

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات استقامتی- مقاومتی با مصرف مکمل امگا-3 بر عملکرد ریوی کشتی-گیران

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

هومن خان باباخانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

علیرضا علمیه - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، ایران

بهمن رفیع زاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه گیلان، رشت، ایران

علی متین فر - کارشناس ارشد مدیریت بازاریابی ورزشی، گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور، رشت، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه تعیین تاثیر یکدوره برنامه تمرین استقامتی- مقاومتی با مصرف مکمل امگا-3 بر عملکرد ریوی کشتی گیران بود. از جامعه کشتی گیران شهرستان های رودسر، کلاچای، رحیم آباد و لنگرود، پس از فراخوان تعداد 14 نفر (سن $23/07 \pm 2/99$ سال، قد $5/90 \pm 172/71$ سانتی متر، وزن $75/00 \pm 8/84$ کیلوگرم، شاخص توده بدن $172/71 \pm 5/90$ کیلوگرم بر متر مربع) بطور نمونه در دسترس طی 6 هفته مورد مطالعه قرار گرفتند. عملکرد ریوی آزمودنی ها با دستگاه اسپرومتری اندازه گیری شد. پس از آن آزمودنی ها به دو گروه آزمودنی (7 نفر) و کنترل (7 نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین به مدت 6 هفته (3 جلسه در هفته) به انجام تمرینات استقامتی و مقاومتی به همراه مصرف مکمل امگا-3 پرداختند و گروه کنترل به تمرینات استقامتی- مقاومتی بدون مصرف امگا-3 ادامه دادند بعد از هفته ششم دوباره با دستگاه اسپرومتری عملکرد ریوی آزمودنی ها اندازه گیری شد. یافته های این مطالعه نشان داد یکدوره تمرین استقامتی- مقاومتی همراه مصرف مکمل امگا-3 در گروه تجربی بر ظرفیت حیاتی، ظرفیت دمی، حجم ذخیره بازدمی، حجم جاری، ظرفیت حیاتی اجباری، حجم بازدمی اجباری و نسبت ظرفیت حیاتی اجباری بر حجم بازدمی اجباری کشتی گیران تاثیر معنی داری داشت ($p > 0/05$) اما این افزایش به نسبت گروه کنترل اختلاف معنی داری نداشت ($p > 0/05$) نتایج مطالعه حاضر نشان داد که مصرف مکمل امگا-3 همراه با یکدوره تمرینات استقامتی - مقاومتی میتواند عملکرد ریوی کشتی گیران را بهبود بخشد. اما اختالف معنی داری با تمرینات استقامتی- مقاومتی بدون مصرف امگا-3 ندارد.

کلمات کلیدی:

تمرین استقامتی- مقاومتی، امگا-3، عملکرد ریوی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/880634>

