



مقایسه‌ی پاسخ‌های هورمونی به دو شدت متفاوت تمرین مقاومتی در دختران تمرین کرده

مهسا پرسش^{۱*}، سعید احمدی براتی^۲، عبدالحمید حبیبی^۳

۱. کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران (*نویسنده مسئول)
۲. عضو هیئت‌علمی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
۳. استاد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران
*Email: (mahsaporshesh8855@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: بررسی تغییرات هورمونی درجهت پایش میزان تأثیرگذاری تمرینات مقاومتی بر رشد عضلانی مؤثر است. هدف از پژوهش حاضر مقایسه‌ی پاسخ‌های هورمونی به دو شدت متفاوت تمرین مقاومتی در دختران تمرین کرده می‌باشد.

روش کار: ۳۶ دختر دانشجو (با میانگین سنی 20.7 ± 1.3 سال، وزن 58.4 ± 1.3 کیلوگرم، قد 164.1 ± 0.9 سانتی‌متر شاخص توده بدن 23.1 ± 0.5 کیلوگرم بر مترمربع) داوطلبانه در این طرح شرکت کرده و به سه گروه تمرین مقاومتی با شدت زیاد (۷۰-۹۰ درصد یک تکرار بیشینه، ۱۲ نفر)، تمرین مقاومتی با شدت کم (۶۰-۴۰ درصد یک تکرار بیشینه، ۱۲ نفر) و گروه بدون ورزش (کنترل، ۱۲ نفر) تفکیک شدند. سپس دو گروه تجربی یک برنامه تمرینی یک جلسه‌ای که شامل حرکات جلوپا، پرس سینه، زیر بغل، اکستنشن تنه و پشت بازو با هالتر بود را در ۵ ست با استراحت سی‌ثانیه‌ای بین ست‌ها و زمان استراحت ۲ دقیقه‌ای بین حرکات را اجرا کردند. نمونه‌های خون قبل و ۲۴ ساعت پس از پایان پروتکل تحقیق جهت اندازه‌گیری سطوح هورمون رشد و انسولین گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج تغییرات معنی‌داری در سطوح سرمی هورمون رشد و انسولین پس از یک جلسه تمرین مقاومتی در هر دو شدت مختلف، نشان نداد ($p \geq 0.05$). علاوه بر این، بین دو گروه تمرین هم نیز تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد ($p \geq 0.05$).

نتیجه‌گیری: نتایج این پژوهش نشان داد بین تمرین مقاومتی با شدت کم‌وزیاد در یک جلسه تمرینی، تفاوت معنی‌داری از نظر تأثیر بر سطوح هورمونی آنابولیکی در دختران تمرین کرده وجود ندارد. بنابراین احتمالاً در پژوهش حاضر مدت و شدت تمرین از کفایت لازم برای اثرگذاری بر عوامل هورمونی برخوردار نبوده است.

کلیدواژه‌ها: تمرین مقاومتی، شدت، هورمون رشد، انسولین، دختران تمرین کرده