

عنوان مقاله:

اثر حاد چای سبز بر توان هوازی والیبالیست های جوان

محل انتشار:

همایش علمی دانشجویان علوم تغذیه (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

کیارش ملکی قراقلو - کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزش، مدیر موسسه علمی ورزشی ماهان

افشین ولیوقزلباش - کارشناس تربیت بدنی و علوم ورزشی

بهنام محمدی توپوزآبادی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه ارومیه

آرمین تمرخانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز

خلاصه مقاله:

یکی از فاکتورهای مهم موفقیت در رشته ورزشی والیبال برخورداری از توان هوازی بالا می باشد چرا که دستگاه هوازی منبع اصلی تولید انرژی در مسابقه والیبال است، والیبالیست ها برای رسیدن به حفظ توان هوازی بهینه تا لحظات آخر مسابقه علاوه بر برخورداری از آمادگی جسمانی بالا که با تمرینات ورزشی مناسب به دست می آید، از مکمل نیز استفاده می کنند. نکته اساسی این است که آنان چه موادی را مصرف کنند تا کارایی شان افزایش یابد و از افت عملکرد آنان جلوگیری شود؟ افزون براین، باید در نظر داشت که ماده مکمل در فهرست مواد ممنوعه کمیته ملی المپیک نباشد. یکی از رایج ترین مکمل های غذایی که در بازار برای ورزشکاران به عنوان یک ماده نیروزا به وفور به فروش می رسد کپسول های چای سبز می باشد. مصرف عصاره چای سبز همراه با تمرین دوچرخه سواری با شدت متوسط باعث افزایش 17 % سهم چربی در هزینه انرژی تام می شود. روش: در این پژوهش 30 والیبالیست جوان به صورت داوطلبانه انتخاب و به طور تصادفی به دو گروه مساوی شامل (1) چای سبز (2) دارونما تقسیم شدند. در مرحله پیش آزمون تمامی آزمونی ها در آزمون دوی رفت و برگشت (شاتل ران) شرکت کردند و سپس بعد از یک هفته و پس از مصرف مکمل چای سبز و دارونما مرحله پس آزمون برگزار شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها، از آزمون ها Paired t و Independent t استفاده شد. در سطح معنی داری (0,05) استفاده شد. نتیجه گیری: به طور کلی می توان بیان کرد که آمادگی هوازی والیبالیست ها در هر دو گروه بهبود پیدا کرد ولی در گروه چای سبز تفاوت میانگین بیشتری دیده شد، این نتیجه را می توان به عوامل روان، آمادگی جسمانی فرد بعد از یک دوره اجرای آزمون در پیش آزمون و جدی گرفتن مرحله دوم آزمون نسبت به مرحله اول که منجر به اندک تلاش بیشتری شده است مربوط دانست.

کلمات کلیدی:

چای سبز، توان هوازی، والیبالیست های جوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/474687>

