



تاثیر یک دوره تمرینات ترکیبی با مصرف مکمل امگا-۳ بر عملکرد ریوی کشتی گیران

هومن خان باباخانی*^۱، علیرضا علمیه^۲، حامد نصوری^۳، بهمن رفیع زاده^۴

۱- کارشناس ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، گیلان، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- استادیار، گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، گیلان، ایران

۳- کارشناس ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، رشت، گیلان، ایران

۴- کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه گیلان، رشت، گیلان، ایران

*Email: (Hkhanbabakhani@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از این مطالعه تعیین تاثیر یکدوره برنامه تمرین ترکیبی با مصرف مکمل امگا-۳ بر عملکرد ریوی کشتی گیران بود. **روش کار:** از جامعه کشتی گیران شهرستانهای رودسر، کلاچای، رحیم آباد و لنگرود، پس از فراخوان تعداد ۱۴ نفر (سن $23/07 \pm 2/99$ سال، قد $172/71 \pm 5/90$ سانتی متر، وزن $75/00 \pm 8/84$ کیلوگرم، شاخص توده بدن $23/71 \pm 5/90$ کیلوگرم بر متر مربع) بطور نمونه در دسترس طی ۶ هفته مورد مطالعه قرار گرفتند. عملکرد ریوی آزمودنیها با دستگاه اسپیرومتری اندازه گیری شد. پس از آن آزمودنیها به دو گروه آزمودنی (۷ نفر) و کنترل (۷ نفر) تقسیم شدند. گروه تمرین به مدت ۶ هفته (۳ جلسه در هفته) به انجام تمرینات ترکیبی شامل تمرینات استقامتی و مقاومتی به همراه مصرف مکمل امگا-۳ پرداختند و گروه کنترل به تمرینات استقامتی- مقاومتی بدون مصرف امگا-۳ ادامه دادند بعد از هفته ششم دوباره با دستگاه اسپیرو متری عملکرد ریوی آزمودنیها اندازه گیری شد. **یافته ها:** یافتههای این مطالعه نشان داد یکدوره تمرین ترکیبی همراه مصرف مکمل امگا-۳ در گروه تجربی بر ظرفیت حیاتی، ظرفیت دمی، حجم ذخیره بازدمی، حجم جاری، ظرفیت حیاتی اجباری، حجم بازدمی اجباری و نسبت ظرفیت حیاتی اجباری بر حجم بازدمی اجباری کشتی گیران تاثیر معنی داری داشت ($p < 0/05$). اما این افزایش به نسبت گروه کنترل اختلاف معنی داری نداشت ($p > 0/05$).

نتیجه گیری: نتایج مطالعه حاضر نشان داد که مصرف مکمل امگا-۳ همراه با یکدوره تمرینات ترکیبی (استقامتی - مقاومتی) می تواند عملکرد ریوی کشتی گیران را بهبود بخشد. اما اختلاف معنی داری با تمرینات ترکیبی بدون مصرف امگا-۳ ندارد.

کلید واژه ها: تمرین ترکیبی، امگا-۳، عملکرد ریوی