

عنوان مقاله:

اثر تمرین استقامتی به همراه مکمل زینک بر عملکرد استقامتی و وزن در موش های صحرایی نر نژاد ویستار

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

زهره ضیغمی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشگاه زنجان

آقای قاسم نیان - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه زنجان، نویسنده مسئول

سمانه هادی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشگاه زنجان

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: تقاضای بی حد جامعه برای پیشرفت عملکردهای ورزشی باعث شده است تا ورزشکاران و مربیان تقریباً هر نوع عقیده و توصیه ای را برای کسب موفقیت سریع بپذیرند. این نکته مخصوصاً در تغذیه ورزشی صدق میکند. برخی مکمل های تغذیه ای ورزشی در صورت لزوم با مصرف صحیح، فواید قابل توجهی دارند، با وجود این، اثر بخشی تعداد کمی از آنها در بهبود عملکرد ورزشی ثابت شده است. روی به عنوان یک عنصر کمیاب ضروری در متابولیسم انرژی شناخته شده است در حالی که اطلاعات درباره آثار آن بر عملکرد ورزشی و تغییرات وزن بسیار محدود است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرین استقامتی به همراه مکمل زینک بر عملکرد استقامتی و وزن در موش های صحرایی نر نژاد ویستار روش شناسی: 28 سر موش نر بالغ نژاد ویستار 8 هفته ای پس از وزن کشی به صورت تصادفی به 4 گروه کنترل 6 سر مکمل روی 6 سر تمرین هوازی فزاینده 8 سر و گروه تمرین هوازی فزاینده+مکمل روی 8 سر تقسیم شدند. تمرینات هوازی فزاینده با استفاده از نوارگردان مخصوص جوندگان انجام گرفت. ارایه مکمل روی، به میزان 227 میلی گرم سولفات روی در یک لیتر آب خوراکی محلول شده و به طور مستمر در دسترس حیوانات قرار گرفت. حداکثر ظرفیت عملکرد استقامتی در انتهای هفته هفتم و با استفاده از آزمون وامانده ساز اندازه گیری شد و دو روز پس از اتمام جلسات تمرینی آزمودنی ها وزن کشی شدند. پس از جمع آوری داده ها، اطلاعات توسط نرم افزار SPSS23 تجزیه و تحلیل و از آزمون آماری شاپیروویلک برای اطمینان از طبیعی بودن داده ها استفاده شد و در صورت طبیعی بودن برای تجزیه و تحلیل آماری داده ها از آزمون تحلیل واریانس یکطرفه استفاده شد، در صورت معنی داری از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. مقدار خطا نیز در سطح معنیداری $p < 0/05$ محاسبه شد

کلمات کلیدی:

زینک، تمرین هوازی، عملکرد استقامتی، تغییرات وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/654081>

