

## عنوان مقاله:

تأثیر تمرین مقاومتی فزاینده توأم با مکمل سازی جنسینگ آسیایی بر توان هوازی، بی هوازی و ترکیب بدنی دختران فعال حرکتی

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

سمیرا احدی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد ملکان

کریم صالح زاده - استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی فزاینده توأم با مکمل سازی جنسینگ آسیایی بر توان هوازی، بی هوازی و ترکیب بدنی دختران فعال حرکتی بود. روش تحقیق از نوع نیمه تجربی با طرح سه گروه تجربی و یک گروه کنترل میباشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران دختر شهرستان ملکان میباشد. بعد از تکمیل پرسشنامه آمادگی برای شروع فعالیت جسمانی، 40 نفر از آنان که از لحاظ وضعیت سلامتی از شرایط مطلوبی برخوردار بودند انتخاب شدند و به طور تصادفی در چهارگروه تمرین مقاومتی و مصرف مکمل جنسینگ، تمرین مقاومتی و دارونما، مصرف جنسینگ و گروه کنترل تقسیم شدند. گروه های تمرینی به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته و طبق برنامه مدون به تمرین پرداختند. قبل و بعد از برنامه تمرین و مکمل دهی، آزمون هوازی شاتل ران، آزمون بیهوازی رست و ارزیابی ترکیب بدن به عمل آمد. ابتدا به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها از آزمون شاپیروویک استفاده شد؛ سپس برای استخراج نتایج و مقایسه گروه ها با هم، از آزمون تحلیل واریانس مکرر (2×4) با عامل بین گروهی استفاده گردید. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مصرف مکمل جنسینگ آسیایی بر توان هوازی، حداکثر توان بی هوازی، قدرت بیشینه بعد از هشت هفته به همراه تمرینات مقاومتی فزاینده باعث بهبود اجرا در این متغیرها شده در حالی که بر متغیرهای ترکیب بدن اثر معنی داری مشاهده نشد. به طور کلی به نظر میرسد اجرای تمرین مقاومتی فزاینده به همراه دریافت مکمل جنسینگ موجب بهبود توان هوازی، بی هوازی و قدرت بیشینه بدون افزایش وزن میگردد. از این رو به نظر می-رسد میتوان اینگونه تمرینات را به همراه مصرف مکمل جنسینگ آسیایی برای افرادی که قصد افزایش عملکرد بدون تغییر وزن دارند توصیه کرد.

## کلمات کلیدی:

جنسینگ آسیایی، تمرین مقاومتی، دختران، توان هوازی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556409>

