

مقایسه تاثیر یک جلسه تمرین با شدت زیاد بر سطح کورتیزول بزاقی، لاکتات خون، توان بی هوازی، ضربان قلب و فشارخون نوجوانان و جوانان

محمد ابراهیم جمادی*، دکتر محمدرضا فدایی چافی،

1395-6-20

هدف: هدف از اجرای پژوهش حاضر مقایسه تاثیر یک جلسه تمرین با شدت بالا بر سطح کورتیزول بزاقی، لاکتات خون، توان بی هوازی، ضربان قلب و فشارخون نوجوانان و جوانان بود. روش: پژوهش حاضر ماهیت نیمه تجربی داشت و بصورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را 100 نفر پسر، شهر کرج تشکیل داد که از میان آن ها 30 نفر به صورت داوطلبانه که به دو گروه مساوی ($n=15$) گروه نوجوان با دامنه سنی 13 تا 16 سال) و ($n=15$) گروه جوان با دامنه سنی 18 تا 25 سال) تقسیم شدند. در این پژوهش از آزمون وینگیت حداکثر تلاش 30 ثانیه ای بروی دوچرخه کارسنج استفاده شد. متغیرهای مورد بررسی شامل: کورتیزول بزاقی، لاکتات خون، پرش عمودی، ضربان قلب استراحت و فشارخون قبل و بلافاصله پس از تمرین اندازه گیری شد. از روش آماری t وابسته و t مستقل برای تجزیه و تحلیل داده ها توسط نرم افزار SPSS نسخه 21 استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد بین نمرات پیش و پس آزمون لاکتات، کورتیزول، فشارخون و ضربان قلب در گروه نوجوان و جوان تفاوت معنی دار دیده شد. اما پرش عمودی تنها در گروه جوان تفاوت معنی دار بود. بین دو گروه در متغیرهای کورتیزول بزاقی و لاکتات تفاوت معنی داری وجود داشت ($P<05/0$). نتایج پژوهش نشان داد افزایش در لاکتات خون و کورتیزول بزاقی در گروه جوان بیشتر از گروه نوجوان بود. نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان داد یک جلسه تمرین شدید منجر به افزایش کورتیزول بزاقی، لاکتات خون در همه آزمودنی ها می گردد. با این حال افزایش کورتیزول بزاقی و لاکتات خون بیشتر بود. که حاصل توده عضلانی بیشتر در جوانان است. نشانه و بهبود عملکرد سیستم گلیکولیز بی هوازی با افزایش سن است.

کلمات کلیدی: کلید واژه: تمرین با شدت زیاد، کورتیزول بزاقی، لاکتات، متغیرهای ضربان قلب، نوجوان، جوان.