

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف منیزیم بر استقامت عضلانی ورزشکاران

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش های همگانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

زهرا کیانی - استاد/دکتری مهندسی شیمی، گروه بیوشیمی دانشکده فنی و حرفه ای انقلاب اسلامی بجنورد، خراسان شمالی، ایران

الیه رسولی - دانشجو تربیت بدنی دانشکده فنی حرفه ای اسلامی بجنورد، خراسان شمالی، ایران

سارا فرخنده - دانشجو تربیت بدنی دانشکده فنی حرفه ای اسلامی بجنورد، خراسان شمالی، ایران

یگانه پرهیزگار - دانشجو تربیت بدنی دانشکده فنی حرفه ای اسلامی بجنورد، خراسان شمالی، ایران

نعیمه اسدزاده - دانشجو تربیت بدنی دانشکده فنی حرفه ای اسلامی بجنورد، خراسان شمالی، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: بررسی مصرف منیزیم بر استقامت عضلانی ورزشکاران است. روش پژوهشی: پژوهش حاضر کارازمایی بالینی و دوسوکور از نوع مداخله ای است و در گروه تحقیقات نیمه تجربی قرار می گیرد. جامعه پژوهش ورزشکاران زن در سالن های ورزشی که به طور مرتب سه روز در هفته به فعالیت های ورزشی (آمادگی جسمانی) می پرداختند، هستند که تعداد ۳۰ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل براساس معیارهای ورود قرار گرفتند. و در نهایت ورزشکاران طبق پروتکل Block Balanced Randomization در دو گروه مورد و شاهد قرار گرفتند. روش تصادفی سازی بدین صورت بود که ۳۰ کارت با برچسب AB یا BA در یک کیسه قرار داده شد و در ابتدا و انتهای مطالعه، از بیماران یک نمونه خون ناشتا گرفته شد و پس از جداسازی سرم تا جمع آوری کامل نمونه ها در فریزر با دمای ۲۰ درجه سانتی گراد نگهداری شد. سپس سطح سرمی آلکالین فسفاتاز به روش کالری متری و استتوکلسین به روش الیزا تعیین گردید. به منظور سنجش استقامت عضلانی ورزشکاران، برنامه تمرین قدرتی "محقق ساخته" بود و چون برای اولین بار در تحقیق استفاده میشد، این برنامه تمرینی به مدت ۸ هفته، سه روز در هفته (روزهای زوج) انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار spss استفاده شد. یافته ها: طبق نتایج حاصل از پژوهش مصرف مکمل روی بر قدرت عضلانی (چهار سر رانی، دست، پشت و سینه ای) تاثیر معنی دار داشت و نشان داد مصرف مکمل منیزیم در ارتقای استقامت عضلانی ورزشکاران تاثیر معناداری دارد. نتیجه گیری: منیزیم برای عملکردهای اساسی میتوکندری شامل سنتز واحدهای زیرین کمپلکس زنجیره انتقال الکترون، سنتز ATP و سمیتزدایی اکسیژن ضروری است و عدم دسترسی به منیزیم کافی باعث کاهش کارایی میتوکندری و افزایش تولید رادیکالهای آزاد با آسیب ساختاری و عملکردی پروتئین، DNA و سایر ملکولهای ضروری شود. در بخش دیگر تحقیقات، بین دو گروه ورزش و منیزیم، بیشترین افزایش را گروه دریافت کننده مکمل منیزیم در طول مداخله داشت که تحقیقات نشان میدهد منیزیم ممکن است قدرت عضلانی را بهبود بخشد

کلمات کلیدی:

منیزیم، استقامت، عضلانی، ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687980>

