

عنوان مقاله:

بررسی اثر مصرف مکمل ال آرژنین بر هورمون رشد و عملکرد ورزشی و ترکیب بدنی ورزشکاران

محل انتشار:

پانزدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

زینب محمودی کلوانق - دبیر تربیت بدنی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری

شادی اشرفی - دبیر تربیت بدنی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری

بیبا احمدی - دبیر تربیت بدنی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری

فاطمه نوری - دبیر تربیت بدنی کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه شهید مطهری

خلاصه مقاله:

مقاله حاضر به روش مروری- کتابخانه ای است، که با توجه به نظرات اندیشمندان این عرصه به رشته تحریر در آمده است. هدف از این مطالعه بررسی اثر مصرف مکمل ال آرژنین بر هورمون رشد و عملکرد ورزشی و ترکیب بدنی ورزشکاران انجام گرفته میباشد. محتوای لازم برای نگارش این مطالعه از طریق جستجو در پایگاه های اطلاعاتی بدست آمده است. نتایج بدست آمده نشان میدهد، ظرفیت و عملکرد ورزشی با افزایش سن کاهش می یابد و بسیاری از افراد تمایل خود را برای شرکت در فعالیتهای ورزشی منظم دست میدهند، این تغییرات معمولا در نتیجه ی عدم تطابق فیزیکی با افزایش سن اتفاق می افتد مکمل های غذایی که باعث افزایش توانایی ورزشی میشوند ممکن است موجب حفظ آمادگی فیزیکی و بهبود سلامتی افراد ورزشکار شوند. از همین رو در این پژوهش به بررسی اثر مصرف مکمل ال آرژنین بر هورمون رشد و عملکرد ورزشی و ترکیب بدنی ورزشکاران می پردازیم.

کلمات کلیدی:

مکمل ال آرژنین، عملکرد، ورزشی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1815481>

