

عنوان مقاله:

اثر مقایسه ای شش هفته تمرینات منتخب کشتی با شدت های مختلف بر سطوح پلاسمایی IGF1, GH در کشتی گیران نوجوان

محل انتشار:

اولین کنفرانس علمی پژوهشی رهیافت های نوین در علوم انسانی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

فرزانه علیرضایی - دانشجوی دکتری بیوشیمی ورزشی دانشگاه مازندران

علی شول - دانشجوی دکتری بیوشیمی ورزشی دانشگاه مازندران

علیرضا گلزاری - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی علوم و تحقیقات ایت الله املی

امنه بحرینی - هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی چالوس

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر شش هفته تمرینات منتخب کشتی با شدت های مختلف بر سطح IGF1, GH پلاسمایی در کشتی گیران نوجوان بود. به همین منظور 24 کشتی گیر با میانگین وزن $64/81 \pm 6/25$ کیلوگرم سن $19/12 \pm 0/22$ سال و شاخص توده بدنی $21/72 \pm 0/56$ کیلوگرم بر متر مربع بطور تصادفی به 3 گروه کنترل و تجربی (گروه های تمرینی با شدت متوسط و بالا) تقسیم شدند. نمونه گیری خونی از آزمودنی ها در دو مرحله، 48 ساعت قبل از اولین جلسه تمرینی و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی به مقدار 5 سی سی از ورید بازویی در حال نشسته گرفته شد. آزمودنی ها در گروه های تمرینی تمرینات کشتی شامل تمرین دایره ای با دو شدت تمرینی 60-75 درصد و 75-85 درصد ضربان قلب بیشینه) را در طی این شش هفته اجرا کردند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش t همبسته، آنالیز واریانس یک طرفه و در صورت معناداری از آزمون تعقیبی توکی انجام شد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد نتایج تحقیق حاضر نشان داد کاهش معناداری در سطوح GH و IGF-1 پلاسمایی کشتی گیران نوجوان مشاهده شد $P < 0.001$ و $P < 0.006$ از طرفی نشان داده شد که تمرینات با شدت متوسط می تواند بهبود در سیستم ایمنی در ورزشکاران نوجوان را به همراه داشته باشد

کلمات کلیدی:

تمرین منتخب کشتی ، IGF1, GH، کشتی گیران نوجوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/731239>

