

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ترکیبی مقاومتی - پلايومتریک بر سطوح کورتیزول و DHEA بزاقی و عملکرد جسمانی بازیکنان جوان فوتسال

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی حماسه سیاسی (با رویکردی بر تحولات خاورمیانه) و حماسه اقتصادی (با رویکردی بر مدیریت و حسابداری) (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

الهه نقیبه محمودآبادی - کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری

محمد فرامرزی - استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهرکرد،

ولی الله دبیدی روشن - استادیار، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران،

## خلاصه مقاله:

مقدمه: مطالعات متعددی اثر تمرینات هوازی و بی هوازی را بر سطوح هورمون های مختلف در مردان و زنان بررسی کرده اند. با وجود این، اثر تمرینات ترکیبی مقاومتی پلايومتریک بر سطوح کورتیزول و دهیدرواپی اندرسترون (DHEA) (بویژه با استفاده از روش غیرتهاجمی (بزاق) در زنان مشخص نیست. هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثر تمرین های ترکیبی مقاومتی پلايومتریک بر سطوح کورتیزول و DHEA بزاقی، نسبت آنها و عملکرد جسمانی بازیکنان جوان فوتسال بود. مواد و روشها: 20 بازیکن فوتسال دختر جوان ( میانگین سن  $19/45 \pm 1/99$  سال، قد  $160 \pm 5/9$  سانتی متر و توده بدن  $57/65 \pm 8/77$  کیلوگرم) به صورت داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (10 نفر) و گروه آزمایش (10 نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرین ترکیبی شامل 8 هفته تمرین های مقاومتی و پلايومتریک بود که با شدت و مدت فزاینده اجرا شد. مقادیر کورتیزول و DHEA در نمونه های بزاقی و با روش الایزا اندازه گیری شد. همچنین عملکردهای جسمانی در دو مرحله قبل و پس از 8 هفته تمرین انجام شد. تغییرات درون گروهی و بین گروهی به ترتیب با استفاده از آزمون t همبسته و t مستقل ارزیابی شد. یافته ها: نتایج نشان داد 8 هفته تمرین ترکیبی باعث افزایش معنی دار میزان کورتیزول ( $p = 0/022$ ) و تغییر معنی دار سطح DHEA بزاقی ( $p = 0/001$ )، توان بی هوازی ( $p = 0/029$ )، دو سرعت 36 متر ( $p = 0/005$ ) و انعطاف پذیری ( $p = 0/004$ ) در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین، بررسی نسبت DHEA به کورتیزول بزاق نشان داد پس از تمرین تفاوت معناداری وجود داشته است ( $p = 0/0001$ ). نتیجه گیری: به کارگیری تمرینات ترکیبی مقاومتی پلايومتریک احتمالاً از طریق بهبود نسبت DHEA به کورتیزول بزاق باعث بهبود عملکرد جسمانی بازیکنان جوان فوتسال شده است. بعلاوه، نمونه های بزاقی ممکن است یک غیرتهاجمی برای مطالعه تغییرات هورمونی و بیوشیمیایی در زنان باشد.

## کلمات کلیدی:

روش های تهاجمی، تمرینات مقاومتی، پلايومتریک، دهیدرواپی اندرسترون، عملکرد جسمانی،

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/496422>

