

عنوان مقاله:

مقایسه دوشیوه تمرین کشتی برنسبت تستوسترون به کورتیزول درکشتی گیران

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی کاربرد علوم ورزشی در توسعه تربیت بدنی و ورزش قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

اعظم ملانوروزی - استادیار فیزیولوژی ورزشی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه کوثر بجنورد

محمود حصارکوشکی - دکتری فیزیولوژی ورزشی گرایش بیوشیمی و متابولیسم ورزشی دانشگاه بجنورد

خلاصه مقاله:

مقدمه: نقش تستوسترون به عنوان هورمون آنابولیک و کورتیزول به عنوان هورمون کاتابولیک اهمیت بسیار دارد. نسبت تستوسترون به کورتیزول (TCR) نیز بیان کننده تعادل متابولیسم آنابولیک و کاتابولیک عضله است. با توجه به پژوهش های پیشین، شاید نتوان الگوی ثابتی را در ارتباط با چگونگی تغییرات نسبت تستوسترون به کورتیزول در پاسخ به تمرینات ورزشی پیشنهاد کرد. بنابر این تحقیق حاضر قصد دارد تا دو شیوه تمرین کشتی را بر نسبت تستوسترون به کورتیزول در کشتی گیران مقایسه نماید. روش شناسی: 30 آزمودنی بر اساس وزن بدن، به دو گروه تمرین های دایره ای مبتنی بر فنون کشتی (15 نفر) و گروه تمرین های سنتی کشتی (15 نفر) تقسیم شدند. نمونه گیری خونی پیش و پس از تمرین ها انجام شد. آزمودنی ها به مدت چهار هفته، شش تکنیک کشتی را به صورت دایره ای و تمرین های سنتی کشتی انجام دادند. یافته ها: نتایج نشان داد پس از چهار هفته تمرین های دایره ای مبتنی بر فنون کشتی، تفاوت معناداری در نسبت تستوسترون به کورتیزول سرم ($p=0/29$) (TCR) وجود نداشت. بحث و نتیجه گیری: مقایسه ی دو شیوهی تمرین کشتی نشان داد که این دو شیوه تفاوتی با هم نداشته و به یک میزان بر نسبت تستوسترون به کورتیزول تاثیر می گذارند.

کلمات کلیدی:

کشتی، تمرین دایره ای، تستوسترون، کورتیزول

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/910844>

