

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر مصرف همزمان ال آرژنین و ویتامین C بر قدرت عضلانی ورزشکاران بدنساز جوان پسر

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

سعید شاه محمدی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش تغذیه ورزش ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین_پیشوا

فرح نامنی - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین_پیشوا

مهرزاد عبادی قهرمانی - استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ورامین_پیشوا

خلاصه مقاله:

امروزه استفاده از مکمل های ورزشی در میان ورزشکاران رایج شده است. جوانان و ورزشکاران رشته های قدرتی بیشترین استفاده را از مکمل های ورزشی می کنند. هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر استفاده از مکمل های ورزشی ال آرژنین و ویتامین C بر قدرت عضلانی ورزشکاران می باشد. جامعه نمونه 40 نفری از ورزشکاران بدنساز جوان پسر انتخاب شدند، که به صورت تصادفی در یکی از چهار گروه آل آرژنین، ویتامین C آرژنین و ویتامین C و دارونما قرار گرفتند. مکمل یاری به مدت شش هفته انجام شد و ورزشکاران به طور منظم سه روز در هفته تمرینات ورزشی دایره ای قدرتی انجام دادند. قبل وبعد از مکمل یاری آزمون های ورزشی مربوط به قدرت عضلانی انجام گردید و رکوردها ثبت شد. داده ها با استفاده از آزمون شاپیرو ویلک، تحلیل واریانس مکرر، تست تی وابسته، آنوا و تست تعقیبی LSD در سطح $P < 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته ها نشان داد مصرف مکمل ال آرژنین با قدرت عضلانی ورزشکاران بدن ساز جوان رابطه دارد و موجب افزایش آن می شود و مصرف مکمل ویتامین C به تنهایی تاثیر ملموسی در قدرت ورزشکاران نداشت. مصرف هم زمان مکمل ال آرژنین و ویتامین C باعث بهبود به سزای قدرت عضلانی ورزشکاران شد و نشان داد رابطه معنادار بین آنها وجود دارد. اینافزایش در قدرت عضلانی در مقایسه با گروه های که آرژنین ویا ویتامین C را به تنهایی مصرف کرده بودند مشهود است. براساس نتایج پیشنهاد می شود همراه تمرینات قدرتی برای بهبود قدرت عضلانی مکمل ال آرژنین و ویتامین C هم زمان مصرف شوند.

کلمات کلیدی:

ال آرژنین، ویتامین C، مکمل یاری، ورزشکاران ، قدرت عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/904059>

