**فرم اطلاعات پایان نامه های کارشناسی ارشد ودکترای حرفه ای**

|  |  |
| --- | --- |
| **کد واحد :117 کد شناسائی پایان­نامه: 117** | **نام واحد دانشگاهی:دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت**  |
| **سال و نیمسال اخذ پایان نامه: 95-96**  | **نام و نام خانوادگی دانشجو: فاطمه ایزد دوست شماره دانشجوئی: 930293161**  |
| **عنوان پایان­نامه کارشناسی ارشد یا دکترای حرفه­ای:****اثر یک دوره تمرینات هوازی، مقاومتی و همزمان بر سطوح آیریسین، میواستاتین، چربی خون و آمادگی جسمانی دختران غیر فعال** |
|  **20 نمره پایان­نامه دانشجو به عدد: 20 به حروف:** |  **30/5/95 تاریخ دفاع از پایان­نامه:** **6 تعداد واحد پایان­نامه:** |
| **چکیده پایان نامه:**هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر سه شیوه تمرینی بر سطوح سرمی آیریسین، میواستاتین، چربی های خونی و آمادگی جسمانی دختران جوان در پی هشت هفته تمرین، بود. بدین منظور 38 دختر سالم غیر فعال با وزن طبیعی و دارای اضافه وزن به صورت تصادفی به چهار گروه : کنترل (تعداد= 9 نفر؛ سن 80/4±50/25 سال؛ BMI: 62/2±28/23 کیلوگرم بر متر مربع؛ WHR: 05/0±75/0)، تمرینات هوازی (تعداد= 9 نفر؛ سن 29/2±66/24 سال؛ BMI: 7/2±7/27 کیلوگرم بر متر مربع؛ WHR: 04/0±78/0)، تمرینات مقاومتی (تعداد= 10 نفر؛ سن 45/2±60/24 سال؛ BMI: 83/2±45/23 کیلوگرم بر متر مربع؛ WHR: 03/0±74/0)و ترکیبی از تمرینات هوازی و مقاومتی (تعداد= 10 نفر؛ سن 00/4±60/26 سال؛ BMI: 21/4±87/24 کیلوگرم بر متر مربع؛ WHR: 03/0±79/0) تقسیم شدند. آزمودنی های تمامی گروه های تمرینی، سه جلسه در هفته و به مدت 8 هفته تمرینات را بر طبق توصیه های دانشکده طب ورزش امریکا انجام دادند. تمرینات هوازی شامل 65 دقیقه تمرین با شدت 75-65 درصد حداکثر ضربان قلب متناسب با سن بود. تمرینات مقاومتی شامل 9 تمرین توسط دستگاه و وزنه های آزاد (75-65 درصد یک تکرار بیشینه، 4-2 ست، 12-8 تکرار) و تمرینات همزمان شامل 25 دقیقه تمرینات هوازی و 30-25 دقیقه تمرینات مقاومتی برای 5 حرکت با شدتی مشابه دو گروه دیگر بود. نمونه خون برای ارزیابی غلظت سرمی آیریسین ، میواستاتین و چربی های خون در وضعیت ناشتا، قبل و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی گرفته شد. همچنین آمادگی جسمانی آزمودنی ها قبل و بعد از 8 هفته تمرین ارزیابی شد. تمرینات همزمان موجب کاهش معناداری در غلظت آیریسین سرم شد (05/0$<$ P). اما تمرینات هوازی و مقاومتی تاثیر معناداری را بر غلظت آن نداشتند. همچنین، تغییرات بین گروهی آیریسین نیز معنادار نبود(05/0$>$ P). میزان سرمی میواستاتین به طور معناداری در گروه تمرینات مقاومتی و همزمان کاهش یافت(05/0$<$ P). اما تفاوتی در دو گروه دیگر و در بین گروه ها مشاهده نشد (05/0$>$ P) کلسترول، تری گلیسرید و HDL، در تمامی گروه ها در مقایسه با شاهد بهبود یافتند. تمرینات مقاومتی موجب کاهش معنادار کلسترول و تمرینات هوازی موجب افزایش HDL شد(05/0$<$ P). با این حال، میزان تری گلیسرید و LDL در هیچ یک از گروه های تمرینی تغییر معناداری را نشان نداد (05/0$>$ P). افزایش قدرت عضلانی در تمام گروه ها مشاهده شد، اما میزان این افزایش در گروه مقاومتی بالاتر از دو گروه دیگر بود. (05/0$>$ P). با این وجود، افزایش قدرت در تمرینات هوازی و همزمان تفاوت معناداری را نشان ندادند (05/0$>$ P). حداکثر اکسیژن مصرفی تنها در گروه هوازی بهبود یافت. به طور کلی، 8 هفته تمرین همزمان هوازی- مقاومتی موجب کاهش غلظت سرمی آیریسین و میواستاتین شد. تمرینات مقاومتی با کاهش میواستاتین سرم و کلسترول و، تمرینات هوازی با کاهش سطوح HDLو افزایش VO2max همراه بود. همچنین، تمامی شیوه های تمرینی توانستند بر بهبود قدرت اثر گذارند.کلید واژه: آیریسین، میواستاتین، تمرینات هوازی، تمرینات مقاومتی، تمرینات همزمان  |

**1- این فرم باید تایپ شده تحویل داده شود. نام ونام خانوادگی استاد راهنما: امضاء**

**2- چکیده فوق همان چکیده داخل پایان نامه است. نام ونام خانوادگی استاد مشاور: امضاء**