



تأثیر تمرینات مقاومتی با محدودیت جریان خون همراه با مصرف کافئین بر سطح سرمی تستوسترون مردان جوان

پیمان قلی نژاد^۱، دکتر محمد رضا رمضانپور^۲

۱- کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

۲- دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

چکیده

مقدمه: یکی از روش های تمرینی موثر بر افزایش حجم عضلانی و تغییرات هورمونی، تمرینات مقاومتی می باشد. هدف از این پژوهش مقایسه تاثیر تمرینات مقاومتی با محدودیت جریان خون همراه با مصرف کافئین و تمرین مقاومتی سنتی بر سطح سرمی تستوسترون است. شرکت کننده های این پژوهش ۶۰ مرد جوان با دامنه سنی ۲۵-۳۰ سال بودند. آزمودنی ها به صورت تصادفی به ۴ گروه تقسیم شدند. گروه اول تمرینات مقاومتی با روش کاتسو همراه با مصرف کافئین، گروه دوم، تمرینات مقاومتی با روش کاتسو، گروه سوم، تمرینات مقاومتی با روش سنتی همراه با مصرف کافئین و گروه چهارم، تمرینات مقاومتی با روش سنتی، را انجام دادند. در ابتدا سطح سرمی هورمون تستوسترون اندازه گیری شد. پس از هشت هفته تمرین، اندازه گیری ها مجدداً در مرحله پس از آزمون برای همه گروه ها در شرایط یکسان تکرار شد. غلظت هورمون تستوسترون با استفاده از کیت های آزمایشگاهی مرتبط اندازه گیری شد، و برای تحلیل داده ها از آزمون ANOVA و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد؛ تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS 15 انجام شد. تحلیل داده ها نشان می دهد بین گروه تمرین مقاومتی با محدودیت جریان خون همراه با مصرف کافئین و گروه تمرین مقاومتی با محدودیت جریان خون بدون مصرف کافئین در متغیر سطح سرمی تستوسترون تفاوت معنادار وجود ندارد. از طرفی بین تاثیر تمرین مقاومتی با محدودیت جریان خون همراه با مصرف کافئین با تمرین مقاومتی به روش سنتی با و بدون مصرف کافئین در متغیر سطح سرمی تستوسترون تفاوت معنادار وجود دارد. تغییرات ایجاد شده در سطح سرمی هورمون تستوسترون در تمرینات مقاومتی با محدودیت جریان خون همراه با مصرف کافئین نشان میدهد که میتوان این تمرینات را جایگزین تمرینات با روش های سنتی و تمرینات مقاومتی با شدت بالا کرد.

کلمات کلیدی: تمرین مقاومتی، محدودیت جریان خون، تستوسترون