

عنوان مقاله:

اثر شش هفته تمرین تناوبی شدید بر سطح آدرنالین مردان هندبالیست ۱۷ تا ۲۵ سال شهر زاهدان

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی یافته های پژوهشی در تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

سعید صفرزایی - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

مرتضی نیکوفر - دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش مدیریت ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

شیلا نایی فر - دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

محمد غلامیان - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان

یاسر صفرزایی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش رفتار حرکتی، دانشگاه شهید باهنر کرمان

سمیه صفرزایی - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه فرهنگیان زاهدان

خلاصه مقاله:

انواع تمرینات ورزشی نه تنها از طریق مصرف کالری بر بدن تاثیر می گذارند بلکه همچنین میتوانند از طریق مسیرهای دیگر تاثیرات خودشان را اعمال کنند. آدرنالین نیز تحت تاثیر تمرینات ورزشی قرار می گیرد. که یکی از این مسیرها تاثیر بر ترشح هورمونها میباشد که پیام رسانه ای شیمیایی هستند. هدف از این مقاله بررسی اثر شش هفته تمرین تناوبی شدیدی د بر سطح آدرنالین در مردان هندبالیست ۱۷ تا ۲۵ سال شهر زاهدان میباشد. روش تحقیق حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون و دو گروه تجربی و یک گروه کنترل میباشد. در این پژوهش متغیر مستقل، تمرینات تناوبی شدید و متغیر وابسته، آدرنالین بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه مردان هندبالیست شهر زاهدان در سال ۱۳۹۹ بودند. گروه بندی به این صورت بود که آزمودنیها با قرعه کشی به صورت تصادفی ساده (بدون جایگزین) انتخاب و در دو گروه (۱۵ نفر تمرینات تناوبی شدید و ۱۵ نفر گروه کنترل) تقسیم شدند. نتایج آزمون تعقیبی بونفرنی بین متغیرهای این مقاله نشان میدهد که با توجه به سطح معناداری گزارش شده، بین گروههای تمرین تناوبی شدید و گروه کنترل معنادار می باشد. نتایج نشان داد که تمرینات سبب کاهش معنادار ترشح آدرنالین شده است. در تبیین نتایج باید گفت که تمرینات ورزشی را میتوان به عنوان یک عامل استر سزا در نظر گرفت که میتواند کنترل سیستم سمپاتوآدرنال را تحریک کند. همچنین نتایج پژوهش حاضر حاکی از افزایش این هورمون پس از تمرینات تناوبی شدید بود که به نظر میرسد این مقدار افزایش در متابولیسم کربوهیدراتها طریق آدنوزین مونوفسفات حلقوی اثر بگذارد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، آدرنالین، مردان هندبالیست، زاهدان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1496676>

