

عنوان مقاله:

تاثیر عصاره هیدروالکلی گرده خرما پس از یک وهله فعالیت برون گرای فزاینده بر فعالیت ALP در زنان فعال

محل انتشار:

اولین همایش مجازی ملی یافته های نوین در تربیت بدنی و سلامت دانش آموزی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

ناهید غلامی - کارشناس ارشد تربیت بدنی - فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق تعیین و بررسی اثر هیدرو الکلی گرده خرما بر فعالیت ALP پس از یک وهله فعالیت برون گرای فزاینده در زنان فعال می باشد. به این منظور از ۲۴ آزمودنی زن فعال (که در هفته سه جلسه تمرین داشتند) استفاده شد. آزمودنی ها به سه گروه شامل گروه گرده خرما (دوز ۱۰۰ میلی)، گروه گرده خرما (دوز ۲۰۰ میلی)، گروه دارونما تقسیم شدند؛ خونگیری اولیه انجام شد و مکمل گیری به مدت ۱۰ روز ادامه داشت در روز دهم تمرین مقاومتی با استفاده از دستگاه جلو ران بر اساس ۳۰٪ یک تکرار بیشینه در سه ست تا مرز خستگی و بین هر ست یک دقیقه استراحت فعال انجام شد. ۲۴، ۴۸، ۷۲، ۹۶ ساعت بعد از تمرین خونگیری و مکمل گیری تا روز چهاردهم انجام شد. بعد از هر بار خونگیری اندازه گیری دور ران، پرش سارجنت، و تست درک درد نیز انجام شد. سپس جهت بررسی تغییرات درون گروهی از مدل آماری تحلیل واریانس یک راهه و آزمون بن فرونی استفاده شد. داده های مربوط به گروه ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف از نظر توزیع طبیعی بررسی شدند. با استفاده از آزمون های آماری تجانس واریانس، داده های پرت و اختلاف داده ها در پیش آزمون بررسی شد. در نهایت از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر برای بررسی فرضیه های آماری استفاده گردید... سطح معناداری نیز برای تمام محاسبات ($p > 0.05$) در نظر گرفته شده است. نتایج نشان داد که مقادیر که مقادیر فعالیت ALP پس آزمون گروه ها تفاوت معناداری از لحاظ آماری وجود نداشت. در مجموع پژوهش حاضر نشان داد که مکمل سازی عصاره دانه گرده خرما با دوز ۱۰۰ و ۲۰۰ میلی گرم بر شاخصه های ALP از لحاظ آماری اثر معنی داری نداشته است. از این رو برای نتیجه گیری دقیق تر در ارتباط با اثر ورزش به همراه مصرف مکمل دانه گرده خرما بر افراد نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

کلمات کلیدی:

عصاره هیدروالکلی دانه گرده خرما، تمرین مقاومتی، ALP

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1688506>

