

عنوان مقاله:

بررسی اثر مکمل گیری کوتاه مدت گلوتامین بر VO2max و ضربان قلب در دوره بازیافت پس از یک فعالیت بیشینه در پسران ورزشکار

محل انتشار:

ششمین همایش ملی دانشجویان تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مجید کاشف - دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

عباسعلی گائینی - استاد دانشگاه تهران

ابوالفضل رزاقی - دانشجوی کارشناسی ارشد گرایش فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید

خلاصه مقاله:

تحقیق حاضر با هدف بررسی اثر مکمل گیری کوتاه مدت گلوتامین بر VO2max و ضربان قلب در دوره بازیافت پس از یک فعالیت بیشینه در پسران ورزشکار می باشد. بدین منظور از بین دانشجویان ورزشکار رشته تربیت بدنی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی تهران تعداد 12 نفر آزمودنی با میانگین سنی $12 \pm 1/414$ سال، میانگین وزن $5/967 \pm 67/83$ کیلوگرم، میانگین قد $175/25 \pm 2/80$ سانتی متر و با شاخص توده بدنی $1/644 \pm 22/02$ و درصد چربی $10/64 \pm 4/262$ صورت تصادفی انتخاب شدند. در طی سه جلسه به فاصله 4 روز از هم، در 3 آزمون فزاینده بروس شرکت کردند. در هر جلسه آزمودنی ها به شکل دو سوکور 90 دقیقه قبل از شروع انجام آزمون، نوشیدنی خود را مصرف کردند. در جلسه اول دارونما و در جلسه دوم و سوم مکمل گلوتامین را به ترتیب به مقدار 0/3 و 0/6 گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در 500 میلی لیتر آب معدنی دریافت کردند. تعداد ضربان قلب و فشار خون پایه افراد توسط دستگاه پاس متر اندازه گیری شد. سپس بعد از گرم کردن شروع به انجام آزمون بروس بر روی نوار گردان کردند. زمان کلی انجام آزمون، حداکثر ضربان قلب، فشار خون بلافاصله پس از اتمام آزمون ثبت گردید. از آزمودنی ها خواسته شد تا به استراحت غیرفعال بپردازند، سپس بعد از گرم کردن شروع به اتمام آزمون بروس بر روی نوار گردان کردند. زمان کلی انجام آزمون، حداکثر ضربان قلب، فشار خون بلافاصله پس از اتمام آزمون ثبت گردید. از آزمودنی ها خواسته شد تا به استراحت غیرفعال بپردازند، سپس 1 ساعت بعد از آزمون دوباره ضربان قلب، فشار خون سنجیده شد. نتایج با استفاده از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون های اندازه گیری مکرر (measures repeated) و آزمون تعقیبی (LSD) بررسی شد و سطح معنی داری $P < 0/05$ در نظر گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد: مصرف کوتاه مدت مکمل گلوتامین با دزهای متفاوت بر VO2max در دوره بازیافت پس از یک فعالیت بیشینه تاثیر معنی داری دارد ($P=0/001$). مصرف مکمل گلوتامین باعث افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی نسبت به مرحله دارونما شده است، بدین صورت که دزهای متفاوت مکمل گلوتامین اثرات متفاوتی را ایجاد کرده است، بطوری که دز مصرفی 0/6 بیشترین تاثیر را نسبت به مرحله مکمل 0/3 و دارونما داشته است ($P=0/007$). مصرف کوتاه مدت مکمل گلوتامین با دزهای متفاوت بر ضربان قلب در دوره بازیافت پس از یک فعالیت بیشینه تاثیر معنی داری دارد ($P=0/000$). بنابراین، توصیه می شود از مکمل گلوتامین، با توجه به اثرات سودمند اثبات شده در این تحقیق، برای افزایش عملکرد ورزشکاران استفاده شود.

کلمات کلیدی:

مکمل گلوتامین، VO2max، دوره بازیافت، آزمون بروس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/194400>



