

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تناوبی فزاینده برنسبت تستوسترون به کورتیزول سرمی درکاراته کاران مرد نخبه

محل انتشار:

مجله سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

مجید باغدارنیا

حجت اله نیک بخت

محمدعلی آذربایجانی

خلاصه مقاله:

چکیده هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی تاثیر تمرینات تناوبی فزاینده برنسبت تستوسترون به کورتیزول سرمی درکاراته کاران مرد نخبه طراحی و اجرا شد. روش پژوهش: چهارده کاراته کار مرد آزمودنی های این پژوهش بودند. کلیه آزمودنی ها به مدت 5 هفته و هفته ای سه جلسه در یک برنامه تمرینی تناوبی شرکت نمودند. شدت و مدت تمرین از هفته اول تا پایان هفته چهارم هر هفته افزایش یافت و از آغاز هفته پنجم تا پایان آن مجددا شدت و حجم تمرین به سطوح اولیه بازگشت (دوره تیپر). برای سنجش سطوح استراحتی و پس از فعالیت تستوسترون و کورتیزول، ده میلی لیتر خون سیاهرگی از آخرین جلسه فعالیت در پایان هفته چهارم و پنجم جمع آوری شد. غلظت هورمون ها با روش الایزا تعیین شد. یافته ها: نتایج نشان داد که تمرینات تناوبی فزاینده تاثیر معنی داری بر غلظت تستوسترون، کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول نداشت، اما دوره کاهش فشار تمرین موجب کاهش معنی داری در میزان غلظت تستوسترون شد، اما تاثیری بر غلظت کورتیزول و نسبت تستوسترون بر کورتیزول نداشت ($P < 0.05$). نتیجه گیری: بر اساس نتایج این مطالعه احتمال می رود که تغییرات حجم و شدت تمرین اینتروال با الگوی حرکتی کاراته تاثیری بر تعادل آنابولیک-کاتابولیک نداشته باشد. واژگان کلیدی: تستوسترون، کورتیزول، تمرینات تناوبی، تیپر

کلمات کلیدی:

تستوسترون، کورتیزول، تمرینات تناوبی، تیپر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2004514>

