

## عنوان مقاله:

تاثیر ۱۲ هفته تمرین هوازی، مقاومتی و ترکیبی بر سطح هورمون رشد فاکتورهای آنتروپومتریکی و جسمانی در دختران کاراته کار ۱۵ تا ۱۸ سال

## محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

مهدی پیروز - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واح کرمان، کرمان، ایران

هادی پورحاجی - دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه فرهنگیان کرمان، کرمان، ایران

یونس خادمی - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه فرهنگیان کرمان، کرمان، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرین هوازی، مقاومتی و ترکیبی بر سطح هورمون رشد فاکتورهای آنتروپومتریکی و جسمانی در دختران کاراته کار ۱۵ تا ۱۸ سال مطالعه بود. این مطالعه از نوع نیمه تجربی بوده که به صورت میدانی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از گروه کنترل اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دختران کاراته کار با دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال شهر کرمان بودند که ۴۰ نفر به روش تصادفی ساده در چهار گروه هوازی (۱۰ نفر)، مقاومتی (۱۰ نفر)، ترکیبی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) برای شرکت در یک دوره ۳ ماهه تحقیق انتخاب شدند. آزمودنی ها پس از تایید کمیته اخلاق در یک کلاس توجیهی در رابطه با آزمون که در دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان برگزار شد، شرکت کرده و تمامی موارد مهم در طی آزمون را آموزش دیدند. تمام آزمایشات پزشکی در آزمایشگاه های تخصصی ارزیابی شد و در طول تحقیق تمامی موارد آزمایشات در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که ۱۲ هفته تمرین هوازی، مقاومتی و ترکیبی بر سطح هورمون رشد، فاکتورهای آنتروپومتریکی و فاکتورهای جسمانی دختران کاراته کار ۱۵ تا ۱۸ سال شهر کرمان تاثیر معنی داری دارد. بنابراین یافته ها، افزایش در سطوح هورمون رشد و یا افزایش توان هوازی مواردی است که با به کارگیری صحیح و هدایت درست می تواند سبب دستیابی به نتایجی مطلوب و پرارزش در صحنه های رقابت و یا رویدادهای مختلف ورزشی شود.

## کلمات کلیدی:

تمرین هوازی، تمرین مقاومتی، تمرین ترکیبی، هورمون رشد، فاکتورهای آنتروپومتریکی و جسمانی، دختران کاراته کار، شهر کرمان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1796670>

