

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات با وزنه در نوبت های صبح و عصر بر روی کورتیزول، ایمنی هومرال دانش آموزان ورزشکار

## محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

صدیقه اقایان - آموزش و پرورش سمنان

مهدی بای - آموزش و پرورش سمنان

زهرا فرخ نژاد - آموزش و پرورش سمنان

طیبه ناظمیان اردکانی - آموزش و پرورش سمنان

## خلاصه مقاله:

توجه به عامل مهم درونی موسوم به ساعات زیستی و تأثیر آن بر وضعیت فیزیولوژیکی و در نتیجه بر عملکرد بدنی به ویژه در اوقات مختلف شبانه روز ضروری است. در تحقیقی نشان داده شد که زمان عکس العمل ساده، قدرت عضلانی، توان بی هوازی و میزان انعطاف پذیری، عصر هنگام (در مقایسه با صبح هنگام) برتری معنی داری دارد، که احتمالاً ناشی از بیشتر بودن دمای بدن و ترشحات هورمونی در بعدازظهر است. هدف پژوهش حاضر تأثیر تمرینات با وزنه در نوبت های صبح و عصر بر روی کورتیزول، ایمنی هومرال دانش آموزان ورزش کار استان سمنان می باشد در این تحقیق که از نوع نیمه تجربی است، تأثیر تمرینات مقاومتی صبح هنگام و عصر هنگام، بر میزان پاسخ هورمون های کورتیزول و نیز مقادیر ایمونوگلوبین های سرمی IgG, IgA, IgM مطالعه شده است. اطلاعات به دست آمده براساس میانگین و انحراف استاندارد بسته بندی و توصیف شدند. برای مقایسه اختلاف میانگین های هر دو گروه در مراحل مختلف اندازه گیری نسبت به روز اول آزمون (t-test) وابسته استفاده شد. نظر به اینکه پاسخ های به دست آمده از آزمودنی های صبح و بعدازظهر برای ایمونوگلوبین های مذکور معنی دار نبوده است. لذا نتیجه گیری نهایی تحقیق حاکی از بی اثر بودن تمرینات با وزنه بر ایمنی هومرال و اثر آن بر سطح هورمون کورتیزول می باشد. با توجه به اینکه تمرینات با وزنه باعث افزایش میزان کورتیزول شده است بنابراین به نظر می رسد که احتمالاً این پروتکل برای افزایش آمادگی جسمانی یک عامل کارآمد است.

## کلمات کلیدی:

کورتیزول، ایمنی هومرال

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/427117>

