

عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل گلوتامین بر برخی فاکتورهای هماتولوژیک و قدرت بیشینه ورزشکاران مقاومتی مرد

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات در علوم ورزشی و گیاهان دارویی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسنده:

محسن توکلی - گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

امروزه همراه با انجام تمرینات ورزشی، مصرف مکمل های ورزشی همانند گلوتامین بسیار گسترده شده است زیرا گلوتامین منبع اصلی انرژی برای سلولهای با سرعت تکثیر زیاد از قبیل سلولهای روده، لنفوسیتها، ماکروفاژها و سلولهای کلیه است این تحقیق به بررسی تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل گلوتامین بر برخی فاکتورهای هماتولوژیک و قدرت بیشینه ورزشکاران مقاومتی مرد پرداخت. برای این منظور ۲۴ مرد رشته های قدرتی شهرستان مشهد را بر اساس متغیرهای ورود به تحقیق و نمونه گیری در دسترس انتخاب نموده و آن ها را در ۳ گروه کنترل (۸ نفر) و گروه تمرین + پلاسیبو (۸ نفر) و گروه گروه تمرین + گلوتامین (۸ نفر) تقسیم نمود. تمرین مقاومتی شامل: ۸ حرکت، ۳ ست، ۸ تا ۱۰ تکرار، با شدت ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه شروع شد و به صورت فزاینده، به ۷۵ درصد رسید. آزمودنی ها مکمل و دارو نمای خود را ۳ روز در هفته (به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن ۱/۰ گرم و در ترکیب با ۳۰۰ میلی لیتر آب) مصرف کردند. تفاوت بین گروه ها با استفاده از آزمون اندازه های مکرر و آزمون تعقیبی توکی در نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ محاسبه شد. یافته ها حاکی از افزایش معنی دار سطوح نوتروفیل ($p < 0.04$)، لنفوسیت خون ($p < 0.03$) و قدرت بیشینه ($p < 0.05$) در اثر تمرین مقاومتی و مصرف گلوتامین بود ولی تمرین مقاومتی به تنهایی نتوانست تغییرات معنی داری را در فاکتورها ایجاد کند ($p > 0.05$)، لذا به مریبان پیشنهاد می شود در کنار تنظیم برنامه تمرینی مقاومتی برای ورزشکاران، از مکمل گلوتامین نیز بهره ببرند تا ضمن ارتقا قابلیت ورزشی، با افزایش برخی فاکتورهای خونی منجر به بهبود و تقویت سیستم ایمنی گردد. واژگان کلیدی: تمرینات مقاومتی، نوتروفیل، لنفوسیت، قدرت بیشینه

کلمات کلیدی:

واژگان کلیدی: تمرینات مقاومتی، نوتروفیل، لنفوسیت، قدرت بیشینه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1494666>

