

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف شیر کم چرب بر توان بی هوازی پس از کاهش سریع وزن بدن در کشتی گیران جوان

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

محمد رضا طراوت - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی تغذیه ورزشی

محمد کریمی - استادیار دانشگاه صنعتی قم

محمد خاکی - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه خوارزمی تهران

خلاصه مقاله:

کاهش وزن سریع کشتی گیران می تواند منجر به کم آبی بدن و عدم تعادل الکترولیت ها و افت عملکرد ورزشی را به دنبال داشته باشد. استفاده از برنامه صحیح آبرسانی می تواند در پیشگیری از کاهش عملکرد ورزشی موثر باشد. هدف از این مطالعه بررسی اثر مصرف شیر کم چرب پس از یک دوره کاهش وزن سریع بر توان بی هوازی در کشتی گیران جوان بود. در یک مطالعه نیمه تجربی، 12 کشتی گیر جوان در محدوده سنی 18 تا 25 سال به صورت هدفمند و در دسترس به عنوان آزمودنی انتخاب شدند. سپس 2 درصد از وزن بدن آزمودنی ها با استفاده از سونا کاسته شد. به میزان آب از دست رفته بدن، شیر کم چرب در فواصل زمانی 15 دقیقه ای و طی چهار مرحله مصرف شد. پس از آخرین مرحله مصرف شیر کم چرب، آزمودنی ها به مدت سه ساعت استراحت کردند تا آبگیری انجام شود. عملکرد بی هوازی کشتی گیران قبل از کاهش وزن و در پایان سه ساعت بازیابی آب بدن با استفاده از آزمون بی هوازی RAST مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با استفاده از آزمون تی مستقل و تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر تجزیه و تحلیل شد ($P < 0/05$). یافته ها نشان داد که به دنبال کاهش وزن سریع و عملکرد بی هوازی کاهش می یابد و استفاده از شیر کم چرب می تواند تا حدودی این مشکل را جبران کند. بین عملکرد بی هوازی کشتی گیران در مراحل مختلف ارزیابی تفاوت معنی داری مشاهده شد ($P < 0/05$). در مجموع به نظر می رسد مصرف شیر کم چرب در دوره ریکاوری پس از کاهش وزن سریع می تواند اثر مفیدی بر عملکرد بی هوازی کشتی گیران داشته باشد.

کلمات کلیدی:

شیر کم چرب، توان بی هوازی، کاهش سریع وزن، کشتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583790>

