها نشان دادند که پروتکل تمرین سرعتی و پلايومتریک یک مداخله مؤثرتر و ترجیح داده شده برای بالا بردن سطح BDNF نسبت به ورزش سنتی، مداوم، با شدت متوسط است (سادکو مارکز و همکاران ۲۰۱۵:۳۹). علاوه بر این، پروتکل تمرین تناوبی با شدت بالا همچنین می تواند باعث ایجاد انفجارهای کوتاه مدت استرس اکسیداتیو و التهاب شود که منجر به فعال شدن قشر جلوی مغز، ناحیه ای از مغز درگیر در پردازش شناختی، از جمله عملکرد اجرایی می شود (گومز-پینیلا و هیلمن، ۲۰۱۳:۹). پروتکل ما "همه چیز" بود و با شدت بسیار بالا مشخص می شد که از یک طرف باعث افزایش چشمگیر BDNF می

در مغز انسان نیز هستند (ون هال و همکاران، ۲۰۰۹:۲۰). در حالت استراحت، مغز عمدتاً به گلوکز متکی است، در حالی که در طول ورزش با شدت بالا، جذب گلوکز به طور قابل توجهی با افزایش غلظت LA خون کاهش می یابد (۲۵). در مقابل، LA توسط مغز به منظور جبران افزایش انرژی مورد نیاز برای حفظ فعالیت عصبی در طول ورزش با شدت بالا مورد استفاده قرار می گیرد (۲۲). اخیراً هاشیموتو و همکاران نشان دادند که جذب LA شریانی و LA مغز (تفاوت های شریانی-وریدی در سراسر مغز) پس از تمرین سرعتی و پلايومتریک افزایش می یابد (۲۲)، که نشان می دهد LA سیستمیک بر جذب LA مغز تأثیر می گذارد و بر عملکرد اجرایی پس از ورزش تأثیر می گذارد (۳۲). علاوه بر این، در مطالعه کوچاک و همکاران یک همبستگی مثبت بین LA خون و غلظت پروتئین حمایت کننده عصبی مشاهده شد (۷). به طور مشابه، فریس و همکاران دریافتند که افزایش سطح LA خون ناشی از ورزش حاد با سطح BDNF خون ارتباط دارد (۳۳). علاوه بر این، اشاره شده است که LA "عامل ورزش از دست رفته" است که باعث سنتز BDNF می شود (۳۴). اخیراً ال هایک و همکاران مشاهده کردند که LA با تغییر نسبت NAD⁺/NADH که منجر به فعال شدن SIRT1 می شود، وضعیت ردوکس نورون ها را تعدیل می کند و به نوبه خود مسیر هیپوکامپ PGC1- α /FNDC5 را برای القای بیان BDNF درگیر می کند (۳۴). علاوه بر این، LA آزاد شده از تمرین عضلات، از طریق فعال شدن گیرنده LA HCAR1، یک تنظیم کننده کلیدی VEGF، رگزایی مغزی را واسطه می کند (۳۵). علاوه بر این، LA بیان mRNA IGF-1 را از طریق تحریک محور سوماتوتروپیک القا می کند (۳۶). از آنجایی که LA خون به دنبال تمرین سرعتی و پلايومتریک در مطالعه حاضر به شدت افزایش یافته است، بهبود عملکردهای شناختی ناشی از تسریع متابولیسم LA مغزی همراه با القای پروتئین های محافظ عصبی را نمی توان رد کرد. با این حال، پروتکل های مختلف تمرین تناوبی با شدت بالا می توانند به طور متفاوتی بر سنتز LA خون تأثیر بگذارند (۳۷).

شود و از طرف دیگر می‌تواند استرس اکسیداتیو و التهاب را به میزان بیشتری افزایش دهد. بنابراین، ورزش‌های با شدت بالا مانند تمرین سرعتی و پلائیومتریک که با افزایش التهاب و استرس اکسیداتیو همراه است، مطمئناً در مقایسه با افراد غیرفعال یا افراد مسن، توسط جوانان فعال بهتر تحمل خواهد شد.

تمرین سرعتی و پلائیومتریک حاد به طور قابل توجهی غلظت IGF-1 محیطی را افزایش داد. اگر چه غلظت IGF-1 در پلاسما به دنبال ورزش با شدت بالا افزایش می‌یابد (کرامر و همکاران، ۲۰۰۴:۱۹)، مطالعات دیگر عدم افزایش پس از ورزش در غلظت IGF-1 محیطی را گزارش کرده‌اند (جاهریز و همکاران، ۱۹۸۹:۱۱)؛ (شیفر و همکاران، ۲۰۰۹:۲۰). IGF-1 در گردش عمدتاً از کبد مشتق می‌شود، اما ترشح آن در مغز، عضلات اسکلتی یا استخوان‌ها نیز یافت می‌شود (یاکار و همکاران، ۱۹۹۹:۱۰؛ دال و همکاران، ۲۰۰۱:۶). بنابراین، فرض بر این است که برای غلظت IGF-1 پس از تمرین، منابع محیطی و مغزی تا حدی مسئول هستند (دال و همکاران، ۲۰۰۱:۶). علاوه بر این، ورزش حاد بیان و آزادسازی IGF-1 کبد را تحریک می‌کند و منجر به افزایش جذب IGF-1 از مغز می‌شود (کارو و همکاران، ۲۰۰۰:۴). همچنین، IGF محیطی برای نوروزنر هیپوکامپ ناشی از ورزش و برای بازیابی عملکردی پس از آسیب مغزی در جوانان ضروری است (تریجو و همکاران، ۲۰۰۱:۳؛ دامن و همکاران، ۲۰۰۹:۲).

همچنین باید توجه داشت که شدت بالای تمرین سرعتی و پلائیومتریک می‌تواند پاسخ‌های منفی در حس رضایت و لذت از تمرین و ورزش ایجاد کند، بنابراین افراد را وادار می‌سازد که به طور معمول تمرین را انجام دهند (۳۹). ما وضعیت خلقی (لذت، لذت، یا تأثیر) شرکت‌کنندگان خود را تعیین نکردیم، بنابراین نتیجه‌گیری دشوار است که آیا آن‌ها مایل به تکرار این نوع تمرین در آینده هستند یا خیر. با این حال، اولنی و همکاران نشان دادند که بزرگسالان سالمی که به تمرینات تناوبی عادت نداشتند، شدت بالا و تمرین سرعتی و پلائیومتریک را به اندازه ورزش مداوم با شدت متوسط زمان‌بر لذت‌بخش می‌دانستند.

شایان ذکر است که ساختار تمرینات اینتروال را می‌توان به راحتی تغییر داد و امکان استفاده از آن را در افراد با سطوح آمادگی جسمانی متنوع فراهم کرد. بنابراین، نیاز به تحقیقات بیشتر برای تأیید تأثیر پروتکل‌های مختلف تمرین سرعتی و پلائیومتریک وجود دارد، به ویژه از زمانی که تاوانسند و همکاران نشان دادند که مسابقات سرعتی کوتاهتر (>۳۰ ثانیه) در تمرین سرعتی و پلائیومتریک باعث لذت بیشتر در بین افراد می‌شود. تمرین سرعتی و پلائیومتریک پیشنهادی می‌تواند با موفقیت و ایمنی توسط افراد دارای تجربه به فعالیت بدنی، مانند دانش‌آموزان تربیت بدنی یا ورزشکاران، اعمال شود. در مجموع، ما پیشنهاد می‌کنیم که حتی ورزش با شدت بالا، مانند تمرین سرعتی و پلائیومتریک، می‌تواند یک مداخله ثمربخش و با زمان کارآمد باشد که مزایای شناختی را برای افراد جوان و فعال از لحاظ بدنی فراهم می‌کند. نتایج تحقیق حاضر نقش فعالیت بدنی و ورزش به خصوص از نوع شدت بالا را در نوجوانان پسر نشان می‌دهد. از این رو برای استفاده از عملکرد شناختی و توانایی‌های ذهنی این افراد به خصوص در رشته‌های ورزشی مانند فوتبال که هوش بالایی را می‌طلبد، بالا بردن شدت تمرینات و اجرای آن‌ها به صورت وهله‌های فعالیت تمرینی شدید می‌تواند در ارتقاء کمی و کیفی و فعالیت ذهنی این افراد نقش مهمی داشته باشد.

از جمله محدودیت‌های تحقیق حاضر عدم اجرای شیوه‌های مختلف تمرین در سایر رشته‌های ورزشی و نیز مدت زمان مداخله بود. توصیه می‌شود در تحقیقات بعدی تأثیرات مزمن فعالیت‌ها و تمرینات سرعتی و پلائیومتریک بر فاکتورهای عصبی-شناختی و نیز عملکرد شناختی کودکان و نوجوانان مورد بررسی قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

به طور خلاصه، یافته‌های فعلی نشان می‌دهد که تمرین سرعتی و پلائیومتریک حاد عملکرد شناختی انسان را افزایش می‌دهد. بهبود عملکرد شناختی ممکن است از سنتز یا آزادسازی پروتئین‌های محافظ عصبی

J. Growth factors-based therapeutic strategies and their underlying signaling mechanisms for peripheral nerve regeneration. *Acta Pharmacol Sinica*. 2020;41(10):1289-300.

11. Connor B, Dragunow M. The role of neuronal growth factors in neurodegenerative disorders of the human brain. *Brain Res Rev*. 1998;27(1):1-39.

12. Ghitza UE, Zhai H, Wu P, Airavaara M, Shaham Y, Lu L. Role of BDNF and GDNF in drug reward and relapse: a review. *Neurosci Biobehav Rev*. 2010;35(2):157-71.

13. Fernández-Rodríguez R, Álvarez-Bueno C, Martínez-Ortega IA, Martínez-Vizcaíno V, Mesas AE, Notario-Pacheco B. Immediate effect of high-intensity exercise on brain-derived neurotrophic factor in healthy young adults: A systematic review and meta-analysis. *J Sport Health Sci*. 2021.

14. Pilc J, ZOLADZ A. The effect of physical activity on the brain derived neurotrophic factor: from animal to human studies. *J Physiol Pharmacol*. 2010;61(5):533-41.

15. Phillips C, Baktir MA, Srivatsan M, Salehi A. Neuroprotective effects of physical activity on the brain: a closer look at trophic factor signaling. *Front Cell Neurosci*. 2014;8:170.

16. Cassilhas RC, Viana VA, Grassmann V, Santos RT, Santos RF, Tufik S, et al. The impact of resistance exercise on the cognitive function of the elderly. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39(8):1401.

17. Nishijima T, Piriz J, Duflot S, Fernandez AM, Gaitan G, Gomez-Pinedo U, et al. Neuronal activity drives localized blood-brain-barrier transport of serum insulin-like growth factor-I into the CNS. *Neuron*. 2010;67(5):834-46.

18. Ding Q, Vaynman S, Akhavan M, Ying Z, Gomez-Pinilla F. Insulin-like growth factor I interfaces with brain-derived neurotrophic factor-mediated synaptic plasticity to modulate aspects of exercise-induced cognitive function. *Neuroscience*. 2006;140(3):823-33.

19. Lopez-Lopez C, LeRoith D, Torres-Aleman I. Insulin-like growth factor I is required for vessel remodeling in the adult brain. *Proceed Natl Acad Sci*. 2004;101(26):9833-8.

20. Ruiz de Almodovar C, Lambrechts D, Mazzone M, Carmeliet P. Role and therapeutic potential of VEGF in the nervous system. *Physiol Rev*. 2009;89(2):607-48.

21. Zacchigna S, Lambrechts D, Carmeliet P. Neurovascular signalling defects in neurodegeneration. *Nature Rev Neurosci*. 2008;9(3):169-81.

22. Hashimoto T, Tsukamoto H, Takenaka S, Olesen ND, Petersen LG, Sørensen H, et al. Maintained exercise-enhanced brain executive function related to

که توسط غلظت بالای LA خون پس از ورزش تعدیل شده‌اند، باشد.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از شرکت کنندگانی که وقت گران بهای خود را به مطالعه اختصاص دادند سپاسگزاری می کنند.

References

1. Venkatasamy VV, Pericherla S, Manthuruthil S, Alves CRR, Gualano B, Takao PP, Avakian P, Fernandes RM, Morine D, et al. Effects of acute physical exercise on executive functions: a comparison between aerobic and strength exercise. *J Sport Exerc Psychol*. 2012;34(4):539-49.

2. Aguirre-Loaiza H, Arenas J, Arias I, Franco-Jimenez A, Barbosa-Granados S, Ramos-Bermúdez S, et al. Effect of acute physical exercise on executive functions and emotional recognition: Analysis of moderate to high intensity in young adults. *Front Psychol*. 2019;10:2774.

3. Gibala MJ, Little JP. Just HIT it! A time-efficient exercise strategy to improve muscle insulin sensitivity. *J Physiol*. 2010;588(Pt 18):3341.

4. Gillen JB, Gibala MJ. Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? *Appl Physiol Nutr Metab*. 2014;39(3):409-12.

5. Turner AN, Stewart PF. Strength and conditioning for soccer players. *Strength Cond J*. 2014;36(4):1-13.

6. Bartlett JD, Close GL, MacLaren DP, Gregson W, Drust B, Morton JP. High-intensity interval running is perceived to be more enjoyable than moderate-intensity continuous exercise: implications for exercise adherence. *J Sports Sci*. 2011;29(6):547-53.

7. Kujach S, Byun K, Hyodo K, Suwabe K, Fukuie T, Laskowski R, et al. A transferable high-intensity intermittent exercise improves executive performance in association with dorsolateral prefrontal activation in young adults. *Neuroimage*. 2018;169:117-25.

8. Burgomaster KA, Howarth KR, Phillips SM, Rakobowchuk M, Macdonald MJ, McGee SL, et al. Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. *J Physiol*. 2008;586(1):151-60.

9. Sloth M, Sloth D, Overgaard K, Dalgas U. Effects of sprint interval training on VO₂max and aerobic exercise performance: A systematic review and meta-analysis. *Scand J Med Sci Sports*. 2013;23(6):e341-52.

10. Li R, Li D-h, Zhang H-y, Wang J, Li X-k, Xiao

- cerebral lactate metabolism in men. *FASEB J*. 2018;32(3):1417-27.
23. Olney N, Wertz T, LaPorta Z, Mora A, Serbas J, Astorino TA. Comparison of acute physiological and psychological responses between moderate-intensity continuous exercise and three regimes of high-intensity interval training. *J Strength Cond Res*. 2018;32(8):2130-8.
24. Glenn TC, Martin NA, Horning MA, McArthur DL, Hovda DA, Vespa P, et al. Lactate: brain fuel in human traumatic brain injury: a comparison with normal healthy control subjects. *J Neurotrauma*. 2015;32(11):820-32.
25. Kempainen J, Aalto S, Fujimoto T, Kalliokoski KK, Langsjo J, Oikonen V, et al. High intensity exercise decreases global brain glucose uptake in humans. *J Physiol*. 2005;568(Pt 1):323-32.
26. Dienel GA. The metabolic trinity, glucose–glycogen–lactate, links astrocytes and neurons in brain energetics, signaling, memory, and gene expression. *Neurosci Lett*. 2017;637:18-25.
27. Lista I, Sorrentino G. Biological mechanisms of physical activity in preventing cognitive decline. *Cell Mol Neurobiol*. 2010;30(4):493-503.
28. Andrade V, Zagatto A, Kalva-Filho C, Mendes O, Gobatto C, Campos E, et al. Running-based anaerobic sprint test as a procedure to evaluate anaerobic power. *Int J Sports Med*. 2015;36(14):1156-62.
29. Makhlof I, Chaouachi A, Chaouachi M, Ben Othman A, Granacher U, Behm DG. Combination of agility and plyometric training provides similar training benefits as combined balance and plyometric training in young soccer players. *Front Physiol*. 2018;9:1611.
30. Stroop JR. Studies of interference in serial verbal reactions. *J Experim Psychol*. 1935;18(6):643.
31. Yanagisawa H, Dan I, Tsuzuki D, Kato M, Okamoto M, Kyutoku Y, et al. Acute moderate exercise elicits increased dorsolateral prefrontal activation and improves cognitive performance with Stroop test. *Neuroimage*. 2010;50(4):1702-10.
32. Weston KS, Wisløff U, Coombes JS. High-intensity interval training in patients with lifestyle-induced cardiometabolic disease: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*. 2014;48(16):1227-34.
33. Farias-Junior LF, Browne RAV, Freire YA, Oliveira-Dantas FF, Lemos TMAM, Galvão-Coelho NL, et al. Psychological responses, muscle damage, inflammation, and delayed onset muscle soreness to high-intensity interval and moderate-intensity continuous exercise in overweight men. *Physiol Behav*. 2019;199:200-9.
34. El Hayek L, Khalifeh M, Zibara V, Abi Assaad R, Emmanuel N, Karnib N, et al. Lactate mediates the effects of exercise on learning and memory through SIRT1-dependent activation of hippocampal brain-derived neurotrophic factor (BDNF). *J Neurosci*. 2019;39(13):2369-82.
35. Morland C, Andersson KA, Haugen ØP, Hadzic A, Kleppa L, Gille A, et al. Exercise induces cerebral VEGF and angiogenesis via the lactate receptor HCAR1. *Nature Commun*. 2017;8(1):1-9.
36. Alashti M, Shirvani H, Sabzevari Rad R, Noori Ordeghan A. Effects of different small-sided games on blood lactate and GH/IGF-1 axis responses in young soccer players. *German J Exerc Sport Res*. 2021;51(1):86-93.
37. Wood KM, Olive B, LaValle K, Thompson H, Greer K, Astorino TA. Dissimilar Physiological and Perceptual Responses Between Sprint Interval Training and High-Intensity Interval Training. *J Strength Cond Res*. 2016;30(1):244-50.
38. Astorino TA, Sheard AC. Does sex mediate the affective response to high intensity interval exercise? *Physiol Behav*. 2019;204:27-32.
39. Biddle SJ, Batterham AM. High-intensity interval exercise training for public health: a big HIT or shall we HIT it on the head? *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12:95.