

عنوان مقاله:

اثر تمرین مقاومتی دایره ای همراه با مکمل سازی بخش های مختلف زعفران بر هورمون تستوسترون و کورتیزول

محل انتشار:

سومین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

عباس قنبری نیاکی - استاد گروه بیوشیمی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

ایوب سعیدی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی- بیوشیمی و متابولیسم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

مهدی علی اکبری بیدختی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

صادق اردشیری - کارشناس ارشد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: در طی سالهای اخیر استفاده از مکمل های غذایی و طبیعی برای بهبود قدرت، عملکرد و هایپرتروفی در بین ورزشکاران رشته های مختلف رواج زیادی یافته است. هدف تحقیق حاضر، بررسی تاثیر تمرین مقاومتی دایره ای کوتاه مدت بامکمل سازی زعفران بر سطوح هورمون های تستوسترون و کورتیزول است. روش تحقیق: 44 مرد سالم تمرین نکرده به 4 گروه آ-ب-تمرین، عرق گلبرگ-تمرین، ته گل-تمرین و سرگل-تمرین تقسیم شدند. تمرین مقاومتی شامل 12 ایستگاه، هر ایستگاه 30 ثانیه با شدت 40 % یک تکرار بیشینه به مدت 2 هفته (5 جلسه در هفته) بود. روزانه 500 میلیگرم زعفران در دو وعده صبح و بلافاصله بعد تمرین استفاده شد.. نمونه خونی قبل و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین گرفته شد و برای آنالیز تستوسترون بهاستفاده از الایزا و کورتیزول پلاسما تو سط دستگاه الکسیس مورد استفاده قرار گرفت. نتایج با آزمون های آنالیز واریانس دوطرفه، تعقیبی بونفرونی و T وابسته در سطح معنی داری $P<0/05$ تحلیل شدند. یافته ها: نتایج تفاوت معنی داری در مقادیر هورمون های تستوسترون ($P=0/093$) و کورتیزول ($P=0/342$) بین گروه ها نشان نداد. تغییرات درون گروهی افزایش معنی داری در مقادیر تستوسترون پلاسما در همه گروه های آزمودنی ($P<0/05$) و کاهش معنی-داری در مقادیر کورتیزول پلاسما فقط در گروه سرگل-تمرین ($P=0/038$) نشان داد. همچنین افزایش معنی داری در نسبت تستوسترون به کورتیزول در گروه های سرگل-تمرین ($P=0/001$) و عرق گلبرگ-تمرین ($P=0/031$) مشاهده شد. اما در سایر گروه ها تغییرات معنی داری مشاهده نشد. نتیجه گیری: تمرین مقاومتی دایره ای باعث بهبود هورمون های تستوسترون و کورتیزول شد اما این بهبود زمانی که همراه با مصرف مکمل زعفران صورت گرفت، بیشتر بود.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی دایره ای، تستوسترون، کورتیزول، زعفران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/657511>

