

تاثیر مصرف مکمل های آنتی اکسیدان بر رکورد ۱۰۰ متر کرال سینه پس از یک دوره تمرینات سنگین شنا در دختران شناگر نخبه

میترا عزیزی^۱، سحر رزمجو^۲، دکتر حمید رجبی^۳، پژمان احمدی^۴
هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج^۱، کارشناس ارشد دانشگاه تربیت معلم تهران^۲، دانشیار
دانشگاه تربیت معلم تهران^۳، هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر ری^۴

ص ص: ۴۳-۵۹

تاریخ دریافت: ۸۹/۴/۳۰

تاریخ تصویب: ۸۹/۷/۲۰

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر مصرف مکمل های آنتی اکسیدانتی بر رکورد ۱۰۰ متر کرال سینه پس از یک دوره تمرین سنگین شنا در دختران شناگر نخبه بود. آزمودنی های پژوهش حاضر را ۲۴ شناگر دختر نخبه (سن 12.93 ± 1.22 سال، وزن 45.80 ± 10.39 کیلوگرم، قد 153.07 ± 12.93 سانتیمتر) که عضو تیم های باشگاهی کرج و تهران بودند، تشکیل می دادند که به طور داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. آزمودنی ها به طور تصادفی به دو گروه تجربی (مکمل ویتامین- مواد معدنی) و یک گروه کنترل (مصرف دارونما) تقسیم شدند. هر دو گروه با شرکت در برنامه تمرین یک ماهه شنا (۳ بار در هفته برای ۴ هفته). در هر جلسه حدود ۳،۵ تا ۴ کیلومتر شنا می کردند. رکورد ۱۰۰ متر شنای کرال سینه قبل و پس از دوره تمرینی مورد اندازه گیری قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده های بین گروهی از تی مستقل و و برای داده های درون گروهی از تی همبسته استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که

⑧ نشریه علمی - پژوهشی، فصلنامه علوم ورزش / سال دوم، شماره پنجم، پاییز ۱۳۸۹

رکورد شنای ۱۰۰ متر کرال سینه در هر دو گروه کاهش یافت؛ اما معنی دار نبود. در مقایسه بین گروهی نیز تفاوت معنی داری مشاهده نشد. مجموع نتایج تحقیق حاضر نشان دادند که مصرف مکمل های آنتی اکسیدانته نقش موثری بر عملکرد شناگران نخبه ندارد.

واژه های کلیدی:

مکمل ویتامین - مواد معدنی، تمرینات سنگین شنا، شناگران نخبه

mitra3291@yahoo.com