

عنوان مقاله:

بررسی میزان شش هفته تمرینات تناوبی با مصرف مکمل آهن بر توان هوازی دانش آموزان پسر

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی تربیت بدنی، سلامت و علوم ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

سیدعلی زاهدی - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی کاربردی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز

خلاصه مقاله:

هدف: تاثیر شش هفته تمرینات تناوبی گسترده همراه با مصرف مکمل آهن بر توان هوازی دانش آموزان پسر بود. روش پژوهش تحقیق: به صورت نیمه تجربی، بود جامعه آماری تمام دانش آموزان پسر تهران بود. نمونه ها شامل ۳۰ دانش آموز پسر با میانگین سنی ۱۶/۸۴ سال از بین ۱۲۰ داوطلب به طور تصادفی انتخاب و در سه گروه (تمرین + مکمل، آهن تمرین + شبه دارو دارونما) و کنترل قرار گرفتند. پروتکل تمرین عبارت بود از ۳ جلسه تمرین تناوبی که مسافت در هر دو هفته به ترتیب ۲۰۰، ۳۰۰ و ۴۰۰ متر متفاوت بود گروه تمرین + مکمل آهن ۲ ساعت قبل از هر جلسه تمرین یک عدد قرص ۵۰ میلی گرمی فروس سولفات و گروه دارونما یک عدد قرص خوشبو کننده دهان مصرف می کردند. پس از اتمام دوره تمرین پس از آزمون توان هوازی و شاخصهای خونی قبل و بعد از دوره تمرینی مورد ارزیابی قرار گرفت تحلیل داده ها با آزمونهای تحلیل واریانس و تعقیبی توکی با نرم افزار spss انجام شد. یافته ها داده های حاصل از تحقیق نشان داد که تمرینات تناوبی گسترده همراه با مصرف مکمل آهن موجب افزایش معنی دار ($P < 0.05$) در توان هوازی ($0.05 > 0.00$ و میزان فریتین، ترانسفرین و آهن ($0.05 > 0.00$) شد. نتیجه گیری: نتایج این مطالعه پیشنهاد میکند که احتمالاً دریافت مکمل آهن حین تمرینات تناوبی به بهبود بیشتر در توان هوازی و شاخصهای خونی مرتبط با انتقال اکسیژن کمک کند.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی توان هوازی مکمل، آهن، هموگلوبین، فریتین، ترانسفرین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1927382>

