

عنوان مقاله:

تاثیر مصرف حاد کافئین و آرژنین آلفاکتوگلو تارات بر عملکرد قدرتی وزنه برداران نخبه جوان

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش در تغذیه ورزشی، دوره 1، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

محمد بابائی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

محسن سلطانی - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

سمانه هادی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

مهدی رضاقلی زاده - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، واحد زنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، زنجان، ایران.

خلاصه مقاله:

هدف: وزنه برداری ورزشی است که قدرت عضلانی در آن نقش مهمی دارد. ورزشکاران برای افزایش قدرت عضلانی خود از کمک های ارگونومیک استفاده می کنند. از جمله مکمل هایی که باعث بهبود عملکرد قدرتی ورزشکاران می شود، کافئین و آرژنین آلفاکتوگلو تارات است. هدف پژوهش حاضر بررسی اثر مصرف حاد کافئین و آرژنین آلفاکتوگلو تارات بر عملکرد وزنه برداران نخبه بود. روش شناسی: ۱۰ وزنه بردار نخبه در یک طرح متقاطع شرکت کردند که طی چهار مرحله به فاصله یک هفته از هم اجرا شد. آزمودنی ها توسط نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. هفته اول یک ساعت قبل از اجرای حرکات، دارونما ۵ میلی گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن مصرف نمودند. هفته دوم یک ساعت قبل از تمرین ۵ میلی گرم کافئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن مصرف کردند. هفته سوم یک ساعت قبل ۴ گرم آرژنین آلفاکتوگلو تارات مصرف شد. هفته چهارم یک ساعت قبل مکمل کافئین و آرژنین آلفاکتوگلو تارات مصرف کردند. داده ها با آزمون تحلیل واریانس مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی داری $P < 0.05$ تحلیل شد. یافته ها: یافته های پژوهش حاضر نشان داد در مقایسه سه نوع مداخله، مصرف AAKG نسبت به کافئین ($P = 0.02$) و ترکیب کافئین و AAKG در حرکت یک ضرب افت معنی داری داشت ($P = 0.01$). در مقایسه سه نوع مداخله، مصرف AAKG نسبت به کافئین ($P = 0.01$) و ترکیب کافئین و AAKG در حرکت دو ضرب افت معنی داری داشت ($P = 0.03$). نتیجه گیری: ورزشکاران رشته وزنه برداری می توانند برای بهبود عملکرد خود از مکمل کافئین و آرژنین آلفاکتوگلو تارات استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

کافئین، آرژنین آلفاکتوگلو تارات، وزنه برداری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1918378>

