

عنوان مقاله:

اثر دو هفته بی تمرینی پس از یک دوره برنامه تمرین تناوبی شدید بر حداکثر اکسیژن مصرفی و توان بی هوازی و برخی هورمون های بزاقی مردان جوان فعال

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی، دوره 3، شماره 1 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

محبوبه خداپرست - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی رشت ایران

علیرضا علمیه - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی رشت ایران

هومن خان باباخانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی رشت ایران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، اثر یک دوره بی تمرینی متعاقب برنامه تدوین تناوبی شدید بر کورتیزول و تستوسترون بزاقی مردان جوان فعال می باشد. 30 مرد جوان سالم سن $11/50 \pm 22/57$ کیلوگرم بر مترمربع به طور تصادفی به سه گروه $n=10$ تمرین تناوبی شدید با وهله کوتاه، تمرین تناوبی شدید با وهله طولانی و گروه سنتی تقسیم شدند. سطوح کورتیزول و تستوسترون قبل و بعد از مداخله اندازه گیری شدند. برای بررسی درون گروهی متغیرها از آزمون t همبسته و همچنین برای مقایسه ی بین گروهی از آزمون ANOVA استفاده گردید. نتایج نشان داد که تغییرات سطوح کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول در مرحله بی تمرینی نسبت به پس آزمون در گروه های تجربی افزایش معنی داری داشت. $P < 0/05$ تغییرات سطوح تستوسترون در مرحله بی تمرینی نسبت به پس آزمون در گروه های تجربی کاهش معنی داری داشت $P < 0/05$ بی تمرینی متعاقب تمرین تناوبی با وهله کوتاه، سطوح تستوسترون به طور معنی داری نسبت به گروه سنتی بالاتر بود $P < 0/003$ بی تمرینی متعاقب با وهله کوتاه نسبت تستوسترون به کورتیزول نسبت به گروه سنتی پایین تر بود $P < 0/004$ پژوهش حاضر نشان داد، یک دوره بی تمرینی متعاقب چهار هفته تمرین تناوبی شدید منجر به افزایش سطوح کورتیزول، نسبت تستوسترون به کورتیزول و منجر به کاهش سطح تستوسترون گردید.

کلمات کلیدی:

بی تمرینی، تمرین تناوبی، شدید، کورتیزول، تستوسترون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/995271>

