

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین تناوبی بر منتخبی از شاخص های آنتی اکسیدانی در بازیکنان فوتبال

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 5، شماره 19 (سال: 1392)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

رضا اصلانی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان

عفت بمبئی چی - دانشیار دانشگاه اصفهان

نادر رهنما - دانشیار دانشگاه اصفهان

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق، بررسی اثر یک دوره تمرینات تناوبی هشت هفته ای بر روی برخی فاکتورهای آنتی اکسیدانی (اسید اوریک، بیلی روبین و پروتیین تام پلاسمایی) در بازیکنان فوتبال بود. نمونه ها 23 بازیکن نوجوان پسر بودند که در لیگ استانی بازی می کردند و به صورت در دسترس انتخاب شدند. بازیکنان به صورت تصادفی به دو گروه تجربی (13 نفر) و گروه کنترل (10 نفر) تقسیم شدند. نمونه های خونی برای اندازه گیری میزان اسید اوریک، بیلی روبین تام و پروتیین تام پلاسمایی قبل از شروع تمرینات و به میزان 5 سی سی از ورید دست چپ از تمامی بازیکنان گرفته شد. بازیکنان گروه تجربی به مدت هشت هفته، هفته ای سه جلسه به تمرینات تناوبی پرداختند. شدت تمرینات از 60 درصد ضربان قلب ذخیره بیشینه در شروع به 80 درصد ضربان قلب ذخیره بیشینه در هفته هشتم افزایش پیدا کرد. بازیکنان گروه کنترل در این هشت هفته در هیچ گونه تمرینی شرکت نکردند. نمونه گیری دوم خون، بلافاصله پس از آخرین جلسه تمرینی و با تکرار رژیم غذایی مرحله اول برای 24 ساعت، جهت اندازه گیری این آنتی اکسیدان ها بعد از هشت هفته از تمامی بازیکنان گرفته شد. از آزمون t (همبسته و مستقل) برای تجزیه و تحلیل داده ها با سطح معناداری 0/05 استفاده شد. در بازیکنان گروه تجربی افزایش معناداری در غلظت اسید اوریک پلاسمایی بعد از هشت هفته تمرین تناوبی و تفاوت معناداری بین دو گروه در سطوح اسید اوریک پلاسمایی مشاهده شد. ($p < 0/05$) تفاوت معناداری در میزان بیلی روبین تام و پروتیین تام پلاسمایی در گروه تجربی بعد از هشت هفته و بین دو گروه مشاهده نشد. ($p > 0/05$) تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد هشت هفته تمرین تناوبی در بازیکنان فوتبال احتمالاً می تواند باعث افزایش ظرفیت آنتی اکسیدانی پلاسمایی از طریق افزایش اسید اوریک پلاسمایی شود.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی، آنتی اکسیدان، بازیکنان فوتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796048>

