

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تأثیر مصرف کافئین قبل از فعالیت مقاومتی ورزشکاران
(بر هورمون‌های رشد، انسولین، کورتیزول و تستسترون)

تألیف: ملیحه مودی

مدرس دانشگاه

سرشناسه	: مودی، ملیحه، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر مصرف کافئین قبل از فعالیت‌های مقاومتی ورزشکاران (بر هورمون‌های رشد، انسولین، کورتیزول و تستسترون)، تالیف ملیحه مودی.
مشخصات نشر	: مشهد: مداد مشکی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۰-۳۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: کافئین — اثر فیزیولوژیکی
موضوع	: Caffeine -- Physiological effect
موضوع	: پادتن‌ها
موضوع	: Immunoglobulins
موضوع	: ر استقامت — جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Long-distance running -- Physiological aspects
رده بندی کنگره	: QP ۸۰۱۳۶۲ / ۸۱۳۹۵۲ م
رده بندی دیویی	: ۸۶۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۶۱۵۷



نام کتاب: تأثیر مصرف کافئین قبل از فعالیت‌های مقاومتی ورزشکاران (بر هورمون‌های رشد، انسولین، کورتیزول و تستسترون)

تألیف: ملیحه مودی

ناشر: انتشارات مداد مشکی

چاپ دیجیتال: اساتید برتر

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

قطع: وزیری

تعداد صفحه: ۱۲۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۱۱۰ - ۳۵ - ۴

چکیده

این مجموعه با هدف مقایسه تأثیر برنامه تمرینی منتخب بر سطوح ایمونوگلوبولین‌های (IgG, IgM, IgA) سرمی طی دوره آماده سازی دوندگان مرد نیمه استقامت نخبه انجام شد. مطالعه حاضر از نوع مطالعات نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون یک گروه تجربی بود. نمونه آماری این تحقیق ۱۳ نفر دونده مرد نیمه استقامت نخبه با میانگین سنی $18/92 \pm 1/7$ سال، قد $177/69 \pm 5/32$ سانتی متر، وزن $63/49 \pm 6/65$ کیلوگرم، نمایه‌ی توده بدنی $20/07 \pm 1/50$ کیلوگرم متر مربع بودند که به صورت داوطلبانه و به روش نمونه گیری انتخابی در دسترس و هدفدار انتخاب شدند. دوندگان به مدت ۵ هفته، هر هفته شش جلسه و دو جلسه در روز (صبح و بعدازظهر) در تمرینات دوره آماده سازی حضور یافتند. پیش از شروع و پس از پایان دوره آماده سازی، نمونه خونی جمع آوری برای IgG, IgA و IgM سرمی اندازه گیری شد. با استفاده از آزمون تی استیودنت زوجی تفاوت معنی‌دار بین مقادیر هر کدام از IgG, IgA و IgM سرمی محاسبه شد.

در طی دوره آماده سازی عمومی تغییر معنی‌داری در سطح IgA سرمی دوندگان مشاهده نشد. علی‌رغم این که سطح IgG سرمی دوندگان مرد نیمه استقامت نخبه طی دوره آماده سازی به میزان $6/63$ درصد کاهش داشت ولی این کاهش معنی‌دار نبود. تفاوت میانگین درون گروهی سطح IgM سرمی دوندگان مرد نیمه استقامت نخبه طی دوره آماده سازی کاهشی معنی‌دار یافت ($P < 0/05$)؛ این کاهش در حدود $27/66$ درصد بود. به طور خلاصه علی‌رغم این که سطح IgM سرمی دوندگان مرد نیمه استقامت نخبه طی دوره آماده سازی کاهشی معنی‌دار داشت؛ اما مقایسه اختلاف سطوح IgG, IgA و IgM سرمی با یکدیگر معنی‌دار نبود ($P < 0/05$).

شدت، مدت، طرح تمرین و آمادگی جسمانی ورزشکاران از عوامل موثر بر عملکرد سیستم دفاعی است. با وجود اختلاف در نتایج مطالعات مختلف، پژوهشگران عقیده دارند که تمرینات شدید و طولانی موجب سرکوب سیستم ایمنی و تمرینات ملایم و کوتاه سبب تقویت آن می شود.

واژه های کلیدی: برنامه تمرینی منتخب، ایمونوگلوبولین های سرمی، دوندگان نخبه، دوره آماده

سازی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ب	تقدیم
ت	تقدیر
ث	چکیده
۱۳	تاریخچه
۶۱	تأثیر مصرف کافئین قبل از فعالیت مقاومتی بر روی پاسخ برخی هورمون ها
۸۱	مقایسه تأثیر برنامه تمرینی منتخب بر سطوح ایموگلوبولین ها در طی دوره آماده سازی
۹۱	پیشنهادها
۹۴	پایان سخن
۹۷	منابع