



اثر ۸ هفته تمرین شنا بر ترشح هورمون رشد پسران ۹ تا ۱۱ ساله

زهرا نورالهی^۱، مهدی عباسی مقدم*^۲، حمزه متقی^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان، خرم آباد،

ایران.

۲- دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان،

خرم آباد، ایران. (*نویسنده مسئول)

۳- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.

*Email: (mehdi.abbasi3805@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: فعالیت ورزشی باعث تغییر در غلظت هورمون‌ها می‌شود و ممکن است بر رشد و تکامل دوره بلوغ اثر گذار باشد. هورمون رشد در دوران کودکی رشد استخوان‌ها و بافت عضلانی را تحریک می‌کند و به وسیله هیپرتروفی و هیپرپلازی در انواع مختلفی از سلول‌ها از جمله میوبلاست‌های عضلات اسکلتی و فیبروبلاست‌های تاندون، اندازه و مشخصات جثه شخص را تعیین می‌کند. هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر ۸ هفته تمرین شنا بر ترشح هورمون رشد پسران ۹ تا ۱۱ ساله شهر خرم آباد است.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی، گروه گواه تعداد ۱۵ پسر ۹ تا ۱۱ سال (سن: $9/39 \pm 0/39$ سال، قد: $133/53 \pm 7/52$ سانتی متر، وزن: $4/92 \pm 27/15$ کیلوگرم) و گروه تمرین ۱۵ پسر ۹ تا ۱۱ سال (سن: $9/33 \pm 0/30$ سال، قد: $130/46 \pm 7/53$ سانتی متر، وزن: $7/39 \pm 27/04$ کیلوگرم) به‌طور داوطلبانه شرکت کردند. آزمودنی‌ها علاوه بر انجام امور روزمره خود در یک پروتکل ۸ هفته‌ای تمرین شنا شرکت کردند که ۳ جلسه در هفته اجراء می‌شد. در هر جلسه به‌طور متوسط ۶۰ دقیقه فعالیت انجام دادند. برای توصیف آزمودنی‌ها از آمار توصیفی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ANOVA با اندازه‌گیری‌های تکراری، آزمون t همبسته و t مستقل استفاده شد و سطح معنی‌داری $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که پس از ۸ هفته تمرین شنا، هورمون رشد در هر دو گروه افزایش یافته بود اما این افزایش فقط در گروه تمرین معنی‌دار بود. و سطح معنی‌داری $P < 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتیجه‌گیری: تمرین شنا بر روی پسران ۹ تا ۱۱ ساله نشان داد که نتایج نشان داد که پس از ۸ هفته، هورمون رشد در هر دو گروه افزایش یافته بود اما این افزایش فقط در گروه تمرین معنی‌دار بود.
کلید واژه‌ها: تمرین شنا، پسران ۹ تا ۱۱ سال، هورمون رشد