

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



اثر تمرین تی آر ایکس بر ترکیب بدن، آمادگی جسمانی، مقادیر کورتیزول و

هورمون رشد شبه انسولین 1 سرم زنان فعال

علیرضا علمیه*¹، مونا طالبی صیاد²، هومن خان باباخانی³

- 1- استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران (*نویسنده مسئول)
- 2- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران
- 3- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت، رشت، گیلان، ایران

*Email: Elmieh@iaurasht.ac.ir

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از این مطالعه بررسی اثر تمرین TRX بر ترکیب بدن، آمادگی جسمانی، مقادیر کورتیزول و هورمون رشد شبه انسولین 1 سرم زنان فعال بود.

روش کار: 20 نفر زن فعال، به روش تصادفی ساده به گروه تجربی (سن 27/05±5/26 سال، 22/09±1/96BMI کیلوگرم بر مترمربع) و گروه کنترل (سن 27/04±2/10 سال، 22/10±1/56BMI کیلوگرم بر مترمربع)، هر گروه 10 نفر تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت 6 هفته تمرینی، 3 جلسه در هفته به مدت 60-50 دقیقه زیر نظر مربی بین المللی TRX به تمرین پرداختند؛ تمرینات مقاومتی TRX شامل جلوران با تسمه در حالت خوابیده، پارویی وارونه از طرفین، پرس پا به حالت طاق باز با تسمه، شنا با حرکت دستها از طرفین، اسکات، جلو بازو و پشت بازو با تسمه بود. گروه کنترل در برنامه تمرینی پژوهشگر شرکت نداشتند. 48 ساعت قبل و بعد از برنامه تمرینی، آزمون گیریهای آزمایشگاهی (کورتیزول و IGF-I) و میدانی (قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی و تعادل) انجام گرفت.

یافته ها: یافته های تحقیق نشان داد که 6 هفته تمرین TRX می تواند اثرات معنی داری بر برخی شاخص های فیزیولوژیک داشته باشد ($p < 0/05$). در تحقیق حاضر تمرینات TRX باعث ایجاد تغییرات معنی داری در میزان شاخص توده بدن، در صدچربی بدن، قدرت بالاتنه، قدرت پایین تنه، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی، تعادل و استقامت هوازی شد ($p < 0/05$). اما در تحقیق حاضر بر شاخص هایی همچون: کورتیزول و هورمون رشد شبه انسولین یک دیده نشد ($p > 0/05$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد، تمرینات TRX باعث افزایش برخی از عوامل آمادگی جسمانی (قدرت، استقامت، انعطاف پذیری، سرعت، چابکی و تعادل) می شود و آمادگی جسمانی زنان فعال را بهبود می بخشد. همچنین این تمرینات موجب افزایش سطح کورتیزول و فاکتور رشد شبه انسولین 1 شد؛ هر چند این افزایش از نظر آماری معنی دار نبود.

کلید واژه ها: تمرینات TRX، آمادگی جسمانی، کورتیزول، فاکتور رشد شبه انسولین یک.