

## عنوان مقاله:

مقایسه تأثیرات تمرینات مقومتی و استقامتی همراه با مصرف مکمل آهن روی شاخص های خونی منتخب در هنرجویان دختر رشته تربیت بدنی شهرستان خرم آباد

## محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

عاطفه ویس کرمی - دانش آموخته ی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

احمد همت فر - فیزیولوژی ورزشی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد PHD

ناصر بهپور - فیزیولوژی ورزشی عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد PHD

## خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق بررسی و مقایسه تأثیرات تمرینات مقاومتی با 10 تکرار بیشینه و تمرینات استقامتی با شدت 65% تا 80% ضربان قلب حداکثر همراه با مصرف مکمل آهن روی شاخصهای خونی منتخب بود. روش شناسی: به این منظور 45 نفر از هنرجویان دختر رشته تربیت بدنی انتخاب شدند. و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و یک گروه کنترل جایگزین شدند. قبل از شروع تمرینات نمونه گیری خون از هر سه گروه به عمل آمد. سپس گروههای تجربی به مدت 6 هفته و هر هفته 3 جلسه در تمرینات استقامتی و قدرتی شرکت کردند. ضمناً هر یک از آزمودنیهای گروه تجربی علاوه بر تمرینات روزانه قرص مکمل آهن هم مصرف می کردند. بعد از اتمام دوره تمرینات مرحله دوم نمونه گیری خون انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها و بررسی فرضیه های تحقیق از روشهای آماری توصیفی و آمار استنباطی آوابسته و t مستقل استفاده شد. یافته ها: یافته های تحقیق نشان داد شاخص RBC تحت تأثیر تمرینات قدرتی و استقامتی به طور معنی داری کاهش یافته است ( $P < 0/05$ ). شاخص MCV تحت تأثیر تمرینات قدرتی به طور معنی داری افزایش یافته ( $P < 0/05$ ) اما این افزایش در اثر تمرینات استقامتی معنی دار نبود ( $P > 0/05$ ). شاخص MCHC در اثر تمرینات قدرتی به طور معنی داری کاهش یافته ( $P < 0/05$ ) اما این کاهش در اثر تمرینات استقامتی معنی دار نبود ( $P > 0/05$ ). همچنین تمرینات استقامتی و قدرتی معنی داری روی شاخص HCT نداشته است ( $P > 0/05$ ). بحث و نتیجه گیری: اگر چه تغییرات قابل توجهی در پارامترهای خونی پس از تمرین نسبت به قبل از تمرین مشاهده شد. اما بین تأثیرات تمرینات استقامتی و قدرتی همراه با مصرف مکمل آهن بر میزان HCT، MCHC، RBC، MCV اختلاف معنی داری مشاهده نشد.

## کلمات کلیدی:

تمرینات مقاومتی، تمرینات استقامتی، گلبولهای قرمز، متوسط حجم گلبول قرمز، متوسط غلظت هموگلوبین، همانوکریت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194407>

