

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف مکمل کورکومین بر برخی از شاخص های عملکردی و خستگی در دختران والیبالیست

محل انتشار:

اولین کنگره سبک زندگی سالم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

زکيه احتشام - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی موسسه آموزش عالی بینالود مشهد

سیدعلیرضا حسینی کاخک - استاد گروه فیزیولوژی ورزش دانشگاه فردوسی مشهد

رضا قراری - استادیار موسسه آموزش عالی بینالود مشهد

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: مکمل کورکومین از جمله مکمل های گیاهی و مجاز بوده که خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی آن بخوبی نشان داده شده است. اما اثر آن بر عملکرد ورزشی دختران والیبالیست مورد مطالعه قرار نگرفته است. لذا هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی تاثیر مصرف مکمل کورکومین بر توان انفجاری و بی هوازی دختران والیبالیست بود. روش شناسی: در یک طرح تحقیق نیمه تجربی، ۱۸ بازیکن والیبالیست دختر (با میانگین سن 1.8 ± 16.22 سال، قد 1.71 ± 159.7 سانتی متر و وزن 56.7 ± 8.4 کیلوگرم) به طور داوطلبانه و هدفمند شرکت کردند. آزمودنی ها و به طور تصادفی به دو گروه مصرف مکمل کورکومین (۸ نفر) و مصرف دارونما (۱۰ نفر) تقسیم شدند. گروه مصرف مکمل به مدت چهار هفته، یک روز در میان (دو نوبت صبح و عصر) کپسول ۶۰۰ میلی گرمی کورکومین مصرف کردند. گروه دارونما نیز به طور مشابه، کپسول ۶۰۰ میلی گرمی نشاسته مصرف نمودند. هر دو گروه آزمودنی ها در طی این مدت برنامه تمرینات منظم والیبال را زیر نظر مربیان انجام می دادند. ۲۴ ساعت قبل از شروع بارگیری مکمل و ۲۴ ساعت پس از آخرین روز، توان انفجاری (با استفاده از دستگاه ارگوچامپ)، توان بی هوازی بالاتنه، پایین تنه و شاخص خستگی (توسط آزمون وینگیت) ارزیابی شد. تجزیه و تحلیل داده ها توسط روش آماری آتوا با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرنی انجام و سطح معنی داری $P < 0.05$ در نظر گرفته شد. نتایج: یافته های پژوهش حاکی از آن بود که مصرف مکمل کورکومین تاثیر معناداری بر اوج توان بی هوازی یا ($P = 0.81$)، میانگین توان بی هوازی یا ($P = 0.42$)، کمترین توان بی هوازی یا ($P = 0.27$)، میانگین توان بی هوازی دست ($P = 0.58$)، شاخص خستگی یا ($P = 0.44$) و توان انفجاری پای دختران والیبالیست نداشت. در مقابل مصرف کورکومین بر اوج توان بی هوازی دست ($P = 0.05$)، کمترین توان بی هوازی دست ($P = 0.001$) و شاخص خستگی دست ($P = 0.001$) تاثیر معنی داری داشت. نتیجه گیری: به نظر می رسد مصرف کوتاه مدت دوز متوسط مکمل کورکومین تاثیری بر توان انفجاری کل بدن و توان بی هوازی پایین تنه والیبالیست های دختر نوجوان ندارد، هر چند باعث بهبود توان بی هوازی بالاتنه این افراد می شود. لذا دختران والیبالیست نوجوان می توانند زیر نظر پزشک از مکمل کورکومین برای به تعویق انداختن خستگی در بالاتنه و لذا افزایش عملکرد ورزشی استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

کورکومین، خستگی، توان بی هوازی، توان انفجاری، والیبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1824825>

