

عنوان مقاله:

مقایسه شاخص های ابتلای به سندرم بیش تمرینی و ترکیب بدنی فوتبالیست های تیم ابومسلم خراسان رضوی طی فازهای آمادگی عمومی، اختصاصی و پیش از مسابقه

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

صادق عباسیان - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانش

سید رضا عطارزاده حسینی - استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

سمیرا غلامیان - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانش

هاشم خدادادی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانش

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف این تحقیق مقایسه شاخص هائی ابتلای به سندرم بیش تمرینی و آسیب عضلانی فوتبالیست های تیم ابومسلم خراسان رضوی طی فازهای آمادگی عمومی، اختصاصی و پیش از مسابقه می باشد. روش شناسی تحقیق: در این تحقیق 21 نفر از فوتبالیست های تیم ابومسلم خراسان رضوی که به خوبی تمرین کرده بودند، با ویژگی های سن $0/81 \pm 26/42$ سال، وزن بدن $1/93 \pm 76/18$ کیلوگرم، میزان آمادگی هوازی $0/23 \pm 112/72$ مت، توده اسکلتی- عضلانی $38/30 \pm 0/99$ ، $BMI(kg.m^{-2})$ برابر $23/4 \pm 0/3$ و تجربه تمرین 10/5 سال، شرکت کردند طی این تحقیق در دو مرحله، پیش از آغاز فاز آمادگی عمومی و پس از پایان فاز پیش از مسابقه و پیش از آغاز فصل مسابقه، نمونه گیری خونی به عمل آمد. در این تحقیق از آمارهای پارامتریکی t همبسته جهت تجزیه و تحلیل داده ها، استفاده شد. سطح معناداری در $p < 0.05$ در نظر گرفته شده بود. یافته ها: نتایج نشان داد در مقادیر تستوسترون تام، پیش و پس از فازهای مختلف تمرینی (آمادگی عمومی، اختصاصی و پیش از مسابقه) کاهش معناداری وجود داشت ($p = 0.000$)، $t_{20} = 13.18$). با این وجود و به رغم کاهش نسبت تستوسترون به کورتیزول در مرحله دوم نمونه گیری، این کاهش به لحاظ آماری معناداری نبود ($t_{20} = 1.68$, $p = 0.107$). بحث و نتیجه گیری: با استناد به یافته های این تحقیق، مشخص شد که فوتبالیست های تیم ابومسلم با انجام تمرینات مختلف طی فازهای مختلف تمرینی (آمادگی عمومی، اختصاصی و پیش از مسابقه) با مشکل سندرم بیش تمرینی مواجه می شوند. بر همین اساس، مقادیر سرمی هورمون های تستوسترون و کورتیزول به طور معناداری پس از فازهای مختلف تمرینی به ترتیب کاهش و افزایش یافته بود. همچنین نسبت تستوسترون به کورتیزول که به عنوان عامل اصلی در تشخیص سندرم بیش تمرینی یاد می شود، کاهش یافته بود که حاکی از وجود مراحل حاد این سندرم در فوتبالیست های تیم ابومسلم بود، به رغم این موضوع که چنین کاهش به لحاظ آماری معنادار نبود. به علاوه مقادیر توده عضلانی- اسکلتی، درصد چربی و همچنین وزن فوتبالیست های تیم ابومسلم کاهش یافته بود که می تواند به عنوان پدیده مشخصی در شناخت این سندرم باشد.

کلمات کلیدی:

سندرم بیش تمرینی، تستوسترون تام، نسبت تستوسترون به کورتیزول، فازهای تمرینی و فوتبالیست های تیم ابومسلم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194316>



