مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۳، شماره ۱، بهار ۱۳۹۷

صفحات ۳۷- ۲۶

Online ISSN: ۲۴۷۶- ۶۸۴۴

Print ISSN: ۲۵۳۸-۵۰۲X

www.irijournals.com

اثر دوهفته بی‌تمرینی پس از یک دوره برنامه تمرین تناوبی شدید برحداکثر اکسیژن مصرفی و توان بی‌هوازی و برخی هورمون‌های بزاقی مردان جوان فعال

محبوبه خداپرست[۱*]، علیرضا علمیه[۲]، هومن خان باباخانی[۳]

[۱] کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

[۲] استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

[۳] کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، اثر یک دوره بی‌تمرینی متعاقب برنامه تمرین تناوبی شدید بر کورتیزول و تستوسترون بزاقی مردان جوان فعال می‌باشد.۳۰ مرد جوان سالم (سن ۱/۲۳±۲۲/۵۷ سال، شاخص توده بدن۱۱/۵۰±۲۲/۱ کیلوگرم بر متر مربع) به‌طور تصادفی به سه گروه (n=۱۰)، تمرین تناوبی شدید با وهله کوتاه، تمرین تناوبی شدید با وهله طولانی و گروه سنتی تقسیم شدند. برنامه‌ی تمرین هوازی ۳ جلسه در هفته و به مدت ۴ هفته انجام شد. در پایان جلسه ۱۲ آزمودنی‌ها دو هفته بی‌تمرینی داشتند. سطوح کورتیزول و تستوسترون قبل و بعد از مداخله اندازه‌گیری شدند. برای بررسی درون‌گروهی متغیرها از آزمون t همبسته و همچنین برای مقایسه‌ی بین‌گروهی از آزمون ANOVA استفاده گردید. نتایج نشان داد که تغییرات سطوح کورتیزول و نسبت تستوسترون به کورتیزول در مرحله بی‌تمرینی نسبت به پس‌آزمون در گروه‌های تجربی افزایش معنی‌داری داشت (P<۰/۰۵). تغییرات سطوح تستوسترون در مرحله بی‌تمرینی نسبت به پس‌آزمون در گروه‌های تجربی کاهش معنی-داری داشت (P<۰/۰۵). بی‌تمرینی متعاقب تمرین تناوبی با وهله کوتاه، سطوح تستوسترون به طور معنی‌داری نسبت به گروه سنتی بالاتر بود (P<۰/۰۰۳). بی‌تمرینی متعاقب تمرین تناوبی با وهله کوتاه نسبت تستوسترون به کورتیزول نسبت به گروه سنتی پایین‌تر بود (P<۰/۰۰۴). 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.

واژه‌های کلیدی: بی‌تمرینی، تمرین تناوبی شدید، کورتیزول، تستوسترون.

مطالعات تربیت‌بدنی و علوم ورزشی

دوره ۳، شماره ۱، بهار ۱۳۹۷، صفحات ۳۷- ۲۶