

عنوان مقاله:

تاثیر چهار هفته تمرین تناوبی شدید همراه با مصرف کوآنزیم Q10 بر توان هوازی و بی هوازی بسکتبالیست های جوان

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

حسام الدین زنجیر - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

سیدامین پاپلی پروانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، کرمان، ایران

سمیه سیوندی پور - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر، بررسی تاثیر چهار هفته تمرین تناوبی شدید همراه با مصرف کوآنزیم Q10 بر توان هوازی و بی هوازی بسکتبالیست های جوان بود. به این منظور، 20 بسکتبالیست جوان با دامنه سنی 20 تا 25 سال انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه 10 نفره دارونما و مکمل با شاخص توده بدنی $(24/02 \pm 1/11)$ و $(24/14 \pm 0/75)$ کیلوگرم بر متر مربع تقسیم شدند. آزمودنی ها در قبل از شروع و بعد از اتمام دوره تمرینی، آزمون رست (برای برآورد میانگین توان بی هوازی) و آزمون کوپر (برای برآورد حداکثر اکسیژن مصرفی) را اجرا نمودند. آزمودنی ها سه جلسه در هفته به اجرای تمرینات بسکتبال و تمرین تناوبی شدید پرداختند. دوز مصرفی مکمل کوآنزیم Q10 بدون اطلاع از محتوای کپسول (مطالعه دو سوپه کور) به مدت 30 روز حدود 2/5 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در روز بوده است. بررسی آماری داده ها نیز توسط نرم افزار SPSS نسخه 20 در سطح معنی داری $(p < 0/05)$ صورت پذیرفت. نتایج تحقیق نشان داد تفاوت معنی داری بین دو گروه دارو نما و مکمل در مقادیر VO_{2max} قبل و بعد از 4 هفته تمرینات تناوبی وجود ندارد $(0/05)$

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، کوآنزیم Q10، توان هوازی و بی هوازی، بسکتبالیست های جوان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723663>

